

Абазинская кухня



Кулинарные рецепты



УДК 398
ББК 82.3(2Рос=Аба)6-44
А131

Издано при финансовой поддержке
Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.

Руководитель проекта – Джеммакулова Н.В.

Абазинская кухня. Кулинарные рецепты. /руководитель проекта Джеммакулова Н.В., сост. Пазова Р.Х. – Черкесск: АНО «Алашара», – 2025, – 128 с.: ил.

Национальная кухня – неотъемлемая часть культуры народа. Традиционная абазинская кухня формировалась веками, меняясь по мере освоения производства новых продуктов питания, выращивания новых видов сельскохозяйственных культур, а также под влиянием кулинарных изысков соседних народов.

В книгу «Абазинская кухня. Кулинарные рецепты» включены рецепты около 90 блюд традиционной и современной кухни абазин. Они собраны активистами женских советов абазинских аулов. Описания блюд сопровождаются фотографиями, отснятыми специально для этого издания.

Рецепты предваряет вступительная статья, которая отражает особенности абазинской кухни, рассказывает о застольном этикете и застольных играх абазин.

Издание книги инициировано президентом Автономной некоммерческой организации «Международное объединение содействия развитию абазино-абхазского этноса «Алашара»» М.Х. Экзековым.

(Федеральный Закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ) Знак информационной продукции 12+

©АНО «Алашара»
©Пазова Р.Х.

ISBN 978-5-7289-0409-0



*Национальная кухня
и застольный этикет абазин*





Национальная кухня – показатель национального своеобразия каждого народа. Являясь наиболее консервативным из всех элементов бытовой культуры, она свидетельствует о его вкусовых привычках и иллюстрирует одну из важных сторон повседневного быта.

Типы блюд, порядок их употребления, организация трапез, проведение обрядовых угощений, застольный этикет являются главными аспектами культуры питания и таким образом характеризуют самобытность этноса.

«...Научившись готовить, человек, собственно, стал человеком, да и всемирная история вряд ли творилась на голодный желудок... «Вы то, что вы едите». Пользуясь этой, уже ставшей расхожей, формулой, можно сказать, что все разнообразие человеческого сообщества – это разнообразие его кулинарных пристрастий. Под таким углом зрения мы с легкостью можем сказать, что любая кухня – это не только достойное собрание кулинарных рецептов, но и история, традиции и обычаи, по которым можно судить о временах, нравах и жизни с тем же успехом, что и по великим произведениям искусства и литературы». Эти слова составителя энциклопедии русской кухни Натальи Владимировны Ильиных можно отнести и к абазинской кухне, которая прошла длительный путь развития и сохранила при этом свою самобытность и свои особенности.

«Сохранившаяся до наших дней традиционная пища абазин отражает ее национальный колорит. Своеобразие абазинской кухни проявляется не только в технологии приготовления пищи, но и в подборе пищевых продуктов, способах заготовки продуктов впрок, в их традиционных названиях, а также в организации трапез в повседневном быту, привычках, связанных с потреблением пищи. Вместе с тем длительные этнокультурные контакты абазин не могли не сказаться на характере их пищи. Оказали свое влияние и многие факторы внешней среды (особенности природно-климатических условий, хозяйственной направленности

и пр.), а также ислам, наложивший запрет на употребление свинины и спиртных напитков», – пишет Г.Г. Копешавидзе.

Исходные пищевые продукты

Среда обитания, ее природные и климатические условия, типы традиционного хозяйствования сыграли важную роль в выработке основных пищевых привычек у абазин. С древних времен абазины занимались земледелием и скотоводством.

Из зерновых они выращивали в основном просо (мхы, шырдыза; мхы – йрымхыс, несжатое; шырдыза – дзыла йыршы ауаш – то, что можно варить в воде), кукурузу (нартыхв – нартыргIа рфачIвы – еда нартов), пшеницу (гвадз); из огородных культур выращивали фасоль (къвыд), лук (джьымшы), чеснок (джыш), острый перец (чыбджи блы); из бахчевых – тыкву (къаб), редко – арбузы (харбыз – от иранского «харабюза») и дыню (хуан); из пряных трав – укроп (къван), петрушку (къвангын – къван – укроп, гын – чабрец или тмин) и тмин (гын). Причем, тмин не тот, который традиционно используют в русской и европейской кухне, а особый его вид, называемый в биологии греческим горохом.

В садах у абазин росли яблони (чIвацIла: чIва – яблоко, цIла – дерево), груши (хIацIла: хIа – груша, цIла – дерево), абрикос (тIамацIла: тIама – абрикос, цIла – дерево) и вишня (чадыгIва).

Абазины держали коров (жвы), буйволов (кIамбыщ), овец (уаса), коз (джьма), домашнюю птицу (гIвна псгIачIвы) – индюков (гвагвыщ), гусей (къаз), уток (бабыщ), кур (квтIу).

Скотоводство давало мясо (жьы), молоко (хшы), молочные продукты – сметану, масло, кислое молоко, творог (хшыцI: хшы – молоко, лыцI – производное; хькIы: хь – хьахьы – верх, кIы – азкIра – собирать; хвша: хв (хшы) – молоко, ша – ршра – вареное, топленое; хырчIвы: хы (хшы) – молоко, рчIвы – сквашен-





ное, скисленное). Птицеводство давало птичье мясо индюшатины, гусятину, утятину, курятину, яйцо (гвагвыщжы, къазжы, бабыщжы, кѳтѳужь, кѳтѳагъ).

Немалая часть абазин занималась охотой на дикого зверя и лесную птицу. Охотники добывали оленя (шварах), тура (чкъвылтыр), дикую козу (бнаджьма), зайца (ажьа), фазана (бнакѳтѳу), перепела (ача), дикого голубя (хѳвыхѳв).

Кроме того абазины занимаясь собирательством, использовали в пищу дары леса: кизил (зары), яблоко-дичку (бначѳва: бна – лес, чѳва – яблоко), грушу-дичку (бнахѳа: бна – лес, хѳа – груша), терн (дзхѳвы), шиповник (лагвырѳвымыгъ), калину (кѳарма) и даже физалис (пѳрыпѳ).

Из всех этих исходных пищевых продуктов абазины в настоящее время готовят более семидесяти разнообразных блюд. Абазинки, особенно старшее поколение, сохраняют рецепты старинных блюд и с удовольствием передают молодому поколению свои кулинарные секреты.

Мучные блюда

Основным пищевым продуктом из зерновых у абазин с древних времен было просо. Они употребляли его вместо хлеба вплоть до конца XIX и начала XX века. В то время у большинства абазинских аулов были земельные наделы, называемые прирезками, на равнинных землях недалеко от границ Краснодарского края. И там они сеяли в основном просо. Эта культура весьма неприхотлива, дает хорошие урожаи даже при неблагоприятных погодных условиях и не требует большого ухода. Ранней весной целые аулы выезжали на прирезки, сеяли просо и возвращались. В конце лета опять же выезжали собирать урожай (мххра: мхы – несжатое, хра – жать). Убирали вручную, серпами. Работу эту выполняли женщины.

Обмолоченное просо обрабатывали механически легкими деревянными крупорушками (мшѳхърыгѳва: мшѳы – дерево, хърыгѳва – то,

чем снимают – в данном случае шкурку, очищая его от шелухи). Провеивали и получали пшено. Пшено промывали, сушили и перемалывали уже на каменных ручных жерновах или мельницах.

Из просяной муки пекли хлеб (мгѳал), чуреки (хѳатыкъ), варили небольшие галушки (хѳампѳал), готовили обрядовое блюдо халву (хѳальыуа). На изготовление мгѳал уходили почти сутки. Хозяйка с утра замешивала тесто из просяной муки крутым кипятком и оставляла до вечера. Вечером добавляла в тесто взбитое яйцо, немного сметаны, разрыхлитель (соду), соль, подмешивала для густоты еще немного муки (в настоящее время подмешивают пшеничную муку) и отставляла отдыхать еще на час. Выкладывала тесто в сковороду для выпечки, ставила на угли в очаге, закрывала другой сковородой, клала поверх еще угли и оставляла на ночь. Выпеченный таким способом мгѳал считался самым лучшим и назывался переспавшим в очаге (ѳтшгѳвадырпхъаз: ѳ – указатель предмета, тшгѳва – очаг, дыр – позволить, пхъара – переночевать, з – указатель прошедшего времени).

Мгѳал готовили для обряда «разрезания пут» (гыларгвыгв), когда малыш делал первые шаги. Малышу связывали ленточкой ноги, ставили на мгѳал и разрезали ленточку. Считалось, что после этого ребенок будет стоять твердо на земле, и никогда не будет спотыкаться (в прямом и переносном смысле).

После окончания пахотных работ и сева, возвращающихся с поля пахарей жители аула встречали торжественно на поляне, называемой Мгѳалшарта (мгѳал – хлеб пшеничный, ша – делить, рта – место – место раздачи обрядового пшеничного хлеба). До этого пекли пахотный пшеничный хлеб (чвагъварамгѳал: чвагъвара – пахота, мгѳал – пшеничный хлеб – пахотный пшеничный хлеб). Для его выпечки на поляне Мгѳалшарта копали круглую яму диаметром в один метр и глубиной 30 сантиметров. Затем трое суток жгли дрова в яме. Дно и бока



ямы прокаливались и становились твердыми. Получалась большая глиняная сковорода. В эту раскаленную яму выливали жидкое тесто из пшена и сметаны. Закрывали сверху металлической крышкой и поверх нее насыпали угли. Сутки пропекался огромный хлеб. Он был оранжевого цвета и напоминал Солнце. Только несколько мужчин могли вытащить из «сковороды» пахотный хлеб. Его вручали возвращавшимся с поля пахарям. Затем его делили на кусочки, и каждый житель должен был попробовать тот хлеб. Что мы здесь имеем? Обряд языческий. Скорее всего, с тех времен, когда абазины поклонялись Солнцу (оранжевый круг).

Приготовление пахотного хлеба снимал телеканал «Росбалт» в ауле Кубина в 2018 году. И самое интересное. Перед приездом телевизионщиков автор этих строк вместе с главой администрации аула Кубина Расулом Апсовым поехали на поляну Мгьалшарта и совершенно случайно обнаружили там небольшую круглую яму, заросшую травой и шиповником. Несомненно, это была яма, в которой когда-то давно пекли обрядовый пшеничный хлеб.

Чуреки из пшеничной муки (хАтыкъ) – небольшие круглые и плоские лепешки пеклись или жарились на масле. В повседневной пище чаще употреблялись чуреки. Тесто для них замешивалось как для пшеничного хлеба.

Галушки – небольшие круглые лепешки из просяной муки не пеклись, а варились и назывались хАмпал.

Кроме того, из пшена варили густую кашу хъвыдзбаста (хъвдзы – пшено, баста – паста). Для ее приготовления пшено хорошо промыли и, добавив в кипящую воду в котле, варили до готовности, пока деревянная лопатка для басты (блахъ) не стояла в густой каше, и пока каша не начинала отставать от стенок котла. После этого кашу перекладывали в неглубокие тарелки и, когда она остывала, разрезали на квадратные куски и подавали вместо хлеба в основном к мясным блюдам.

Из проса абазины готовили толокняную кашу, так называемую сакв. В раскаленный котел клали просо и прожаривали. Затем механически обрабатывали на деревянной крупорушке, освобождая от шелухи. Провеивали. Перемалывали уже обжаренное пшено. Полученную муку добавляли в молоко, в кислое молоко, туда же добавляли сахар и ели как самостоятельное блюдо. Чаще всего сакв давали маленьким детям от восьми до десяти месяцев. Толокно брали с собой пастухи, когда выезжали на отгонные пастбища. Сакв был сытным завтраком. Его также подавали на десерт гостям.

Из пшена готовили молочный суп. Чаще всего делали так: когда варили хъвыдзбаста – густую кашу, иногда пшено разваривалось, а каша оставалась жидкой. Тогда хозяйка сливала ее жидкую часть, разбавляла молоком, сметаной – и получался молочный суп (хъвыдзца: хъвдзы – пшено, цца – суп). Его употребляли отдельно. А гуща, оставшаяся в котле, допаривалась до густоты хъвыдзбаста.

Из пшеничной муки готовят сладкую халву (хАльыуа). В кипящее топленое сливочное масло добавляют пшеничную муку и жарят, постоянно помешивая, пока не появится запах жареной муки. Затем добавляют туда сладкий сахарный сироп и готовят, помешивая, пока вся масса не станет однородной и густой. Готовую халву выкладывают на деревянный стол, утрамбовывают ладонями, формируя плоский пласт. Пласт еще горячим разрезают на квадратики (хАльыуаквыса: хАльыуа – халва, квыса – квадрат) и остужают. Готовят хАльыуаквыса на свадьбах и поминках.

Халву выкладывают на круглый столик – треногу (хАльыуа айшва: хАльыуа – халва, айшва – стол), утрамбовывают, украшают сладостями, орехами, сверху поливают расплавленным сахаром и выставляют на свадебный стол – получается хАльыуахъылпа (хАльыуа – халва, хъылпа – шапка).

Способ приготовления свадебной хал-





вы-шапки снимало Российское телевидение в ауле Кубина в доме Бажева Мухадина и фильм был показан по каналу «Россия».

У абазин есть еще предание об Уаридада, связанное с нашим замечательным продуктом. Это было давно. Так давно, что у абазин еще была традиция бросать престарелых родителей в пропасть, чтобы там они умирали. Юноша по имени Уар должен был отвезти своего деда и бросить в пропасть. Но он, пожалев своего деда, не бросил в пропасть, а спрятал в пещере недалеко от места, где проживало племя, и тайком относил ему еду. Однажды он ничего не принес старику и с печалью сказал, что племя голодает. Была засуха и к весне племя осталось без еды и семян для сева. Старик посоветовал своему внуку, чтобы он подсказал соплеменникам распахать дороги. Осенью, когда везли просо с поля, немного зерна обычно просыпалось на дорогу. Там должны остаться зернышки, которые не склевали птицы. Уар рассказал об этом соплеменникам, они распахали дороги и осенью получили богатый урожай проса. Так племя было спасено от голода. И вот тогда Уар рассказал всем о том, кто подсказал ему это мудрое решение. Люди пошли к пещере, взяли старика на руки и, прославляя его песней «Уаридада» (Уар йдада – дед Уара), принесли обратно домой. С тех пор люди перестали бросать стариков в пропасть.

Из пшена абазины готовили и сейчас готовят бузу (бахсыма).

Второй пищевой продукт из зерновых, популярный у абазин, кукуруза (нартыхв). Кукурузу абазины выращивают давно (еще с тех времен, когда жили на южном склоне Кавказского хребта) и в больших количествах. Даже сейчас, в XXI веке, в абазинских аулах почти в каждом дворе имеются клети для кукурузы. Раньше клети были плетеными из орешника, позже их стали делать деревянными, в настоящее время клети для кукурузы делают из металлических сеток.

Кукурузу после обрушивания перемалыва-

ли на мельнице. Полученную крупу просеивали через сито и получали крупу и кукурузную муку. Из крупы варили густую кашу – кукурузную пасту (нартыхвбаста). Промытую крупу клали в котел с кипящей водой и варили до готовности. После того, как крупа разварится, подмешивали к ней кукурузную муку и томили на медленном огне, пока паста не начнет отставать от стенок котла. Готовую пасту выкладывали в плоские чаши или тарелки, после остывания разрезали на квадратики и подавали вместо хлеба в основном к мясным блюдам.

Из кукурузной муки варили мамалыгу (мамырса). В кипящую подсоленную воду бросали кукурузную муку и, постоянно помешивая, варили, пока мамалыга не загустеет и не начнет отставать от стенок котла. Готовую мамалыгу раскладывали по порционным тарелкам и ели с жареным мясом, сливочным маслом, сметаной, сыром и кислым молоком.

Из кукурузной муки пекли кукурузный хлеб (нартыхвмгьал: нартыхв – кукуруза, мгьал – хлеб), чуреки (нартыхвхIатыкъ: нартыхв – кукуруза, хIатыкъ – чурек), варили круглые кукурузные лепешки (нартыхвхIампIал). Рецепт теста для них точно такой же, как и теста из просяной муки.

Из кукурузной крупы варили кукурузный молочный суп (нартыхврыгъгъцца: нартыхв – кукуруза, рыгъгъ – крупа, цца – суп).

Из кукурузной муки варили кашу на сметане и воде с сыром (ашвыджь: ашвы – сыр, джьра – жарить) и более густую кашу на сметане с сыром (чамыква). Для приготовления ашвыджь смешивали поровну сметану с водой, добавляли взбитое яйцо и, помешивая, доводили до кипения. Туда же постепенно подсыпали кукурузную муку и при ее готовности добавляли кусочки свежего сыра. Сыр готовили заранее, за день, оставляли несоленным. Когда на поверхности каши появлялись жировые пятна, ашвыджь был готов. Его подавали с пастой и кислым молоком.

Чтобы приготовить чамыкву в разбавлен-



ную небольшим количеством воды сметану добавляли протертый сыр, кипятили, пока сыр не растворится и, постоянно помешивая, добавляли кукурузную муку. Получалась густая каша, гуще, чем ашвыджь. Ее подавали горячей, без пасты, с кислым молоком.

Из прожаренных в сухом котле и перемолотых зерен кукурузы готовили муку, называемую къвыт или хІакъвыт. Такую муку добавляли в молоко или кислое молоко, добавляли туда же сахар и такую кашу ели ложками. ХІакъвыт был незаменим у пастухов на отгонных пастбищах, во время уразы, так как готовился быстро и тепловой обработки не требовал.

В къвыт добавляли мед или сахарный сироп и готовили небольшие шарики. Шарики брали с собой в дорогу. Они не портились и были очень питательными.

Из кукурузного хлеба мгьал и лепешек хІатыкъ готовили бузу (бахсыма). Для ее приготовления мгьал или хІатыкъ крошили, добавляли в теплую кипяченую воду и оставляли бродить в тепле на неделю. Затем процеживали, добавляли сахар и еще неделю доводили до готовности. Подкрашивали жженым сахаром.

Из очищенных механическим способом от шкурок зерен кукурузы на крупорушке (члахІвара: ч – от слова ча – еда, лахІвара – толочь) готовили обрядовый молочный суп щурацца (щура – Ашура – Бог изобилия, цца – суп). В щурацца должны были входить семь разных компонентов – крупа (кукуруза, пшено, рис), фасоль, сушеное мясо жертвенного животного на курман (къвырманжбы: къвырман – праздник жертвоприношения, жбы – мясо), сыр, молоко. Заправлялся суп жареным на масле луком с перцем. Щурацца должны были попробовать не менее семи человек, и ее разносили соседям.

Спелые, но еще мягкие початки кукурузы варят (нартыхвжвы: нартыхв – кукуруза, жвы – вареный), их также пекут на углях (нартыхв-рыдз: нартыхв – кукуруза, рыдз – печеный).

Сухие зерна кукурузы жарят в прокаленном котле, помешивая палкой с тряпичным шаром на конце (хъачымпытІ: хъа – голова, чымпытІ – кругляшка) или в закрытой сковороде с добавлением небольшого количества масла и соли. Такие кукурузные хлопья (нартыхвчІчы: нартыхв – кукуруза, чІчы – прокаленный) являются деликатесом и для взрослых, и для детей. Их засыпали в черный, соленый чай и давали кормящим матерям. Считалось, что кукурузные хлопья с черным чаем увеличивают материнское молоко.

