

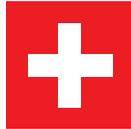


*Швейцарская*  
**КУХНЯ**

— НЕ ТОЛЬКО РЕЦЕПТЫ —

ЛЮБОВЬ И МАКСИМ  
КУШТУЕВЫ







*Швейцарская*  
**К·У·Х·Н·Я**

— НЕ ТОЛЬКО РЕЦЕПТЫ —

ЛЮБОВЬ И МАКСИМ  
КУШТУЕВЫ

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2015

УДК 641.568

ББК 36.997

К96

*Фотограф: Максим Куштуев*

*Фотография авторов на обложке: Дмитрий Акелин*

**Куштуева, Любовь**

К96 Швейцарская кухня : не только рецепты / Любовь Куштуева, Максим Куштуев. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 256 с., ил.

ISBN 978-5-00057-296-2

Это первое русскоязычное издание, полностью посвященное швейцарской кухне. Благодаря этой книге вы отправитесь в путешествие по живописным кантонам Швейцарии, познакомитесь с ее историей, культурой, легендами и гастрономическими традициями, а по пути вас ждут остановки на шоколадных фабриках, в сыроварнях и винных погребах. А главное, эта книга расскажет вам о самых интересных рецептах национальной кухни и вооружит подробными инструкциями по их приготовлению.

УДК 641.568

ББК 36.997

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



ISBN 978-5-00057-296-2

© Любовь Куштуева, Максим Куштуев, 2014

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

# ШВЕЙЦАРИЯ





# Содержание

От авторов .....	14	Бернский сливочно-грибной соус .....	82
<b>ШВЕЙЦАРИЯ —</b>		Луковый тарт из Шаффхаузена .....	84
<b>БОЛЬШАЯ МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА .....</b>	<b>18</b>	Пикантные сырные чипсы .....	86
<b>НЕМЕЦКАЯ ШВЕЙЦАРИЯ —</b>		Базельские брауни .....	88
<b>ФУНДАМЕНТ ГЕЛЬВЕЦИИ .....</b>	<b>38</b>	Морковный торт из Аргау .....	90
Бернский салат из моцареллы		Прянички лекерли по-бернски .....	92
буффало и спаржи .....	48	Аппенцелльский пряник .....	94
Салат с красной фасолью		Санкт-галленский десерт	
и сыром из Аппенцелля .....	50	из черешни .....	96
Бернский ярмарочный суп .....	52	Мюсли с клубникой .....	98
Базельский мучной суп .....	54	Меренги .....	100
Сырный суп из Ури .....	56	Заварной яблочный	
Лосось по-базельски .....	58	крем из Тургау .....	102
Телятина по-цюрихски .....	60	Домашний яблочный сидр .....	104
Базельский шницель «кордон блю» .....	62	<b>ШВЕЙЦАРИЯ С ФРАНЦУЗСКИМ</b>	
Говядина по-бюргленски из Ури .....	64	<b>АКЦЕНТОМ .....</b>	<b>108</b>
Свинина с грушами из Золотурна .....	66	Фрибургский салат с малиной .....	126
Жаркое из баранины		Женевский овощной суп	
с капустой по-урийски .....	68	от матушки Руайом .....	128
Бенедиктинское рагу		Деревенский молочный суп	
из Айнзидельнского аббатства .....	70	из Грюйера .....	130
Макаронная запеканка .....	72	Рыбный суп из кантона Во .....	132
Макароны с сыром		Филе окуня из региона	
и хрустящей крошкой .....	74	озера Леман .....	134
Рёшты .....	76	Форель в абсенте	
«Лохматые» рёшты с яйцом .....	78	по-невшателльски .....	136
Луково-винный соус к рёшты .....	80	Куриное фрикасе по-женевски .....	138
		Папэ водза — жаркое из лука-	
		поря с капустной колбасой .....	140



БЕРОШСКИЕ ГОЛУБЦЫ .....	142
СЫРНЫЙ КРУГ ИЗ ВАЛЕ .....	144
СЫРНОЕ ФОНДЮ .....	146
ХИТРОСТИ ФОНДЮ .....	148
РАКЛЕТ .....	152
МАКАРОНЫ ПО-АЛЬПИЙСКИ .....	156
ЖЕНЕВСКИЙ ГРАТЕН ИЗ ИСПАНСКОГО АРТИШОКА .....	158
ГРЮЙЕРСКИЙ СЫРНЫЙ КИШ .....	160
ВАЛЕЗАНСКИЙ ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ СО СПАРЖЕЙ .....	162
ВОДСКИЙ ТАРТ С ЦУКИНИ И МЯТОЙ .....	164
СЫРНЫЕ ПАМПУШКИ ИЗ КАНТОНА ЮРА .....	166
СЫРНЫЕ МАФФИНЫ ИЗ ЭТИВА .....	168
МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ С ИМБИРЕМ И ВАНИЛЬЮ .....	170
ПИРОГ С ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ ИЗ КАНТОНА ВО .....	172
ФРИБУРСКИЕ ВАФЛИ .....	174
КОНФИТЮР ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА (VIN SUIT) .....	176
ГЛИНТВЕЙН С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ .....	178

<b>ИТАЛЬЯНСКАЯ ШВЕЙЦАРИЯ —</b> <b>СПАГЕТТИ НА ДЕРЕВЬЯХ .....</b>	<b>182</b>
Тичинский сэндвич с голубым сыром и грушей .....	190

ТЕЛЯТИНА В СОУСЕ ИЗ ТУНЦА .....	192
МИНЕСТРОНЕ .....	194
ТУШЕНЫЙ КРОЛИК ПО-ТИЧИНСКИ .....	196
РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ .....	198
ОССОБУКО (OSSO BUCO) .....	200
АСКОНСКИЕ СПАГЕТТИ .....	202
РИЗОТТО ПО-ТИЧИНСКИ .....	204
ЖАРЕНАЯ ПОЛЕНТА .....	206
ГОРЯЧИЙ САБАЙОН .....	208
ХОЛОДНЫЙ САБАЙОН .....	210
ПЕРСИКИ В ВИНЕ ПО-ТИЧИНСКИ .....	212

<b>РЕТОРОМАНСКАЯ ШВЕЙЦАРИЯ —</b> <b>ЗАПОВЕДНЫЕ ЗЕМЛИ .....</b>	<b>216</b>
КАПУНСЫ (CAPUNS) .....	224
КЛЕЦКИ СО ШПИНАТОМ .....	226
ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА С ОВОЩАМИ ПО-ГРИЗОНСКИ .....	228
ГРИЗОНСКОЕ КАПУСТНОЕ РАГУ .....	230
ТАЛЪЯТЕЛЛЕ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ВЯЛЕНЫМ МЯСОМ .....	232
РЁШТИ ИЗ ПЕЧИ .....	234
МАЛУНС (MALUNS) — ЖАРЕНАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ КРОШКА .....	236
ЭНГАДИНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ .....	238
ГРИЗОНСКИЕ БИСКОТТИ С ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ .....	240
ГРАУВЬОНДЕНСКИЙ ВИШНЕВЫЙ ЛИКЕР .....	242







# От авторов

Если задать вопрос случайному человеку: «Что такое Швейцария?» — то, скорее всего, ответом будет: «Это самые точные часы, самые надежные банки и роскошные горнолыжные курорты». В большинстве случаев отвечающий нарисует образ неприступной, дорогой и чопорной страны. Да, в определенной степени это верно, но подобные краски — лишь часть картины. Если приглядеться внимательнее, то можно увидеть куда больше: многовековые традиции Швейцарии, ее богатую культуру и не всегда простую историю. Но еще интереснее проникнуться житейской атмосферой ее городов и деревень, приглядеться к размеренному ритму жизни, постараться понять характер простых швейцарцев, узнать об их увлечениях, интересах, привычках и ценностях.

А теперь зададим вопрос: «Что такое швейцарская кухня?» И в этом случае ответы не будут отличаться разнообразием: «Сыр и шоколад». Из национальных блюд, вероятно, вспомнится фондю, а следом, быть может, раклет. Также бытует мнение, что швейцарская кулинария — это нечто недоступное, на наш вкус экзотичное и даже вычурное. Спешим расстроить скептиков и пессимистов: эти убеждения — не более чем предрассудки, вызванные неточностью передаваемых фактов или отсутствием достоверной информации.

Швейцарская гастрономия не ограничивается сыром и шоколадом, а уж если гово-

рить о блюдах национальной кухни, то они очень близки вкусам и привычкам нашего народа: швейцарцы точно так же, как и мы, любят картошку, макароны, мясо, рыбу, молоко, сыры, сочные фрукты, овощи, ягоды и ароматную выпечку.

Книга, которую вы держите в руках, прежде всего кулинарная. Однако если вы бегло пролистаете ее, то вашим глазам представит пестрая мозаика не только из рецептов, но и из рассказов о достопримечательностях страны, исторических зарисовок, занимательных фактов и ярких фотографий. Спрашивается, зачем же в кулинарной книге столько некулинарного? Мы очень хотели дать возможность читателю погрузиться в атмосферу захватывающего путешествия по стране или по местам, откуда родом то или иное блюдо. Таким образом можно куда глубже воспринять гастрономические традиции народа и почувствовать настроение национальной кухни. Не забывайте также, что кроме списка ингредиентов и способа приготовления за рецептом часто скрывается очень интересная история или легенда.

Книга неслучайно поделена на четыре части, каждая из которых рассказывает об определенном регионе страны, его культуре и традициях, связанных с едой. Ну, и главное — в каждом разделе вы найдете подборку рецептов национальной кухни: от тех, что на слуху, до самых малоизвестных. Будьте уве-

рены, что все без исключения блюда приготовлены нами на обычной домашней кухне, а фото — не что иное, как итоговый результат. Другими словами, мы гарантируем достоверность и повторяемость каждого из описанных в книге рецептов.

Чтобы и процесс приготовления, и результат приносили вам только удовольствие, хотим дать несколько практических рекомендаций и пояснений к тому, как именно читать рецепты. В большинстве случаев список ингредиентов приведен в граммах, миллилитрах и так далее. Отсюда настоятельный совет: обязательно обзаведитесь кухонными весами и мерной кружкой. Эти помощники избавят вас от необходимости отмерять продукты стаканами, чашками, ложками, горстями или просто «на глазок». Если, скажем, при приготовлении супа, салата или

рагу с пропорциями можно обойтись вольно без большого урона, то в выпечке любая погрешность может сыграть злую шутку. Даже самые простые электронные весы экономят время и силы, а главное — вы всегда спокойны за результат.

В тех рецептах, где количество овощей и фруктов указано в штуках, подразумеваются плоды среднего размера. Для вашего удобства в книге дана таблица с указанием среднего веса продуктов — с ней всегда можно свериться.

Надеемся, что эта книга вдохновит вас на смелые гастрономические эксперименты, а также по-новому откроет прекрасную страну Швейцарию со всеми ее вкусами. Мы желаем вам приятно провести время за чтением, окунуться в уютную атмосферу альпийской кухни и создать ее у себя дома.









## Швейцария — большая маленькая страна

По размеру Швейцария страна небольшая. По территории она, например, в 8 с половиной раз меньше Германии, в 12 раз меньше Испании, в 232 раза меньше Китая и аж в 415 раз меньше России. Сами швейцарцы часто называют свою родину «большая маленькая страна»: такая миниатюрная на карте мира и такая богатая по содержанию. Величественные горы с белоснежными ледниками, озера хрустальной чистоты, живописные леса, яркие зеленые луга, бескрайнее голубое небо и абсолютно прозрачный воздух. Вообще, Швейцария словно волшебный сказочный горшочек, который изнутри больше, чем снаружи.

Небольшая ориентировка на местности: Швейцарскую Конфедерацию не зря называют центром Европы; она граничит с Францией, Германией, Австрией, Италией и Лихтенштейном. Состоит она из 20 кантонов и 6 полукантонов, которые условно формируют четыре крупные и абсолютно непохожие друг на друга части: французскую, немецкую, итальянскую и ретороманскую. Население каждого из этих регионов говорит на соответствующем языке: французском, немецком, итальянском и на очень необычном швейцарском ретороманском. Все они

официально признаны государственными языками страны. Удивительно и то, что жители одного региона часто совершенно не знают языка своих соседей, что не мешает всей нации жить в согласии. У путешествующего из одного конца Швейцарии в другой создается ощущение поездки сразу через несколько стран, ведь меняется не только языковая среда, но и пейзажи за окном, архитектура, манера общения и поведение жителей. Трудно поверить, что такое культурное и природное разнообразие собрано в пределах одного небольшого государства.

Все с чего-то начинается и у всего есть истоки, так и у появления Швейцарии на карте мира были свои причины. В конце XI века Европа переживала не самые добрые времена, и войны были более чем обычным делом. Именно тогда три независимых кантона — Ури, Швиц и Унтервальден — заключили военный договор, дабы вместе противостоять нападкам австрийцев, бургундцев и прочих беспокойных соседей, желающих полакомиться чужими территориями и ресурсами. И уже в 1339 году в битве при Лаупене войска трех кантонов выступали под знаменем Швица, который имел флаг в виде красного полотнища с белым крестом. В то время крест

1 августа, День Конфедерации, — главный праздник Швейцарии в честь исторического объединения трех кантонов. Во многих уголках страны праздничные торжества начинаются аж за неделю до знаменательной даты и продолжаются потом еще столько же. В день кульминации праздника жители городов и деревень украшают свои дома символами швейцарской государственности: флагами и гирляндами с изображениями гербов кантонов, а с наступлением темноты начинаются народные гулянья, запуски фейерверков и разведение больших костров на высоких холмах и на берегах озер.

составляли две узкие полосы, они разделяли флаг на четыре равных сектора.

Шло время, Швейцарская Конфедерация обростала новыми кантонами; так, например, к 1513 году их уже было 13, но цвета боевого стяга практически всегда оставались неизменными, хотя форма менялась значительно: флаги были не только привычной прямоугольной, но одно время даже треугольной формы. Но не все так просто в истории Швей-

царии даже с цветами флага! В 1798–1803 годах Наполеон, который, как известно, тяготел ко всякого рода триколорам и республикам, упразднил конфедерацию и провозгласил Гельветическую Республику, а заодно и заменил проверенный историей красный флаг с крестом на трехцветный стяг, к слову сказать, все же квадратной формы. Республика под зелено-красно-желтым знаменем продержалась всего лишь пять лет, после чего







все вернулось на свои места. И уже к концу XIX века флаг Швейцарии обрел свой нынешний узнаваемый вид — квадратное красное полотнище с белым крестом, составленным из пяти квадратов. В то же время (в 1889 году) был принят и герб Швейцарии, который изображается в виде флага страны на щите, зачастую с серебряным крестом вместо белого. При взгляде на швейцарский флаг у многих незамедлительно возникает странное чувство, что где-то нечто похожее они уже видели. Некоторые же сразу «узнают» в очертаниях эмблему «скорой помощи». Бывает даже, что осуждают Швейцарию за такой плагиат, дескать, не могли ничего другого придумать, как взять международный знак врачей.

Да, правы те, кто говорит, что связь между швейцарским флагом и медицинским крестом есть. Однако тут стоит разобрать-

ся и разложить все по полочкам. Заглянем в историю: Международный комитет Красного Креста (МККК), штаб-квартира которого находится в Женеве, был основан в 1864 году швейцарским писателем и журналистом Жаном Анри Дюнаном.

Когда же встал вопрос выбора эмблемы МККК, решено было взять за основу швейцарский флаг и зеркально отобразить его цвета. Этот жест — своеобразная благодарность комитета швейцарскому государству за особый вклад в создание и развитие этой организации. К тому же появление такого простого и запоминающегося отличительного символа было крайне важно для врачей, чья профессия вела этих отважных людей на поля сражений, чтобы помочь всем раненым, невзирая на то, какую сторону конфликта представляет пострадавший. Сегодня







красный крест на белом фоне узнаваем народами самых разных стран во всех уголках планеты.

### *Что на кухне у швейцарца?*

Говорят, что, изучив национальную кухню страны, можно сделать выводы о характере

населяющего ее народа, и порой древние кулинарные книги с заметками хозяек на полях могут рассказать нам больше, чем учебник истории.

Какая же она, швейцарская кухня? Она разная! Такая же разная, как и сама страна. Используемые продукты могут различаться в зависимости от того, где вы находитесь: в горах, на берегу озера или же в плодородной

Швейцарию часто величают Гельвецией. Это название относится к тем временам, когда северо-западную часть нынешней Швейцарии населяли гельветы, представители кельтского племени. Даже спустя века названия «Гельветическая Конфедерация» и «Швейцария» практически равноупотребимы как в народе, так и в официальных документах. Абревиатура «СН» (от латинского *CONFEDERATIO HELVETICA*) используется в обозначении национальной валюты, швейцарского франка (CHF), автомобильных кодов страны (CH) и в названии швейцарского интернет-домена (.CH).