Был еще у абазин смешной способ определения возраста жениха при сватовстве. В кунацкую, где сидела молодежь вместе с женихом, заносили жареную кукурузу (нартыхвчІчы). Ее ели между разговорами, как семечки. Если жених ел кукурузу с охотой, значит, молод (зубы целые), если отказывался – стар.

К середине XX века абазины от ценнейших пищевых продуктов проса и кукурузы стали переходить на пшеницу. Пшеничная мука и изделия из нее стали вытеснять и просяную, и кукурузную пищу. В то время у каждой хозяйки в кладовке стали обязательными лари с пшеницей и пшеничной мукой. Пшеницу получали в колхозе за трудодни или покупали и перемалывали на мельницах. Муку в магазинах не покупали. Причем запасались пшеницей и мукой на целый сезон – от урожая до урожая.

Хлеб пекли дома. Опару (рыпага) готовили за сутки до замешивания теста. Немного муки заливали небольшим количеством теплой воды и, укутав, оставляли в тепле. Через сутки опара была готова. На ней замешивали тесто, оставляли его подходить и пекли хлеб. При этом оставляли немного теста для приготовления новой опары. Кусок теста заливали теплой водой и оставляли на другой день. Так опара сохранялась у хозяек месяцами. И кислыми дрожжами не пользовались.

Хлеб пекли в закрытых сковородах (таба) на углях из кизяка (тазакъ). Сковородку с те-





стом ставили на угли, закрывали другой сковородой, сверху насыпали угли – и в такой «духовке» абазинки пекли хлеб.

Кизяк заготавливали летом на кошарах. Специально для этого были металлические резаки с деревянной ручкой (тазакьпкьыга: тазакь – кизяк, пкьыга – резак). Резаками вырубали пласты высохшего навоза в форме прямоугольников, складывали под навес, досушивали и всю зиму использовали как топливо и для готовки в очагах. Кроме того, хозяйки по утрам, выгнав корову на пастбище, собирали оставшийся в загоне с ночи навоз, лепили из него лепешки и прикрепляли к плетеному забору в загоне для скота. Через несколько дней высохший на плетнях кизяк использовался как топливо для очага. Вот такое безотходное производство было у абaziнок.

Из пшеничной муки жарили пирожки с творогом (чашв), повидлом из кураги (абрикосргIва).

Способ приготовления пирожков с творогом (чашв) у абазин показывал телеканал «Архыз – 24» в 2018 году.

Пекли сладкую халву на сметане из пшеничной муки (армельхIальыуа – у тапанта, хькIхIальыуа – у ащхьаруа). АрмельхIальыуа – армянская халва (армель – армянин, хIальыуа – халва) возможно, абазины переняли у армян. ХькIхIальыуа – халва из сметаны (хькIы – сметана, хIальыуа – халва).

Жарили на растительном масле пышки из муки (льакъвым), из теста, замешанного на яйцах, жарили фигурные пышки (кьальтама). Многие абазинки и сейчас с удовольствием готовят эти блюда из пшеничной муки и, конечно же, у каждой свой кулинарный секрет.

Хинкал (хынкIбал) абазинки готовят следующим образом: замешивают пресное тесто, очень тонко раскатывают, сушат, нарезают длинными полосками, потом эти полоски режут поперек еще на меньшие полоски, из полученной лапши варят молочный суп. Заправляют сливками, сметаной. Едят с хлебом.

Другой способ приготовления хинкала: приготовленную лапшу варят, сливают воду, лапшу заправляют сметаной, чесноком, протертым с солью (джышджьыкIа: джыш – чеснок, джьыкIа – соль). Иногда крошат туда отварное яйцо. Подают как самостоятельное блюдо чаще всего на поминальных трапезах.

Из дрожжевого теста жарят маленькие колобочки (чIванхьпсал: чIван – бульон, хьпсал – засыпка) диаметром 1-2 сантиметра и горсть таких колобочков бросают при подаче в бульон. Для их приготовления тонко раскатывают дрожжевое тесто, из него наперстком вырезают маленькие кружочки и жарят в растительном масле.

Жареные круглые шарики из теста с халвой из пшени (хьадждаджа: хьа – голова, головка, дждаджа – кудрявый) готовят из сдобного теста. Кружочки теста раскатывают, кладут на их середину халву, края собирают, оставляя рюшечкой края теста. Жарят в масле и подают исключительно на поминках.

Пшеничную муку прожаривали на сухой сковороде до кремового цвета, охлаждали, смешивали с медом и делали круглые шарики диаметром 3-4 сантиметра – гарамажвадза (гара – люлька, мажвадза – тесто – люлечное тесто). Гарамажвадза готовили и угощали им всех, когда клали ребенка в первый раз в люльку (гаралацIа: гара – люлька, лацIара – укладывать).

Мясные блюда

Из мясных продуктов абазины употребляют говядину (щамакьжьы), баранину (уасажьы), козлятину (джьмажьы) и мясо домашней птицы. Очень редко употребляют крольчатину. Свинину вообще не употребляют.

Поздней осенью после наступления холодов резали скот на зиму. Скот резали и разделяли мужчины. Женщине не разрешали резать даже кур.

Части туши: голова (хьа), лопатка (жвгI-



вымсакъба), гвтшпы (грудинка), позвоночная часть (абгъарбыгъква), ребра (адзаква), бедренная кость (ауачва), берцовая кость (пымачъва), печень (чъва), легкое (рапхъла), сердце (гвы), почки (чъачъла).

Туши разделявали по частям (махъа-махъа йамхъырхуан), мясо нарезали тонкими полосками (йдыргъгъун), солили и оставляли на два-три дня на холоде, чтобы мясо хорошо просолилось. Затем куски вывешивали над очагом и коптили. Или вывешивали под навесом и сушили. Заготовленное таким образом мясо могло храниться в кладовке месяцами. Иногда туши барана и козы солили и сушили целыми, делая при этом надрезы вдоль мышц до костей.

Мясо домашних животных абазины употребляли больше всего в вареном виде. Отварное мясо ели вместе с кисломолочным соусом (хырчъвдзырдза: хырчъвы – кислое молоко, дзырдза – раствор): в кислое молоко добавляли протертый с солью чеснок (джышдъжыкъла), острый перец (чыбдъжы блы), черный молотый перец (бурч). В него макали куски мяса и ели с пастой или мамалыгой. Запивали бульоном. В бульон не добавляли много специй. Лук (джымъщы), черный перец горошком (бурч) и лавровый лист. Считалось, что не стоит перебивать вкус мясного отвара большим количеством специй. И еще считалось вредным не запивать вареное мясо бульоном.

У абазин самым лучшим мясом считалось мясо козы. Его подавали старшим и почетным гостям во время торжеств и обрядовых угощений. После шла баранина, и только потом говядина. Такие части туши как полголовы (хъабжа) без ее нижней части и лопатка (жвгълымсакъба), грудинка (гвтшпы) считались почетными, и за столом их подавали старшему и почетным гостям. Старший же свою долю (ахъба йхъвы) делил с сидящими за столом.

Из домашней птицы предпочтение отдавалось индюкам. Абазинки выращивали их в большом количестве. Части домашней птицы:

голова (хъа), шея (хъвда), грудка (гвтшпы), вилочковая кость (сандис), бедро (плымгды), нога (къвалцхъла), позвонки с ребрами (бгъа), сердце (гвы), желудок (чъвынчъвагъла), печень (чъва).

Из частей домашней птицы предпочтение отдавалось грудке, вилочковой кости, ноге. Эти части предназначались старшим и гостям.

Лучшие части животных и птицы предназначались старшим не только за торжественным столом, но и в повседневной жизни в домашней обстановке. Долю старшего не смели трогать за столом ни младшие мужчины, ни женщины, ни дети.

Мясо домашних животных абазины не только варили, но и жарили. Из свежего или сушеного мяса готовили соус (жъычъ). Мясо обжаривали, затем тушили в подливке из небольшого количества бульона, жареной муки, лука и красного жгучего перца.

Готовили также мясной соус с картофелем (клартълофдзырдза: клартълоф – картофель, дзырдза – соус), где в бульон с мясом добавляли картофель, разведенную в холодном бульоне муку и варили до готовности. При подаче густой соус поливали зажаркой из масла, лука и красного перца (чыбдъжытхв: чыбдъжы – перец, тхв/хв – масло топленое). Точно так же готовили соус из субпродуктов домашнего животного – печени, легкого, сердца. И он считался большим деликатесом. Ели соусы с пастой. Запивали кислым молоком.

Абазины любили жареное мясо (жърыдз: жъ – мясо, рыдз – жареный). Его жарили в сковороде со специями, жарили на вертеле. Шашлыки замачивали в кислом молоке или в нарзане. Особое предпочтение отдавали жареному сушеному мясу. Еще считался деликатесом шашлык из субпродуктов. Куски печени, легкого и сердца нанизывались на шампур и все это заворачивали в тонкий слой внутреннего жира. Такой шашлык получался очень нежным и сочным. Жареное мясо ели с пастой и мамалыгой, запивали кислым молоком.





Из субпродуктов абазинки готовили сальтисоны (тубар) и ливерную колбасу (наквтыл). Для приготовления сальтисонов очищали желудок барашка, опустив его в кипяток. Тщательно промывали и делили на небольшие части. В эти части заворачивали нутряной жир, добавляя туда чеснок и соль. Полученные колбаски обвязывали тонкими кишками. Варили и ели с пастой. Иногда сушили на вертеле над очагом и ели жареными.

Ливерную колбасу готовили из печени и легкого крупного рогатого скота. Печень и легкое отбивали ребром деревянной лопатки для пасты (блахь). В полученный фарш добавляли промытый рис, соль, чеснок, перец и перемешивали. Этой смесью заполняли куски толстой кишки и концы завязывали. Такую колбасу варили и ели с пастой. Если сушили, ели жареной.

Курицу абазины готовили под соусом (квтIуждзырдза). Тушку курицы отваривали, вынимали из бульона и, посыпав солью с чесноком (джышджьыкIа), отставляли в сторону. Затем жарили на топленом масле муку и лук, добавляли перец и заливали все это бульоном, в котором варилась курица. После в соус добавляли куски вареной курицы и еще некоторое время томили на медленном огне. Ели дзырдзу с пастой.

Интересный случай произошел с абазинским поэтом Керимом Мхце, когда он отдыхал у друзей в Германии, в Кельне. Друзья предложили ему отведать настоящее старинное немецкое блюдо и повели в небольшой ресторан немецкой кухни. Каково же было его удивление, когда друзья заказали курицу под чесночным соусом, и официант принес блюдо, совершенно ничем не отличающееся от абазинской дзырдзы! Вот такое совпадение.

Хотя абазины отдают предпочтение индюшатине, дзырдзу из нее не готовят. Дзырдза из индюшатины имеет специфический кисловатый привкус, и ее неприятно кушать. Поэтому хозяйки с отварной индюшатиной подают

соус (дзырдзу) из курятины. Кстати, японские ученые доказали, что из всех видов мяса животных и птиц ген долголетия имеется только в мясе индюка.

Конечно, мясные блюда у абазин на столе бывали не так часто, а вот яйцо они любили и любят до сих пор. Яйцо пекли в золе (квтIагъьрыдз), варили (квтIагъьжвы), из него готовили различные омлеты (квтIагъьджбы), добавляли в хинкал, в тесто. У абaziнок даже есть пословица про яйцо: «Хорошая хозяйка одним яйцом накормит семерых мужчин, плохая и семьей яйцами не сможет накормить даже одного» («АпхIвыс бзи квтIагъькIла бжьыгIвхъачва лызнадаситI, йамуа апхIвыс бжьыквтIагъькIлагъи хъацIакI дгълызнадасуам»).

Молочные продукты

Абазины с древних времен употребляют любое молоко (хшы) и молочные продукты (ахшыцIква) из коровьего (ажв ахш), буйволиного (кIамбыщхшы), овечьего (уасахшы), козьего (джьмахшы) молока.

Молоко пьют парным, кипяченым, им разбавляют супы и каши.

Раньше для приготовления сметаны процеженное молоко оставляли на ночь в прохладном месте, утром ложкой снимали сливки и сливали в отдельную посуду, чаще всего – в глиняный горшок. Собранные таким образом за несколько дней сливки заливались в деревянную маслбойку (квба) – длинный, узкий деревянный бочонок, закрытый с двух сторон. Сверху в бочонок через небольшое отверстие была вставлена деревянная палка с деревянным кружком на конце – мутовкой. Кружок на конце палки находился внутри бочонка. Двигая палкой вниз и вверх, сбивали масло (хвшайдза). Масло вынимали из маслбойки, собирали в комки, промывали и таким образом получали сливочное масло. Его добавляли в пасту и мамалыгу, намазывали на чурек и хлеб и запивали калмыцким чаем.





Сливочное масло, смешанное с медом (цха-хвша: цха – мед, хвша – масло), считалось целебным, смесь давали больным и ослабленным людям.

Масло растапливали и получали топленое сливочное масло (хвшахьырда: хвша – масло, хьырда – топленый). Особенно ценилось топленое масло, приготовленное в мае месяце, когда травы на пастбище в цвету. Его хозяйки хранили целый год, немало хозяек использовали его для приготовления целебных смесей и мазей. Например, жительница аула Кубина Кямяля Апсова варила в майском топленом сливочном масле корни травы, называемой у абазин красным корнем, и использовала эту мазь как ранозаживляющее средство.

Жидкость, которая оставалась в маслобойке, после того, как сбили масло, называлась мч'выг'вдзы (м – отрицание (не), ч'вы – кислое, г'в – взболтанный, дзы – вода). Из этой жидкости готовили вид каши ашвыджь, о которой мы говорили выше. Некоторые хозяйки собирали эту жидкость, сливая ее каждый раз в деревянный бочонок и добавляя туда немного молока и сливок. После того, как недели через две собранная жидкость прокисала и становилась густой и тягучей, ее употребляли вместе с мамалыгой или пастой. Называли смесь к'вьындапсоу. Судя по названию, это блюдо абазины переняли у соседей адыгов.

Из молока абазины готовили творог. Для этого в кипящее молоко добавляли немного кислого молока и дожидались, пока молоко створожится и осядет на дно котла. Затем этот осадок – творог (матахьвай) собирали, сдавливая руками, и откидывали на сито (к'взана) или деревянное решето (мш'лыхвта: мш'ы – деревянный, лыхвта – решето). Решето – мш'лыхвта плели из тонких ивовых прутьев. Когда сыворотка стекала, кружок творога солили и вешали на внутреннюю сторону дымохода над очагом и коптили. Или сушили на солнце и оставляли впрок.

Творог ели с пастой, с мамалыгой, им начиняли вареники, пирожки.

Зимой готовили особое лакомство – хьк'ыжв (хьк'ы – сметана, жв – старый, дословно – старая сметана). Для этого в деревянный бочонок крошили немного творога и слегка солили. На другой день творог поливали свежей сметаной и тоже чуть присаливали. Таким образом хозяйка заполняла слоями творога и сметаны весь бочонок. Зимой на холоде смесь творога со сметаной замерзала, становилась слегка рассыпчатой и очень вкусной. Старую сметану доставали кусками и употребляли с горячей пастой или мамалыгой. Автор пробовала это лакомство в середине XX века у Апсовой Хуж. Тогда хьк'ыжв уже считался давно забытым лакомством.

Абазины готовят сычужный сыр (царашв: цара – сычуг, ашвы – сыр). Лучшим для приготовления сыра считался сычуг молодого барашка или теленка. При забое скота хозяйка забирала сычуг, слегка промывала (считалось, если сычуг хорошо промыть, то он будет слабым), засыпала в него соль и вешала сушить. Кусок сухого сычуга женщины клали в кувшин с сывороткой (хзы), которую получали при приготовлении творога, и через несколько дней сычужная сыворотка была готова. Для приготовления сыра в теплое молоко добавляли небольшое количество сычужной сыворотки, отставляли на полчаса, затем, перемешав его, лепили из осадка кружок сыра. Сыр выкладывали на деревянный кружок, обминали, формируя из него невысокий кружок, и посолив, оставляли, чтобы лишняя сыворотка стекла. На другой день сыр разрезали на полоски, выкладывали на дно бочонка, заливали соленой сывороткой, клали на него гнет и оставляли созревать. Сыр ели с горячей пастой или мамалыгой. Его ели с хлебом, чуреками или лепешками, запивая калмыцким чаем.

Абазины, переселившиеся из Абхазии позже, – ашч'аруа, привезли с собой рецепт приготовления заварного сыра ашвлагван (ашвы – сыр, лагван – перемешанный). Для его приготовления готовый сыр на другой день залива-





ют кипятком. При этом он становится мягким и тягучим. Помешивая сыр в кипятке, закручивая, добиваются, чтобы он стал слоистым и твердым. Затем формируют из него кружки и отправляют на созревание.

Абазины готовили и сушеный сыр (ашвыргва: ашвы – сыр, ргва – сушеный). Для этого из свежего соленого сыра лепили шарики диаметром 4-5 сантиметров, чуть приплющивали, делали в них дырки и сушили на солнце. Эти твердые «бублики» были незаменимы в дальней дороге, у пастухов на отгонных пастбищах, и еще их использовали на свадьбах. На свадьбу брата замужняя женщина должна была привести бычка с ниткой бубликов из сушеного сыра на шее. Заводя бычка во двор, женщина угощала всех сушеными сырками. Автор видела такой приход золовки на свадьбу в последний раз в ауле Красный Восток в середине прошлого века. Там у бычка на шее висела нитка с большим количеством сушеных сырков, в уши были продеты золотые сережки, и сам он был покрыт ковром, к концам которого были пришиты золотые кольца. Так вот, присутствующих удивило не роскошное убранство бычка, а сушеные сырки. Их тут же разобрали и стали пробовать, с удивлением показывая друг другу. Потому что это было действительно забытое лакомство.

У абазин есть шуточная поговорка о сушеном сырке. Когда кого-то спрашивают, не видел ли он того-то, а он не знает ответа, отвечает: «ШвыргвакI йхъвдата аныла дцун» («С сушеным сырком на шее шел туда»).

В ежедневной пище абазин всегда присутствовало кислое молоко (хырчывы). Для его приготовления молоко кипятили, остужали градусов до сорока, добавляли закваску (хшат), и, укутав, оставляли на два-три часа до заквашивания. Закваской служило небольшое количество кислого молока. А самую первую закваску абазины готовят таким образом: в теплое кипяченое молоко добавляют несколько листочков дикого щавеля (цыцаранчIв), уку-

тывают и оставляют на два-три дня. Получается кислое молоко, из которого потом берут закваску.

О значении кислого молока для абазин вспоминается шуточный рассказ одного из жителей Красного Востока:

– Я вырос в многодетной семье. В детстве мама лечила нас от всех болезней кислым молоком. Заболит живот, добавит в кислое молоко чеснок с солью и дает. Отравимся чем-нибудь, разбавит водой кислое молоко и дает выпить. И так далее. И помогало. Сейчас мой старший брат живет с семьей недалеко от нас. У него больные почки, я много раз упрашивал его сделать операцию, он все не решался. И вот однажды его сын прибежал к нам: «Папе плохо!» Я побежал к нему, на ходу твердо решив, что повезу его сейчас же в больницу на операцию. Зашел в дом, а там брат корчится от невыносимой боли от почечных коликов. Следом прибежала мама и сходу спрашивает:

– Хыршы йшрыжма? (На красноосточном говоре: Кислое молоко давали ему?)

Растительная пища

Ранее мы говорили, что абазины выращивают фасоль (къвыд), тыкву (къаб) и зелень укропа (къван), петрушки (къвангын) и тмина (гын). Блюда из фасоли были популярны у абазин в повседневной пище. Из фасоли варили суп (къвыдцца). Фасоль варили в большом количестве воды до готовности, меняя при этом воду. Затем суп заправляли молоком и сметаной и ели с хлебом. Иногда фасолевый суп заправляли зажаркой из масла, лука и перца.

Из фасоли готовили соус (къвыддзырдза: къвыд – фасоль, дзырдза – соус). Для этого вареную фасоль вынимали из воды, разминали, добавляли в полученную массу подливу из масла, лука, перца и небольшого количества муки, размешивали и варили до готовности. Ели с пастой или мамалыгой.



Вареную фасоль с жареным луком использовали как начинку для пирожков.

Тыкву (кѡаб) ели вареной, печеной. Вареную тыкву запивали холодным молоком.

Из тыквы варили суп (кѡабыпс: кѡаб – тыква, псы – вода). Очищенную и нарезанную на кусочки тыкву варили в воде до готовности. Полученный суп солили, заправляли сметаной и ели с хлебом.

С начала XX века абазины стали готовить соленья и варенья. Засаливали бочками огурцы, томаты, капусту.

Варили варенья из абрикоса (абрикос, тIама), алычи (хIваса), вишни (чадыгIва).

Из кизила (зары) и абрикоса готовили пастилу. Для этого свежие плоды варили в собственном соку, очищали с помощью решета от косточек, горячую массу выкладывали на деревянные поверхности и сушили на солнце. Пастилу разрезали на квадратики и хранили в прохладном месте. Зимой ее ели, из пастилы готовили компоты и кисели.

Грецкий орех (гырраса) очищали от кожуры, дробили, добавляли в мед и из густой массы делали шарики. Они были незаменимой пищей в пути.

Напитки

В повседневной пище абазины употребляли из напитков узвары. Узвар готовили из сушеной груши-дички и из сушеного яблока-дички. В бочку засыпали фрукты, заливали кипяченой теплой водой с небольшим количеством сахара. И этот сладкий настой употребляли всю зиму.

Очень популярен у абазин калмыцкий чай. Его пьют с хлебом, с лепешками, с пирожками, с сыром, маслом, медом. Заваривают душицей (рхъачай: рхъа – поле, чай – чай), рододендронном (щхъачай: щхъа – горный, имеется в виду альпийский луг, чай – чай), сухими листьями яблонь.

Популярны у абазин и напитки из шиповни-

ка, калины, меньше – боярышника. Причем чай из шиповника готовили не только из плодов, но и из палочек, выструганных из стволов кустарника.

К торжественным случаям абазины готовили бузу (бахсыма). Ее готовили из пшена и кукурузной муки.

Пшено варили, пока оно сильно не разварится, полученную кашу разбавляли теплой кипяченой водой, добавляли туда же горсть промытого сырого пшена, и, укутав, оставляли бродить в тепле на три дня. После забродившую смесь протирали через сито, добавляли теплую кипяченую воду, сахар, и, укутав, оставляли бродить еще три дня. Затем уже готовую бахсыму подкрашивали жженым сахаром.

Еще готовили бахсыму из кукурузной муки. Для этого в теплую кипяченую воду добавляли раскрошенные чуреки или кукурузный хлеб и выдерживали, как и бахсыму из пшена.

На свадьбы готовили еще и более крепкую бузу. Для этого, когда забродившую массу из пшена или кукурузной лепешки протирали через сито, оставшуюся на дне сита массу еще раз проваривали и из нее готовили бузу. Такая бахсыма получалась очень крепкой, ее называли ушарыса, и от нее сильно пьянели.

В настоящее время абазинки реже готовят традиционные абазинские блюда. Их вытесняет пища современников. Абазинки любят готовить и борщи, и котлеты, и пироги, и торты, и блюда соседних с абазинами народов – манты, хычины, пиццу. Но, к их чести, не забываются и старинные рецепты, прекрасная половина моего народа с удовольствием собирает их и по ним готовит все блюда, о которых мы здесь писали. И дай им Бог, чтобы у них всегда было из чего готовить.

Застольный этикет абазин

Абазины любят богатые застолья с разнообразными кушаньями.





Мужчинам накрывают стол отдельно от женщин. За столом рассаживаются по старшинству. Почетным местом считается дальнее место от входа в помещение. На почетное место сажают тамаду и старшего из рода. Тамада должен быть из рода. Он должен знать этикет, говорить красиво и слаженно, вести стол согласно обычаям и традициям. Если в роду такого не находится, назначают тамадой близкого родственника со стороны матери семейства. Или это может быть добрый сосед. С тамадой по правую руку садится старший из рода. Следом за ними почетные места занимают гости – представители других народов, стран; за ними родственники со стороны снохи и родственники со стороны зятя. Все они и остальные рассаживаются по старшинству. Места в конце стола занимают младшие. Стол обслуживает и помогает тамаде самый младший. Он не садится за стол. Он выполняет указания тамады. По его указанию меняет блюда, наливает выпивку и т. д.

Все сидящие за столом беспрекословно подчиняются тамаде. Без его разрешения нельзя вставать из-за стола, говорить громко, чтобы слышали все, произносить тосты. Тосты должны быть немногословными, за столом не любят длинных повествований. Легкий, никого не обижающий юмор приветствуется.

После того, как все рассаживаются, тамада, если за столом находятся незнакомые гости, знакомит их со всеми и представляет своих.

Принимать пищу нужно не торопясь. Младший никогда не должен начинать и заканчивать прием пищи раньше старшего. Поэтому старшие стараются есть не торопясь. Как только старший заканчивает прием пищи, младший должен положить на стол прибор.

Лучшие куски пищи ставятся перед тамадой. Он делится ими с сидящими за столом. Старшие могут подкладывать лучшие куски младшим. Младшие должны ухаживать за старшими и гостями: подать салфетку, налить напиток, передать тарелку и т. д.

Абазины любят застольные песни и с удовольствием их поют. При этом гармонистка не садится за стол с мужчинами. Она заходит в помещение с девушками, которые тоже не садятся за стол и, стоя, помогают гармонистке, подпевая ей и хлопая в ладони. Если на столе стояла халва-шапка, то шарик из халвы на ее макушке тамада отдавал лучшей из девушек: скромной, воспитанной, красивой. Она должна была принять этот дар и обещать, что со временем соберет такое же застолье и пригласит всех присутствующих. Она же должна была приготовить к своему застолью такую же халва-шапку с таким же шариком на макушке, который передадут другой девушке. Это был красивый обычай, который никогда не прекращал застолье у абазин.

Принято носить угощение от одного стола к другому. При этом послов с угощением сопровождает гармонистка со своей свитой.

Застолье закрывает тамада своим заключительным словом. Он благодарит сидящих за столом, говорит добрые напутственные слова отъезжающим гостям. Только после того, как встанет тамада, могут встать и все присутствующие.

Застолье у женщин такое же, как у мужчин, только здесь все гораздо демократичнее и проще.

Застольные игры абазин

Абазины, как и все народы Кавказа, с раннего возраста готовили подрастающее поколение к жизненным трудностям. Чтобы противостоять им, молодежи нужно было обладать всеми необходимыми физическими качествами – выносливостью, силой, быстротой, ловкостью – и иметь достаточно высокую психическую и физическую закалку. В народе веками отбились средства физического и умственного воспитания – игры, физические упражнения и соревнования, состязания в острословии, в исполнении песен, танцев.



В данном сообщении мы остановимся на играх. Причем, на играх застольных.

Абазины – умелые земледельцы и отличные животноводы, трудились неустанно в течение всего года. Вместе с тем они любили и умели веселиться в короткие перерывы между сельскохозяйственными работами. Как обычно застолья устраивались во время свадеб, земледельческих и религиозных праздников. Угощения были обильными, что нельзя сказать о выпивке. Употребление горячительных напитков никогда не приветствовалось у абазин. На стол подавали бахсыму – слабоалкогольный напиток, чаще всего – из пшена. Реже готовили бахсыму из кукурузной или пшеничной муки. Бахсыма не пьянила, она только веселила и поднимала настроение.

Уместно сказать и о другом напитке – уашарыса. Уашарыса была гораздо крепче бахсымы, она вызывала сильное опьянение, и ее готовили очень редко.

Во время застолья приветствовались остроумные тосты, шутки, прибаутки. Молодые люди соревновались в острологии. В общем, были не пиры, а застолья. Одной из важных частей застолья, особенно молодежного, были игры. О некоторых из них мы и расскажем.

Разламывание кости (АпымачІва шІчІвара)

Когда во время угощения на стол подавали вареное баранье мясо, сидящие за столом выбирали лучевую кость барана. Тщательно очищали от остатков мяса и, завернув в полотенце, пускали по кругу. Кость надо было разломать руками. Дело было нелегким, особенно если баран был старым. Еще сложнее было, если на стол подавали не баранину, а козлятину. Кость козы мягкая, прочная и гибкая, бывало даже, что силач складывал кость вдвое, но сломать не мог.

Лучевую кость, как правило, подавали старшему из гостей. Он мог взяться сломать ее сам или передать кому-нибудь из своей группы. Если они не могли сломать кость, ее

пускали по кругу. Перед этим старший гость определял, каким способом/способами нужно сломать кость. Способов было шесть: руками, держа их ладонями вниз; руками, держа их ладонями вверх; руками, держа кость вертикально; подбородком; грудью; коленом.

Как рассказывал житель аула Кубина Рауф Джегутанов, в ауле были силачи – чемпионы по разламыванию кости: Ахмед Копсергенов, Мухадин Копсергенов, Хасан Апсов, Рамазан Хасароков. Если за столом сидел кто-нибудь из них, то кость отдавали ему последним. Чтобы перед тем, как он разломает кость, все сидящие за столом могли попробовать свои силы.

Но были мастера, которые определяли слабое место лучевой кости и ломали ее без особых усилий. А инвалид Великой Отечественной войны Бубакир Кенжев, вернувшийся с фронта без ноги, говорят, мог зажать кость между тремя пальцами руки и ударом об колено сломать ее.

Призами победителю могли быть шапка халвы, баран, в последнее время и бутылка водки. Естественно в эту игру могли играть только физически крепкие и здоровые парни. К тому же игра носила соревновательный характер и воспитывала в парнях упорство и волю к победе.

Сандис

Сандис – так по абазински называется вилочковая кость птицы. Когда на стол подавали блюдо из курицы, тот, кому досталась вилочковая кость, тщательно очищал ее от мяса и предлагал сидящим за столом сыграть с ним в сандис. Игра заключалась в следующем: двое играющих брались за дужки кости, третий проводил ребром ладони между их руками и говорил, как должен откупиться перед противником проигравший. После вилок разрывался играющими, и с того момента, каждый игрок не имел права брать что-либо из рук противника. Если и брал, то перед этим обязательно должен был сказать: «Помню и беру!». Если





игрок забыл про игру и взял вещь из рук противника, то противник кричал: «Сандис!» – и становился победителем.

В этой игре бывало много условий. Например, одни договаривались не брать ничего друг у друга только после того, как они покинут помещение и вернутся обратно. То есть игра начиналась не сразу, а через некоторое время, за которое возможно один из игроков забудет об игре. Другие ставили условие: не брать ничего кроме еды. То есть, если играющий взял из рук противника еду, это не считалось проигрышем.

Была еще одна разновидность игры в сандис. Она почему-то называлась «американка». В «американке» было такое условие: способ откупа проигравшего не обговаривался до игры. Только после победы победитель мог назвать условие своего наказания. Например, проигравший должен был прокукарекать три раза сидя под столом. Или сходить куда-либо и принести что-то. Или накрыть стол победителю.

Игра не всегда заканчивалась с застольем, иногда она могла длиться месяцами. На что только не шли игроки в сандис, чтобы застать противника врасплох. Подговаривали друзей, устраивали «нечаянные» встречи с противником, и всегда были начеку, чтобы их самих не застали врасплох и не обманули. Нужно ли говорить, что в этой игре всегда выигрывал наиболее смекалистый, ловкий и хитрый игрок?

Вспомним Тырку (Тырка дгIахIгвалашвахпI)

Тырка (Тырка) – имя парня. Когда застолье затягивалось, когда все тосты были произнесены, песни спеты, анекдоты рассказаны, кто-нибудь из участников застолья предлагал: «давайте вспомним Тырку». Игра заключалась в том, что два человека, обычно сидящие за столом друг против друга, начинали смотреть в глаза друг другу и говорить по очереди имя «Тырка». Остальные молча смотрели на них.

Игроку нужно было смотреть, не отрываясь, в глаза «противнику», и делать все, чтобы рассмешить его. Можно было подмигивать, менять интонацию голоса и т.д. Проигрывал тот, кто засмеялся первым.

Игра имела и другое значение. Если за столом начали играть в Тырку, это означало, что застолье подошло к концу, гостям пора расходиться, и тамада готовился к завершению застолья.

Вот такая игра. Никто не помнит, кто такой Тырка, что это был за человек, когда жил, чем знаменит, а игра осталась.

Застольные игры у абазин были популярны до середины прошлого века. Со временем они стали забываться и теперь о них говорит разве что компания пожилых людей, вспоминая молодость. Если раньше застольные игры были средствами физического, трудового и нравственного воспитания молодежи, то в век технического прогресса они потеряли свое значение.

В конце сообщения хочу привести пример современной застольной игры, придуманной тремя молодыми людьми, вынужденными долгое время жить в изоляции от своего народа.

Два парня и девушка уехали на заработки в Германию. Через несколько лет они почувствовали, что забывают родной абазинский язык. Молодые люди часто встречались, но вначале они старались говорить между собой только на немецком языке, чтобы хорошо выучить язык. Затем они, общаясь, говорили в основном о работе, которая тоже никак не была связана с их родным языком. Чтобы окончательно не забыть язык, молодые люди решили дважды в неделю ужинать вместе. И за ужином говорить только на родном языке. Вот тогда им стало понятно, что, хотя язык состоит из десятков тысяч слов, человек в разговорной речи использует не более трехсот. Остальные слова «за ненадобностью» забываются. И тогда молодые люди, всерьез решив ни в коем случае





не терять свой язык, придумали игру, которая не позволила бы забыть многие редко произносимые слова. Игра происходила за столом:

Сначала девушка говорила парню:

– Уара – аслъан. (Ты – лев.)

Парень подбирал соответствующее по смыслу и созвучное сказанному слово:

– Бара – къапльан. (Ты – тигрица.)

Третий должен был подобрать предложение подходящее сказанным по смыслу и созвучное им:

– ШвакЪпІ, швазсакъха акъапгІан! (Бойтесь попасть в капкан.)

И дальше:

– Уара – кІвымжвы. (Ты – черкеска.)

– Бара – ъахвтан. (Ты – платье.)

– ШвгІахІвы шІгІаталта агваран! (Выходите в круг на танец!)

И еще:

– Уара – налькъвыт. (Ты – жемчуг.)

– Бара – нальмас. (Ты – алмаз.)

– Ахъапщ дагІвызапІ Даримас. (Подобна золоту Даримас.)

И так далее.

По возвращении домой ребята говорили на родном языке чище, чем перед отъездом. Более того, все трое начали писать стихи. Смеясь, рассказывали, как искали значение слов налькъвыт (жемчуг) и нальмас (алмаз) и долго не находили.

Автор этих строк предлагает современной молодежи, которая хочет сохранить свой родной язык, такую игру. Для этого не нужно никаких особых знаний. К тому же, как сказали ребята, элементы юмора в игре приветствуются. Кстати, в эту игру можно играть, скажем, по Ватсапу, и в игру одновременно может включиться вся группа. Это так интересно, и там иногда придумываются такие забавные выражения!

И еще автор настоятельно рекомендует учителям абазинского языка уделить немного времени уже забывающимся словам и проводить во время урока такую или подобную ей игру.

Роза Пазова,
член Союза журналистов РФ.





Бульон из баранины



Уаса чІван

Излюбленный вид мяса у абазин – баранина. При забое скота абазины строго соблюдают шариатские нормы, тушу разделявают с соблюдением определенных правил, ее разбирают по суставам (амхъыхра или алыргара) на отдельные части – лопатка (жвгІвымсакъба), бедренная часть (плымгды, пкылды), берцовая часть (пымачІва), филейная часть (жвчІвхъа), грудинка (гвтшпы). По традиции самые почетные части – лопатка, грудинка, полголовы (хъабжа).

Ингредиенты:

Баранина, лопатка или шейная часть – 1,5 кг

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 6-8 зубчиков (одна головка).

Соль – по вкусу.

Специи – по вкусу (перец черный го-

рошком, свежая зелень, семена кориандра, семена фенхеля).

Способ приготовления:

Для бульона идеально подойдет лопатка или шейная часть. Мясо необходимо тщательно промыть и разрезать на крупные куски.

Выкладывают мясо в кастрюлю (6-8 л), заливают холодной водой, и ставят на огонь. Когда вода начинает закипать, огонь уменьшают до уровня, поддерживающего кипение, и периодически тщательно снимают образующуюся пену, не поднимая осадок со дна, для того чтобы бульон получился прозрачным. В зависимости от возраста животного мясо может вариться от 1,5 до 4 часов.

Когда мясо полностью сварится, в бульон добавляют специи.





Жареные шарики для бульона



ЧІванхъпсал

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.
Мука – 300 г
Щепотка соли
Подсолнечное масло – 1 л

Способ приготовления:

В яйцо добавляют соль и муку, вымешивают тесто, раскатывают полученное тесто в пласт толщиной 0,5 см, вырезают из нее кружочки или квадратики и жарят в подсолнечном масле.

Полученные шарики добавляют в бульон при подаче.



Бульон из говядины



Рахв чІван

Ингредиенты:

- Говядина – 400 г
- Морковь – 2 шт.
- Репчатый лук – 1 шт.
- Специи и соль – по вкусу

Способ приготовления:

Ценным бульоном после бараньего считается у абазин говяжий бульон. В холодную

воду добавляют нарезанное кусками и промытое мясо говядины, варят бульон на минимальном огне в течении 2-3-х часов. Следят, чтобы бульон не кипел слишком бурно, иначе он помутнеет. К середине готовности в бульон добавляют соль. К концу готовности добавляют базовый набор овощей, пригодный к любому бульону. Луковицу можно добавить целой, специи и соль по вкусу. В конце дополняют небольшим пучком зелени.



Бульон из козлятины



Джъма чІван

Способ приготовления:

Тщательно промытое мясо кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, и ставят на огонь. После закипания образовавшуюся пену снимают и продолжают варить бульон на медленном огне. Если козлятина молодая, то достаточно и часа варки, если нет, то процесс займет около 2,5 часов. За полчаса до готовности в бульон добавляют соль и специи по вкусу.