Некоторые швейцарские сыры настолько необычны, что могут стать отличным кулинарным сувениром, привезенным из поездки по стране. Например, сыр «голова монаха» из кантона Юра. Его оригинальность — в способе нарезки: цилиндрическая головка сыра насаживается на специальную подставку с крутящимся ножом, лезвие которого соскабливает с сыра тонкую, но при этом не распадающуюся стружку, что делает срезанные ломтики похожими на грибы-лисички. Такой способ нарезки максимально полно раскрывает островатый вкус и аромат этого сорта. По одной из версий свое название сыр получил из-за схожести с повритой головой монаха.

Другой нетривиальный представитель швейцарских сыров — зеленый сыр шабцигер из кантона Гларус. Прежде всего стоит отметить, что это старейший сыр страны: письменный документ с рецептом его приготовления датирован 1463 годом. Шабцигер изготавливают из обезжиренного коровьего молока с добавлением высушенных листьев голубого пажитника. В готовом продукте полностью отсутствуют углеводы и ничтожно мала доля жиров (менее 1%). Этот сыр, как правило, натирают на мелкой терке и используют как приправу для фондю, супов, салатов, горячих блюд из мяса, рыбы, картофеля, макарон. Особенно интересную вкусовую нотку приобретают с добавлением шабцигера соусы, маринады и даже обычное сливочное масло.

долине. Каждый крупный город тоже имеет свой уникальный гастрономический облик. Если вы приедете в Цюрих, то в местных ресторанах вас накормят совсем не так, как, например, в Локарно. А традиционное меню женеццев будет явно отличаться от того, что предпочитают на обед в Давосе. И все-таки Швейцария единая страна, и при очевидной культурной разнице между регионами и городами у ее национальной кухни есть черты, общие для всей Гельветии.

### *Ни дня без сыра*

Да, сыр — это действительно самая настоящая швейцарская гордость. По любви к сыру и всему, что с ним связано, со швейцарцами могут соперничать разве что французы и ита-

льянцы. Жители Швейцарии используют этот продукт в кулинарии практически во всех видах и формах! Его добавляют в салаты и супы, им посыпают запеканки, с добавлением сыра готовят выпечку, не говоря уже про такие блюда, как фондю и ракет, где главным и практически единственным ингредиентом является сыр. Ну и, конечно же, тарелка швейцарских сыров — это всегда изысканное и элегантное завершение трапезы. Напомним, что в швейцарской кухне такая тарелка считается десертом и, как правило, подается в заключение обеда или ужина. Однако никто не посмотрит на вас косо, если вы закажете сырное ассорти на закуску или как дополнение к салату.

Возможно, вы помните времена, когда достаточно дорогой и считающийся деликатесным «швейцарский сыр» иногда появлялся на прилавках гастрономов. На самом











деле «швейцарским» тогда назывался всего лишь один из сортов отечественного сыра. И к стране самых точных часов и надежных банков он имел самое отдаленное отношение. Исключительно лингвистическое. Сегодня российские гурманы наверняка знают как минимум несколько сортов действительно швейцарского сыра, не по названию, а по рождению. В числе самых известных экспортных вариантов грюйер, аппенцеллер и эмменталь. Но на самом деле сортов его куда больше — около 450. Среди них сыры из коровьего, овечьего и козьего молока, твердые, полутвердые, мягкие, творожные,

плавленые, с разнообразными прослойками и добавками.

### ***И рыба, и мясо***

Швейцария не имеет выхода к морю. Казалось бы, это должно сразу же вычеркнуть из национальных блюд рыбу и морепродукты. Но это вовсе не так. Отсутствие моря компенсируется огромным количеством чистейших озер и рек, в которых водятся окунь, радужная форель, щука и множество других видов рыб. Рыба из швейцарских

Немного необычно и удивительно видеть стада бизонов, пасущихся, например, недалеко от Женевского аэропорта. И тем не менее это факт. Этих красивых животных разводят в Швейцарии уже достаточно давно. В магазинах часто встречается не только сырое мясо бизонов, но и вяленые колбасы и другие деликатесы.

озер настолько вкусна, что в национальной кухне принято готовить ее в достаточно минималистическом стиле: просто жарить или запекать, подавая затем с соусом, либо же готовить рыбные супы. Несмотря на обилие сельских хозяйств и птицеферм по всей стране, в швейцарской кухне не такое уж большое разнообразие известных рецептов из птицы: обычно это жареная, приготовленная на гриле или запеченная курица. А вот с мясом обратная картина: мясные блюда в гастрономической культуре страны занимают одно из самых почетных мест. Причем невозможно сказать, какой именно сорт мяса самый популярный. И говядина, и телятина, и свинина, и баранина — все это вы, несомненно, встретите в составе аутентичных рецептов.

На прилавках часто можно найти дичь, например оленину, причем не только в сезон охоты, ведь в Швейцарии существует немало ферм, занимающихся разведением оленей. Рестораны же в основном следуют традиции сезонности и предлагают специальные охотничьи меню в осенний период.

### ***Шоколадные сокровища***

Вопреки расхожему мнению шоколад редко используется в швейцарской кухне в качестве ингредиента. Им предпочитают наслаждаться в чистом виде, в форме плиток или кон-

фет, настолько он вкусен сам по себе. Чтобы отведать местный шоколад, не обязательно приезжать в Швейцарию. Сейчас лакомства большинства швейцарских шоколадных фабрик продаются по всему миру. Тем не менее трудно найти туриста, который, отправляясь домой, не взял бы с собой несколько плиток от Lindt, Cailler, Villars, Favarger, Suchard, Camille Bloch, Frey или других знаменитых производителей, ведь шоколад, привезенный непосредственно из Швейцарии, почему-то всегда кажется вкуснее.

Какой же именно вклад внесли швейцарцы в шоколадную индустрию и почему эта страна входит в число самых «шоколадных» держав нашей планеты? Конечно же, сам шоколад был придуман совсем не в Швейцарии, его история уходит корнями еще во времена индейцев майя. Древние племена Центральной и Южной Америки смешивали молотые какао-бобы с водой, получая горький и очень высококалорийный напиток. В Европу напиток из какао был завезен в 20-х годах XVI века, но лишь спустя целых три столетия шоколад обрел известную нам ныне твердую форму.

Как раз таки в первой половине XIX века и началась славная история швейцарского шоколада. В 1830 году швейцарец Шарль Амадей Колер впервые добавил в шоколад лесные орехи, положив тем самым начало новому вкусу этого лакомства.

А несколькими годами позже произошло то, что смело можно назвать революцией





в шоколадном мире: другой швейцарец, Даниэль Петер, путем многочисленных изысканий, опытов и экспериментов смог получить первый в мире молочный шоколад, особым образом добавив в шоколадную массу сухое молоко. Впоследствии производство молочного шоколада было поставлено на поток деловым партнером Петера, небезызвестным Анри Нестле.

Примерно в те же годы на «шоколадном небосводе» зажигается звезда бернца Рудольфа Линдта, который дарит миру свое изобретение — аппарат для конширования шоколада. Говоря простым языком, конширование — это процедура длительного вымешивания шоколадной массы при высоких температурах, благодаря которой шоколад приобретает более однородную текстуру и приятную тающую нотку во вкусе.

Неудивительно, что после такого ряда ярких вкусовых нововведений и технических открытий Швейцария снискала себе славу одного из законодателей шоколадной моды. Это почетное звание страна удерживает и по сей день.

### ***Придумано в Швейцарии***

Говоря о роли Швейцарии в кулинарной истории человечества, не стоит ограничивать ее сырными и шоколадными достижениями. Уверяем, что на вашей кухне найдется как минимум одно изобретение, принадлежащее этой стране.

Начнем, например, с бульонного кубика, без которого трудно представить современную пищевую промышленность. Этот продукт был изобретен швейцарским кулинаром и предпринимателем родом из кан-

тона Тургау Юлиусом Магги (наверняка вы встречали эту фамилию). Именно он впервые придумал способ обезвоживания бульона и длительного сохранения его в прессованном виде. Конечно, можно поспорить, насколько бульон из кубика сравним по качеству и вкусу со своим натуральным свежесваренным мясным, куриным или овощным собратом. В то же время факт остается фактом: бульонные кубики удобны в хранении и использовании, они экономят деньги и время, и неудивительно, что их популярность в мире так велика.

Идем дальше! Наверное, один из наиболее часто используемых расходных материалов на кухне — это алюминиевая фольга. В ней можно запекать рыбу, птицу или мясо, готовить овощи, а упакованные в нее бутерброды остаются свежими в долгих поездках — все быстро, удобно, нехлопотно и полезно. Это гениальное изобретение для кухни также родилось в Швейцарии в 1924 году. Уникальную на тот период новинку вывела на рынок цюрихская компания Alusuisse.

А вот и еще один полезный предмет: овощечистка. Кажется, что ножи для чистки овощей, или в простонародье «картофелечистки», «чистилки», были всегда. Может, только бабушки помнят, когда они появились на наших кухнях. Однако у этого почти незаменимого прибора есть не только дата рождения, но и отец-изобретатель! Этот нож, способный сэкономить уйму времени и позволяющий не срезать ничего лишнего, появился в 1947 году благодаря смекалке давосца Альфреда Невечерзалья. И что удивительно, с тех пор сам нож не претерпел сколько-нибудь серьезных изменений, если не считать новомодных дизайнерских и зачастую чисто косметических доработок.







## Немецкая Швейцария — фундамент Гельвеции



Ури



Цюрих



Базель-Штадт



Санкт-Галлен



Швиц



Цуг



Шаффхаузен



Аргау



Обвальден



Берн



Аппенцель-  
Иннерроден



Тургау



Нидвальден



Гларус



Аппенцель-  
Ауссерроден



Золотурн



Люцерн



Базель-Ланд

Немецкая часть Швейцарии занимает 65% площади страны. Самым распространенным языком там, конечно же, является немецкий, который, кстати, ощутимо отличается от классического немецкого языка Германии.

Немецкий регион Швейцарии — это колыбель страны. Именно тут находится кантон Швиц, откуда государство берет свои истоки и в честь которого названа вся страна. В Национальном музее Швица хранится оригинал документа о создании Швейцарской Конфедерации. Столица кантона Швиц, одноименный город, так и не стал популярным туристическим местом. Возможно, благодаря этому он сохранил нетронутыми старейшие памятники культуры и уникальную атмосферу средневековой Швейцарии. Здесь же находится самый старый деревянный

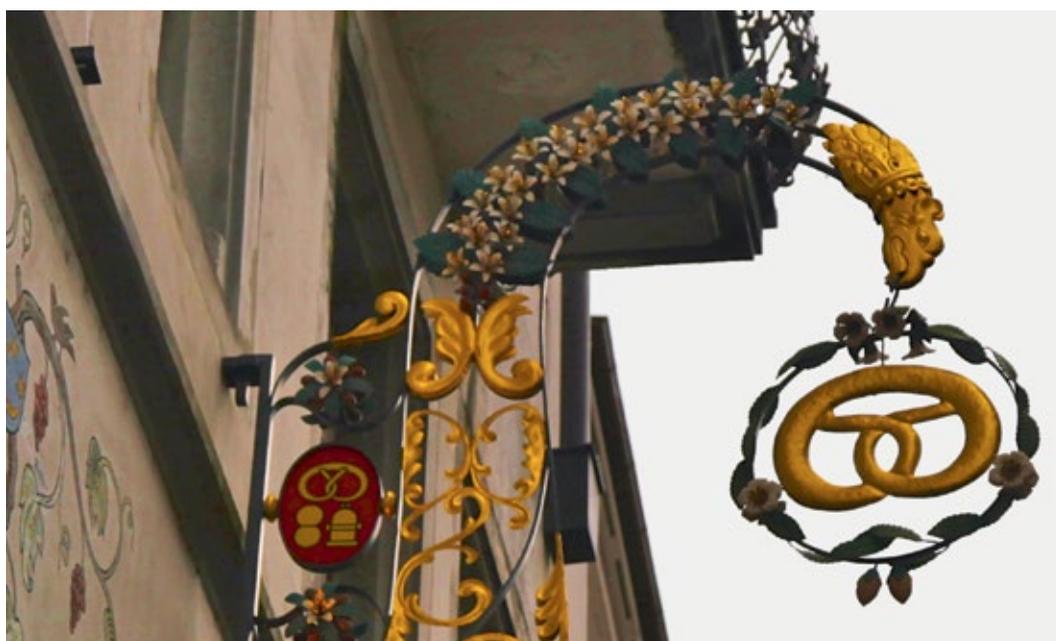
дом Европы — «Вифлеем». Построенный в 1287 году, для своего почтенного возраста он находится в удивительно хорошем состоянии, что говорит об уважительном отношении швейцарцев к своей истории.

### **Берн: медвежья история**

Столица Швейцарии, город Берн, также расположен в немецкой части. Несмотря на то что Берн в чем-то уступает многим другим городам страны, к примеру, Цюриху по размерам, а Женеве по международной известности, он является политическим центром, сами швейцарцы называют его «главным городом». Здесь находятся парламент, правительство и центральный банк. Иными







словами, Берн — город представительный и важный.

Одна из легенд гласит, что основательерна решил назвать город в честь первого зверя, убитого им на охоте. Не повезло медведю (нем. Bär), он стал добычей охотника, но, с другой стороны, увековечил себя на гербах и города, и кантона. Сегодня «медвежья» тема тут в особом почете, особенно у производителей сувениров. Например, пряники с изображением косяпаых — традиционные сладкие подарки. Пожалуй, самая известная достопримечательность — Медвежья яма, представляющая собой открытый котлован с живыми медведями. К слову сказать, Медвежья яма однажды сделала еще крепче дипломатические отношения Швейцарии и Российской Федерации: в 2009 году Россия подарила Берну двух медвежат, Мишу и Машу, с которых началась новая медвежья династия швейцарской столицы.

### ***Блауэе — легенда форелевого озера***

Блауэе, в переводе с немецкого «Голубое озеро», — природный парк в швейцарском кантоне Берн. Название этого миниатюрного озера говорит само за себя, ведь главная его особенность — удивительный бирюзовый цвет воды. Когда разглядываешь Блауэе на открытках, кажется, что над изображением сильно поработали художники-ретушеры. Но они тут ни при чем. У воды на самом деле такой волшебный глубокий бирюзовый цвет, и этому есть вполне научное объяснение: озеро питают подземные источники, содержащие соединения сине-зеленого цвета, они и окрашивают воду в насыщенный лазурный оттенок. Но у народа невозможно отнять любовь к притчам и сказаниям, поэтому местным жителям куда интереснее верить в легенду, согласно которой озеро родилось







из слез синеглазой красавицы, что долго плакала от несчастной любви.

Идеальное время для поездки в Блаузее — это, конечно же, весна и лето. Буйная зелень, высокие горы, водопады и тенистые тропинки — все это превращает знойный день в настоящую сказку. Посещение парка Блаузее — это не только удовольствие для глаз, но и настоящий праздник для гурманов. Прямо около озера находится рыбная ферма, где выращивают настоящую радужную форель (микижу). Тут можно наблюдать весь жизненный путь рыбы: от икринки до взрослой особи, от родного водоема до обеденного стола. Микижа предпочитает холодные и прозрачные реки и озера и считается одним из индикаторов их чистоты. При малейшем загрязнении воды токсинами рыба погибает. Недаром повара называют радужную форель благородной рыбой.

### ***Цюрих: гостеприимная строгость***

Даже если вы никогда не были в Швейцарии, наверняка слышали про Цюрих. В гла-

зах всего мира этот город — символ швейцарского порядка, строгости и надежности, а также крупнейший финансовый центр. Тем не менее, при всей своей чопорности и внешней неприступности, Цюрих — город весьма гостеприимный, яркий, живописный и очень привлекательный для туристов. Пожалуй, никого не оставит равнодушным прогулка по историческому центру, над которым возвышается романский собор Гроссмюнстер, аббатство Фраумюнстер и собор Святого Петра.

### ***Рейнфолл: необузданная стихия***

В немецкой части Швейцарии также находится самый большой водопад Европы — Рейнский, или, как его часто именуют, Рейнфолл. Его высота 23 метра, а ширина 150 метров. Но размеры — не самое впечатляющее. Больше всего завораживает его форма; по сути это даже не совсем водопад, а скорее гигантский перекат: колоссальный объем воды с невообразимой скоростью и шумом падает с обрыва, а потом снова





вливается в реку. Могучая сила природы, которая заставляет чувствовать себя щепкой в океане.

### *Майринген: под литерой «М»*

В Швейцарии нет непримечательных мест. Так или иначе, у каждой даже самой кро-

хотной деревушки своя роль в истории. Городок Майринген — еще одно безусловное тому подтверждение. Из Майрингена уходит вверх дорога, ведущая к легендарному Рейхенбахскому водопаду. Его описание мы встречали у Конан Дойла. Именно здесь состоялась смертельная схватка Шерлока Холмса с профессором Мориарти. В самом городе, в небольшом уютном домике, открыт

Всем читателям этой книги наверняка знакомо слово «мюсли». Даже человек, никогда не пробовавший этого продукта, хотя бы раз слышал о нем. Но, вероятно, далеко не каждому известно, что мюсли — швейцарское изобретение. Эта смесь злаков, орехов и фруктов была придумана в 1900 году цюрихским врачом Максимилианом Бирхером-Беннером с целью обогащения и оздоровления рациона пациентов госпиталя. Основными ингредиентами оригинальной версии мюсли доктора Бирхера-Беннера были овсяные хлопья и свежее яблоко. За сто с лишним лет эта смесь обрела невероятную популярность и стала одним из самых любимых завтраков не только в Европе.

музей Шерлока: интерьер комнаты лондонского сыщика воссоздан строго по книге. Все это появилось благодаря тому, что сам Конан Дойл, однажды побывав здесь и поразившись красотой водопада, решил, что это место должно непременно появиться в его рассказах.

### ***Интерлакен: меж двух озер***

В отличие от аскетичного Швица и тихого Майрингена, есть в немецкой части и абсолютно туристические места, например Интерлакен — красивейший город между двух озер с видом на горную вершину Юнгфрау. С первых же минут пребывания в Интерлакене понимаешь, что здесь даже чрезмерно заботятся о туристах: богатейшие торговые улицы, казино с приглашением на разных языках мира, ночные клубы, катание на лошадях и прочие развлечения на любой вкус и возраст.

### ***Кухня немецкой Швейцарии: яма жареной картошки***

Блюда немецкой Швейцарии имеют много общего с кулинарными традициями Германии и Австрии: в особом почете всякого рода сосиски, хорошее мясо, прежде всего телятина и свинина, картофель и тушеная капуста. Завсегдатаи здешних ресторанов точно знают, что тут встать из-за обеденного стола

голодным невозможно, особенно если к обеду присовокупить кружку-другую местного светлого пива.

Сладкоежкам, несомненно, будет интересно заглянуть в магазины кондитерской фабрики Sprüngli, история которой началась в далеком 1836 году. Сегодня основная специализация Sprüngli — это шоколад и кондитерские изделия, однако в линейке продукции есть и несладкие продукты: от хрустящих хлебцев до полноценных закусок, и все это высочайшего качества. Магазины Sprüngli — это почти музей кондитерского искусства, по которому хочется ходить и смотреть на экспонаты бесконечно, а выйти из него с пустыми руками сродни преступлению.

Самое известное блюдо региона — рёшти. Это тертый картофель, который жарится на растительном масле и по вкусу очень напоминает драники или картофельные оладьи. Название этого специалитета дало имя шутивому культурно-политическому термину — «рёштиграбен» (Röstigraben), в переводе с немецкого «ров рёшти». Так называют границу между немецкой и французской частями страны, то есть между тем регионом, где исторически ели рёшти, и тем, где предпочитали другие блюда. Безусловно, сегодня эта традиционная еда подается в ресторанах всей Швейцарии, и, казалось бы, термин «ров рёшти» должен исчезнуть за ненадобностью. Но швейцарцы до сих пор с удовольствием используют его как наиболее точный и понятный ориентир.

# Бернский салат из моцареллы буффало и спаржи

В коммуне Шангнау кантона Берн производят ароматную моцареллу буффало. Делают ее по старинному итальянскому рецепту из молока буйволиц, которые пасутся на зеленых бернских лугах. В этих же краях произрастает известный весенний деликатес — зеленая спаржа. Эти два продукта в сочетании друг с другом создают рецепт нежнейшего, легкого салата.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Помидоры — 2 шт.  
 Зеленая спаржа — 200 г  
 Моцарелла буффало — 250 г  
 Бальзамический уксус — 2 ст. л.  
 Оливковое масло — 3 ст. л.  
 Базилик свежий — 1/2 пучка  
 Чеснок — 1 зубчик  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из помидоров удалите семена, а мякоть нарежьте мелкими кубиками и переложите в миску. Добавьте к помидорам продавленный через пресс чеснок и бальзамический уксус, полейте оливковым маслом, посолите и поперчите.

Спаржу промойте, срежьте нижнюю часть стеблей (самую жесткую и волокнистую). Стебель разрежьте на 3–4 части под углом 45°.

Отварите в пароварке 7–10 минут так, чтобы спаржа осталась слегка хрустящей. Сразу переложите спаржу в холодную воду с кусочками льда: это остановит процесс приготовления и позволит сохранить ее ярко-зеленый цвет.

Спаржу смешайте с помидорами и разложите по порционным тарелкам.

Шарик моцареллы разберите руками на мелкие кусочки, выложите на салат. Посыпьте салат нарубленным базиликом и подавайте к столу.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **2 порции**



**На заметку:**

К слову сказать, классическая моцарелла и должна быть сделана не из коровьего молока, как мы привыкли видеть в магазинах, а из молока, которое дают буйволицы.

# Салат с красной фасолью и сыром из Аппенцелля

Кулинарную картину страны составляют не только традиционные блюда домохозяек и карты именитых ресторанов. Давайте вспомним еще одну важную часть гастрономической культуры — придорожные кафе и рестораны самообслуживания. Аппетитные сэндвичи, освежающие салаты и ароматный кофе восстанавливают силы уставших водителей, а путешественникам дарят заряд бодрости перед новыми приключениями. Как приятно в знойный летний или солнечный зимний день присесть на террасе уютного кафе, любоваться высокими горами, сверкающей гладью озера и глядеть на пролетающие по шоссе автомобили. Этот салат — тоже часть дорожной романтики. Недорогой по набору продуктов, но очень вкусный и сытный, а главное — всесезонный.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Картофель**  
(молодой мелкий) — 200 г

**Сардельки или вареная колбаса** — 200 г

**Сыр твердый** — 100 г

**Фасоль красная консервированная** — 140 г

**Лук репчатый** — 1 шт.

**Лук зеленый** — 1 пучок

**Горчица зернистая** — 1 ст. л.

**Уксус винный белый** — 2 ст. л.

**Масло оливковое** — 3 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель отварите в мундире, остудите и нарежьте кружочками, не снимая шкурку.

Сардельки очистите от шкурки (без предварительного отваривания) и нарежьте небольшими кусочками.

Сложите картофель и сардельки в глубокую миску и добавьте консервированную фасоль, слив из банки жидкость. Репчатый лук нарежьте тонкими половинками или четвертинками колец. Сыр нарежьте кубиками.

Приготовьте заправку: смешайте горчицу, уксус и оливковое масло. Заправьте полученным соусом салат, добавьте нарубленный зеленый лук и перемешайте. Подавайте к столу охлажденным.

Время приготовления: **35 минут**

Количество: **2 порции**



# Бернский ярмарочный суп

С давних пор рынки, базары и ярмарки, развернутые по выходным и праздникам на городских площадях, оказывали значительное влияние на повседневную жизнь. Как много художников, музыкантов и прочих творческих людей были воодушевлены ярмарочными звуками и красками! С самого момента своего основания герцогом Церингенским Бертольдом V город Берн славится своими ярмарками. Они собирают множество горожан всех возрастов. Кроме удовольствия от покупок посетителей столичных базаров ждет множество гастрономических наслаждений, и одно из них — наваристый бернский ярмарочный суп.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Копченый бекон — 100 г  
 Картофель — 120 г  
 Пороссячья ножка — 150 г  
 Мясной бульон (несоленный) — 1,5 л  
 Горох желтый  
 сушеный колотый — 50 г  
 Лук-порей (белая часть) — 30 г  
 Сельдерей корневой — 30 г  
 Морковь — 30 г  
 Лук репчатый — 30 г  
 Шнитт-лук — 30 г  
 Сливочное масло — 20 г  
 Лавровый лист — 1 шт.  
 Тимьян — 1 веточка  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте все овощи, кроме картофеля, примерно одинаковыми небольшими кубиками и слегка обжарьте их на сливочном масле.

Переложите обжаренные овощи в кастрюлю, добавьте горох, бекон, пороссячью ножку, бульон, лавровый лист и тимьян. Варите на среднем огне 50 минут.

Добавьте кубики картофеля и варите до его готовности (15 минут). Посолите и поперчите по вкусу. Посыпьте нарубленным шнитт-луком и подавайте горячим.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 15 минут**

Количество: **4–5 порций**



# Базельский мучной суп

Согласно истории, один базельский повар обжаривал для лукового супа муку и очень неудачно отвлекся на разговор с коллегой. Мука ждаться не стала и сгорела. Но повар проигнорировал свою оплошность и недолго думая решил-таки добавить ее в бульон, дескать, не выбрасывать же продукт! Горожане, попробовав готовый суп, пришли в абсолютный восторг от его необычно насыщенного вкуса и богатого цвета. Так и родился легендарный рецепт, вошедший впоследствии в классику национальной кухни страны. Сегодня ежегодный карнавал в Базеле сложно представить без этого гениального в своей простоте блюда.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Бульон мясной — 1 л  
 Сыр твердый тертый — 100 г  
 Лук репчатый — 2 шт.  
 Масло сливочное — 50 г  
 Мука — 5 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец,  
 молотый мускатный орех

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте лук полукольцами. Высыпьте муку на сухую сковороду. Обжарьте ее на довольно сильном огне при постоянном помешивании до светло-коричневого цвета. Пересыпьте муку в отдельную посуду. На этой же сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем до прозрачности репчатый лук. Посыпьте обжаренной мукой. Перемешайте, снимите с огня и переложите луково-мучную смесь в кастрюлю. Залейте бульоном. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 1 час. Готовый суп приправьте перцем и мускатным орехом. Подавайте горячим, посыпав тертым сыром.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 20 минут**

Количество: **2 порции**



**На заметку:**  
КАК ПРАВИЛО, ЭТОТ СУП  
НЕ ТРЕБУЕТ ДОБАВЛЕНИЯ СОЛИ  
ЗА СЧЕТ СОЛЕННОСТИ БУЛЬОНА  
И ТЕРТОГО СЫРА, КОТОРЫМ  
ОН ПОСЫПАЕТСЯ  
ПРИ ПОДАЧЕ.

# Сырный суп из Ури

Сыр из швейцарского кантона Ури пользуется очень хорошей репутацией. Его вкус воспевали еще король Баварии Людвиг II и великий Гете, побывавшие во время своих путешествий в этих краях. Не исключено, что именно суп с этим сыром однажды и натолкнул великого поэта на создание «Фауста». Как знать, возможно, и вам этот рецепт принесет творческое вдохновение.

## Ингредиенты:

Хлеб из муки  
грубого помола — 10 ломтиков  
Сыр твердый тертый — 200 г  
Бульон (мясной, овощной  
или куриный) — 2 л  
Масло сливочное — 60 г  
Петрушка — 1/2 пучка  
Зеленый лук — 1/3 пучка  
Репчатый лук — 1 шт.  
Свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Нарежьте мелко репчатый лук и обжарьте его до прозрачности на сливочном масле. Хлеб нарежьте крупными кубиками. Для этого супа очень хорошо подойдет слегка зачерствевший хлеб из муки грубого помола с рыхлым мякишем и плотной коркой.

Опустите кубики хлеба в теплую воду на 1 минуту, после чего слегка отожмите и обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки.

Обжаренный хлеб перемешайте с тертым сыром, оставив немного сыра для посыпки супа.

Хлебно-сырную смесь разложите по тарелкам и залейте горячим бульоном.

Добавьте обжаренный лук, посыпьте оставшимся сыром, рубленой петрушкой и зеленым луком.

Посыпьте черным перцем и сразу же подавайте к столу.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **4 порции**



# Лосось по-базельски

Рецепт лосося по-базельски — своеобразное отражение тех времен, когда эта рыба в большом количестве плескалась в волнах Рейна.

Величественная река Рейн, берущая свое начало в Альпах и протекающая через шесть государств, с давних пор является важнейшим индустриальным объектом сразу для нескольких стран, включая Швейцарию. Но активная промышленная деятельность, особенно в 80-е годы XX века, отразилась на экосистеме Рейна. Вот уже много лет природоохранные организации Швейцарии и Европы в целом ведут усиленную работу по программе защиты экологии Рейна. В частности, очень много действий направлено на то, чтобы в воды Рейна вернулись лососевые рыбы, которые практически полностью исчезли из реки еще в середине XX века. Специалисты с гордостью отмечают, что совместные усилия экологов приносят заметные плоды, однако должно пройти достаточно времени, чтобы популяция лосося выросла и уж тем более — чтобы властями страны снова был разрешен отлов этой рыбы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лосось (стейки) — 4 шт.  
 Лук репчатый — 2 шт.  
 Вино белое  
 сухое или полусухое — 200 мл  
 Масло сливочное — 50 г  
 Лимонный сок — 2 ч. л.  
 Мука — 3 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Репчатый лук нарежьте крупными кольцами, сложите в глубокую миску и посыпьте мукой. Накройте миску пленкой и встряхните несколько раз, чтобы кольца лука равномерно покрылись мукой.

Рыбные стейки промойте, обсушите бумажными полотенцами, натрите солью, перцем, полейте лимонным соком и обваляйте в муке.

Обжарьте рыбу на сливочном масле с обеих сторон до готовности так, чтобы образовалась золотистая корочка. Переложите рыбу на предварительно разогретые тарелки, чтобы она осталась теплой.

На той же сковороде обжарьте обвалянный в муке лук. Муку, которая не прилипла к луковым кольцам, тоже следует высыпать на сковороду. Как только лук приобрел золотистый оттенок, переложите его на рыбу. В сковороду, на которой готовилась рыба и лук, налейте белое вино и оставьте его кипеть 3 минуты. Постепенно вино будет выпариваться, а соус густеть благодаря муке, оставшейся на сковороде. Готовым соусом полейте рыбу и подавайте блюдо горячим.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **4 порции**



# Телятина по-цюрихски

Этот рецепт — гордость цюрихских поваров. Пожалуй, уже никто и не вспомнит, какой именно повар и когда впервые приготовил это блюдо, но невозможно спорить с тем, что популярность мяса по-цюрихски уже давно распространилась за пределы Швейцарии. Сегодня в ресторанных картах по всему миру можно встретить самые вольные вариации этого кушанья: из говядины, свинины и даже курицы. Однако помните, что в оригинальный цюрихский рецепт входит исключительно телятина и телячьи почки, а подается такое мясо чаще всего с жареным картофелем рёшти.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Телятина (филе) — 400 г  
 Телячьи почки весом до 150 г каждая — 200 г  
 Бульон (мясной или овощной) — 300 мл  
 Шампиньоны — 250 г  
 Вино белое сухое — 250 мл  
 Сливки жирностью 35% — 200 мл  
 Лук репчатый — 2 шт.  
 Масло растительное (оливковое, подсолнечное или рапсовое) — 2 ст. л.  
 Масло сливочное — 30 г  
 Кукурузный крахмал — 1 ст. л.  
 Мука — 1 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

С почек снимите пленку, удалите протоки и жир, если он есть. Телятину нарежьте тонкими полосками, а почки — небольшими кусочками. Мясо и почки присыпьте мукой, обжарьте мясо, а затем почки на растительном масле 5–7 минут. Снимите сковороду с огня и оставьте в теплом месте, накрыв крышкой. Промойте шампиньоны и нарежьте их тонкими ломтиками, а репчатый лук — кольцами. Обжарьте вместе на сливочном масле 2–3 минуты до полупрозрачности лука. Влейте белое вино и готовьте без крышки 5–7 минут. В отдельной миске смешайте бульон, сливки и кукурузный крахмал. Налейте полученный соус в сковороду с грибами и луком. Туда же добавьте мясо, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и готовьте под крышкой на умеренном огне 20 минут. Подавайте горячим, посыпав рубленой петрушкой.

Время приготовления: **1 час**  
 Количество: **4 порции**



**На заметку:**

Почки животных обладают специфическим запахом, но от него легко избавиться.

Говяжьи почки перед приготовлением вымачивают несколько часов в холодной воде или присыпают большим количеством пищевой соды, дают постоять несколько минут, затем тщательно промывают. Телячьи почки не требуют никакой предварительной обработки. Только выбирайте самые маленькие почки, до 150 г каждая, от самых молодых животных.