Хозяйке на заметку: выложить козлятину в глубокую миску и залить молоком либо во-

дой с 1 столовой ложкой 9% уксуса (таким образом избавляют мясо от специфического запаха, при этом вареное мясо станет очень мягким и сочным).

Абазины предпочитали забивать коз именно в зимний период, когда козы набирали достаточный вес и жирность. Козлиный жир считался народным средством при простуде, воспалениях, кашле. Кусочек жира растворяли в теплом молоке и выпивали. Жиром растирали спину, грудь и шею, затем обматывали участки тела теплым шарфом, и таким вот способом лечили в старину все виды простуды.



Бульон из курицы



ҚвтІу чІван

Способ приготовления:

Правильно разделанную тушку (после тщательного ошипывания и опаливания) хорошо промывают. Затем обрезают копчик, пупок, кончики крыльев, и нарезанную на части тушку кладут в кипящую воду. В процессе варки обязательно снимают пену (иначе бульон бу-

дет горчить). За полчаса до готовности бульон солят по вкусу. Мясо вынимают, и уже в миске посыпают чесночной солью и плотно укрывают крышкой, чтобы оно хорошо пропиталось ароматом чеснока. Бульон процеживают через сито. В основном этот бульон используется для приготовления блюда «қвтІужьдзырдза».





Бульон из индейки



Твагвыцч Иван

Способ приготовления:

Разделанную тушку (после тщательного ошипывания и опаливания) промывают в проточной воде. Тушку разрезают на части, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Дово-

дят до кипения и обязательно снимают пену. После закипания накрывают крышкой и, сделав маленьким огонь, варят 1-1,5 часа. Минут за десять до окончания варки добавляют в кастрюлю соль по вкусу и специи. Затем бульон процеживают через сито, чтобы он был прозрачным.





Суп из кукурузы-сечки



Нартыхв цца

Ингредиенты:

Кукурузная крупа – 1 стакан

Вода – 1,5 л

Молоко – 0,5 л

Сметана – по вкусу

Способ приготовления:

Лучше замочить крупу на ночь в холодной

воде. Так она быстрее разварится при приготовлении. Утром кладут крупу в кипящую воду и варят до готовности, пока крупинки не станут мягкими. Затем добавляют по вкусу соль, молоко и сметану. При подаче заправляют суп зажаркой (лук поджаривают на топленом сливочном масле до золотистого цвета вместе со сладкой паприкой).





Пшениный суп



Хъвыдз цца

Ингредиенты:

Пшено – 1 стакан
Вода – 4 стакана
Молоко – 0,5 л
Сметана – по вкусу

Способ приготовления:

Тщательно промытое пшено засыпают в кипящую воду и варят до готовности. Затем добавляют молоко, соль по вкусу, и доводят до кипения. При подаче добавляют сметану по вкусу.





Фасолевый суп



Къвыд цца

Ингредиенты:

Фасоль – 200 г

Картофель – 200 г

Масло топленое – 50 г

Лук – полголовки

Специи – по вкусу

Способ приготовления:

Фасоль промывают, засыпают в холодную воду и варят 10 минут после закипания. За-

тем воду сливают, и фасоль снова заливают холодной водой. Варят до готовности, после добавляют очищенный и нарезанный кубиками картофель и продолжают варить, пока картофель не размягчится. Отдельно готовят за жарку из топленого масла, лука и паприки, доведя лук до золотистого цвета. Готовой за жаркой заправляют суп, добавляют соль и специи по вкусу.





Курица под соусом



КвџГужь дзырдза

Ингредиенты:

Куриная тушка – 1 шт.

Мука – 2 стакана

Чеснок – 1 головка

Лук – 1 головка

Перец красный паприка – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

Подготовленную тушку курицы разделяют по частям, тщательно промывают, кладут в кипящую воду.

Хозяйке на заметку:

В процессе варки нужно снимать обязательно пену, если вовремя не снять, то бульон станет горчить.

К концу варки бульон посолить. Сваренное мясо вытаскивают из бульона шумовкой, перекладывают в миску, обсыпая чесночной солью, быстро закрывают плотно крышкой и оставляют на 15-20 минут, чтобы чесночная соль впиталась в мясо.





Хозяйке на заметку:

Чесночную соль готовят так: свежие головки чеснока выдавливают через чеснокодавку и, смешав с солью, хранят в закрытой баночке.

Через названный промежуток времени крышку открывают и сливают влагу, чтобы она не стекла на мясо. Бульон процеживают через сито, чтобы он стал прозрачным.



Подготавливают нужные ингредиенты: в пиалу насыпают 1 ч. ложку красной сладкой паприки, вливают туда 0,5 стакана куриного бульона и тщательно перемешивают.

В разогретом чугунке растапливают топленое или сливочное масло, добавляют немного очень мелко нарезанного лука, буквально для создания аромата. Как только масло разогреется, лук станет полупрозрачным, начинают засыпать в масло муку, быстро размешивая до однородной массы, вливают туда же подготовленные 0,5 стакана бульона с красной паприкой и продолжают размешивать.

Хозяйке на заметку:

Если мука достаточно прожарилась, при вливании бульона комочки не образуются. Главное – соус не пересолить, не пережарить лук и муку, следить, чтобы соус не подгорел, а томился.

Доливают оставшийся бульон, продолжая так же тщательно помешивать до однородной массы.

Хозяйке на заметку:

Если вам показалось, что соус недостаточно жидкий, то можно влить еще немного оставшегося бульона. Если он показался немного бледным, можно досыпать на поверхность еще немного паприки, помешивая до ее полного растворения.

Переключают на самый маленький огонь, и дают соусу томиться под закрытой крышкой до готовности.





Картофельный соус



Картоф чамыкџа

Ингредиенты:

Картофель – 0,5 кг

Яйцо – 3 шт.

1 стакан свежей сметаны

Сычужный сыр – 100 г

1 стакан молока

Способ приготовления:

Свежевыжатый сычужный сыр оставляют на ночь. Не солят. За ночь сыр становится пышным и пористым.

Картофель отваривают и хорошо разминают (получается пюре). В чугунок или кастрюлю наливают свежую сметану и столько же воды, солят, добавляют мелко нарезанный сыр, помешивают, пока сыр не растворится. Добавляют взбитые в миске с молоком яйца в кипящую сметану. Хорошо размешивают. Через 2-3 минуты добавляют картофельное пюре и опять все хорошо перемешивают до однородной массы. Подают к столу вместе с кислым молоком.





Картофельный соус



Ингредиенты:

Картофель – 200 г
 Масло топленое – 20 г
 Лук репчатый – 30 г
 Перец красный – 16 г
 Молоко – 100 г
 Чеснок – 2 зубчика
 Тмин и соль – по вкусу

Қарттоғ дзырдза

1 способ приготовления:

В разогретое масло кладут нарезанный репчатый лук и красный неострый перец. Нарезанный картофель хорошо перемешивают и жарят 5-6 минут. Вливают немного воды, солят и тушат до готовности. Затем разминают в однородную массу пюре, вливают кипяченое молоко, тщательно вымешивают, блюдо готово.

Перед подачей заправляют сметаной, тмином, солью и чесноком. Отдельно подают мамалыгу, хлеб.

2 способ приготовления:

Картофель очищают, промывают, не разрезая, кладут в холодную воду.

В разогретое масло добавляют мелко нарезанный лук, красный перец, доводят до золотистого цвета. Картофель нарезают дольками и кладут в жарку, но не размешивают. Заливают остывшим бульоном или холодной водой, чтобы картофель покрылся полностью. Пока варится картофель, в сухую, разогретую отдельно сковородку насыпают 2 столовые ложки пшеничной муки и прожаривают, дают ей остыть, затем разводят с молоком, размешивая, чтобы не было комочков. Вливают эту массу в картофель, постоянно помешивая. Не допуская, чтобы картофель разварился, снимают с огня и добавляют чесночную соль. Ставят в теплое место и дают блюду дойти до готовности еще около 30 минут. Картофельный соус готов.





Соус из картофеля и сушеного мяса



Жычы

1 способ приготовления:

Ингредиенты:

Баранина или говядина – 500 г
Картофель – 1кг
Масло – 100 г
Лук – 1 головка
Чеснок – 1 головка
Мука – 1/2 стакана
Перец на кончике ножа
Вода – 3 л
Соль – по вкусу

Мясо режут на кусочки, добавляют в кипящую воду и варят. В середине варки в мясо добавляют немного соли. Когда мясо сварится, добавляют очищенный лук и нарезанный кубиками картофель. Сварившийся картофель нужно растолочь. Отдельно в миску насыпают 2 ст. ложки муки, добавляют 0,5 стакана холодной воды и перемешивают так, чтобы не было комочков. Разведенную в воде муку вливают, помешивая, в кипящий суп. Проваривают, добавляют толченый с солью чеснок. Еще раз проваривают. Отдельно жарят на масле мелко нарезанный лук. Туда же добавляют перец паприку. Этой зажаркой заправляют соус перед подачей на стол. Едят с бастой.



2 способ приготовления:

Ингредиенты:

- Баранина или говядина – 1 кг
- Бульон – 1 л
- Картофель – 1 кг
- Масло топленое – 2 ст. л.
- Лук – 1 головка
- Чеснок – 1 головка
- Мука – 1/2 стакана
- Перец на кончике ножа
- Вода – 3 л
- Соль – по вкусу

Мясо нарезают на мелкие куски, очищают от сухожилий, промывают, кладут в подогретый котел, накрывают крышкой и тушат в собственном соку на медленном огне, периодически помешивая. Одновременно на маленькой сковородке отдельно жарят на масле мелко нарезанный лук, добавляют туда на кончике ножа молотый острый красный перец и к концу подсыпают муку. В полученную поджарку вливают горячий бульон, тщательно помешивая, доводят соус до однородной массы. Соус вливают в бульон со сварившимся мясом, и доводят до кипения. К концу варки добавляют толченый чеснок с солью и приправы по вкусу.





Кисломолочный соус



ДжџІадзырдза

Один из основных соусов ко всем абазинским блюдам, один из главных компонентов к вареному мясу.

Ингредиенты:

Айран – 0,5 л

Сметана – 0,5 л

Чеснок – несколько зубчиков

Соль по вкусу

Перец черный молотый, паприка красная по вкусу

Способ приготовления:

Кислое молоко или айран смешивают со сметанной, взбивают венчиком до однородной массы, добавляют перетертый чеснок, соль и специи.





Фасолевый соус



Къввид дзырдза

Ингредиенты:

Фасоль в зернах – 0,5 кг
Репчатый лук – 1 головка
Топленое масло – 100 г
Зелень кинзы – 8-10 веточек

Способ приготовления:

Фасоль тщательно перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа для того, чтобы ускорить процесс варки. Затем засыпают фасоль в кастрюлю или чугунок, заливают холодной водой и дают провариться 10 минут. После сливают воду и снова

повторяют процедуру: заливают свежую холодную воду в фасоль, солят и варят уже до готовности. Готовую фасоль разминают, как пюре, добавляют кипяченое молоко, нарезанный мелко лук, и варят еще 10 минут. Отдельно в небольшой сковородке готовят зажарку: в топленое или сливочное масло добавляют мелко нарезанный лук, красный молотый перец, поджаривают массу до золотистого цвета и по приготовлению вливают в соус. Добавляют чесночную соль, черный перец, можно добавить по желанию еще тмин. Блюдо подают с бастой или мамалыгой.



Фасолевый кефирный соус



КъвыдхырчIвы

Ингредиенты:

Фасоль – 200 г
Айран – 300 г
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Кинза мелко нашинкованная – горсть

Способ приготовления:

Отварить фасоль, остудить, добавить айран, перемешать, добавить соль, мелко нарезанный чеснок и кинзу по вкусу.





МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА





Айран



рошее кислое молоко, его кипятили в течение 15-20 минут. Чем больше оно кипело, тем гуще становилось кислое молоко.

Вскипевшее молоко снимали с огня, давали охладиться до теплого состояния. 2 ложки закваски разводили в небольшом количестве молока, заливали в молоко и хорошо перемешивали. Плотно укутывали и оставляли на 5 часов. За это время молоко заквашивалось. Часть оставляли для закваски.

У горных пастухов был интересный способ получения растительной закваски. Абазинские пастухи использовали листья щавеля (цыцаранчIв). В парное молоко клали несколько свежих листьев щавеля и ставили в темное место на 2-3 дня. После брожения молоко загустевало и оседало. Вот этот сгусток использовали как закваску. Кислое молоко было и самостоятельным блюдом, и использовалось в качестве компонента ко многим другим блюдам.

ХырчIвы

Способ приготовления:

В старину заквашивали любое молоко – коровье, овечье, козье, употребляли и молоко буйвола. Последнее было очень жирным (около 7% жирности). Это молоко считалось у абазин более престижным и использовалось для угощения почетных гостей. Козье же молоко не только считалось вкусным, но и применялось в народной медицине.

Для заквашивания использовали специальную закваску (хшат). Чтобы получилось хо-

Современный способ приготовления

Для приготовления домашнего айрана лучше выбирать цельное коровье молоко. Молоко надо вскипятить, затем дать ему остыть до 40 градусов (приятно теплым на вкус или на ощупь пальцами). Влить в молоко немного ранее приготовленного айрана, хорошо помешивая венчиком. Накрывать кастрюлю с молоком крышкой, укутать и оставить на 6-8 часов. Айран готов к употреблению.



Жареные яйца в кислом молоке



Квтагъь хырчІвы йалата

Ингредиенты:

Яйца – 5 шт.
Кислое молоко – 0,5 л
Сметана – 100 г
Чесночная соль – по вкусу
Мука – 0,5 г
Перец красный сладкий – на кончике ножа
Масло топленое

Способ приготовления:

Взбить яйца, как для омлета, жарить на сливочном масле, остудить, нарезать омлет мелко, как на лапшу.

Приготовить заправку: в глубокую миску выложить сметану, айран, чесночную соль по вкусу, добавить в эту смесь омлет и залить за- жаркой «чыбджытхв» (поджаренный лук на топленом масле с паприкой).





Домашний кефирный напиток



ХырчIвдзгIвы

Ингредиенты:

Айран – 1,5 л

Вода – 1,5 л

Способ приготовления:

Айран тщательно взбиваем венчиком, до-

бавляем воду, продолжая взбивать до однородной жидкой массы, охлаждаем – и напиток готов к употреблению.

В жаркие дни такой напиток очень хорошо утоляет жажду.





Хинқал



ХырчІвхынқІвал

Ингредиенты:

Яйца – 10 шт. (5 для посыпки)

Чеснок – половина головки

Соль – 30 г

Мука – 300 г

Сметана – 200 г

Кислое молоко – 200 г

Способ приготовления:

Взбить яйца, добавить соль и муку и только на яйцах замесить крутое тесто. Тесто должно постоять 15 мин.

Потом раскатать тесто на тонкие лепешки, которые надо подсушить, можно на солнце, можно и на разогретой сковороде с двух сторон.

Затем лепешки сложить друг на друга и разрезать на ленты, как на лапшу.

В кастрюле довести подсоленную воду до кипения, отварить в ней лапшу. Сварившуюся лапшу вынуть из воды шумовкой и промыть холодной водой. Откинуть на салфетку, просушить.

Приготовить соус – заправку из сметаны и кислого молока с добавлением чесночной соли по вкусу.

Охлажденную лапшу добавить в заправку, перемешать, и оставить на 1 час пропитаться.

При подаче посыпать отварным яйцом, протертым мелко через терку.





Домашняя сметана



ХъқІы

Способ приготовления:

Для приготовления домашней сметаны предпочтительно цельное, домашнее коровье молоко. Молоко подогреть до 35-40 градусов, затем пропустить через сепаратор – и сметана готова.

Старинный способ приготовления:

Процеженное парное молоко сливали в сосуд и оставляли, прикрыв на ночь. Наутро деревянной ложкой снимали жирный слой молока и, слегка посолив, сливали в глиняный кувшин и ставили в прохладное место. Туда ежедневно добавляли свежие сливки, и со временем получалась плотной консистенции сметана.

«ХъкІыжв» (старая сметана) – одно из рас-

пространённых молочных продуктов. Сметана, заготовленная впрок «гъынхъкІы» (зимняя сметана). Ее готовили так: сметану сливали в бочку, каждый раз подсаливая. Затем ее заливали в полотняные мешочки, чтобы лишняя жидкость стекла, и подвешивали. Получалась очень густая масса, более вкусная, чем сливочное масло.

Так же в давние времена готовили сметану и третьим способом: в меньших количествах заливали сметану в глиняные глазированные изнутри кувшины. Заливали, запечатывали последний слой твороженной массой – и так несколько слоев. Черкесы называли такую сметану «абаза-щата» и высоко ценили этот продукт.



Сливочное масло



Хвшайдза

Способ приготовления:

Перед тем, как перетопить сметану, ее взбивали в специально сделанных для этого узких деревянных сосудах – маслбойках (квба). Их изготавливали из чинарного или дубового материала. Заливали в сосуд до половины сметану и взбивали специальной палкой с круглой

головкой и с дырочками. Вырезали ее обычно из кизилового дерева. Постепенно добавляя горячее молоко, сбивали белоснежное, пышное и ароматное сливочное масло. Сейчас это делают деревянной лопаткой в эмалированных сосудах. Это масло использовалось широко. Подавали с хлебом, чуреками, мгылом.





Топленое сливочное масло



Хвша хъырдыза

Способ приготовления:

Подготовленное сливочное масло или сметану недельной давности, выкладывали в чугунок или казан, подливали стакан воды и начинали растапливать сметану. Постепенно помешивали, пока масса не расслоится. Жир плавал наверху, а осадок оседал на дно. Важно

было не передержать, чтобы масло получилось зернистым и ароматным. Масло сливали осторожно в другую посуду, а осадок использовали как самостоятельное вкусное блюдо. Особенно ценилось майское масло как самое целебное.





Осадок в масле



Хвша цГымхГвхГвара

Осадок, который образовался после того, как перетопили масло, был не менее распространенным продуктом. Его солили, вливали стакан молока, всыпали кукурузную или манную кашу и употребляли с хлебом, с жареной картошкой. Можно было, посолив, кушать как есть. Важно было не передержать осадок, не

пережарить. Он мог подгореть (процесс перетопки продолжается пока масло горячее, даже если мы сняли его с огня). Масло в этом случае получается темным, приобретает неприятный вкус. Осадок должен быть как сливочное масло, и его можно намазывать на хлеб.

Молозиво

Чаджрых

После отела коровы запрещалось определенное время употреблять молоко и сливочные продукты. Существовал обряд «рахв ныхГвара» – на 4-й или 5-й день после отела происходило снятие этого запрета и первое ритуальное вкушение молока. Обычно в теплое молозиво всыпали щепотку соли и оставляли в теплом месте на ночь. За ночь оно загустело и на утро все члены семьи ели его натошак. На седьмой день, после окончательного очищения молока, совершали обряд «рахв

ныхГвара» (моление о скоте). Старшая женщина с утра заквашивала кислое молоко и готовила большой сыр. После молитвы о размножении скота, об обилии молока, она первой ела кушанья, а затем – другие члены семьи. Соседям обязательно выделялась их доля угощения «гвлахъвы». Сейчас чаджрых готовят так: 3 литра молока ставят на огонь и медленно помешивают до его загустения. Употребляется в холодном и горячем виде.