# Базельский шницель «кордон блю»

Как это часто случается, на авторство самого удачного воплощения чего-либо претендуют сразу несколько изобретателей. По одной из легенд всемирно известный рецепт шницелей «кордон блю» с начинкой из ветчины и сыра был придуман в XVIII веке поваром из Базеля. Да и происхождение названия «кордон блю» (cordon bleu, фр. — «синяя лента») — не меньшая загадка. Но как бы то ни было, блюдо это очень вкусное и совершенно не сложное в приготовлении. Сыр, который входит в начинку шницелей, плавится от высокой температуры и добавляет мясу сочности. А что уж говорить про хрустящую корочку из панировочных сухарей!

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Телятина (эскалопы по 100 г около 2 см толщиной) — 4 шт.

Сыр твердый (грюйер или эмменталь) — 4 ломтика по 25 г

Ветчина (вареная или сырокопченая) — 4 ломтика по 25 г

Яйцо — 1 шт.

Мука — 70 г

Панировочные сухари — 100 г

Масло сливочное — 100 г

Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обсушите эскалопы бумажным полотенцем и посолите их. Прорежьте каждый эскалоп так, чтобы сделать в нем глубокий, но не сквозной «карман».

Подготовьте начинку. Для этого на тонкие ломтики ветчины положите примерно такие же по размеру ломтики сыра и сложите вместе пополам. Положите начинку внутрь мясных «карманов».

Каждый эскалоп обваляйте в муке, затем окуните во взбитое яйцо и в панировочные сухари.

Сразу же выложите эскалопы на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом.

Обжаривайте на сильном огне с обеих сторон около 16 минут: 4 минуты с одной стороны, затем столько же с другой, повторите. Если эскалопы толстые, то потребуются чуть больше времени. Сигналом к тому, что шницели готовы, будет вытекающий из них сыр. В этот момент сковороду можно снимать с огня и подавать «кордон блю» к столу с любым гарниром.

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **4 порции**

**На заметку:**

ОБВАЛИВАТЬ МЯСО  
В СУХАРЯХ СЛЕДУЕТ НЕПО-  
СРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ОБЖАР-  
КОЙ, ИНАЧЕ СУХАРИ РАЗМЯГ-  
ЧАТСЯ, И АППЕТИТНАЯ  
ХРУСТЯЩАЯ КОРОЧКА  
ВРЯД ЛИ ПОЛУЧИТСЯ.



# Говядина по-бюргленски из Ури

Тушеная говядина по рецепту из коммуны Бюрглен — удачный пример того, как ловко швейцарцы умеют добавлять «изюминку» в самое обычное блюдо для повседневной трапезы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говядина филе — 1 кг  
 Сало свиное сырое — 50 г  
 Бульон говяжий — 800 мл  
 Вино белое сухое — 0,5 л  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Кукурузный крахмал — 30 г  
 Масло сливочное — 20 г  
 Цедра 1 лимона  
 Гвоздика — 3 бутона  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте мясо поперек волокон на куски толщиной около 1,5 см, отбейте и приправьте солью и перцем.  
 На сковороде растопите сало и обжарьте на нем мясо с обеих сторон 5 минут.  
 Переложите обжаренное мясо в кастрюлю.  
 Луковицу очистите, воткните в нее гвоздику и положите в кастрюлю к мясу. Туда же добавьте треть тертой цедры лимона, посолите, поперчите.  
 Влейте белое вино и бульон. Накройте крышкой и готовьте в духовке при 180 °С или же на плите на среднем огне 1 час.  
 Выньте из кастрюли мясо и оставьте в закрытой посуде в теплом месте. Соус процедите.  
 Кукурузный крахмал разведите в небольшом количестве воды и добавьте в соус. Поставьте соус на огонь и выпаривайте его до загустения.  
 Оставшуюся лимонную цедру обжарьте на сливочном масле и добавьте к соусу. Подавайте мясо с соусом и рисовым гарниром.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **5 порций**



# Свинина с грушами из Золотурна

Наверняка вы замечали, что горячие блюда из свинины часто подаются со сладковатыми соусами. Действительно, вкус этого мяса эффектно оттеняют сладкие продукты: фрукты, ягоды и даже джемы. В городе Золотурн есть свой уникальный рецепт, согласно которому свиная грудинка тушится на медленном огне со свежими грушами и густыми сливками, насыщаясь сладким сливочно-фруктовым соком. Если вам удастся устоять перед ароматом этого блюда, то можете считать себя чемпионом мира по силе воли.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода — 150 мл

Груши — 500 г

Грудинка варено-копченая — 500 г

Картофель (с большим содержанием крахмала) — 500 г

Сахарный песок — 75 г

Сливки жирностью 33% — 100 мл

Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В маленькой сковороде доведите до кипения 1,5 ст. л. воды с сахаром без помешивания. Уменьшите огонь и продолжайте готовить при легком кипении и при регулярном встряхивании сковороды до образования коричневой карамели. Снимите сковороду с огня.

В кастрюле вскипятите оставшуюся воду и перелейте туда же карамель со сковороды.

Груши крупно нарежьте, предварительно удалив сердцевину и плодоножку. Сложите в кастрюлю вместе с цельным куском грудинки. Доведите до кипения, закройте крышкой и тушите на маленьком огне, изредка помешивая, около 30 минут.

Нарежьте картофель кубиками с гранью 2,5 см, добавьте в кастрюлю, посолите и продолжайте тушить под крышкой еще 30 минут.

Выньте из кастрюли грудинку и переложите ее в закрытую посуду.

Добавьте в кастрюлю сливки и хорошо прогрейте. Готовое блюдо подавайте горячим вместе с нарезанной грудинкой.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 20 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **6 порций**



# Жаркое из баранины с капустой по-урийски

Наверное, в каждой стране мира существует свой вариант жаркого, и Швейцария тут не исключение. Конечно же, у швейцарских хозяек есть в арсенале свои способы приготовления ароматного мяса и овощей, доступных на местных базарах. Рецепт этого жаркого родился в кантоне Ури и представляет собой отличный вариант для сытного обеда или ужина.

## Ингредиенты:

Баранина (бескостная корейка или вырезка) — 600 г

Капуста белокочанная — 1 кг

Картофель — 500 г

Бульон мясной — 500 мл

Лук репчатый — 3 шт.

Чеснок — 5 зубчиков

Масло растительное (оливковое, подсолнечное или рапсовое) — 2 ст. л.

Приправы (молотый мускатный орех, смесь молотых перцев), соль

## Приготовление:

Нарежьте мясо кубиками среднего размера и сложите в толстостенную кастрюлю с разогретым растительным маслом. Обжарьте 2–3 минуты и переложите в отдельную посуду.

Мелко нарежьте чеснок и репчатый лук. Нарежьте капусту квадратными кусочками со стороной 2 см. Положите лук и чеснок в кастрюлю, где обжаривалось мясо, слегка обжарьте. Затем добавьте капусту, залейте мясным бульоном, посолите и поперчите по вкусу.

Верните в кастрюлю мясо, накройте крышкой и тушите на среднем огне около 1 часа 15 минут.

Добавьте нарезанный кубиками картофель и продолжайте готовить под крышкой до полной готовности картофеля (еще 30 минут). Готовое блюдо подавайте горячим.

Время приготовления: **2 часа 30 минут**

Количество: **5 порций**



# Бенедиктинское рагу из Айнзидельнского аббатства

Этот рецепт родился очень давно в самом сердце Швейцарии — в кантоне Швиц, а именно на территории Айнзидельнского аббатства. Как и большинство блюд монастырской кухни, это рагу подкупает своей простотой и доступностью ингредиентов.

## Ингредиенты:

Мясо без костей (телятина,  
говядина и свинина) — 400 г  
Бульон мясной — 200 мл  
Сыр мягкий сливочный  
с травами — 150 г  
Масло сливочное — 30 г  
Лук-порей (белая и зеленая части,  
равные по длине) — 400 г  
Лук репчатый — 3 шт.  
Соль, свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Лук-порей разрежьте пополам вдоль и основательно промойте под проточной водой, после чего нарежьте очень тонко зеленую и белую часть вместе. Точно так же нарежьте репчатый лук.

В кастрюле с толстым дном растопите сливочное масло. На медленном огне обжарьте оба вида лука вместе так, чтобы лук стал мягким, но не зажарился, 10 минут.

Влейте мясной бульон, накройте крышкой и тушите еще 15 минут.

Тем временем острым ножом очень мелко порубите мясо и обжарьте его на отдельной сковороде с небольшим количеством сливочного масла.

Соедините мясо с луком, добавьте сливочный сыр, посолите, поперчите и перемешайте. Подавайте горячим.

Время приготовления: **50 минут**

Количество: **6 порций**



# Макаронная запеканка

Кажется, что необычного может быть в макаронной запеканке? Простое в приготовлении, это блюдо особенно актуально холодной осенью или зимой. Незамысловатое, но всегда беспроигрышное сочетание макарон, сыра и сливок не оставит голодными ни детей, ни взрослых.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Макароны  
(рожки или ракушки) — 500 г  
Сыр твердый — 200 г  
Сливки жирностью 25% — 100 мл  
Панировочные сухари — 3 ст. л.  
Мускатный орех молотый  
Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Макароны отварите в подсоленной воде до готовности по инструкции на упаковке. Сыр натрите на крупной терке.  
Макароны соедините с сыром, посыпьте мускатным орехом и выложите в форму для запекания.  
Полейте сливками и посыпьте панировочными сухарями. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку и запекайте до образования золотистой корочки (20 минут).

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

В НЕКОТОРЫХ ВАРИАНТАХ РЕЦЕПТ ТАКОЙ ЗАПЕКАНКИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЕЩЕ И ВАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ. СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ, ЧТО ТОГДА ЭТО БЛЮДО УТОЛИТ ДАЖЕ САМЫЙ ЗВЕРСКИЙ ГОЛОД!

# Макароны с сыром и хрустящей крошкой

С чем только не едят макароны: сливочный и томатный соусы, грибы, бекон, морепродукты и так далее. Швейцарцы тоже внесли свой вклад в изобилие макаронных вариаций и придумали очень простой, но вместе с тем весьма необычный рецепт с обжаренными панировочными сухарями. Удивительно, но уже с первой ложки понимаешь, настолько такая простая идея может изменить вкус знакомого блюда!

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Макароны (трубочки,  
перья или рожки) — 400 г  
Сыр твердый тертый — 150 г  
Панировочные сухари — 8 ст. л.  
Масло сливочное — 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте панировочные сухари на сливочном масле до золотистого цвета. Следите за тем, чтобы не пережарить крошку, иначе она будет горчить. Отварите макароны в подсоленной воде, разложите по порционным тарелкам. Посыпьте тертым сыром и обжаренными панировочными сухарями. Сразу же подавайте к столу.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **4 порции**

**На заметку:**

В традиционном варианте это блюдо дополняется яблочным пюре или компотом, что придает ему свежую фруктовую нотку.



# Рёшти

По своей сути рёшти — это не что иное, как жареный картофель. Его подают не только в качестве гарнира, но и как основное блюдо. Рёшти любят и швейцарцы, и туристы, а в национальной кухне страны можно найти немало его вариаций. В некоторых ресторанах это аккуратная круглая галета из зажаренного картофеля, в то время как в других это пышная и даже «лохматая» картофельная масса, частенько щедро приправленная луком, беконом и сыром. А уж каков ассортимент продуктов, которые повара добавляют в рёшти, чтобы получить свою собственную интерпретацию классики! Не удивляйтесь, если в ресторанной карте вы увидите «рёшти по-индийски» с карри или «рёшти по-норвежски» с семгой. Представленный рецепт — одна из самых простых, но беспроигрышных вариаций с минимальным набором ингредиентов.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Картофель**  
(отваренный накануне) — 1 кг

**Лук репчатый** — 1 шт.

**Масло растительное**  
(оливковое, подсолнечное  
или рапсовое) — 4 ст. л.

**Соль, свежемолотый черный перец**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отваренный в мундире картофель очистите от кожуры и натрите на крупной терке.

Нарежьте репчатый лук и слегка обжарьте его в небольшом количестве растительного масла.

Переложите лук к картофелю, посолите, поперчите и перемешайте. Разогрейте в сковороде растительное масло и переложите на сковороду картофельно-луковую заготовку, плотно прижимая лопаткой. Через несколько минут перемешайте и снова плотно утрамбуйте.

Когда снизу образуется румяная корочка, накройте сковороду тарелкой и переверните на нее полученную запеканку. Верните ее на сковороду и поджарьте с другой стороны. Готовое блюдо подавайте горячим.

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **4 порции**

## *Некоторые классические виды рёшти*

- 
- В Цюрихе рёшти готовят из сырого картофеля, который жарится на сале с добавлением мелко нарезанного бекона. В качестве приправы рёшти посыпаются мускатным орехом, шнитт-луком и петрушкой.
  - В кантоне Юра рёшти готовят на масле или сале с добавлением мелко нарубленного репчатого лука, копченого бекона и посыпают тертым сыром грюйер.
  - Существует вариант рёшти с яблоком, для приготовления которых берется 2 части картофеля и 1 часть тертых яблок.
- 



# «Лохматые» рѣшти с яйцом

Вот один из примеров того, как готовятся «лохматые» рѣшти: тертый картофель не утрамбовывается на сковороде, а зажаривается при периодическом помешивании. Таким образом, формируются разноразмерные румяные кусочки картофельной массы. Очевидно, что их форма не настолько аккуратная, как у рѣшти, зажаренных одним большим драником, но будьте уверены — на вкусе это никак не отражается.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Картофель**  
(отваренный накануне) — 1 кг

**Яйцо** — 4 шт.

**Масло растительное**  
(оливковое, подсолнечное или рапсовое) — 4 ст. л.

**Соль, свежемолотый черный перец,**  
**молотый мускатный орех**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отваренный в мундире картофель очистите от кожуры и натрите на крупной терке.

Разогрейте на сковороде растительное масло и выложите натертый картофель. Обжаривайте до золотистой корочки, перемешивая рѣшти лопаткой каждые 5–7 минут. В процессе обжарки посолите и приправьте специями по вкусу. Как только картофель приобретет равномерный румяный цвет, снимите сковороду с огня.

На отдельной сковороде разогрейте растительное масло и аккуратно разбейте яйца в глазунью, не повредив желток. Желательно взять либо большую сковороду, либо жарить яйца поочередно, чтобы они не склеились друг с другом.

Теплые рѣшти разложите по тарелкам. Сверху выложите глазунью и подавайте к столу.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **4 порции**

**На заметку:**

В традиционной швейцарской кухне рёшти с яйцом считается блюдом для завтрака, к которому также подается кофе с молоком. Столь странное сочетание жареного картофеля и кофе может вызвать некоторое недоверие, но вы даже не представляете, насколько это вкусно и гармонично!



# Луково-винный соус к рёшти

Этот изысканный луковый соус на красном вине подходит к самым разнообразным блюдам, однако лучше всего сочетается с жареной картошкой, телячьими сосисками и блюдами из мяса или птицы. В швейцарской кухне он известен как «соус для рёшти» и нередко подается в качестве составной части этого блюда, добавляя жареному картофелю новую глубину вкуса, приятную остроту и аппетитную сочность.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Бульон**  
(мясной или куриный) — 50 мл  
**Вино красное сухое** — 300 мл  
**Лук репчатый** — 3 шт.  
**Масло сливочное** — 50 г  
**Мука** — 2 ст. л.  
**Соль, свежемолотый черный перец**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Репчатый лук нарежьте полукольцами, обжарьте на сливочном масле до прозрачности, присыпьте лук мукой и продолжайте готовить до золотистого цвета.  
Как только лук станет мягким и румяным, влейте вино, дайте закипеть и готовьте при постоянном помешивании до сильного загустения.  
Посолите и поперчите по вкусу и в самом конце добавьте немного горячего бульона. Он насытит соус ароматом и поможет скорректировать консистенцию, если она чересчур густа. Добавляйте бульон порциями.  
Готовый соус перелейте в соусницу или сервировочную кастрюльку и подавайте к столу горячим.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **30 минут**

Количество: **на 3 порции рёшти**



SCANPAN

# Бернский сливочно-грибной соус

Рецепт этого соуса можно назвать практически универсальным. Он замечательно подойдет к сочному стейку из говядины, к нежным куриным грудкам, к жареному или отварному картофелю или же к сосискам, приготовленным на гриле.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мясной бульон — 50 мл  
 Шампиньоны — 150 г  
 Сливки жирностью 33% — 150 мл  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Чеснок — 1 зубчик  
 Бренди — 2 ст. л.  
 Масло сливочное — 10 г  
 Кукурузный крахмал — 1 ч. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте грибы вместе с ножками тонкими пластинками и мелко нарубите репчатый лук. Обжарьте грибы с луком на сливочном масле, добавив выдавленный через пресс зубчик чеснока, 5 минут. Влейте бульон, бренди и добавьте сливки. Тщательно перемешайте и готовьте под крышкой на медленном огне около 10 минут. Посолите, поперчите, добавьте крахмал и готовьте при постоянном помешивании до легкого загустения соуса. Снимите с огня и подавайте к основным блюдам.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **20 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **на 3 порции**

**На заметку:**

ЭТОТ СОУС МОЖЕТ БЫТЬ ПРИГОТОВЛЕН ЗАРАНЕЕ И ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ ОКОЛО НЕДЕЛИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЫ СМОЖЕТЕ РАЗОГРЕВАТЬ ЕГО ПО НЕОБХОДИМОСТИ.



# Луковый тарт из Шаффхаузена

О пользе репчатого лука говорят не только приверженцы народной медицины, но и ученые. А уж сколько слез было пролито из-за него на ресторанных и домашних кухнях мира! Любой повар подтвердит, что лук — это волшебный ингредиент, с помощью которого можно усилить вкус блюда или, наоборот, приглушить слишком яркий вкусовой оттенок того или иного компонента. Швейцарские кулинары ставят лук на очень почетное место и используют его в огромном количестве рецептов. Тарт, о котором пойдет речь, представляет собой блюдо, где репчатому луку отведена главная роль.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто песочное пресное  
(готовое) — 500 г  
Лук репчатый — 500 г  
Бекон — 100 г  
Сливки жирностью 33% — 300 мл  
Яйца — 2 шт.  
Мука — 30 г  
Кумин — 10 г  
Масло растительное  
(оливковое, подсолнечное  
или рапсовое) — 50 мл  
Мускатный орех молотый  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мелко нарежьте бекон, лук — четвертинками колец. Обжарьте лук до слегка золотистого цвета на растительном масле, затем добавьте бекон и готовьте еще 5 минут, постоянно помешивая.

В отдельной посуде смешайте яйца, сливки, кумин, муку, мускатный орех, соль и перец.

Выложите форму для запекания (диаметр 24 см, высота бортиков 3,5 см) тестом, полностью закрыв дно и бортики.

Выложите на тесто обжаренный лук и бекон.

Залейте приготовленной молочно-яичной смесью и выпекайте в разогретой до 190 °С духовке 30 минут. Подавайте очень горячим.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **6 порций**



# Пикантные сырные чипсы

У нас невозможно отнять любовь к чипсам: гладкие, рифленые, со вкусом бекона, паприки и лука, в ярких упаковках, они в прямом смысле захватили мир! Но не стоит забывать, что среди всего многообразия чипсов встречаются и совсем необычные — сырные. Нет-нет, не картофельные, арахисовые или кукурузные со вкусом сыра, а сырные на сто процентов. Такие чипсы редко можно найти на прилавках супермаркетов, но их очень легко сделать дома, приготовление занимает не более получаса.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Сыр сбринц — 100 г**

**Розмарин свежий  
или сушеный — 1/2 ст. л.**

**Острый красный перец  
(молотый) — 1/4 ч. л.**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натрите сыр на мелкой терке.

Листочки розмарина снимите с веточек и нарубите ножом как можно мельче.

Смешайте тертый сыр, розмарин и молотый перец.

На противень, застеленный пекарской бумагой, выложите горки по 1 ч. л. сырной смеси. Разровняйте горки сыра так, чтобы получились круги диаметром около 5 см и толщиной не более 2 мм.

Выпекайте в духовке при 180 °С 6–8 минут. Выньте противень из духовки, дайте чипсам остыть, после чего снимите их с пекарской бумаги.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **25 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **20 чипсов**



**На заметку:**

САМЫМ БЛИЗКИМ  
К СБРИНЦУ ПО СТРУКТУРЕ  
ИЗ ДРУГИХ ИЗВЕСТНЫХ  
СЫРОВ БУДЕТ ПАРМЕЗАН  
ИЛИ ГРАНА ПАДАНО.

# Базельские брауни

Известное шоколадное пирожное брауни можно найти не только в американской кухне. Такая же выпечка существует и в швейцарской гастрономии, ее родина — город Базель. Неизвестно, общие ли у них корни или это изобретение пришло в голову сразу нескольким поварами. Тем не менее факт остается фактом. Тесто в базельских брауни очень мягкое и, можно сказать, тающее во рту, а вкус самый что ни на есть шоколадный.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода — 1 л  
 Шоколад темный  
 (не менее 60% какао) — 165 г  
 Мука — 50 г  
 Масло сливочное — 50 г  
 Сахарный песок — 65 г  
 Яйца куриные — 2 шт.  
 Пекарский порошок — 2 г  
 Соль — 1 щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Масло заранее достаньте из холодильника, чтобы оно размягчилось. Вскипятите воду. Шоколад наломайте на крупные кусочки и залейте кипятком. Оставьте на 2 минуты, не перемешивая, чтобы кипяток размягчил шоколад. Аккуратно слейте с шоколада почти всю воду, оставьте примерно 1 ст. л. Добавьте размягченное сливочное масло.

Отделите желтки от белков. К желткам добавьте сахарный песок и разотрите до побеления массы. Белки взбейте в отдельной посуде со щепоткой соли.

Растертые желтки влейте в шоколадную массу. Туда же добавьте взбитые белки и аккуратно перемешайте до однородности. Добавьте муку, пекарский порошок и размешайте.

Выложите тесто в смазанную маслом круглую (диаметр 18 см, высота 6 см) или прямоугольную (14×18 см, высота 6 см) форму и выпекайте в духовке при 160 °С 25 минут. Готовую выпечку остудите и выньте из формы. Разрежьте брауни на порционные кусочки и подавайте к кофе или чаю.

Время приготовления: **45 минут (выпечка) + 30 минут (охлаждение)**

Количество: **12 порций**

**НА ЗАМЕТКУ:**

ТАКИЕ БРАУНИ МОГУТ ХРАНИТЬСЯ 2–3 ДНЯ КАК В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ТАК И В СУХОМ ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ. ЗАМЕТИМ, ЧТО ПРИ ХРАНЕНИИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ТЕСТО СИЛЬНО ТВЕРДЕЕТ, ПОЭТОМУ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ К СТОЛУ БРАУНИ СЛЕДУЕТ ПОДЕРЖАТЬ ОКОЛО ПОЛУЧАСА ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.



# Морковный торт из Аргау

В кантоне Аргау морковь считается королевой овощей. Ее используют в самых разнообразных блюдах, включая десерты. Так, например, морковный торт стал настоящей классикой швейцарской выпечки. В меру сладкий, красивого оранжевого цвета, с одновременно плотным и рассыпчатым тестом, этот торт заслуживает самого почетного места на праздничном столе. Несмотря на длинный список ингредиентов, он настолько легок в приготовлении, что может быть испечен и безо всякого особого повода.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

- Морковь — 200 г
- Миндаль молотый — 85 г
- Фундук молотый — 25 г
- Яйца куриные — 2 шт.
- Сахарный песок — 90 г
- Мука — 40 г
- Масло сливочное — 10 г
- Пекарский порошок — 7 г
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Корица молотая —  $\frac{1}{2}$  ч. л.
- Молоко
- Соль — 1 щепотка

### Для глазури:

- Сахарная пудра — 100 г
- Кирш — 2 ст. л.
- Вода — 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделите желтки от белков. Желтки соедините с сахарным песком и взотрите миксером до побеления.

Добавьте муку, миндаль, фундук, пекарский порошок, корицу и лимонный сок.

Очистите морковь, натрите ее на мелкой терке и добавьте в тесто.

Тщательно размешайте руками, чтобы морковь дала сок. Если масса получается суховатой, добавьте чуть-чуть молока, чтобы слегка размягчить тесто. Но имейте в виду, что оно ни в коем случае не должно стать жидким.

В отдельной миске взбейте в крепкую пену белки со щепоткой соли и аккуратно вмешайте их в тесто.

Вылейте тесто в смазанную сливочным маслом форму диаметром 20 см, высотой 5 см и выпекайте в духовке при 180 °С 1 час. За это время бисквит приобретет равномерный светло-коричневый цвет. Выньте его из формы и остудите.

Тем временем приготовьте глазурь: смешайте сахарную пудру с киршем и водой, чтобы получить консистенцию очень густого киселя. Добавляйте воду и кирш постепенно, буквально по капле, чтобы контролировать густоту глазури.

Равномерно покройте глазурью торт сверху и с боков и оставьте в холодильнике примерно на 30 минут, до полного застывания глазури.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут + 30 минут (застывание глазури)**

Количество: **8 порций**

**На заметку:**

КАК ПРАВИЛО, ЭТОТ ТОРТ УКРАШАЕТСЯ МАРЦИПАНОВЫМИ МОРКОВКАМИ. ТАКЖЕ ОН ОЧЕНЬ ВКУСЕН С НЕЗАСТЫВШЕЙ ГЛАЗУРЬЮ, КОГДА САХАРНАЯ МАССА СТЕКАЕТ С ОТРЕЗАННОГО КУСОЧКА.



# Прянички лекерли по-бернски

Лекерли — это ароматные мини-прянички, которые часто привозятся туристами как съедобный сувенир из Базеля, Берна, Цюриха и других городов немецкой части страны. В каждом городе свой особенный рецепт лекерли: где-то ингредиенты перетирают в очень мелкую крошку, где-то, наоборот, орехи рубят грубо, чтобы в готовом продукте были видны кусочки миндаля. Неизменно одно: лекерли были и остаются желанными гостями на обычном вечернем чаепитии и уж тем более на рождественском столе.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

Фундук молотый — 200 г

Миндаль молотый — 200 г

Сахарный песок — 200 г

Цукаты

из апельсиновых корок — 50 г

Цукаты из лимонных корок — 50 г

Яичные белки — 3 шт.

Кирш — 2 ст. л.

### Для глазури:

Сахарная пудра — 7 ст. л.

Кирш — 2 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарьте молотый фундук на сухой сковороде до золотистого цвета при постоянном помешивании. Пересыпьте в подходящую посуду и слегка остудите. Слегка взбейте белки.

Смешайте с обжаренным фундуком все остальные ингредиенты, входящие в тесто, и замесите тесто.

Накройте тесто пленкой и оставьте в холодильнике примерно на 2 часа.

Разделите тесто на 2–3 порции и раскатайте каждую в прямоугольный пласт толщиной около 7 мм. Учитывая, что тесто липкое, удобнее всего раскатывать его между двумя листами пекарской бумаги.

Раскатанный пласт нарежьте на прямоугольники 2×4 см — именно такой размер считается стандартом для лекерли. Чтобы ваши заготовки получились ровными, расположите по краю пласта линейку и ориентируйтесь по ней.

Выложите заготовки на небольшом расстоянии друг от друга на противень, выстланный пекарской бумагой. Выпекайте в середине духовки, разогретой до 200 °С, 10 минут.

Выньте противень и аккуратно снимите с него пекарскую бумагу с пряниками. Остудите.

Приготовьте глазурь: смешайте сахарную пудру с киршем. С помощью кисточки нанесите глазурь на поверхность пряников и дайте высохнуть.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 минут (подготовка теста) + 2 часа (охлаждение теста) + 10 минут (выпекание)

КОЛИЧЕСТВО: 80 пряничков



**На заметку:**

ТАКИЕ ЛЕКЕРЛИ  
МОГУТ ХРАНИТЬСЯ ОКОЛО  
ДВУХ НЕДЕЛЬ. ЛУЧШЕЙ  
УПАКОВКОЙ ДЛЯ НИХ СЛУЖИТ  
ПЛОТНО ЗАКРЫТЫЙ БУМАЖ-  
НЫЙ ПАКЕТ. КСТАТИ, ИМЕН-  
НО В НИХ ЛЕКЕРЛИ И ПРО-  
ДАЮТСЯ В МАГАЗИНАХ  
ШВЕЙЦАРИИ.

# Аппенцельский пряник

Ароматный пряник — вкус сказочной новогодней ночи из детства. На протяжении веков пряничная выпечка неизменно приводит в восторг и детей, и взрослых. В этом рецепте речь пойдет о швейцарской версии пряника, что родом из кантона Аппенцель. В период зимних праздников это лакомство можно встретить на всех рождественских базарах и новогодних столах. Как же приятно получить красивый, украшенный глазурью пряник в подарок, но еще интереснее приготовить его самостоятельно у себя дома.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко — 100 мл  
 Мед жидкий — 200 г  
 Сахар — 200 г  
 Мука цельнозерновая — 500 г  
 Масло сливочное — 20 г  
 Яйцо — 1 шт.  
 Пекарский порошок — 15 г  
 Гвоздика молотая — 1 ч. л.  
 Корица молотая — 1 ч. л.  
 Мускатный орех молотый — 1 ч. л.  
 Кардамон молотый —  $\frac{1}{3}$  ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В небольшой кастрюльке нагрейте молоко и растворите в нем сахар. В отдельную посуду налейте мед, добавьте к нему молочно-сахарный сироп. Нагревая на водяной бане, размешайте до однородности, после чего снимите с огня и остудите.

Смешайте муку с пекарским порошком и специями, просейте. Добавьте остывшую медовую смесь и взбитое яйцо. Вымесите тесто до получения густой, однородной массы.

Приготовленное тесто переложите в смазанную сливочным маслом форму диаметром 20 см, высотой 5 см. Верхушку смажьте молоком: это поможет получить очень красивую, ровную матовую поверхность. Выпекайте в духовке при 180 °С от 45 минут до 1 часа (в зависимости от толщины коржа). Свежеиспеченный пряник остудите, нарежьте на порции и подавайте к чаю.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 10 минут + 30 минут (охлаждение)

КОЛИЧЕСТВО: 10 порций

**На заметку:**

НЕ СТОИТ СЛИШКОМ ДОЛГО  
ДЕРЖАТЬ ПРЯНИК В ДУХОВКЕ:  
ВКУСНЕЕ, КОГДА В СЕРЕДИНЕ  
ТЕСТО ОСТАЕТСЯ СЛЕГКА  
ВЛАЖНЫМ И РЫХЛЫМ.



# Санкт-галленский десерт из черешни

К этому рецепту очень трудно подобрать подходящее название. Это и не кисель, и не компот, и не варенье. Хотя схожие черты есть со всем перечисленным: слегка проваренная с пряностями черешня поливается сладким кисельным соусом. Такое лакомство явно придется по вкусу гурманам, предпочитающим не слишком сладкие десерты с фруктово-ягодным вкусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Черешня — 1 кг  
 Яблочный сок — 200 мл  
 Сахар — 3 ст. л.  
 Корица — 1 палочка  
 Сливочное масло — 1 ст. л.  
 Мука — 1 ст. л.  
 Пресные сухарики  
 из белого хлеба (для подачи)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Удалите косточки из черешни.  
 Переложите черешню в кастрюлю, туда же налейте яблочный сок, добавьте сахар и палочку корицы. Поставьте на плиту, доведите до кипения, затем убавьте огонь и готовьте под крышкой около 5 минут.  
 Снимите кастрюлю с огня, удалите палочку корицы и при помощи шумовки разложите все ягоды из кастрюли по розеткам, креманкам или обычным чашкам.  
 Сливочное масло разотрите с мукой. Кастрюлю с соком верните на огонь и постепенно добавляйте масляно-мучную смесь, основательно размешивая венчиком. Продолжайте готовить при постоянном помешивании до загустения (примерно 5–7 минут).  
 Приготовленным соусом полейте черешню. Посыпьте каждую порцию сухариками из белого хлеба и подавайте десерт теплым.

Время приготовления: **25 минут**

Количество: **4 порции**



# Мюсли с клубникой

Мюсли, которые мы встречаем на прилавках магазинов, порой состоят из десятка видов злаков, разных орехов и сухофруктов. Существуют мюсли, не прошедшие термическую обработку, и запеченные, — обычно производители подслащивают их медом и фруктовыми соками. Представленный рецепт — пример того, как можно сделать мюсли самостоятельно, чтобы насладиться их свежим вкусом за завтраком и зарядиться энергией на целый день.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овсяные хлопья  
типа «Экстра» — 50 г  
Орехи рубленые  
(грецкие, фундук, миндаль) — 30 г  
Яблоко свежее — 2 шт.  
Клубника — 100 г  
Йогурт натуральный — 100 мл  
Сок из 1 лимона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину. Натрите яблоки на крупной терке и полейте их лимонным соком. Добавьте нарезанную клубнику, овсяные хлопья и орехи. Полученную смесь заправьте натуральным йогуртом.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **4 порции**



**НА ЗАМЕТКУ:**  
ЧТОБЫ ПОДСЛАСТИТЬ  
МЮСЛИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО  
ДОБАВИТЬ В НИХ НЕ СА-  
ХАР, А НЕМНОГО  
СТУЩЕННОГО  
МОЛОКА.