Сычужный сыр



Ингредиенты:

Жирное молоко 2,5 % – 10 л
 Сычужная закваска – 250 г
 Соль – 200 г
 Сыра получится около 2 килограммов.

Царашв

Способ приготовления:

Процеженное молоко наливают в котел и ставят на огонь (слабый). Немного подогрев, вливают сычужную закваску (цара) и, размешивая, снимают с огня и оставляют на 30 минут.

За это время молоко скисает. Хорошо его перемешивают и опять оставляют на 10-15 минут. Когда сырная масса оседает, сыворотку сливают в другую посуду, а сыр начинают отжимать и прессовать. Откидывают на поднос и ставят под гнет на 2-3 часа. За это время сыворотка стекает. Сыр солят, режут на куски и кладут в рассол в банку или кадушку. Когда тара наполнится, для длительного хранения сыра покрывают ее марлей, периодически очищая верх, ставят под груз и не трогают продукт около 3-х недель. За это время сыр становится твердым. Затем весь сыр вынимают и промывают в кипяченой воде. Посуду, в которой находился сыр, тщательно промыва-

ют и снова наполняют этим же сыром и заливают свежей сывороткой, накладывают снова пресс и ставят в прохладное место. Сыр готов к употреблению.

Способ приготовления закваски:

Когда забивают скот, берут сычуг, промывают холодной водой, присыпают плотно солью снаружи и внутри, оставляют на 2 суток. Затем сычуг отряхивают от соли и, растянув деревянными веточками или шпажками, сушат на солнце. Когда он высохнет, кусочек сычуга (отрезается кусок диаметром примерно с ладонь или чуть больше) погружают в сыворотку. Сыворотку собирают с поверхности свежезаквашенного кислого молока, закрыв, дают ей прокиснуть 2-3 дня. За это время сычуг оседает, а сыворотка становится прозрачной. После нескольких использований сычуг нужно заменить. А сыворотку постоянно доливать, чуть подсаливая.





КАШИ



Сладкая пшенная каша



Это блюдо в давние времена имело широкое распространение. Для его приготовления пшено перебирали, тщательно промывали, затем зерно долго сушили на солнце.

Сақв

Первый способ приготовления:

Ингредиенты:

1. Пшено – 0,5 кг
2. Кислое молоко – 1 л
3. Молоко – 2 л
4. Соль – по вкусу

Зерна пшена засыпают в раскаленный котел, поджаривают, помешивая до образования кремового цвета. Снимают с огня, охлаждают, заливают парным молоком, посолив, размешивают и, накрыв плотно крышкой, оставляют на ночь. За ночь пшено впитывает в себя молоко, зерна набухают, получается рассыпчатая каша. К столу подают с кислым молоком и сметаной.

Ее любили наши предки и подавали почетным гостям.

Второй способ приготовления:

Ингредиенты:

1. Пшено – 0,5 кг
2. Масло – 100 г

3. Кислое молоко – 1,5 л
4. Сахар или мед – по вкусу

Пшено обжаривают с небольшим количеством масла. Остужают. Добавляют кислое молоко и сахар по вкусу.

Третий способ приготовления:

Ингредиенты:

1. Пшено – 0,5 кг
2. Закваска – 100 г
3. Кислое молоко – 1,5 л
4. Сахар или мед – по вкусу

Пшено проваривают до полуготовности, затем обсушивают.

Молоко кипятят и охлаждают. Кладут пшено в молоко.

Добавляют в молоко с пшеном закваску для кислого молока. Укутывают в посудине на 3-4 часа.

Добавляют сахар по вкусу.

Подают блюдо охлажденным.



Кисло-молочная каша из жареной кукурузной муки



Къвыт

Одно из любимых блюд абазинской кухни. Считается очень полезным. Недаром оно широко употребляется во время поста.

Мука из обжаренных зерен хорошо сохраняется и не требует дополнительной обработки. В прошлом это было неотъемлемой частью дорожной провизии.

Кукурузу для обжарки старались выбирать мелкозернистую. Ее хорошо провеивали, затем прожаривали в больших чугунных котлах, а чтобы зерно не подгорело, на дно котла насыпали немного соли. Обжаренное зерно перемалывали. Полученную муку добавляли в молоко и айран. Добавляли туда и сахар по вкусу. Это блюдо считается традиционным во время религиозного поста – уразы. Его употребляют

утром, считается, что оно дает много энергии, и день проходит легко, если его съесть с утра.

Ингредиенты:

Желтая кукуруза

Кислое молоко

Сахар

Растительное масло

Способ приготовления:

После прожарки и охлаждения кукуруза перемалывается на специальной мельнице как можно мельче. Затем просеивается через сито.

В чашку наливают кислое молоко, добавляют сахар по вкусу, добавляют жареную муку, перемешивают до однородной массы – и блюдо готово!



Сырная каша



Ашвыджь

Так как у абазин было развито животноводство, у них всегда на столе стояли сметана, айран и сыр. Приготовление этого блюда занимало мало времени, а главное – блюдо было сытным, и его готовили часто. За день до того, как собираются готовить ашвыджь, готовят сычужный сыр без соли и оставляют на сутки. На следующий день уже можно готовить ашвыджь.

Ингредиенты:

Сметана домашняя или хорошей жирности 25% – 1 л

Яйцо – 3 шт.

Сычужный сыр (свежий, без соли) или сыр «Нити» – 0,5 кг

Мука кукурузная или манная крупа – 1 стакан

Вода – 1 л

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

Выливают в котел воду и сметану в равных пропорциях и ставят на огонь. Хорошо перемешав, добавляют взбитые яйца. Как только масса начинает закипать, добавляют кукурузную муку или манную кашу. Надо хорошо перемешивать, чтобы не образовались комочки. Как только масса начинает закипать, добавляют приготовленный сыр, солят и перемешивают. После 3-4 минут кипения снимают с огня. Получается не густая, тягучая каша. Если хотят, чтобы каша не тянулась, в нее всыпают немного кукурузной муки или манной каши и перемешивают. А если хотят, чтобы на поверхности появилось масло, добавляют одну столовую ложку не кислого айрана.

Это блюдо подают с бастой и айраном (хырчы).



Крутая пшенная каша



Хъвыдз баста

Ингредиенты:

Пшенная крупа – 500 г

Вода – 1,5 л

Манная крупа – 100 г

Способ приготовления:

Воду вскипятить в казане. Пока вода закипает, крупу промыть, потряхивая, 7-8 раз. Промытую крупу всыпать в кипящую воду в

казане, постоянно помешивая, разварить до загустения. В загустевшую кашу подсыпать манную кашу. Размешиваем и держим на огне до готовности.

Снимаем с огня и выкладываем в емкость, выравниваем поверхность басты, пока она горячая.

После остывания можно резать на квадратики или ромбики и подавать к блюду.





Крутая кукурузная каша



Нартыхв баста

Ингредиенты:

Кукурузная крупа – 500 г

Вода – 1,5 л

Манная крупа – 100 г

Способ приготовления:

Крупу тщательно промыть, дно котелка можно протереть растительным маслом, чтобы в последующем крупа не пригорела и котел легче очистился. В кипящую воду засыпать кукурузную крупу в пропорции 1:3 (если крупа магазинная – 1:4), варить, помешивая, довести до кипения и закрыть крышкой. Убираем накипь, образовавшуюся по краю посу-

ды. Как только крупа разварится, добавляем манку и тщательно и быстро мешаем, чтобы не образовалось комочков. Томить еще 20 минут. Баста считается готовой, когда воткнутая в нее деревянная лопатка не падает. Перелить кашу в миску или специальную утварь, аккуратно утрамбовать и дать ей остыть, разрезать на формы – и блюдо готово к употреблению.

Хозяйке на заметку: если отлить немного разваренной крупы, влить в нее молоко, добавить мед, получается очень вкусный полезный молочный суп «цца», а можно его посолить и есть с сыром или кислым молоком.





Кукурузная каша



Мамырса

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 1 кг

Вода – 3 л

Соль – 0,5 ст. л.

Способ приготовления:

Воду вскипятить, посолить и всыпать равномерной тонкой струей кукурузную муку, помешивая деревянной лопаткой. Продолжать мешать до готовности. Мука должна разва-

ряться и достичь такой консистенции, чтобы не приставала к стенкам котла – получается густая каша. Если мамырса получилась недостаточно густой, можно присыпать немного мукой. Готовое блюдо разложить по тарелкам, сделать в середине углубление. Положить туда масло или сметану. В горячую мамалыгу можно воткнуть кусочки сыра, чтобы они расплавились. Также это блюдо очень хорошо сочетается с жареным сушеным мясом.



МЯСНЫЕ БЛЮДА





Домашняя ливерная колбаса



Название

Для ливерной колбасы используют печень, легкие, сердце, внутренний жир, толстые кишки.

Ингредиенты:

1. Кишки одного барашка (2-3 кг)
2. Печень, легкие, сердце (3 кг)
3. Жир – 2 кг
4. Рис – 250 г
5. Соль, перец, пряности – по вкусу

Способ приготовления:

Кишки тщательно очистить, промыть и перевернуть. Тонко нарезать внутренности, сме-

шать с чесночной солью, молотым красным и черным перцем, пряными травами, добавить промытый и ошпаренный кипятком рис. Оставить массу на 1-2 часа для просаливания ливера. Затем завязать один конец кишки прочной нитью, начинить приготовленной смесью и аккуратно завязать другой конец. В кастрюле, залитой холодной водой, варить 1,5-2 часа, периодически слегка протыкая, выпуская таким образом воздух, чтобы колбаса не деформировалась при варке.

Колбасу можно варить, а также коптить или жарить.





Перетопленный жир



Чычха

После забоя скота внутренний жир животного (бараний или говяжий) мелко нарезать и перетопить в чугунке. Отделить чистый жир от осадка.

Кусочки жира в осадке – «чычха» – употребляют в пищу, чаще всего – с жареной картошкой или мамалыгой.





Сушеный курдюк



Қыянарғыва

Ингредиенты:

- Черный перец – 1 ч. л.
- Красный перец – 1 ч. л.
- Соль – 2 ст. л.
- Жгучий красный перец чили на кончике ножа.
- Аджика – 1 ч. л.

Способ приготовления:

Для того чтобы высушить курдюк, надо его отварить в подсоленной воде 20-30 минут. Затем остудить его и сделать поперечные надрезы с обеих сторон. Обмазать специями.

Обмазанный специями курдюк уложить в емкость, накрыть и выставить на холод, чтобы он впитал в себя специи, на 2-3 дня. После чего уже вывесить для сушки.





Вареные кишки



Қыят Іижвы

При забивке скота употребляют не только мясо, но и внутренние органы (печень, легкие, почки и кишки) животного.

До того как приготовить кишки, их тщательно очищают, выворачивают и промывают, моют порой несколько раз в холодной воде. В основном кишки используют при изготовлении домашней колбасы, а оставшиеся варят.

Способ приготовления:

В чугунок заливают холодную воду и туда закладывают мытые кишки. Варят 3-4 часа. В середине варки добавляют соль. Когда вода закипает, убирают пену, которая появляется при варке. Готовность определяют, прокалывая кишки.

Блюдо подается с чесночным соусом.





Вареные кишки, сплетенные косичкой



ҚыятІи аларна

Способ приготовления:

Тонкие бараньи или другого забитого животного кишки длиной около 20 сантиметров тщательно очищают, промывают, разрезают по длине, так же с внутренней стороны промывают, дают стечь воде. Завязывают узлом один конец трех готовых кишок, закрепляют

ниткой и аккуратно заплетают, как косу. Затем так же плотно закрепляют второй конец. Опускают в кастрюлю с холодной водой и варят до готовности. Можно отварить и до полуготовности, нанизать на вертел и прокоптить или просушить (зависит от предпочтения).

Подают с бастой.





Домашняя колбаса с рисом



КъатIи-шваранха

Ингредиенты:

Кишки – куски примерно по 40 см

400 г ливера

120 г жира-сырца

200 г риса

Чеснок, черный молотый перец, соль, тмин.

Способ приготовления:

Для этого блюда отбирались толстые кишки или сычуг, нарезали полосками по 40-50 см. Тщательно прочищали, промывали с обеих сторон, с помощью прутика выворачивали и снова несколько раз промывали. Один

из концов прочно перевязывали ниткой.

Ливер (печень, лёгкие, сердце и жир) пропускали через мясорубку или очень мелко нарезали. Заправляли черным перцем, чесночной солью, добавляли полусваренный рис и начиняли кишки. Отступив от края около трех сантиметров, прочно перевязывали и другой конец. Клали в кастрюлю с холодной водой, варили 1,5-2 часа. В процессе варки на колбасе, чтобы она не лопнула, периодически делали маленькие проколы деревянной острой палочкой.

Подавали с горячей бастой.



Вареное мясо



Жыыжвхъа

Ингредиенты:

- Мясо – 1 кг
- Айран – 300 г
- Черный перец – 1/2 ч. л.
- Красный перец – 1/2 ч. л.
- Жгучий перец – 1/2 ч. л.
- Чесночная соль – по вкусу

Способ приготовления:

Перед тем как приготовить любое мясо, его предварительно нужно разделить на куски. Мясо перед приготовлением тщательно промываем.

Ставим на огонь чугунок, заливаем холодной водой и добавляем нужное количество кусков. Начинаем варить на сильном огне. Перед закипанием появляется пена, которую нужно удалить. После этого можно уменьшить огонь. Варится мясо в зависимости от возраста животного: чем моложе, тем быстрее сварится. Соль добавляем ближе к концу варки.

Вареное мясо можно обсыпать чесночной солью. К вареному мясу готовят соус «джык-ладзырдза», добавляются перечисленные составляющие компоненты, перемешивают до однородной массы.





Сушеное, вяленое, копченое мясо



Жыргыт

В старину для копчения, вяления, сушения абазины использовали мясо как домашних, так и диких животных. Существовало два способа копчения мяса – целой тушей или разрезали на нужные по размеру куски. Мясо крупного рогатого скота часто коптили большими кусками.

Начинался процесс с обязательного тщательного просаливания, проводили ножом надрезы и просаливали все щели солью или специальным маринадом. Оставляли на 2 дня в холодном месте. Затем куски нанизывали на обструганные палки, чтобы мясо проветривалось на воздухе, также обязательно обматы-

вали марлей, чтобы не было доступа для мух, или мастерили специальные шкафчики с тонкой сеткой. Мясо периодически проверялось, чтобы все части равномерно высохли.

Вяленое мясо выдерживалось на воздухе, при этом его обмазывали солью и растительным маслом.

Копченое мясо готовили таким же способом, затем подвешивали над очагом и долго коптили (сейчас этот процесс упростили, имея домашние маленькие коптильни).

Копченое и вяленое мясо жарили над костром на вертеле.





Вареная курица или индейка в чесноке



КѳтГужъ жѳвы, гѳагѳыщ жѳвы

Ингредиенты:

Тушка курицы или индейки

Соль – 100 г

Чеснок – 1 головка

Способ приготовления:

Берем тушку курицы, разделяем ее на части, при желании можно сварить и целиком. При разделывании тщательно убираем кончики крыльев, копчик, пупок.

Промываем несколько раз в холодной воде.

Доводим воду до кипения в кастрюле и туда

кладем разделанное мясо курицы. Варим. Через 15 минут после закипания добавляем соль.

Варим до готовности, вытаскиваем шумовкой, кладем в эмалированную посуду. Перетираем чесночной солью, закрываем плотно крышкой, чтобы влага от мяса не испарилась и оставляем так на 10-15 минут, чтобы запах чеснока впитался в вакууме. Можно так же в закрытом виде один раз встряхнуть, чтобы чесночная соль обволакивала мясо со всех сторон.

Подаем такую курицу с бастой, лакумами или хлебом.



Жареная птица – курица, индейка, гусь, утка



КвтГурыдз, гвагвыщрыдз, къазрыдз, бабыщрыдз

Существовало множество способов и рецептов приготовления птицы. Мы остановимся на том, как готовили наши предки. Особенно тщательно следили за подготовкой: ощипывание, опаливание – все это требовало знаний и умения.

Жарили птицу на больших сковородках, перед этим тушку обмазывали определенными специями, оставляли мариноваться на 2 часа. Затем, разложив ровно на сковороде, плотно

укрывали, ставили на небольшой огонь томить в собственном соку около 30 минут, затем добавляли воду, снова томили до готовности. Добавляли масло, поджаривали с одной стороны, затем переворачивали на другую сторону, поджаривали до румяной корочки. Приготовление гусей, уток и индюшки занимало до 1-1,5 часов, в отличие от мяса курицы. По готовности и перед подачей лук нарезали кольцами и посыпали сверху.





Жареная печёнка



ЧІварыдз

Способ приготовления:

Когда забивали скот, пока разделявали тушу, вынимали печеньку, тщательно промывали, разрезали на тонкие пластинки, нани-

зывали на деревянные струганные палочки и жарили над горячими углями. Только после того, как печенька поджаривалась, ее начинали солить.

Процесс жарки составлял 15 минут.





Жареные говяжьи (бараньи) внутренности



ЧIачIамачIа

Название блюда происходит от абазинского названия почек – чIачIа, вторая часть – мачIа – не является самостоятельным словом, а подразумевает «что-то еще, помимо почек», если говорить по простонародному, чIачIамачIа можно перевести как «почки-непочки».

Ингредиенты:

Мясное ассорти – 1,5 кг
150 гр.
Лука – 1 головка
Черный перц – 1 ч.л.

Способ приготовления:

В это блюдо входят внутренности барана или крупного рогатого скота: печень, почки, сердце, внутреннее мясо, часть легкого, внутренний жир.

У барана используются все внутренности сразу, у крупного рогатого скота их можно поделить.

Все режется кусочками и тушится в казане с добавлением небольшого количества воды. За 10 минут до готовности добавляется одна головка лука и черный перец.

Подается в горячем виде с бастой.



Шашлык по-абазински



Пыргъала жьрыдз

Старинный рецепт:

Интересный рецепт – как наши предки жарили барашек и коз на большом вертеле. Тушку не разрезали, а нанизывали на вертел целиком. Перед тем, как повесить мясо, совершали надрезы вдоль позвоночника и бедер, обмазывали хорошо маринадом: соль, специи, пряности, растительное масло и мед. Для лучшего просаливания его в холодном месте оставляли на два дня. После этого можно и вялить, и коптить, и жарить.

Современный рецепт:

Ингредиенты:

Баранина – 1 кг

Лук репчатый – 1 кг

Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления:

Свежую баранину нарезают кусочками, солят, перчат, оставляют на 3-5 часов. Затем нанизывают на оструганные деревянные шпажки (но не из хвойных пород) или на сковородке жарят вперемешку с луком на углях без пламени.





Ягненок, жаренный на вертеле



Сысрыдз

Свежую тушку надрезали по хребту и по ребрам. Надрез шпиговали чесноком и стручковым жгучим перцем, солили тщательно и оставляли так мариноваться 2-3 часа в большой миске, часто переворачивая, чтобы соль хорошо впиталась. Затем ягненка вынимали из посуды, клали внутрь помытое сырое куриное яйцо (так делали в старину для определения полной готовности мяса: если яйцо из тушки сварилось вкрутую, то мясо готово к употреблению). Затем зашивали нитками,

надевали подготовленную тушку на вертел (жыхчІва), жарили ягненка над жаром без дыма, постоянно следя за мясом и переворачивая. В сок, который выделился в посудине, пока мясо мариновалось, добавляли немного воды, молотого перца, соли и меда, смешивали и этим составом сбрызгивали ягненка и жарили до готовности. Признак готовности определяли тем, что на надрезах уже не выступал белесоватый сок.