# Меренги

Второе (или все же первое) название безе — меренга. Придумал эти белоснежные хрустящие пирожные то ли итальянский шеф-повар Гаспарини, живший столетия назад в швейцарском городе Майринген, то ли француз Франсуа Массиало. Оставим эти споры кулинарным историкам. В самой Швейцарии за право называться столицей меренги борются два города: сам Майринген, что в кантоне Берн, и фрибурский Грюйер, где в настоящее время производят почти весь объем швейцарских безе и где их традиционно подают с густыми сливками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Белки — 2 шт.

Сахар — в 2 раза  
больше веса белков

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взвесьте отделенные от желтков белки, поместив их в максимально чистую миску, накройте полотенцем и оставьте при комнатной температуре на 1 час.

Отмерьте сахарный песок, его вес должен быть вдвое больше веса белков.

Подготовьте водяную баню: доведите до кипения воду в небольшой кастрюле.

Начните взбивать белки миксером в миске, постепенно добавляя сахарный песок, затем перенесите миску на кастрюлю с кипящей водой и продолжайте взбивать белки на водяной бане. Когда белковая масса увеличится в объеме, станет блестящей и плотной, снимите миску с водяной бани и продолжайте взбивать до полного остывания белков. Этот этап занимает около 10 минут, но он очень важен для успешного результата.

Наполните белковой массой кондитерский мешочек и отсаживайте на противень с пекарской бумагой безе произвольной формы на расстоянии 3—4 см друг от друга. Оставьте безе при комнатной температуре на полчаса.

Выпекайте меренги в духовке на среднем уровне при 120 °С 1,5 часа. Каждые полчаса приоткрывайте дверцу, чтобы выпустить образовавшуюся влагу.

Понять, что меренги готовы, очень легко: они без труда будут отходить от бумаги. Оставьте меренги в выключенной духовке с приоткрытой дверцей до полного остывания.

Готовые меренги можно хранить до двух недель в плотно закрывающейся стеклянной посуде или металлической коробке.

Время приготовления: **3 часа 30 мин**

Количество: **25 меренг**



# Заварной яблочный крем из Тургау

Яблоко — один из самых любимых швейцарцами фруктов. Его смело можно назвать легендарным, ибо упоминание о нем неоднократно встречается в народных сказаниях и историях. Не менее почетное место занимают яблоки и в кулинарии. Среди множества швейцарских блюд с яблоками есть и вот такой интересный десерт.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблочный сок — 400 мл

Яйца — 2 шт.

Кукурузный крахмал — 2 ст. л.

Сахар — 4 ст. л.

Лимонный сок — 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты соедините в кастрюле и перемешайте венчиком. Поставьте на средний огонь и нагревайте при постоянном помешивании. Через некоторое время масса начнет густеть. При первых же признаках скорого кипения снимите кастрюлю с огня и продолжайте мешать крем еще 2 минуты.

Накройте кастрюлю крышкой и оставьте крем остывать примерно на 2 часа: сначала при комнатной температуре, а затем уберите в холодильник.

Охлажденный крем еще раз перемешайте венчиком, разложите в креманки или бокалы и подавайте в качестве десерта.

Время приготовления: **10 минут + 2 часа (охлаждение)**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

ЕСЛИ ПОСЛЕ ВАРКИ В КРЕМЕ  
ОСТАЛИСЬ КОМОЧКИ, ПРО-  
ЦЕДИТЕ ЕГО ЧЕРЕЗ СИТО. ЭТО  
ПОЗВОЛИТ УБРАТЬ ВСЕ НЕРОВ-  
НОСТИ ТЕКСТУРЫ.

# Домашний яблочный сидр

Сидр производят во многих странах мира и даже на разных континентах. Швейцария не исключение, тут сидр в большом почете. Этот ароматный игристый слабоалкогольный напиток часто сопровождает дружеские застолья и может вполне соперничать с пивом и даже с шампанским. Для того чтобы приготовить сидр дома, потребуется всего лишь три ингредиента и десять дней терпения. А потом — только истинное яблочное наслаждение.

В промышленном производстве сидра часто используются особые сорта яблок, которые просто так в пищу не употребляются (точно так же как и виноград для виноделия). Иначе говоря, почти бесполезно в магазинах искать яблоки «специально для сидра», можно взять практически любой сорт на ваш вкус. Но все же самым удачным выбором будут сорта с кислым, вяжущим вкусом. К тому же чем яблоки непригляднее, тем лучше: хорошо подойдут слегка побитые, перезревшие или даже подопревшие плоды.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоки — 4 кг

Сахар — 800 г

Вода кипяченая — 5 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ополосните яблоки, но не промывайте их слишком тщательно, так как на их кожице живут дикие дрожжи, способствующие брожению.

Каждое яблоко разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Кипяченую воду перелейте в большую кастрюлю, остудите до комнатной температуры, всыпьте сахар и добавьте яблоки.

Накройте кастрюлю сложенной в несколько раз марлей. Оставьте в относительно теплом месте на 10 дней.

Спустя 10 дней удалите яблоки и процедите сидр через марлю один или несколько раз, если хотите, чтобы напиток был более прозрачным.

Перед подачей сидр следует сильно охладить. Готовый напиток можно разлить в герметично закрывающиеся и обязательно толстостенные бутылки, после чего закрыть и поставить в холодильник.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **20 минут (подготовка) + 10 дней (настаивание)**

Количество: **4 литра**



**На заметку:**

ТАКОЙ СИДР НЕЖЕ-  
ЛАТЕЛЬНО ХРАНИТЬ БОЛЕЕ  
ДВУХ НЕДЕЛЬ, ТАК КАК ПРОЦЕСС  
БРОЖЕНИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ОТЧЕ-  
ГО МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ ВКУС. ТАКЖЕ  
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ТРУДНОСТИ С ОТ-  
КУПОРИВАНИЕМ БУТЫЛОК: ПЕРЕСТО-  
ЯВШИЙ ДОМАШНИЙ СИДР МОЖЕТ  
ВЫСТРЕЛИТЬ ИЗ СОСУДА С НЕКОН-  
ТРОЛИРУЕМОЙ СИЛОЙ, ПО-  
ЭТОМУ БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬ-  
НО ОСТОРОЖНЫ.







# Швейцария с французским акцентом



*Женева*



*Невшатель*



*Вале*



*Во*



*Юра*



*Фрибур*

Красиво звучит — Романдия! Именно так называется франкоговорящая часть Швейцарии, где проживает 20% всего населения страны. Название «Романдия» относит нас в те времена, когда Римская империя простиралась в том числе и на теперешние швейцарские земли. До сих пор здесь можно встретить прекрасно сохранившиеся римские колонны, амфитеатры и прочие памятники того периода.

## ***Женева: город Кальвина***

Казалось бы, такой известный и важный город, как Женева, должен находиться в самом центре Швейцарии. Однако это утверждение верно с точностью до наоборот: Женева — это крайняя точка в нижнем левом углу карты страны, прямо на границе с Францией. Являясь мировым дипломатическим и финансовым центром, Женева уже давно стала многонациональным го-

родом. Пройдясь по ее улицам, можно услышать несколько десятков разных языков мира, хотя язык местного населения все же французский. Ритм деловой жизни в Женеве очень динамичный. Взять хотя бы число международных организаций, штаб-квартиры которых расположены в Женеве. Среди них отделение ООН, Международный комитет Красного Креста, Международная организация труда, Всемирная организация здравоохранения, Международный союз электросвязи, Всемирная торговая организация и множество других. Практически каждую неделю в городе проходит какое-то важное событие мирового уровня: форум, выставка, конференция, переговоры и так далее. Вспомним хотя бы о Международном автосалоне, который принимает сотни тысяч посетителей в марте каждого года. Именно поэтому в женевских отелях часто не найти свободных мест, а цены по сравнению с другими европейскими городами зачастую выглядят слишком высокими даже





по швейцарским меркам, что, впрочем, не отпугивает ни туристов, ни делегатов международных форумов. Район старого города Женевы завораживает своими узкими улочками, а собор Святого Петра, который строился около полутора сотен лет, придает ему особый средневековый шарм. Невольно представляется, как по этим улицам когда-то ходил великий философ и реформатор Жан Кальвин — ключевая фигура в истории го-

рода. Визитной карточкой Женевы является фонтан с собственным именем «Струя воды» (фр. Jet d'eau), вид на который открывается из многих точек города, но с набережной он просто великолепен, как и сама набережная Женевского озера. Стоит отметить, что у озера есть официальное название — Леман, а Женевским его называют в основном иностранцы. На озере Леман располагаются и другие швейцарские города, например

**Форма женевского фонтана предельно проста. Никаких витиеватых каскадов и фигурных выступов, лишь прямая струя воды, устремленная вверх. Но в такой лаконичности и кроется секрет красоты: даже слабое дуновение ветра развеивает струю и создает вуаль из мириад мельчайших брызг, что делает фонтан похожим на огромный прозрачный парус. Картина становится совсем завораживающей, если в шлейфе фонтана рождается радуга. Но это еще не все: высота, на которую взмывает этот массив воды, впечатляет не меньше — 140 метров при головокружительной скорости 200 км/ч. Кстати, о воде. Она в озере Леман чистейшая! Почти в любом месте Швейцарии можно без опаски пить из-под крана, а на улицах частенько встречаются небольшие фонтанчики с питьевой водой — приятная мелочь для уставшего путника.**

Ньон, Лозанна, Веве, Монтрё. Более того, Леман не является внутренним озером Швейцарии, по нему проходит граница с Францией. Так что Женевское озеро могло бы быть и вовсе не женевским.

### **Монтрё: от Байрона до Меркьюри**

Величественный Шильонский замок, воспетый Байроном, зеленые в любое время года пальмы на просторной набережной, завораживающий вид на заснеженные горы, ежегодный джазовый фестиваль, казино и атмосфера отдыха круглый год — все это Монтрё — один из самых посещаемых ту-

ристических городов страны. Нельзя не упомянуть, что здесь провел 17 лет своей жизни Владимир Набоков, отдыхали Л. Н. Толстой, И. Ф. Стравинский, П. И. Чайковский. Тут же одно время жил и легендарный вокалист группы Queen Фредди Меркьюри, памятник которому установлен у самого озера. Каждую зиму в Монтрё открывается большой международный новогодний базар. Он тянется на несколько километров вдоль набережной и собирает огромное число посетителей. Особое внимание здесь уделяется в том числе и гастрономии: глинтвейн, жареные каштаны, выпечка и сладости, ароматные колбасные изделия, изобилие сыров и множество как местных продуктов, так и привезенных издалека деликатесов.











### ***Грюйер: земля черно-белых коров***

Грюйер не только известнейший сорт сыра, но и место, где этот сыр производится.

Это миниатюрный городок, окруженный массивными крепостными стенами, за которыми расположились рестораны с настоящей грюйерской кухней, уютные сувенирные лавки, древний замок, несколько

небольших частных сыроварен и пара музеев. Расположенный в горах, этот город стал известен всему миру благодаря усердию своих жителей, неустанно работающих на альпийских лугах. Они получают молоко черно-белых коров и превращают его в изумительный сыр. К слову сказать, сортов и разновидностей этого сыра достаточно много: молодой, выдержанный, соленый и даже

Кроме сыров в Грюйере и его окрестностях производят много интересных и в чем-то даже уникальных продуктов, среди которых *double crème* (фр. «двойные сливки»). Это очень плотные, густые сливки, по консистенции похожие на слегка размягченное сливочное масло. Жирность их составляет 45% и более. Очень калорийно, но до безумия вкусно! В отличие от сметаны двойные сливки не кисломолочный продукт, они не подвергаются брожению и оттого сохраняют мягкий вкус без малейшего намека на кислинку. В Грюйере их традиционно подают к десертам, в особенности к меренгам (безе).

Грюйер находится в кантоне Фрибур, герб которого представляет собой щит, разделенный горизонтально на две половины: черную и белую. По забавному совпадению большинство коров этого региона тоже черно-белые. У фрибурских коров очень интересная история: раньше в кантоне существовала своя собственная порода, выведенная много-много лет назад, которая так и называлась — фрибурская. К сожалению, в середине XX века численность ее представителей сильно сократилась, а вскоре порода и вовсе исчезла. Впоследствии она была заменена на очень похожую внешне голштинскую корову. До сих пор по привычке этих черно-белых коров швейцарцы величают фрибурскими, а их изображения красуются на большинстве сувенирной продукции страны.

специальный, созревший в пещерах. Любый желающий может посетить настоящую сырную фабрику у подножия грюйерского холма, где идет непрерывный процесс приготовления этой гастрономической классики. Первое, что удивляет и завораживает, — это сырные закрома! Огромный зал с длинными полками, на которых стройными рядами располагаются головки созревающего сыра. Великолепные экспозиции и смотровая пло-

щадка, откуда видна вся технология сыроварения, — все это не может не взбудоражить интерес и аппетит у любого ценителя сыров.

### **Бро: долгий шоколадный путь**

В местечке Бро, что у подножия Грюйера, находится шоколадная фабрика «Кайе» (Cailler) — одно из старейших в мире предприятий







В кантоне Во у подножия горного массива Юра сохранились защитные ограждения, построенные во времена Второй мировой войны и представляющие собой линию бетонных пирамид. Местные жители назвали эти сооружения «линия Тоблерон» за внешнее сходство с известным шоколадом.

по изготовлению шоколада. Сегодня эта фабрика выпускает шоколад высочайшего качества, представленный во многих странах мира и, разумеется, заслуженно любимый самими швейцарцами. Самое приятное, что двери Дома Кайе открыты для всех желающих, то есть на фабрику можно приехать и совершить увлекательное путешествие в мир шоколада: узнать его историю и побывать за кулисами этого шоколадного театра.

### ***Маттерхорн: альпийская пирамида***

Пик Маттерхорн высотой 4438 м — одна из туристических гордостей кантона Вале и всей Швейцарии. Его необычная форма, напоминающая пирамиду, с давних времен манит альпинистов, восхищает путешественников и вдохновляет художников. Справедливости ради заметим, что Маттерхорн находится на южной границе страны, и Швейцария, таким образом, делит эту гору с Италией. Со швейцарской стороны особо эффектный вид на Маттерхорн открывается из деревушки Церматт, которая благодаря этому никогда не страдает от недостатка туристов. Сам же Маттерхорн уже давно представляет собой не просто географическую точку, а настоящий туристический бренд Швейцарии. Изображение этой горы используют на своей продукции сразу несколько торговых марок страны. В их числе — шоколад с нугой Toblerone при-

чудливой, но очень красивой треугольной формы. По одной из версий, именно пик Маттерхорн и послужил прообразом столь необычного вида батончика.

### ***Пещеры фей — вверх в подземелье***

В романдском кантоне Вале есть много мест, которые стоит увидеть, и среди них — загадочные и манящие туристов пещеры. Подземных царств в Романдии несколько, одно из них находится в симпатичном городке Сан-Морис (не путать с другим швейцарским городом Санкт-Морицем) и называется соответственно сказочно — «Пещеры фей» (La grotte aux fées). Удивительно то, что эти пещеры расположены в горах: таким образом, чтобы спуститься под землю, сначала нужно подняться высоко вверх. С этими гrotами швейцарцы связывают множество легенд и историй. Например, внутри пещер можно увидеть каменный выступ, которому местные жители дали название «костяшка от окорока». Древняя легенда гласит, что добрые гномы подземелья воткнули в стену обглоданную косточку от окорока, чтобы показать фее Фризетте путь к кладовке с запасами еды. Очень впечатляет в этих темных лабиринтах и подземный водопад, шум которого отражается эхом от всех стен пещер. После подземной прогулки самое время выйти на свет, сесть за столик в небольшом ресторанчике







зеленого парка и заказать знаменитое блюдо региона — влезанский сырный крут.

### ***Кухня Романдии: альянс сыра и вина***

На кулинарные традиции Романдии оказала большое влияние соседняя Франция и в особенности регион Верхняя Савойя.

Пожалуй, одним из самых знаковых и почитаемых рецептов здесь является сырное фондю. Название у этого блюда самое что ни на есть французское, происходит

оно от глагола *fondre* (плавить, таять), а слово *fondue*, в свою очередь, переводится как «расплавленная», да-да, именно в женском роде, хотя слово «сыр» во французском языке мужского рода. Пожалуй, в вольном художественном переводе «фондю» на русском языке могло бы звучать как «расплавлюха». Это в точности отражает смысл рецепта: натертый сыр плавится в белом вине, приправляется специями по желанию, после чего в кипящий сыр окунаются кусочки белого хлеба, наколотые на длинные вилки, и начинается теплая дружеская трапеза. А как только фондю заканчивается, от дна горшочка

Есть в Романдии еще одно примечательное с точки зрения мировой истории место — коммуна Шато-д'Э. Отсюда стартовало первое в мире беспосадочное кругосветное путешествие на воздушном шаре. Швейцарец Бертран Пикар и англичанин Брайан Джонс поднялись в небо из Шато-д'Э 1 марта 1999 года и приземлились спустя почти двадцать дней в Египте, пролетев безостановочно в общей сложности более сорока тысяч километров.

На этом воздухоплавательная слава Шато-д'Э не заканчивается: здесь же ежегодно в конце января проводится международный фестиваль монгольфьеров, неизменно собирающий участников и зрителей со всего света.





отскребается сырная корочка и делится между участниками трапезы либо отдается самому почетному гостю. Такая корочка называется religieuse (в переводе — «религиозная»). Откуда пошло такое необычное название — доподлинно неизвестно, хотя существует весьма правдоподобная версия. Говорят, что в гости к швейцарским семьям часто заходили монахини и просили хозяев отдать им то, что оставалось от приготовления пищи: горбушки хлеба, обрезки мяса, веточки зелени. В числе таких продуктов была и корочка от фондю, которую никто не ел, считая отходом. Монахини с удовольствием забирали ее и использовали для своих запеканок, которые были настолько вкусны, что вскоре семьи швейцарцев поняли всю ценность сырной корки и стали съедать ее сами.

### *Тернистый путь зеленой феи*

Абсент — напиток, окутанный тайнами. Как гласит одна из легенд, он появился в швейцарском городе Куве (кантон Невшатель) в 1779 году, когда врач Пьер Ординер приехал туда из Франции. Предполагается, что именно он разработал эликсир на основе горькой полыни, который прописывал

подавляющему большинству своих пациентов. Прошло не так много времени, и абсент из лекарства стал просто напитком с содержанием алкоголя до 86%. Волна его популярности стремительно распространялась по Швейцарии, Франции и, как следствие, — по Северной Африке и другим странам, что не могло не отразиться на здоровье населения. Власти многих государств мира забили тревогу и запустили масштабную кампанию по запрещению абсента. Если взглянуть на плакаты того времени, то видно, что полынный эликсир обвинен во всех грехах и объявлен причиной всех болезней. В 1906 году абсент оказался под запретом и в самой Швейцарии, а к 1915 году в соседней Франции уже преследовалась не только его продажа, но и изготовление.

Прошло немало лет, прежде чем абсент опять стал появляться на прилавках разных стран мира. С конца девяностых годов прошлого века запреты стали постепенно отменяться или сменяться более мягкими регулируемыми актами. В Швейцарии абсент был снова легализован лишь в 2004 году. Хотя до былой популярности абсенту еще очень и очень далеко, специалисты не перестают предупреждать: будьте осторожны с количеством и знайте меру.

# Фрибурский салат с малиной

Во всем изобилии швейцарских сыров есть место и сырам из овечьего молока. В рецепт этого легкого и ароматного салата входит творожный *brebis frais* (фр. «свежий овечий сыр»), что производится в кантоне Фрибур. Этот исключительно нежный сыр с деликатным вкусом может быть использован не только в закусках, но и в десертах.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Салат зеленый — 100 г  
 Сыр творожный  
 из овечьего молока — 150 г  
 Малина — 250 г  
 Уксус бальзамический — 2 ст. л.  
 Масло растительное  
 (оливковое, подсолнечное  
 или рапсовое) — 4 ст. л.  
 Вода — 1 ст. л.  
 Сахар — 1 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для соуса треть от общего количества малины разомните вилкой. Добавьте растительное масло, бальзамический уксус, воду и сахар. Немного посолите, поперчите и тщательно размешайте.

На порционные тарелки выложите листья салата и оставшуюся малину. Добавьте размятый вилкой сыр. Полейте приготовленным соусом и подавайте к столу.

Время приготовления: **10 минут**

Количество: **2 порции**



**На заметку:**

ВМЕСТО ОВЧЕЬЕГО СЫРА  
МОЖНО ВЗЯТЬ ПЛОТНЫЙ  
НЕЖИРНЫЙ ТВОРОГ, РАЗМЯ-  
ТЫЙ ВИЛКОЙ. ВКУС САЛАТА  
В ИТОГЕ БУДЕТ ЧУТЬ  
МЕНЕЕ НАСЫЩЕННЫМ,  
НО ТАКИМ ЖЕ НЕЖНЫМ.

# Женевский овощной суп от матушки Руайом

Этот рецепт — больше чем просто суп. Горожане считают его одним из символов Женевы. Чтобы понять, почему так любимо и почитаемо это блюдо, перенесемся в Средние века. Давным-давно, в 1602 году, холодной декабрьской ночью герцог Савойский Шарль Эммануэль I решил захватить Женеву. Войска герцога начали осаду, к городским стенам были приставлены лестницы, но стража вовремя заметила опасность и без промедления забила тревогу. В это же время одна из жительниц города, которую соседи называли матушкой Руайом, варила на кухне в огромном котле овощной суп для своей большой семьи. Увидев врага под своим окном, она взяла и опрокинула котел с горячим супом с высокой стены прямо на головы неприятелей. Поднялся переполох, горожане проснулись и отбили натиск врага. И вот теперь, спустя века, овощной суп матушки Руайом остается символом спасения города.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода — 3 л  
 Грудинка свиная холодного копчения — 150 г  
 Капуста белокочанная — 400 г  
 Морковь — 140 г  
 Репа — 110 г  
 Шпинат свежий — 150 г  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Лук-порей (белая часть) — 1 шт.  
 Пастернак — 80 г  
 Сельдерей (корень) — 75 г  
 Чечевица — 2 ст. л.  
 Масло сливочное — 40 г  
 Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Белую часть лука-порея нарежьте кольцами, репчатый лук — широкими полукольцами, а грудинку — кубиками с гранью 1,5–2 см. Положите на разогретую сковороду кусок сливочного масла и обжаривайте указанные ингредиенты до подрумянивания, после чего снимите с огня.

Нарежьте кубиками с гранью 1,5–2 см остальные овощи: морковь, пастернак, репу, сельдерей и капусту. Сложите их в кастрюлю с водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте чечевицу и убавьте огонь до среднего. Через десять минут посолите, переложите в кастрюлю с супом приготовленную ранее зажарку из грудинки, репчатого лука и лука-порея.

10 минут спустя добавьте свежий шпинат, а еще через 15 минут выключите огонь и оставьте суп настаиваться на несколько часов — он приобретает необыкновенно аппетитный аромат. Перед подачей снова разогрейте суп и сразу же разлейте по тарелкам.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **45 минут + 5 часов выдержка**

Количество: **8 порций**

**На заметку:**

Ежегодно в начале декабря в Женеве отмечается день, а точнее, ночь освобождения от савойских захватчиков. Этот праздник называется Эскалада (от французского *escalier* — «лестница»). По улицам города торжественно проходит исторический костюмированный кортеж, на уличных базарах разливают глентвейн, и, конечно же, любой желающий может попробовать этот овощной суп. Обычно его едят с хлебом из муки грубого помола, причем иногда хлеб крошат прямо в тарелку.

# Деревенский молочный суп из Грюйера

Этот сытный и ароматный суп — один из главных рецептов кантона Фрибур и в особенности города Грюйер. В оригинале он называется «суп де шале» (фр. soupe de chalet), что можно перевести как «суп из шале» или же просто «домашний деревенский суп». Готовится он из самых доступных в регионе продуктов: сыра, молока, макарон, а также из овощей, которые всегда под рукой на грядке у местных крестьян. Как и большинство рецептов национальной кухни, этот суп встречается в различных вариациях даже в рамках одного кантона: иногда в него добавляют лук-порей, а зачастую и белую фасоль. Как бы там ни было, «суп де шале» всегда создает за столом уютную домашнюю атмосферу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко — 150 мл  
Бульон овощной — 500 мл  
Сметана жирностью 30% — 170 г  
Макаронные изделия  
(трубочки, перья или рожки) — 80 г  
Картофель — 250 г  
Сыр грюйер — 150 г  
Хлеб белый (для гренок) — 200 г  
Шпинат свежий — 50 г  
Морковь — 1 шт.  
Лук репчатый — 1/2 шт.  
Шнитт-лук — 1 пучок  
Масло сливочное — 50 г  
Соль, свежемолотый черный перец,  
молотый мускатный орех

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарубите листья шпината поперек полосками не уже 5 см, репчатый лук — полукольцами и мелко нарежьте шнитт-лук. Картофель и морковь нарежьте кубиками с гранью 1,5 см. В глубокой кастрюле растопите сливочное масло и сложите туда все нарезанные овощи. Обжаривайте в течение 3 минут. После чего влейте бульон, молоко и засыпьте макароны. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Тщательно перемешайте и оставьте томиться под крышкой на медленном огне на 30 минут. Тем временем приготовьте гренки: нарежьте белый хлеб кубиками и подсушите его на сковороде. Непосредственно перед подачей к столу добавьте в кастрюлю с супом тертый сыр и сметану.

Время приготовления: **45 минут**

Количество: **3 порции**



**На заметку:**  
ТРАДИЦИОННО ЭТОТ  
СУП ПОДАЮТ В НЕБОЛЬШОЙ  
ЧУГУННОЙ КАСТРЮЛЕ И УЖЕ  
НЕПОСРЕДСТВЕННО ЗА СТОЛОМ  
РАЗЛИВАЮТ ПО ТАРЕЛКАМ, ЧТОБЫ  
СОХРАНИТЬ ЕГО МАКСИМАЛЬНО ГОРЯ-  
ЧИМ. В ОТДЕЛЬНОЙ ПОСУДЕ НА СТОЛ  
СТАВЯТСЯ ТЕРТЫЙ СЫР И ГРЕНКИ.  
КАЖДЫЙ ГОСТЬ ДОБАВЛЯЕТ  
ИХ СЕБЕ В ТАРЕЛКУ  
ПО ВКУСУ.

# Рыбный суп из кантона Во

Этот суп пришел из кантона Во, в гастрономии которого справедливо нашли отражение многие кулинарные традиции соседки-Франции. В этом блюде французская нотка звучит весьма отчетливо — обратите внимание хотя бы на добавление в суп белого вина.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе белой и красной рыбы (ассорти) — 600 г  
 Вино белое сухое — 400 мл  
 Вода — 200 мл  
 Сливки жирностью 33% — 200 мл  
 Лук-порей (белая часть) — 100 г  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Чеснок — 3 зубчика  
 Помидоры — 3 шт.  
 Морковь — 2 шт.  
 Сельдерей черешковый — 1 шт.  
 Лавровый лист — 1 шт.  
 Сок лимона — 1 ст. л.  
 Петрушка свежая — 4 веточки  
 Масло сливочное — 30 г  
 Мука — 1 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте морковь соломкой, мелко нарежьте репчатый лук, лук-порей, петрушку, сельдерей и чеснок. С помидоров снимите кожицу: для этого опустите их на минуту в кипящую воду, а затем сразу в ледяную — кожица легко отделится. Удалите из томатов семена, а оставшуюся мякоть нарежьте мелкими кубиками.

В глубокой кастрюле растопите 20 г сливочного масла и переложите в кастрюлю все нарезанные овощи. Готовьте на среднем огне без крышки при постоянном помешивании до тех пор, пока овощи слегка не размягчатся (примерно 10 минут).

Добавьте белое вино, воду, лавровый лист, лимонный сок, соль и перец. Доведите до кипения, убавьте огонь и готовьте под крышкой 10 минут.

Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками так, чтобы их размер примерно соответствовал столовой ложке, иначе суп будет не очень удобно есть.

Добавьте рыбу в кастрюлю к овощам, не перемешивая, чтобы не повредить филе. Снова накройте крышкой и держите на плите до готовности рыбы (около 5 минут).

В небольшой миске разомните вилкой сливочное масло с мукой до получения однородной массы.

С помощью шумовки выньте из кастрюли рыбу и овощи так, чтобы остался только бульон.

Заправьте бульон масляно-мучной смесью и сливками. Аккуратно верните в бульон рыбу и овощи, снова доведите до кипения и выключите огонь.

Перед подачей на стол дайте настояться супу на плите 20–30 минут.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **4 порции**



# Филе окуня из региона озера Леман

Filets de perche, или филе озерного окуня, — очень популярное в ресторанах Швейцарии блюдо. Особенно в тех, что расположены в озерных регионах страны. Способы приготовления, соусы, гарниры и стили подачи — все это зависит от того местечка, где вы решите попробовать окуня. Чаще всего филе подают горячим с соусом на белом вине и с гарниром из вареного картофеля, риса или овощей, приготовленных на пару. Наш рецепт максимально приближен к тому, который можно встретить в ресторанах от Женевы до Монтрё.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Окунь озерный (филе) — 500 г  
 Вино белое сухое — 300 мл  
 Желток яичный — 2 шт.  
 Масло сливочное — 100 г  
 Петрушка — 1/2 пучка  
 Шнитт-лук — 1 пучок  
 Горчица — 1 ст. л.  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обсушите филе бумажными полотенцами.  
 Растопите немного сливочного масла на разогретой сковороде и аккуратно выложите филе. Обратите внимание: сначала следует положить рыбу кожей кверху, иначе с большой вероятностью филе свернется в трубочку от нагрева. Готовьте на среднем огне 2–3 минуты. В процессе приготовления слегка посолите и поперчите. Затем переверните и готовьте еще 1 минуту.  
 Залейте обжаренную рыбу вином и готовьте без крышки около 5 минут. Аккуратно переложите рыбу в теплую посуду, не сливая винные остатки со сковороды.  
 Теперь займитесь соусом: к вину на сковороде добавьте около 30 г сливочного масла и нарубленную зелень. Увеличьте огонь, чтобы довести соус до кипения. Снимите сковороду с огня. Добавьте горчицу, размешайте, влейте яичные желтки и сразу же начните интенсивно перемешивать, чтобы желтки не свернулись. В итоге получится соус, напоминающий по консистенции очень жидкий омлет.  
 Готовое рыбное филе переложите на тарелку, полейте теплым соусом и подавайте к столу.

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **2 порции**



**На заметку:**

КАК ПРАВИЛО, ОЗЕРНЫЙ  
ОКУНЬ — РЫБА НЕБОЛЬШАЯ,  
И КУСОЧКИ ЕЕ ФИЛЕ, СООТВЕТ-  
СТВЕННО, ДОВОЛЬНО МАЛЕНЬКИЕ,  
С ВЕСЬМА НЕЖНОЙ СТРУКТУРОЙ. ЧТОБЫ  
ИХ НЕ ПОВРЕДИТЬ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖА-  
РИТЬ ПОРЦИЮ ЗА ПОРЦИЕЙ ТАК, ЧТОБЫ  
НА СКОВОРОДЕ БЫЛО ДОСТАТОЧНО СВО-  
БОДНОГО МЕСТА. ГОТОВЫЕ КУСОЧКИ  
ПОСТЕПЕННО ПЕРЕКЛАДЫВАЙТЕ  
НА ТЕПЛУЮ ТАРЕЛКУ, ЧТОБЫ  
РЫБА НЕ ОСТЫЛА.

# Форель в абсенте по-невшателски

Согласитесь, было бы странно, если при наличии рыбы в горных реках и чистейших озерах жители Невшателя не подавали бы ее к столу. И было бы не менее странно, если бы однажды не появился рецепт, совмещающий свежайшую форель с другим колоритным швейцарским изобретением, известным далеко за пределами страны, — абсентом. Но, к счастью, «вода» и «огонь» однажды соединились в блюдо, аромат которого невозможно забыть — свежий, с горькой ноткой полыни и сладким запахом жаренной на сливочном масле рыбы.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Форель (филе на коже)** — 600 г  
**Абсент** — 4 ст. л.  
**Масло сливочное** — 30 г  
**Соль, свежемолотый черный перец**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе форели натрите солью. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте филе в течение 2 минут с каждой стороны. Помните, что сначала рыба обжаривается со стороны мякоти, а затем — со стороны кожи, чтобы избежать ее свертывания в трубочку.

Обжаренную рыбу полейте абсентом, не снимая со сковороды, но при этом выключив конфорку. Подождите и дайте пламени затухнуть естественным образом. Подавайте с овощным или картофельным гарниром, посыпав рыбу свежемолотым перцем.