Жареное мясо обычно подавали с мамалыгой.



Жаренная в меде говядина



Щамакъжърридз

Ингредиенты:

Говядина – 600 г

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец черный, красный – по вкусу

Мед – 1 ст. л.

Способ приготовления:

Готовим маринад для мяса: берем миску, в которой будет мариноваться говядина, смешиваем мед, выдавленный чеснокодавкой чес-

нок, специи, пряности. Затем делаем на куске мяса надрезы и полностью обмазываем его маринадом. Оставляем мясо в прохладном месте или в холодильнике на 3 часа, а лучше – на ночь. В давние времена такое мясо жарили на вертеле или на большой сковороде, сейчас, конечно, можно такое мясо приготовить в духовке, запекать около 50 минут при 180 градусах. Мясо от такого маринада получается очень сочным и вкусным.





ВТОРЫЕ БЛЮДА





Вареники



ХІалыжва

Тесное соседство, сходство культур, похожий жизненный уклад повлияли и на то, что в кухне разных народов много одинаковых блюд. Это блюдо является традиционным блюдом у ашхарцев (щхъаруа). Его подают и дорогим гостям, и на всех мероприятиях – «Гаралаца» (первое укладывание новорожденного в люльку), «Айгвабара» (знакомство сватов), «Гыларгвыгв» (праздник первого шага), «НыхІвага» – молитвенное блюдо у старокувинцев.

Ингредиенты:

Мука – 250 г

Кипяток – 300 г

Сметана – 200 г

Творог

Картофель

Топленое масло – 1 ст. л.

Растительное масло – 2 ст. л.

Соль

Способ приготовления:

1. В глубокую чашку разбиваем одно яйцо и добавляем две столовые ложки растительного масла и одну чайную ложку соли. Массу перемешиваем хорошо и добавляем три стакана муки и опять хорошо перемешиваем. В эту массу добавляем один стакан кипящей воды. Замешиваем тесто и в пакете откладываем на 10-15 минут.

2. Готовим начинку. В творог и картошку добавляем сырое яйцо и другие специи по вкусу.

3. Тонко раскатываем тесто. Формируем кружочки. Начиняем и защипываем края кружочков в красивую аккуратную форму.

4. Отвариваем в подсоленной воде. После всплытия варим еще 3-4 минуты.

5. Вареники вынимаем шумовкой из кипящей воды, кладем в глубокую чашку и заправляем сметаной, маслом.

6. Подаем в горячем виде с кислым молоком.



Тыква с чесноком по-абазински



Къаб джыш алата

Ингредиенты:

Тыква – 200 г
Чеснок – 15 г
Петрушка – 20 г
Растительное масло – 15 г
Помидор – 100 г
Вода – 200 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Промыть тыкву, удалить кожуру и семечки. Выдержать в холодной подсоленной воде 4-5 часов, дать стечь воде. Отжать, вынуть сердцевину, порубить ее с чесноком и зеленью петрушки, посолить, посыпать черным молотым перцем и обжарить на растительном масле. На дно выкладываем помидоры, а между ними фаршированную тыкву. Блюдо тушить на слабом огне до готовности. Подавать можно и в холодном и в горячем виде.



Вареная тыква



Къабжвы

1 способ приготовления:

Тыкву хорошо промываем. Разрубаем на 6 частей. Удаляем семечки и волокна. На дно чугунок наливаем 1 стакан воды и, уложив крест-накрест кусочки тыквы, мякотью вниз, на медленном огне, плотно прикрыв крышкой, варим до готовности. Вынимаем, выложив на поднос мякотью вверх, даем остыть. Можно посыпать сверху сахаром. Кушаем с кипяченым молоком. Можно положить в молоко и есть ложками, а можно – запивая молоком.

2 способ приготовления:

Подготовленные кусочки жарят на гриле, пекут в духовке. Иногда целую тыкву кладут в чугунок и, плотно закрыв крышкой, на самом медленном огне доводят до готовности, подливая воду. Влаги, которая выходит из тыквы, хватает, если огонь очень маленький. Но процесс при этом занимает 2-3 часа. Хотя, соответственно, и блюдо получается вкуснее.





Вареные шарики из теста



Хампал

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 1кг

Пшеничная мука – 1 стакан

Соль, молоко, сметана – по вкусу

Способ приготовления:

Тесто замешивают в основном из кукурузной муки на подсоленной воде. Кукурузную муку делят на две части. Одну половину сыпят в кипящую воду и варят столько, сколько варится мамалыга, затем снимают с огня, добавляют оставшуюся часть муки и размешивают до тех пор, пока оно не станет твердой и рыхлой, не выйдет из массы весь пар,

добавляют сюда немного пшеничной муки, снова, перемешав, накрывают и дают остыть. Когда масса остынет, размешивают и, смочив руки в холодной воде, лепят шарики в виде лепешки с дырочкой и, немного приплюснув, опускают их в кипящую подсоленную воду. Когда хампал перевернется в кипящей воде, он готов. Вынимают шумовкой и, погружая в холодную воду, тотчас же выхватывают, кладут в тарелки и дают обсохнуть и остыть. Если отвар получился слишком жидкий, можно всыпать туда немного кукурузной муки и снова прокипятить. Затем в отвар добавляют молоко или сметану и едят с хампалом.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ





Хлеб



Чтахъва

Способ приготовления (старинный рецепт):

Сначала готовили закваску из хмеля, отрубей, муки и теплой воды. Замешивали жидкое тесто, тщательно укутывали и ставили в теплое место на ночь. Утром его тщательно взбивали, добавляли соль и замешивали тесто,

пока оно не будет вбирать в себя муку. Тесто, снова укутав, ставили в теплое место. Когда тесто доходило до готовности, его делили на две или четыре части, слегка вымешивая массу, и выкладывали в сковородку. Когда в сковородке тесто хорошо доходило, ставили в духовку и выпекали 30-40 минут.





Дрожжевой хлеб



Рыпага злу чІахъва

Значительное место в питании абазинского народа занимали дрожжевые пшеничные изделия, и прежде всего – кислый хлеб (чІахъва). Дрожжи готовили из хмеля (рыпага). Пекли хлеб в золе, в очагах, присыпав сковороду горячими углями.

Ингредиенты:

Кефир – 1 стакан

Теплая вода – 1,5 л

Дрожжи – 1 ч. л.

Соль – 1 ст. л.

Мука – сколько тесто вберет в себя

Способ приготовления:

Для выпечки такого хлеба сперва делали опару – вода, закваска и немного сахара. Зак-

васку оставляли на ночь. После того как опара поднималась, замешивали тесто, добавив немного теплой воды и соли, муки – сколько возьмет. В наше время опару заменили на быстросрастворимые дрожжи. Перечисленные ингредиенты смешивают, кроме муки. Выливают в эмалированную миску, закрывают и укутывают. Затем добавляют муку и замешивают тесто. Ждут, пока тесто хорошо поднимется, потом делят на несколько частей. Несильно вымесив, укладывают на промазанную маслом сковородку – снова тесто должно подняться в сковородке слегка, затем ставят в духовку и выпекают до готовности 30-40 минут.

В давние времена пекли хлеб в золе, очагах, присыпав крышку сковородки горячими углями.



Слоеный хлеб



Чахъва аларыша

Ингредиенты:

Теплое молоко – 2 стакана
Яйца – 2 шт.
Соль, сахар – по вкусу
Растительное масло – 20 г
Топленое сливочное масло – 200 г
Сода, погашенная уксусом – 0,5 ч. л.
Кефир – 0,5 стакана
Мука – сколько возьмет

Способ приготовления:

Замесить тесто и оставить на 30 минут. Затем, когда тесто поднимется, разделить на 5 частей, каждую часть раскатать в пласт, смазать топленым сливочным маслом и наложить друг на друга пласты. Свернуть аккуратно в рулет, а после – в форме улитки в самой сковороде, поверхность теста смазать яичным белком и выпекать на медленном огне 30 – 40 минут.



Традиционные пышки



Льякъвым

Ингредиенты:

Молоко – 1 л

Соль – 1 ч. л.

Дрожжи – 1 ч. л.

Сода, гашенная в 6% или 9% уксусе

Сахар – 2 ч. л.

Сметана магазинная – 0,5 стакана

Айран или кефир – 0,5 стакана

Сливочное масло – 50 г

Растительное масло – 2 ст. л.

Яйцо – 2 шт.

Способ приготовления:

Дрожжи растворить в 0,5 стакана теплой воды, добавить щепотку сахара и 2 ст. лож-

ки муки. Перемешать и поставить в теплое место. Молоко подогреть (но оно не должно быть горячим), добавить в него соль, сахар, желток яиц, дрожжи, сметану, масло растительное, сливочное масло растопленное. Получится тесто, как на оладьи. Затем добавить соду, погашенную уксусом, и оставить тесто на 10-15 минут, затем добавить муку и подмесить, снова оставить на 5 минут. Из теста выдавить небольшие шарики, затем раскатать их на тонкие круги. Подготовленные лепешки обжариваем в раскаленном масле около 2 минут.

Приятного аппетита!





Мгял из кукурузной муки



Нартыхв мгял

Ингредиенты:

Мука кукурузная – 1 кг

Мука пшеничная – 1 кг

Вода кипяченая – сколько возьмет

Сметана – 0,5 стакана

Сахар – 2 ст. л.

Способ приготовления:

Кукурузную муку просеивают и заливают кипячёной водой. Размешивая деревянной ло-

паткой, получают жидкое тесто, соль не добавляется. Укутывают и оставляют на ночь. Утром массу заправляют пшеничной мукой (один к одному), замешивают и снова укутывают и держат до тех пор, пока тесто не поднимется и не покроется пузырьками. Тесто вымешивают, пока оно не будет прилипать к лопатке, а не стекать. Можно по желанию добавить сахар и сметану. Готовое тесто кладут на сковороду и на ночь ставят на кизячный огонь. За ночь мгял выпекается.



Мгял из пшениной муки



Чвагъвара мгял

Этот хлеб выпекался обычно на праздник первой борозды – «чвагъвара мгял». Пекли в большом количестве, рыли специально для этого торжества яму, три дня сжигали в ней дрова, чтобы земля в яме пропеклась и стала твердой, как обожженная глина.

Ингредиенты:

Пшеничная мука – 1 кг

Сливочное масло – 250 г

Соль – по вкусу

Пшеничная мука – 1 стакан

Яйцо – 3 шт.

Айран – 0,5 стакана

Сахар – 100 г

Способ приготовления:

Пшено промывали, просушивали, размалывали на специальной мельнице. Полученную

муку просеивали. Затем муку делили на 2 части. Масло растапливали в кастрюле, одну вторую часть муки высыпали в масло и жарили, как халву. Когда мука растечется (становится жидкой) добавляли горячее молоко или кипяток, затем снова жарили, как мамалыгу, пока не будет отставать от стенок, и только тогда добавляли соль. Так делали 3-4 раза, пока тесто не станет заварным. Немного охлаждали, добавляли оставшуюся муку, сахар, муку пшеничную, яйца, сметану, сверху смазывали айраном и взбитым яйцом, чтобы верх хлеба не потрескался.

Сковороду смазывали уже однажды использованным маслом, выливали в нее тесто, закрывали верх теста, ставили на угли, сверху посыпали углями крышку сковородки, выпекали 4-5 часов.



Кукурузные лепешки



ХІатыкъ

Ингредиенты:

Мука кукурузная – 1 кг
Мука пшеничная – 1 стакан
Соль, сахар – по вкусу

Способ приготовления:

Кукурузную муку залить кипячёной водой и замесить тесто, как на оладьи, густой массой. Накрывать и оставить на ночь. Утром в тесто всыпать сахар и пшеничную муку, замесить.

Можно сделать и по-другому: в ещё теплую кукурузную массу всыпать пшеничную муку, вымесить тесто и поставить на ночь. К утру на массе выступит вода. На сковороде разогревают масло сливочное или растительное, а тесто снова хорошо перемешивают.

Смачивая руки в холодной воде, лепят из теста небольшие плоские круги и жарят, накрыв крышкой. Когда прожарится нижняя часть, а верхняя станет твердой и высохнет, нужно перевернуть и жарить на слабом огне.



Пирожки с творогом



Чашв

Ингредиенты:

Для теста:

Молоко – 1 л

Масло сливочное – 200 г

Яйцо – 1 шт.

Дрожжи – 2 ч.л.

Соль – 1 ст. л.

Сода – 1 ч.л.

Кефир – 100 г

Для начинки:

Творог – 1 кг

Соль – 2 ч.л.

Лук репчатый – 1 головка

Для жарки:

Подсолнечное масло – 1 л

Способ приготовления:

Две чайные ложки дрожжей разводим в теплой воде. В 1 л теплого молока добавляем 200 г мягкого сливочного масла, добавляем яйцо, дрожжи, соль, гашенную соду в кефире и замешиваем мягкое, не забитое мукой тесто. Ставим в теплое место.

Начинка: К 1 кг творога добавляем соль, черный перец по вкусу, делим одну луковицу и добавляем в творог для запаха и вкуса. Перед жаркой лук убираем.

Когда тесто подошло, разогреваем подсолнечное масло, формируем и жарим чашв.



ДЕСЕРТЫ





Сладкий десерт



Къальтама

Старинный рецепт

Ингредиенты:

Отруби – 1 стакан

Вода тёплая – 1 стакан

Кислое молоко – 1 стакан

Сметана – 1 стакан

Соль, сахар – по вкусу

Мука – сколько возьмёт

Масло растительное или животный жир

Способ приготовления:

Сначала готовили закваску из отрубей с хмелем, кислого молока, тёплой воды и муки. Замешивали жидкое тесто. Его тщательно укутывали и ставили в тёплое место на ночь.

Утром закваска вся пузырилась. Ее тщательно взбивали и добавляли немного сметаны, соль, сахар и замешивали тесто. Как только оно переставало вбирать в себя муку, тесто ставили в тёплое место. После того, как поднимется, тесто раскатывали тонкими пластами, придавая разные формы: круглые – при опускании в кипящее растительное масло, в центре круглой раскатанной лепёшки делали надрез, половину выворачивали и скрепляли с другой половиной; полукруг – круглую лепешку разрезали пополам, каждую отдельно раскатывали, концы каждой половины соединяли друг с другом. Жарили в растительном масле или топленом животном жире.





Это могло быть и обыденным и праздничным блюдом, но не поминальным. Выход продукта – около 100 штук.

Современный рецепт:

Ингредиенты:

Цельное молоко – 1 л

Кислое молоко – 250 г

Яйца

1 чайная ложка соли

1 чайная ложка сахара

1 чайная ложка соды

1 чайная ложка дрожжей

2 столовые ложки растительного масла (1 столовая ложка – в тесто, 1 – для подмешивания).

200 г магазинной сметаны (сейчас добавляют и майонез)

Сливочное масло

Дрожжи

Выход продукта – 70-80 штук.

Способ приготовления:

Дрожжи растворить в 0,5 стакана тёплого молока, добавив немножко сахара. Молоко подогреть, яйца хорошо взболтать, соду погасить уксусом и залить кислым молоком. В тёплое молоко добавить кусочек сливочного масла, магазинную сметану, дрожжи, яйца и только в конце – кислое молоко с содой, ранее приготовленное в отдельной миске. Добавляем одну столовую ложку растительного масла и замешиваем тесто. Укутываем тесто и оставляем на 10 минут. Затем снова подмешиваем муку. Оставляем на 5 минут. На дно чашки наливаем 1 столовую ложку растительного масла и снова подмешиваем тесто. Опять оставляем на 10 минут. Затем тесто раскатываем толщиной в 2 пальца и выдавливаем специальной формой кружки или руками отрываем от теста кусочки, скатываем в шарики. Затем уже тонко раскатываем и придаём нужные нам формы. Жарим в масле.





Пастила



Зармазей

Ингредиенты:

Фрукты – 3 кг

Сахар – 100 г

Подсолнечное масло – 50 г (для смазки подноса)

Способ приготовления:

Для получения пастилы использовали разные фрукты: сливу, алычу, абрикосы, яблоки, кизил. Можно их даже смешивать. Фрукты хорошо промывались, если нужно – удаляли косточки. Варили до готовности, процежива-

ли через дуршлаг и выливали тонким слоем на подносы или деревянные лотки, смазанные растительным маслом. Сушили на солнце. Высушив верх, переворачивали и сушили другую сторону. Сняв с подноса, подвесив на веревки, сушили на солнце до полного высыхания, заворачивали в пергаментную бумагу в трубочки и хранили в сухом месте. По желанию можно добавить при варке немного сахара или посыпать готовую пастилу сахарной пудрой. Получался полезный витаминный продукт, можно употреблять как есть, можно в качестве начинки пирожков, пирогов, варить компоты и морс.



Сухофрукты



Швыр ргIва

Начиная с весны до осени сушили фрукты и ягоды.

Яблоки и груши промывали, яблоки нарезали кружками, груши разрезали на 6-8 частей, раскладывали на деревянных лотках или подносах и сушили на солнце, постоянно переворачивая или помешивая. Еще кружками, нанизав на нитки, подвешивали на солнце под карнизами домов. Абрикосы, сливы, алычу и другие косточковые освобождали от косточек и раскладывали на подносах и дощечках. Через день переворачивали, пока полностью не подсушивались. Вишню и кизил, малину, смо-

родину, промыв, высыпали на подносы и сушили, не вынимая косточек.

Калину связывали в пучки и вешали под карнизы домов.

Из сухофруктов особенно ценилась груша-дичка. Ее употребляли в лечебных целях, а отвар (или узвар) из нее был очень тонизирующим и вкусным. Ее тоже, промыв, сушили целиком на подносах.

Хранили в марлевых мешочках, подвесив в кладовках к потолку.

Компоты, муссы, кисели, отвары из таких сухофруктов зимой были вкусными и витаминными напитками.





Халва из пшеничной муки



Гвадз хІалъыуа

Ингредиенты:

2 стакана муки

1 стакан топленого сливочного масла

1,5 стакана сахара

Способ приготовления:

Масло влить в котел, довести до кипения. Помешивая, высыпать муку. Убавить огонь и

прожарить массу, хорошо помешивая деревянной лопаткой. Минут через 10 прожаренную массу снять с огня, помешать и минут через 5 добавить сахар. Снова поставить на слабый огонь. Помешивая, прожарить еще минут 5. Снять с огня массу, выложить в поднос, хорошо утрамбовать и разрезать на кусочки.





Халва из пшена праздничная



Хъвыдз хІальыуа

Ингредиенты:

Пшеничная мука – 10 кг
 Масло топленое – 2 кг
 Сахар – 5 кг
 Вода – 4 л

Способ приготовления:

Пшено хорошо промыть, тщательно просушить и откинуть на сито. Не пересушив, пшено затем перемалывают в мелкую муку.

В котел наливается домашнее топленое масло, доводят его до кипения, всыпают туда пшеничную муку и, постоянно помешивая, хорошо прожаривают, пока из котла не раздается приятный аромат прожаренной массы.

Хозяйке на заметку: другая характерная примета, чтобы мука хорошо прожарилась, но не подгорела и не было комочков, – огонь не должен быть сильным. Но и сильно убавлять не стоит, чтобы мука не подсохла. При умеренном огне на процесс жарки уходит 30 минут.

К этому моменту нужно приготовить сироп на 4 литра воды. Засыпаем 5-5,5 кг сахара. Варим, следим за пенкой, вовремя снимаем. Готовность сиропа определяется так: на блюдечко выливается небольшое количество сиропа из кастрюли. Проверяем пальцами, если пальцы от сиропа слипаются, значит, сироп готов.

Осторожно вливаем в муку и тщательно перемешиваем. Если халва сухая – можно добавить еще сиропа, но ни в коем случае нельзя переусердствовать с сиропом – халва по итогу может стать жидкой. В некоторых селениях еще помимо сиропа добавляют домашнюю сметану – тоже улучшает вкус. Готовую халву выкладывают на большой поднос или круглый национальный столик. Прихлопывая лопаткой, хорошо прессуют и в теплом виде режут на небольшие ромбики или квадраты, а если она свадебная, то ее оставляют в круглом виде и украшают.





Халва на сметане



ХъқІхІалъыуа

Эту халву готовили только абазины, соседи черкесы и адыгейцы называли эту халву «абаза хІалъыуа».

Ингредиенты:

Сметана домашняя – 1 л

Молоко – 0,5 л

Сахар – 2,5 кг

Мука – 0,5 стакана

Способ приготовления:

Процесс приготовления долгий – около 1,5-

2 часов. В котелок вливаем сметану, растапливаем, добавляем сахар и помешиваем. Когда сахар растворится, добавляем молоко, постепенно принимает слегка коричневый оттенок. Минут через 30 добавляем муку и не переставая помешиваем, пока масса не приобретет светло-шоколадный цвет. Пробуем халву: если масса тянется, значит, еще не готова, если масса крошится, значит, готово и можно снимать с огня. Переложить на поднос, утрамбовать, пока она горячая, затем ее можно разрезать на нужные формы.





Жженый сахар



Фомыль

Сахар насыпаем в чугунок, вливаем 1 ст. л. воды, чтобы сразу не подгорел, и, помешивая, растапливаем сахар. Пока он еще горячий – им поливаем халву, стараясь придать красивые узоры. А остывший, он напоминает леденцы, ими с удовольствием лакомились дети. Кроме этого, фомыль считали народным средством от кашля.





НАПИТКИ





Бахсыма из кукурузной муки



Ингредиенты:

Кукурузная мука – 5 кг

Сахар – 4 кг

Мука из-под отрубей пшеничных – 300 г

Вода – 20 л

Нартыхв шыла йгIалху бахсыма

Способ приготовления:

Кукурузную муку заливаем кипятком и замешиваем негустое тесто. Даем остыть. Добавляем пшеничную муку и перемешиваем. Закрываем крышкой и оставляем на 8 часов. Из теста печем 2-3 больших коржа. Крошим коржи и заливаем теплой кипяченой водой. Туда же добавляем муку, просеянную из-под отрубей пшеничных. Посуду плотно и тепло укутываем и ставим в теплое место на 3 дня. Затем открываем и процеживаем массу несколько раз через сито. Разбавляем чуть теплой кипяченой водой до нужной нам густоты

и опять укрываем на 2 дня. Перед употреблением добавляем сахар и растворенный в воде жженный сахар. Осадок или выжимки – курпа (абаз. – «квырпIа») можно положить в котел, добавить кипятком и варить 5-6 часов. Курпа готова, если прилипает к лопатке, а не стекает. Ее можно есть как самостоятельное блюдо. Можно развести кипяченой водой, затем процедить, охладить (чуть теплой), добавить сахар, укутать еще на сутки, убрав в теплое место. Бахсыма считается готовой, если покрывается белой пеной, пузырится и шипит. Добавить сахар по вкусу и жженный сахар для цвета.





Бахсыма из пшена



Хъвдзы йгIалху бахсыма

Ингредиенты:

Пшено – 5 кг

Сахар – 3 кг

Отруби – 0,5 кг

Вода – 20 л

Способ приготовления:

Пшено хорошо промыть в теплой воде. Крупа – эта очень маслянистый продукт, если ее хорошо не промыть, бахсыма будет горчить.

Высыпать в кипяченую воду и разварить, помешивая, полностью. Остудить. В теплую, но не горячую, кашу добавить горсть сырого, хорошо промытого пшена, влить кипяченую,

охлажденную (до теплого состояния, не холодного) воду и перемешать хорошо. Добавить просеянную из-под пшеничных отрубей муку и еще раз перемешать. Полученная смесь должна быть жидкой, как на блины. Плотно закрыть посуду крышкой, тепло укутать и поставить в теплое место на 2 дня. Открыть, процедить смесь через сито 4-5 раз, чтобы не было осадков. Добавить теплой кипяченой воды до нужной нам густоты, и снова укутать на 2 дня. Затем открываем, добавляем сахар по вкусу и жженный сахар для цвета. Ставим в холодное место. Бахсыма без жженого сахара стоит дольше.





Медовая вода



Цхадзы

Способ приготовления:

В старину основным прохладительным напитком считалась сладкая вода. Воду кипятили, затем остужали, в воду добавляли мед, тщательно помешивали до однородной массы. Такой сок подавали к столу.





Фруктовая вода



Швырдз

Способ приготовления:

Свежие фрукты тщательно промывали, заливали водой и варили, как компот, добавляли в отвар мед.

Существовал и второй способ фруктовой воды: свежие фрукты протирали через сито, заливали охлажденной кипячёной водой, добавляли по вкусу мед.



Напиток из груши-дички



Бнаҭадз

Ингредиенты:

Свежие плоды груши-дички – 1 кг

Вода – 4 л

Способ приготовления:

Промытые фрукты замачивали в холодной родниковой воде и ставили в холодное место. После окончания процесса брожения жидкость сливали, добавляли мед и получался прекрасный тонизирующий напиток. Груши употребляли отдельно, они тоже были очень вкусные.



Кислая вода



ЧІвдзы

Этот напиток хорошо утоляет жажду, его пили вместо сырой воды, и он достаточно калорийный. Его готовили осенью, хранили в деревянных кадушках, в кувшинах, эмалированных кастрюлях и ставили на зиму.

Способ приготовления:

Для этого блюда применялась только сыроворотка из под творога. Молоко должно быть доведено до кипения. Сыроворотку сливали, на-

ливали в котел и варили 2-3 часа. Охлаждали, процеживали, завязывали верх марлей и оставляли на сутки. Затем смывали образовавшуюся сверху массу. Вливали кипяченое молоко и сливки. Посуду ставили в прохладное место. В результате брожения через месяц-полтора получалась густая однородная масса кисловатого вкуса. Перед употреблением добавляли немного кипяченого молока или кислого молока. Ели с бастой, чуреком, хлебом.





Отвар из шиповника



ЛагвырчIвымыгъ дзы

Способ приготовления:

Издавна известно о целебных свойствах шиповника. Осенью собирали красные спелые плоды и сушили на подносах. Перебрав и очистив плоды, заливали кипятком (1 стакан плодов шиповника на 0,5 литра воды) и настаивали 1 час. Отвар пили, как чай. Заваренные ветки шиповника тоже использовали для приготовления чая. Они давали красивый красный цвет. А заваренные плоды во второй раз давали ароматный привкус.





Отвар из целебных листьев



БгъыргIва дзы

Способ приготовления:

Яблоневые листья собирали в августе, когда они были большие и сочные. Промывали, сушили на подносах и хранили в марлевых мешочках. Засыпали в воду горсть листьев и заваривали как чай.





Чай с молоком



Чай шқІвоқІва

Ингредиенты:

Смесь горных трав – 100 г

Молоко – 2 л

Вода – 3 л

Сметана – 200 г

Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

Для чая использовали чаще душицу (рхъа-чай), рододендрон (щъачай), яблоневые листья (чІвабгъы). Готовили заранее заварку из

этих перечисленных трав, но чаще использовали душицу, затем добавляли жирное молоко или сливки, сметану, соль, черный перец, доводили до кипения.

Хозяйке на заметку: готовый чай 30 раз (по другим сведениям 90 раз) перемешивали половником, за это время он насыщался кислородом, обогащался ароматом сливок и сметаны, перца, трав, его вкусовые качества улучшались после такой процедуры.

Его часто любят пить по утрам с горячими лакумами и сычужным сыром, он является очень питательным и полезным напитком.





Черный чай



Чай къара

Ингредиенты:

Смесь горных трав – 100 г
Вода – 1 л
Масло сливочное – 50 г
Мед или сахар – по вкусу

Способ приготовления:

Для черного чая также использовали горные травы, душицу, рододендрон. Их заливали кипятком, добавляли прессованный черный чай и давали настояться. Чай готов к употреблению.

Были любители, которые добавляли в черный чай кусочек домашнего сливочного масла, мед или сахар по вкусу.





Сладкий чай



Чай хъагІа

Ингредиенты:

Смесь горных трав – 100 г

Вода – 1 л

Мед или сахар – по вкусу

Способ приготовления:

Готовили заварку из яблоневых листьев, душицы, зверобоя, мяты, чабреца, в отвар по готовности добавляли мед. Чай готов к употреблению. Пили чай по утрам с мучными изделиями.





РИТУАЛЬНЫЕ БЛЮДА





Обрядовая или ритуальная пища абазин

(Из книги Л. З. Кунижевой «Абазины»)

Особый интерес представляет обрядовая, или ритуальная пища, в которой всегда более всего прослеживается приверженность к давним пищевым традициям.

Как уже не раз отмечалось, предки абазин в прошлом имели много общего с абхазами. Это, несомненно, относится и к религиозным верованиям. Однако с переселением на Северный Кавказ, под влиянием соседних народов и в особенности ислама, многие древние языческие верования и обряды были забыты, а пережиточно сохранившиеся трансформировались до неузнаваемости. Поэтому этнографические данные, которыми мы располагаем, больше относятся к мусульманским праздникам и лишь отчасти к обрядам календарного и жизненного циклов.

Между тем, обрядовая пища теснее всего связана с календарными обрядами, отражающими трудовую деятельность. Так, начало пахоты, жатвы, выгон скота на летние пастбища, обработка молочных продуктов и т. п., – все это сопрягалось с обрядами, до совершения которых, скажем, запрещалось употребление какой-либо пищи. Поэтому характеристику обрядовой пищи начнем с относящейся к календарным обрядам – как земледельческим, так и скотоводческим.

Перед началом пахоты совершался обряд «первой борозды» (чвагъвара щта) (досл.: след пахоты или борозда). Для этого в каждой семье пекли обрядовый чурек «чвагъварамгьал» (досл.: пахотный чурек). Заметим, что у абазин, как и у многих других народов Кавказа, приготовление всякой обрядовой пищи было делом женщины – хранительницы домашнего очага. Это право обычно принадлежало старшей женщине, но обязательно «тажв», т. е. женщине физиологически «чистой».

Кроме обрядового чурека ко дню «первой борозды» требовалась копченая баранина. Мясо уже с осени заготавливали впрок. К нему не притрагивались: это было «чвагъваражьы» (досл.: пахотное мясо). В день «первой борозды» каждая семья выносила на поле чурек или мясо для коллективного угощения пахарей. Отмечалось не только начало пахотных работ, но и успешное завершение сева. Тут же в поле устраивалось коллективное угощение, для чего закалывали несколько баранов «мыхкъвырман» (досл.: полевое жертвенное животное). И тут же варили в больших котлах, готовили и пасту. К этому же дню женщины готовили бахсыму и различные мучные блюда (пирожки с сыром, вареники, пышки и пр.). Однако особых обрядовых блюд не было.





Во время сильной засухи устраивали шествие к реке с деревянной куклой, наряженной в женское платье. В этом обряде (дзиуара или ханцагваща//уаркIважва) принимали участие только женщины с детьми. Вначале они обходили аул, собирая съестные припасы.

С продуктами (ощипанные куры, пшеничная и пшенная мука, сыр, масло и пр.) приходили на берег реки, где готовили еду: вареную курицу, пасту, вареники и пирожки с сыром, пышки и т. п. Сюда же приносили кислое молоко и мед. Старшая из женщин молилась о ниспослании дождя, и после определенных магических действий принимались за ритуальную трапезу. Только затем совершался центральный обряд бросания в воду куклы и купания самих женщин. Считалось, что остатки ритуальной пищи (цынха) нельзя брать обратно, и поэтому ими угощали всех встречаемых.

В скотоводческом цикле существовал обряд «рахвнхIвара» (досл.: благословение скота). После отела коровы или буйволицы определенное время запрещалось употребление молока и молочных продуктов. Только на 4-5 день после отела происходило снятие этого запрета и первое ритуальное вкушение

молока. Обычно в теплое молоко всыпали щепотку соли и оставляли в теплом месте на ночь. За ночь оно загустевало, и на утро все члены семьи натошак его ели. На седьмой день, после окончательного очищения молока, совершали обряд «рахвнхIвара» (моление о благополучии стада). Старшая женщина с утра заквашивала кислое молоко и готовила большой сычужный сыр. Размолот на ручной мельнице жареное пшено или кукурузу, она всыпала муку в кислое молоко. Это обрядовое кушанье называлось «хIакъвырт». После молитвы о размножении скота, обилии молока и молочных продуктов и т. д. она первой вкушала обрядовую еду, затем ели остальные члены семьи. Соседям выделялась их доля угощения «гвлахъвы» (досл.: доля соседа).

В обрядах жизненного цикла ритуальная пища сопрягалась уже с первым из этих обрядов – по случаю рождения ребенка. В этот день, особенно если рождался мальчик, устраивалось торжество. Бывало и так, что празднество по случаю рождения ребенка было одновременно и празднованием по случаю укладывания его в колыбель. В последнем случае в особенности, в обряде принимали участие





одни женщины, преимущественно пожилые и замужние. Свекровь роженицы готовила ритуальное мучное блюдо «гарамажвадза» (досл.: колыбельное тесто). Для этого она насыпала в миску просяную или пшеничную муку, вливала мед и замешивала очень крутое тесто. Нарезав его на кусочки, она скатывала небольшие орешки и в начале праздничной трапезы угощала ими всех присутствовавших. Только после этого угощались другими мясными и мучными блюдами. При обряде «первого шага» ребенка (гыларгвыгв), на который также собирались только женщины с детьми, старшая женщина пекла ритуальный чурек (мгьал) из пшеничной или кукурузной муки, замешанной на подсоленной воде. Им трижды обводили сначала вокруг головы, затем вокруг стана и, наконец, вокруг связанных ниткой ног ребенка. После этого ребенка ставили на ритуальный чурек, перерезали нитку, а чурек разламывали и раздавали присутствующим. Обряд завершался угощением.

К ритуальной пище обращались и при различных детских заболеваниях. Так, когда ребенок заболел оспой, ему прежде всего давали поесть уже упоминавшийся несоленый хампал. Ребенка, выздоровевшего после кори, кормили варениками с сыром.

Несколько подробнее остановимся на свадебных кушаньях.

Как и у других народов, у абазин традиционная свадьба всегда сопровождалась обильным угощением. Для свадебного пиршества старались приготовить как можно более изысканные кушанья. Кроме того, считалось обязательным какое-нибудь обрядовое блюдо.

Поскольку свадьба была сопряжена с большими затратами, родственники и соседи приводили скот, приносили птицу, продукты и т. д. Кроме того, по обычаю, они присылали сундук с различными мучными блюдами. Т. Лапинский писал: «Свадебное торжество соединяется с следующей церемонией. Вскоре после восхода солнца из близких дворов вы-





ходят женщины и девушки. Все пришедшие приносили молодой в подарок хлеб лепешки, мед и шветт (вероятно, какой-то сладкий напиток. – Авторы). Часть этих продуктов тут же истреблялась».

Специальным свадебным обрядовым кушаньем считались сырки, которые должны быть приготовлены замужней сестрой жениха. Задолго до свадьбы брата она запасала маленькие круглые сырки вроде бубликов и, нанизав их на нитку, сушила на солнце. В день свадьбы она приводила в дом родителей быка, на шею которого висела связка обрядовых сырков. Войдя во двор, она снимала эту связку, ломала сырки, на кусочки и до начала свадебного пиршества угощала всех, присутствующих. Кроме обрядовых сырков, она должна была доставить сундук с различными мучными блюдами, в том числе свадебную халву.

Свадебный стол старались устроить в равной степени обильным и престижным. В начале трапезы подавали горячий бульон, а также варёное мясо с острым соусом из кислого молока. Затем следовало мясное кушанье «квт҃ужь дзырдза» с пастой а в завершение подавали мучные блюда, в том числе халву. Женщин угощали медовым или арбузным напитком, а мужчин – бахсымой. По сообщению того же Т. Лапинского, «когда общество устанет петь и плясать и стрелять, тогда подходят к приготовленным столикам с закусками и бочками с медом и шветтом, и все пьют и едят сколько угодно».

В траурные дни в доме умершего в течение трех дней запрещалась готовка пищи. Членов семьи умершего, а также всех прибывших из других аулов кормили соседи, которые три раза в день приносили еду. Это называется «гвынадзара» или «ч҃выуарахъв» (ч҃выуара – плакать, хъв – пища). Пища была не растительной, а мясной или молочной.

Обрядовая пища на поминках называлась «псхъвы» (доля покойника – тризна). Резали нескольких баранов, быка или корову, индеек.



Готовили лишь вареное мясо и мясные блюда. Это, видимо, свидетельствует о большой древности вареной мясной пищи по сравнению с жареной: в частности, именно так обстояло дело у армян, у которых бинарная оппозиция вареное-жареное соответствовала оппозиции сакральное-профанное. Делали ритуальную халву, пирожки, начиненные жареной мукой, домашнюю лапшу с острым соусом, блюдо из риса, изюма и масла. В начале трапезы подавали вареное мясо с горячим бульоном, затем «квт҃ужь дзырдза» с пастой, за ними мучные блюда (в том числе и ритуальные), а также кислое молоко с медом. Из напитков употребляли медовый или арбузный.

Издавна существовал обычай раздачи поминальной еды родственникам, больным, бедным, служителям культа и т. д. Он назывался «дасу йхъвы» (досл.: доля каждого). Обычно в конце поминальной трапезы всем присутствующим раздавали свертки с едой. Еще в 1860-х гг. сохранялся обычай кормить также и покойного, оставлять ему его долю на могиле. «Через две недели после похорон род покойника дает похоронный пир. Посылают приглашения к соседям и готовят кушанья и питья в большом количестве. На могиле кладут лепешки и ставят кружки с шветтом. Каждый прохожий может пользоваться всем этим сколько угодно».



Остановимся на пище в дни религиозных постов и праздников. В прошлом абазины, как и другие мусульмане, соблюдали пост – уразу (урычра). Во время уразы пищу принимали два раза в сутки: рано утром, до восхода солнца, и поздно вечером, после захода. Завтрак во время уразы называли «сараш», а ужин «ахшамчара» (предзакатная трапеза). Старались поменьше есть острые и соленые кушанья, так как они могли вызвать жажду. Зато в рационе преобладали молочные, мясные и мучные блюда, а также напиток из кислого молока, реже – меда или арбуза. По окончании уразы устраивали праздничный обед (гид). В течение трех дней во всех семьях готовили мясные и мучные блюда, но особых ритуальных блюд не было. Кроме того, все взрослые и дети наряжались во все новое. Родственники целый день ходили друг к другу с поздравлениями и угощались.

Через 70 дней наступал большой мусульманский праздник – «къвирман». Отмечали

его торжественно и обязательно резали жертвенных животных (къвирман). Баранину употребляли только в вареном виде. Готовили также различные мучные блюда: пирожки с сыром, лепешки, пышки, хворост и пр. Из напитков пили только медовый, реже – арбузный напиток. Праздник завершился обильным угощением как членов семьи, так и соседей, гостей, прохожих, детей.

Еще через 40 дней отмечали праздник «ашура». Для него готовили ритуальный суп из семи компонентов (проса, пшена, кукурузы, фасоли, мяса, соли и воды). К концу варки в суп клали кусок копченого жертвенного мяса (къвирман жьы), оставшегося после къвирмана. Перед снятием с огня суп солили. Полагалось угостить этим супом семь семейств. Для этого каждая хозяйка, налив его в большую миску, ходила по дворам. Прежде всего угощали бедных и больных. Угощение начиналось в полдень и продолжалось до самого вечера.







Суп на Ашура



Щурацца

После всемирного потопа все, кто остался, сварили суп из разных видов зерновых. Сложили в кастрюлю у кого что было. Таким образом, этот день является как бы символом возрождения к жизни и объединения всего живого.

День Ашура отмечают через 40 дней после Курбан-Байрама, его называют днем поминовения пророков – не только Ноя (в Коране – Нуха), но и других. Считается, что именно в день Ашура Всевышний сотворил небеса, землю, ангелов и первого человека – Адама. Муса (Моисей) и его последователи спаслись от преследования фараона в этот день. В память

об этих событиях правоверным желательно в течение трех дней раздавать милостыню, окружать детей и близких особым вниманием, а в светлое время суток – держать пост.

К празднику Ашура варят ритуальный суп «щурацца». Суп состоит из семи компонентов (кукурузы, фасоли, сушеного мяса животного, принесенного в жертву на Курман-Байрам, воды, молока, сметаны, зажарки). Суп обычно варят в больших порциях и раздают всем соседям. Считается, что чем с большим числом поделишься, тем больше достатка будет в доме, но старались раздать не меньше чем семи семействам, прежде всего – больным, соседям и



родственникам. Хозяйки часто соревнуются в его приготовлении. По детству помню, как мы предпочитали суп одной соседки и не очень любили суп другой, хотя рецепт был один и тот же!

Ингредиенты:

Кукуруза толченая – 3 кг

Фасоль – 2 стакана

Вода – 6 л

Молоко – 5 л

Сметана – 200 г

1 луковица для пассировки

Паприка красная сладкая

Мясо сушеное (говядина или баранина).

Рассчитано на 20 порций.

Способ приготовления:

Толченую кукурузу замочить в горячей

воде на ночь, к утру она разбухнет. Ставим кукурузу, варится она не менее 2-х часов (время варки зависит от самой кукурузы).

Отдельно варим фасоль. Лучше брать разноцветную, красивую, отборную фасоль. Фасоль при желании тоже можно с ночи замочить в холодной воде.

Отдельно варится и сушеное мясо.

Также отдельно готовится за жарка из лука и красной паприки. Лук пассируется на масле, до золотистого цвета с добавлением красного сладкого перца и острого перца (по вкусу).

Когда кукуруза и фасоль сварятся, в кастрюлю с кукурузой добавляем фасоль.

Добавляем молоко, сметану, соль и доводим до готовности.

В момент подачи добавляем за жарку и кусочки мяса.





Поминальные ритуальные блюда



Хъаджъаджъа

Ахъыв

ЧълымхІа

Тесто для этих трёх блюд замешивается одинаково, они являются обрядовыми поминальными блюдами, рецептура на три блюда идет одна и та же.

Ингредиенты:

Цельное молоко – 1 стакан

Сахар – 3 ст. л.

Соль – на кончике ножа

Дрожжи – 0,5 ч. л.

Яйца – 2 шт.

Растительное масло

Способ приготовления теста:

Дрожжи растворить в небольшом количестве молока, добавив чуть-чуть сахара. Яйца хорошо взболтать с сахаром, добавить тёплое молоко, добавить дрожжи и соду, муки добавить, сколько вберет в себя.





Хъаджъаджъа



Способ приготовления:

Тесто раскатать толщиной где-то в полпальца. Небольшой рюмкой выдавить кружочки. Затем каждый кружочек раскатать тонко. Положить в центр шарик халвы (халву ещё горячей для этого блюда скатывают в небольшие шарики). Приподнять края теста, чтобы обра-

зовался круглый мешочек. Не доходя до края, собрать и сдвинуть в середине. Должно получиться как завязанный мешочек. Если передавить, собранная шапочка при жарке отваливается. А если не добавить, при жарке края теста расходятся и начинка вываливается. Нужно правильно собрать концы и прищипнуть. Жарить в масле.





Ахъыв

Способ приготовления:

Тесто раскатать в небольшие шарики, затем шарики раскатать в тонкий пласт – не в лепешки, а в длину, как ленты. Отрезаем лентами так, чтобы при обертывании запястья мог образоваться небольшой браслет (ахъыв). Концы этого браслета соединяются только при опускании в кипящее масло. Жарим с обеих сторон.



ЧвлымхІа

Способ приготовления:

Тесто раскатать в круглую лепешку, выдавить кружки, затем поделить их пополам. При опускании в кипящее масло половинку обернуть вокруг соединенных четырех пальцев (большого указательного и среднего в виде манжетки, соединив концы). Получается воронкообразное изделие, суженное внизу. Соединяли концы и прищипывали, только когда опускали в масло.

Хозяйке на заметку: все эти изделия имели ритуальный смысл, который сейчас уже не находит правильного разъяснения, но эти продукты продолжают готовить до сих пор.





Чак-чак



ХынкІваллІалыуа

Чак-чак абазины готовят в дни большой радости и в дни печали. Ее, разрезанную на квадратики, кладут в поминальные пакеты. И ее же готовят на праздники, на свадьбы, на праздник первого шага ребенка. Для радостных событий чак-чак делают одним большим пластом в форме круга.

Ингредиенты:

Яйцо – 10 шт.
Сахар – 50 г
Соль – на кончике ножа
Масло сливочное – 2-3 ст. л.
Масло подсолнечное – 1 л
Конфеты карамельные с начинкой – 1 кг
(для склеивания массы)
Мед – 2 ст. л.

Способ приготовления:

Яйца, сахар, масло, соль хорошо взбивают до однородной массы, добавляют муку и вымешивают крутое тесто. Делят его на комочки, тонко раскатывают и разрезают, как на лапшу. Нарезанные кусочки лапши пересыпают мукой. Затем, пропуская через сито, убирают лишнюю муку. Приготовленную таким способом лапшу жарят в подсолнечном масле. Жареную лапшу высыпают в дуршлаг, чтобы лишнее масло стекло.

Карамельки выкладывают в котел и растапливают. Полученным раствором заливают жареную лапшу, смесь выкладывают в форму или в сковородку, перемешивают, выравнивают. Когда вся масса остынет, разрезают на квадратики или ромбики.



Люлечное тесто



Гарамажвадза

Гарамажвадза – обрядовая еда, ее готовили, когда младенца в первый раз клали в люльку.

У каждого народа существует множество обрядов, они рассказывают нам о прошлом наших народов. Один из таких обрядов у абазин – праздник первого укладывания ребенка в люльку. Этот обряд превращается в большой семейный праздник, на который собираются родня и соседи. Специально для этого праздника готовилось угощение: резали барашка, птицу, готовили разные сладости. Одно из

таких сладостей у абазин – «люлечное тесто» («гарамажвадза»). Сама свекровь готовила это блюдо, угощала этим десертом всех присутствующих. Только после этого обрядового угощения гости угощались остальными блюдами.

Ингредиенты:

Мука – 300 г

Мед – 100 г

Масло сливочное



Первый (старинный) способ приготовления:

В миску всыпают просяную или пшеничную муку, добавляют мед и замешивают очень крутое тесто. Иногда это тесто поджаривали немного в чугунке. Затем тесто делили на кусочки, скатывали небольшие шарики-орешки и ели в начале праздничной трапезы.

Второй способ приготовления:

Берут яйца, воду, сливочное масло, хорошо их смешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто. Затем оно скатывается в шарики и не выпекается, хотя по желанию муку заранее можно слегка прожарить в котле, помешивая, а потом скатать в шарики.

Третий способ приготовления:

Муку обжаривают с маслом до золотистости, охлаждают.

Масло, яйца, сахар, воду перемешивают, хорошо взбивают, добавляют муку, сколько возьмет, и замешивают крутое тесто.

Из теста катают небольшие шарики. Блюдо готово!

Четвертый способ приготовления:

Этот рецепт больше напоминал хлеб «мгял» или чурек, его же готовили при обряде «первого шага» ребенка (гыларгвыгв), готовили из пшеничной или кукурузной муки, замешенной на подсоленной воде. Муку заливали кипятком и оставляли на ночь, утром взбивали яйца, добавляли в массу и жарили, как чурек, в виде большой лепешки. Этот сделанный круг из теста трижды обводили сначала вокруг головы, затем вокруг стана, и, наконец, вокруг связанных нитками ног ребенка. После ребенка ставили на ритуальный хлеб, разрезали нитки, затем прокатывали снова этот хлеб между ножками и отпускали его. Хлеб разламывали и угощали всех гостей.

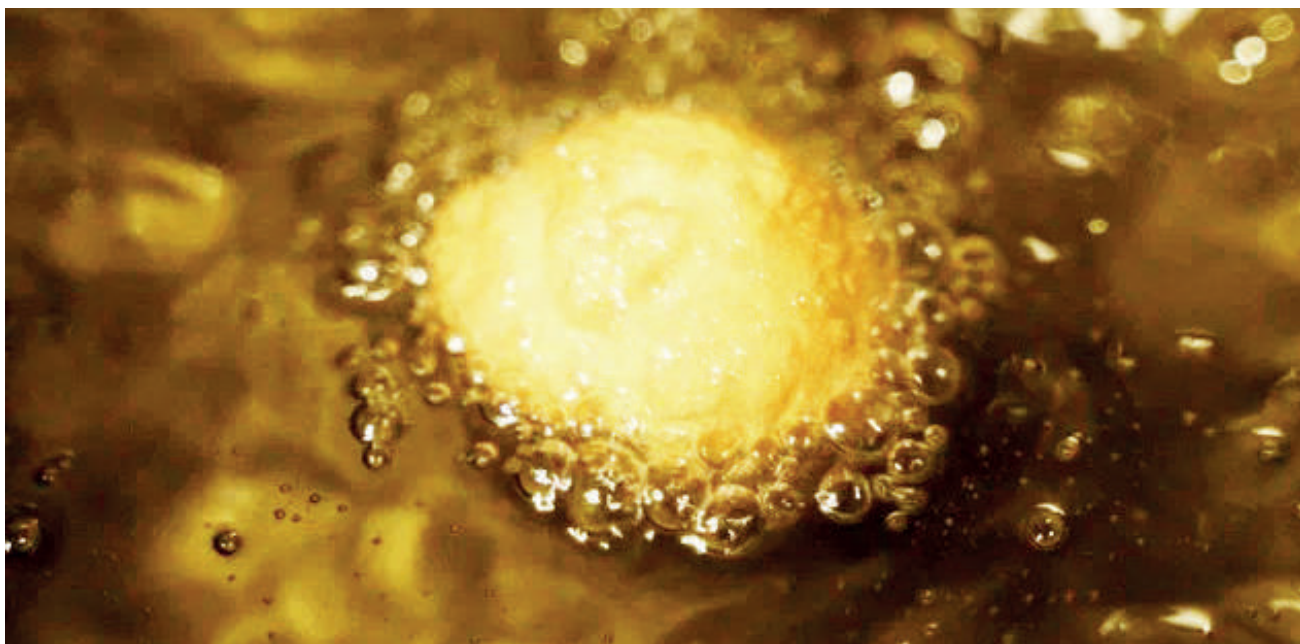
Ингредиенты:

Мука – 0,5 кг

Мед – 100 г

Масло топленое – 50 г

Соль – по вкусу





Кисломолочная сладкая рисовая каша



Прунджъ хъаг'ла

Ингредиенты:

Рис – 1 кг
Изюм – 200 г
Сухофрукты – 200 г
Айран – 1 л
Сметана – 1 стакан

Способ приготовления:

Тщательно перебранный и промытый рис отваривается и еще раз промывается под проточной водой. Вода должна хорошо стечь. Для

этого ее выкладывают в большой дуршлаг и оставляют для охлаждения.

В кислое молоко (кефир) добавляют сметану, сахар хорошо перемешивают, затем добавляют рис, аккуратно перемешивают.

Добавляют изюм (заранее замоченный в воде, для того чтобы он разбух, затем отжатый от лишней воды) и мелко нарезанные сухофрукты, перемешивают.

Блюдо считается традиционным для поминок, но его готовят и в любое время, особенно в летний период.

Сладкий жареный рисовый плов



Прунджърыдз

Способ приготовления:

Для этого блюда рис предпочитают круглозернистый. В кастрюлю наливают масло, как только оно нагреется, всыпают сахар. Медленно помешивая, дают сахару раствориться и превратиться в карамель. Следят, чтобы сахар не передержать, а то блюдо будет иметь некрасивый темный цвет и даже горчить. Поэтому при растворении сахара выжидают не больше 5 минут и вливают кипяток.

Хозяйке на заметку: здесь нужно соблюдать осторожность, потому что пар будет сильно бить в лицо и можно обжечься – лучше придерживать крышку над кастрюлей, пока вливают кипяток. Обязательно проследить, чтобы в кипящую кастрюлю, когда добавляют промытый рис, не дать в сироп попасть промытой воде из-под риса.

Как только вода снова закипит, добавляют щепотку соли. Начинают помешивать и доводят до кипения массу, проварив и помешав, закрывают плотно крышкой. Дают рису дойти до полуготовности, за этот период перемешивают два раза. Заранее перебранный очищенный и промытый изюм отдельно в миске заливают кипятком. Когда изюм набухает, его аккуратно выжимают и добавляют в рис. Добавляют туда же нарезанную мелко курагу и лимонный сок для улучшения вкуса, снова плотно закрывают крышкой, убавляют огонь, дают дойти до готовности минут 20. Затем следят, чтобы крышка не приподнималась, и пар не испарялся. Снимают с огня, хорошо укутывают теплым одеялом и оставляют еще на 15-20 минут. Рассыпчатый, сладкий, ароматный плов готов.



Ореховая шапка-дерево



Раса хьылна

Тут нужен был специальный стержень, который прочно стоял бы на столе, к нему прикрепляли веточки или проволоочки в форме веточек. Можно было выбрать подходящий кусок ствола дерева. Чтобы не было видно ненужных деталей, их в старину обматывали красивыми лентами. На ветки подвязывали ореховые (грецкие или фундук) гроздья. Для этого в орешках пробивали крепкой иглой скорлупу и собирали в цепочки, которые затем подвешивали к веточкам. Их также украшали

конфетами, носовыми платочками и другими мелкими вещами. Каждая семья старалась, чтобы их деревце было самым красивым. Ставили его на праздничный стол и гости увозили его с собой. Это было свадебное ритуальное изделие.

Плоды грецкого ореха на дереве расположены попарно, по две. Грецкий орех считался символом счастливой семейной жизни, и из него готовили ореховую шапку-дерево к свадьбе.





Оглавление

Национальная кухня и застольный этикет абазин	3
Первые блюда	19
Бульон из баранины	20
Жареные шарики для бульона	21
Бульон из говядины	22
Бульон из козлятины	23
Бульон из курицы	24
Бульон из индейки	25
Суп из кукурузы-сечки	26
Пшениный суп	27
Фасолевый суп	28
Курица под соусом	29
Картофельный соус	31
Картофельный соус	32
Соус из картофеля и сушеного мяса	33
Кисломолочный соус	35
Фасолевый соус	36
Фасолевый кефирный соус	37
Молочные блюда	38
Айран	39
Жаренные яйца в кислом молоке	40
Домашний кефирный напиток	41
Хинкал	42
Домашняя сметана	43
Сливочное масло	44
Топленое сливочное масло	45
Осадок в масле	46
Молозиво	46
Сычужный сыр	47
Каши	48
Сладкая пшениная каша	49
Кисло-молочная каша из жареной кукурузной муки	50
Сырная каша	51
Крутая пшениная каша	52
Крутая кукурузная каша	53
Кукурузная каша	54
Мясные блюда	55
Домашняя ливерная колбаса	56
Домашняя колбаса	57



Перетопленный жир	58
Сушеный курдюк	59
Вареные кишки	60
Вареные кишки, сплетенные косичкой	61
Домашняя колбаса с рисом	62
Вареное мясо	63
Сушеное, вяленое, копченое мясо	64
Вареная курица или индейка в чесноке	65
Жареная птица	66
Жареная печенка	67
Жареные говяжьи (бараньи) внутренности	68
Шашлык по-абазински	69
Ягненок, жаренный на вертеле	70
Жаренная в меде говядина	71
Вторые блюда	72
Вареники	73
Тыква с чесноком по-абазински	74
Вареная тыква	75
Вареные шарики из теста	76
Мучные изделия	77
Хлеб	78
Дрожжевой хлеб	79
Слоеный хлеб	80
Традиционные пышки	81
Мгял из кукурузной муки	82
Мгял из пшеничной муки	83
Кукурузные лепешки	84
Чашв	85
Десерты	86
Сладкий десерт	87
Пастила	89
Сухофрукты	90
Халва из пшеничной муки	91
Халва из пшена праздничная	92
Халва на сметане	93
Жженный сахар	94
Напитки	95
Бахсыма из кукурузной муки	96
Бахсыма из пшена	97
Медовая вода	98
Фруктовая вода	99
Напиток из груши-дички	100
Кислая вода	101
Отвар из шиповника	102





Отвар из целебных листьев	103
Чай с молоком	104
Черный чай	105
Сладкий чай	106
Ритуальные блюда	107
Обрядовая или ритуальная пища абазин (Из книги Л. З. Кунижевой «Абазины»)	108
Суп на Ашура	114
Поминальные ритуальные блюда	116
Чак-чак	119
Люлечное тесто	120
Кисломолочная сладкая рисовая каша	122
Сладкий жареный рисовый плов	123
Ореховая шапка-дерево	124



Абазинская кухня

Кулинарные рецепты

Руководитель проекта – Джемакулова Н. В.
Составитель и автор вступительной статьи – Пазова Р. Х.

Компьютерная верстка – Чекалов Г.
Дизайнер – Протасова С.
Художник – Джужуев Р.
Фотограф – Дураева Е.

Формат 84х108/16
Бумага мелованная
Гарнитура Times New Roman, Monotype Corsiva
Усл. печ л. 13,44. Уч.-изд. л. 3,4.
Тираж 500 экз.

АНО «Алашара»
Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 154

Отпечатано
ООО «Криптос»
344003, г. Ростов-на-Дону, пр. Ворошиловский, 87/65, офис 602А1
Тел.: 8-906-182-29-29