Время приготовления: **15 минут**

Количество: **4 порции**



# Куриное фрикасе ПО-ЖЕНЕВСКИ

Жители Женевы всегда любили вкусно приготовленную птицу. Конечно же, это пристрастие обусловлено непосредственным соседством кантона с Францией, а именно — с главным центром французского птицеводства, городом Бресс, родиной знаменитых бресских кур. Куриное фрикасе, или, проще говоря, один из видов рагу, — еще один яркий пример влияния французских кулинарных традиций на швейцарскую кухню.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Курица — 1,3 кг  
 Вино белое сухое — 200 мл  
 Лук репчатый — 300 г  
 Картофель — 700 г  
 Грибы белые — 150 г  
 Куриный бульон — 100 мл  
 Чеснок — 4 зубчика  
 Масло сливочное — 150 г  
 Базилик свежий,  
 розмарин, петрушка  
 Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Растопите в глубокой (желательно чугунной) сковороде 60 г сливочного масла и обжарьте на нем мелко нарезанный репчатый лук до прозрачности. Нарежьте курицу на порционные куски и положите к луку. Добавьте базилик и два раздавленных зубчика чеснока. Влейте белое вино и бульон, накройте крышкой и оставьте тушиться на слабом огне на 40 минут.

Нарежьте картофель кубиками с гранью 2 см. Тем временем на отдельной сковороде растопите еще 60 г сливочного масла, выложите на сковороду картофель вместе с розмарином, посолите, поперчите и обжаривайте до полуготовности 10 минут.

В небольшой сковороде на сильном огне обжарьте грибы с оставшимся чесноком, сливочным маслом и петрушкой 10 минут. Приправьте по вкусу.

Обжаренную курицу переложите во вместительную форму для запекания, вокруг выложите картофель и сверху распределите грибы. Готовьте в духовом шкафу при 190 °С около 15 минут. Подавайте горячим.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **7 порций**



# Папэ водау — жаркое из лука-порейя с капустной колбасой

Папэ водау (фр. le rapet vaudois) — это совершенно особенное и ни на что не похожее по вкусу блюдо. Его название обычно не переводят, и потому оно звучит одинаково на разных языках мира. Хотя rapet на старороманском диалекте означает «густой суп», или «каша», а прилагательное vaudois указывает на принадлежность рецепта к кантону Во. Само блюдо представляет собой тушенную со сливками смесь картофеля и лука-порейя. Но ключевой ингредиент папэ водау — особая колбаса (saucisse aux choux vaudoise). Это свиная копченая колбаса в натуральной оболочке, в состав которой входит капуста. Производится она исключительно в кантоне Во и является настоящим кулинарным достоянием региона, к каждой такой колбасе прилагается сертификат в виде небольшой зеленой печати с уникальным номером. С 2009 года по инициативе Ассоциации производителей колбас кантона Во каждую первую пятницу октября в регионе отмечается День папэ водау.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лук-порей (белая часть) — 800 г  
Свиная копченая колбаса с капустой (saucisse aux choux vaudoise) — 400 г  
Картофель — 3 шт.  
Масло сливочное — 30 г  
Сливки жирностью 20% — 50 мл  
Кубик бульонный (на травах) — 1 шт.  
Вода — 50 мл  
Вино белое сухое — 200 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Прежде чем начать основное приготовление, поставьте варить колбасу на среднем огне минимум на 40 минут.

Белую часть лука-порейя промойте и нарежьте маленькими кусочками. Сложите в кастрюлю, добавьте сливочное масло и тушите на среднем огне до готовности лука (около 15 минут).

Приготовьте из кубика бульон по инструкции на упаковке. Добавьте в кастрюлю белое вино, следом влейте бульон из кубика и добавьте нарезанный крупными кубиками картофель. Если смесь получилась слишком густой, добавьте немного воды. Как только картофель дойдет до готовности, влейте горячие сливки. Снимите с огня и разомните в очень грубое пюре.

Переложите готовое картофельно-луковое пюре на блюдо вместе с горячей колбасой. Подавайте сразу же горячим. Колбасу можно выложить как сверху целиком, так и выдавить ее содержимое, размять вилкой и по желанию перемешать с гарниром.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **2 порции**



**На заметку:**  
УДАСТЯ ЛИ ПРИГОТОВИТЬ ЭТО БЛЮДО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШВЕЙЦАРИИ ТАК, ЧТОБЫ ЕГО ВКУС БЫЛ БЛИЗОК К ОРИГИНАЛУ? ДА! ПРОСТО ЗАМЕНИТЕ КАПУСТНУЮ КОЛБАСУ НА МЯГКУЮ ПОЛУКОПЧЕНУЮ СВИНУЮ. А УБРАВЕЕ ИЗ РЕЦЕПТА, ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТЛИЧНЫЙ ГАРНИР К БЛЮДАМ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ.

# Берошские голубцы

Берош — небольшой швейцарский регион в кантоне Невшатель. Его территория — это леса, поля, виноградники, а население не более 5000 жителей. Но берощцам есть чем гордиться, в том числе и в кулинарном плане. Берошские голубцы, или, как их называют местные жители, «фаршированную капусту», готовят из жирного фарша, а затем тушат в бульоне с богатым букетом пряных трав.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста (белокочанная или савойская) — 5 крупных листьев  
 Свиная ножка (отваренная) — 1 шт.  
 Фарш (телятина + свинина) — 150 г  
 Бекон копченый — 150 г  
 Бульон мясной — 500 мл  
 Морковь — 1/4 шт.  
 Яичный желток — 3 шт.  
 Панировочные сухари — 80 г  
 Лук-шалот — 60 г  
 Петрушка — 3 веточки  
 Розмарин — 1 веточка  
 Лавровый лист — 4 шт.  
 Тимьян — 3 веточки  
 Сельдерей (зелень) — 1 веточка  
 Соль, перец горошком

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Опустите капустные листья в кипяток на 5 минут, после чего выньте и обсушите.

Копченый бекон мелко нарубите, оставив 5 узких ленточек бекона для перевязывания голубцов. Соедините нарубленный бекон с мясным фаршем, яичными желтками, мелко нарубленным луком и панировочными сухарями. Посолите и перемешайте до однородности.

Готовый фарш разделите на 5 равных частей и скатайте каждую в шарик. Уложите каждый шарик на капустный лист и заверните «конвертом». Сверху перетяните ленточкой бекона и перевяжите крест-накрест ниткой. Таким образом сделайте все голубцы.

Подготовьте букет пряных трав к бульону: лавровый лист, зелень сельдерея, тимьян, петрушку и розмарин свяжите ниткой вместе с морковью. Голубцы уложите в кастрюлю, туда же положите свиную ножку и пряный букет. Залейте бульоном и готовьте на среднем огне под крышкой около 45 минут. С готовых голубцов срежьте нитки и подавайте к столу горячими.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **5 голубцов**



**На заметку:**

Для этого рецепта особенно удачно подойдет савойская капуста. Ее кудрявые листья мягче и эластичнее, чем у обычной белокочанной. Это позволяет сделать форму голубцов очень аккуратной.

# Сырный крут из Вале

Название «крут о фромаж» (фр. croûte au fromage) переводится как «корочка с сыром». Роль корочки в рецепте выполняет белый хлеб, поджаренный на сливочном масле и смоченный белым вином. Это блюдо по вкусу напоминает столь любимые многими горячие бутерброды с сыром. Некоторые повара предпочитают делать крут из получерствого хлеба, чтобы его ломтики оставались немного хрустящими в готовом блюде. В других же ресторанах, напротив, берут очень свежий хлеб, чтобы он полностью пропитался сыром и вином и придал круту пышную и нежную консистенцию.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Хлеб белый — 100 г  
 Сыр раklet — 300 г  
 Ветчина вареная — 50 г  
 Сливочное масло — 20 г  
 Вино белое сухое — 3 ст. л.  
 Кирш — 1 ст. л.  
 Смесь молотых перцев

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте хлеб на продолговатые ломтики толщиной 1–2 см. На разогретой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте хлеб до румяной корочки. Переложите хлеб в не очень глубокую огнеупорную посуду (глиняную или чугунную), смочите белым вином и небольшим количеством кирша.

Сверху положите нарезанную полосками ветчину. Засыпьте толстым слоем тертого сыра и поставьте в разогретую до 250 °С духовку. Спустя минут десять, когда сыр расплавится и подрумянится сверху, достаньте посуду из духовки.

Приправьте по вкусу смесью молотых перцев и подавайте горячим, дополнив блюдо маринованными корнишонами и мелким луком.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **2 порции**



# Сырное фондю

Сказать, что швейцарцы любят фондю, — это не сказать ничего. Фондю — это целый ритуал, который создает атмосферу тепла, уюта и объединяет всех, кто собрался за столом. Фондю — блюдо не только швейцарское; правильнее будет назвать его дружеским обедом альпийского региона, куда входят в том числе и Франция, Австрия, Италия, Германия. Фондю считается зимней едой и самое большое распространение получило благодаря здешним горнолыжным курортам. Но есть преданные поклонники, которые едят фондю круглый год.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сыр грюйер — 400 г

Сыр эмменталь — 400 г

Вино белое сухое — 400 мл

Хлеб белый — 400 г

Чеснок — 1 зубчик

Приправы (смесь перцев, мускатный орех, сушеный чеснок, сушеный лук, молотая паприка)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте горшочек для фондю к использованию: разрежьте зубчик чеснока на две части и натрите им дно и внутренние стенки посуды. Зубчик мелко нарубите и отложите.

Натрите на терке сыр обоих сортов. Налейте вино в горшочек и поставьте его на плиту на достаточно большой огонь. Как только в вине появятся маленькие пузырьки, начните постепенно всыпать сыр, постоянно размешивая.

Регулируйте огонь, чтобы сыр ни в коем случае не начал гореть, а мягко и постепенно растворялся в вине. На этом этапе можно добавить нарубленный зубчик чеснока.

Как только сыр равномерно расплавится, зажгите горелку и перенесите на нее горшочек с фондю.

Наколите кусочек хлеба на вилку, окуните его в сыр, сделайте несколько круговых движений, как бы наматывая сыр на хлеб, затем приподнимите вилку над поверхностью фондю, дав сыру остыть буквально несколько секунд, и наслаждайтесь вкусом.

Не забывайте время от времени посыпать кипящий сыр специями по вкусу. По окончании трапезы можно отскоблить от доньшка горшочка сырную корочку — *religieuse*. Она не просто съедобна, но необыкновенно вкусна.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

ЕСЛИ ФОНДЮ ПОЛУЧАЕТСЯ СЛИШКОМ ЖИДКИМ, ТО ЗАГУСТИТЬ ЕГО МОЖНО, ДОБАВИВ НЕМНОГО КУКУРУЗНОГО ИЛИ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА. ТЕМ ЖЕ СПОСОБОМ РЕШАЕТСЯ ПРОБЛЕМА НЕРАВНОМЕРНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ ФОНДЮ, КОГДА ЖИДКОСТЬ ОТСЕКАЕТСЯ ОТ СЫРА. ПОДСЫПАЙТЕ КРАХМАЛ ПОСТЕПЕННО, НЕ БОЛЕЕ 1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ЗА ОДИН РАЗ, И ПЕРЕМЕШИВАЙТЕ, ПОКА НЕ ДОБЬЕТЕСЬ ЖЕЛАЕМОЙ КОНСИСТЕНЦИИ. ЕСЛИ ЖЕ, НАПРОТИВ, ФОНДЮ ВАМ КАЖЕТСЯ ЧЕРЕСЧУР ГУСТЫМ, ДОБАВЬТЕ ЕЩЕ ВИНА ИЛИ КИРША.

# Хитрости фондю

## ВЫБОР СЫРА

Основа фондю — это, конечно же, сыр. Именно он является главным фактором, определяющим не только вкус блюда, но и в целом его успех. Вот сорта сыров, которые наиболее часто используются для швейцарского фондю: грюйер (Gruyère), вачеран (Vacherin), аппенцеллер (Appenzeller) и эмменталь (Emmental). Благодаря тому, что культура фондю распространилась уже далеко за пределы альпийского региона, во многих магазинах мира продаются сырные смеси для фондю: это натертые сыры, которые подобраны грамотными специалистами. Если вам удалось купить такую, можете быть уверены, что результат оправдает ваши ожидания.

Если же вы подбираете сыр самостоятельно, то вот несколько советов, которые могут помочь вам в поисках:

- выбирайте сыры с высокой жирностью и с маслянистой консистенцией;
- мякоть сыра должна быть довольно мягкой и упругой, избегайте слишком твердых крошащихся сыров;
- помните, что в расплавленном виде сыр

меняет свой вкус, так что заранее не вычеркивайте из списка не любимые вами сорта: возможно, они по-иному раскроются в фондю;

- не покупайте сразу много сыра. Лучше натрите на терке небольшие кусочки разных сортов и поочередно расплавьте их в горячем вине. Те, что расплавились равномерно, не расслоились, приобрели тягучую консистенцию и понравились вам по вкусу и запаху, и будут лучшим выбором;
- обязательно попробуйте комбинировать разные сыры, доступные в вашем регионе, не бойтесь экспериментировать, меняя их пропорции. И уже очень скоро вы найдете рецепт идеального для себя фондю.

## ВЫБОР ВИНА И ЕГО АЛЬТЕРНАТИВЫ

Как правило, фондю готовится на белом вине. Поэтому вино — это второй важный компонент блюда. Лучше всего для этой цели подойдет обычное столовое сухое белое вино (на красном и розовом вине фондю не делается), допускается использование несладких игристых вин, включая шампанское. Белое

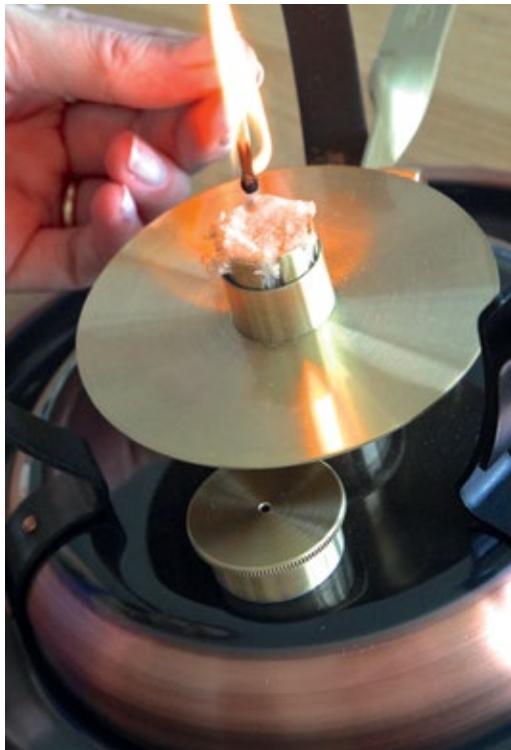
вино должно быть достаточно кислым, именно это позволит равномерно расплавить сыр и сделать фондю тягучим. Допустимо использование светлого пива или яблочного сидра. Швейцарцы любят также добавлять в фондю немного кирша или другого фруктового бренди, что делает блюдо еще более ароматным.

Резонный вопрос: может ли фондю быть безалкогольным? Ответ: да, может. В таком случае вместо вина используется яблочный или виноградный сок, а также обычное молоко. Конечно же, такое фондю будет совсем не похоже на классическое, но оно тоже имеет право на существование, в частности как вариант для детей.

## ВЫБОР ХЛЕБА

Фондю традиционно едят с белым хлебом. Тут можно дать несколько рекомендаций:

- выбирайте плотный, некрошащийся хлеб, который будет крепко держаться на вилке: хлебный кусочек, упавший в кипящий сыр, очень трудно поймать;
- избегайте хлеба с добавками в виде семечек, орехов и фруктов;
- чаще всего для фондю рекомендуют слегка подсушенный хлеб. Но это необязательно: будет ли хлеб свежим или вчерашним — вопрос предпочтений;
- совершенно не подходят для фондю разного рода сухарики;
- по желанию кусочек хлеба, насаженный на вилку, можно обмакнуть сначала в кирш, а уже после — в сыр;
- хлеб для фондю можно отламывать руками непосредственно за столом или же заранее нарезать его на порционные кубики.



## ВЫБОР ПОСУДЫ И ОБОРУДОВАНИЯ

Если вы собрались готовить швейцарское сырное фондю, то самая правильная для него посуда — это толстостенный чугунный или керамический горшочек с большой ручкой, называемый по-французски «какелон» (фр. saquelon). В русском языке ему уже успели присвоить простонародные имена: «фондюрница» и «фондюшница». Однако самым правильным и точным, хоть и не таким коротким, является название «горшочек для (сырного) фондю». Подобные горшочки имеют самый разный калибр: от миниатюрных на одну персону до гигантских, на десять и более человек.

Горшочек для фондю устанавливается на специальное основание с горелкой, которая может работать на спирту, на горячем геле или сухом топливе. Реже горелка заменяется электрическим нагревательным элементом. Как правило, комплект дополняется тарелками и длинными тонкими вилками.

Но и тут не все так просто, так как наборы для фондю бывают разными. В продаже можно встретить металлические кастрюльки с фигурной вставкой-щитком, который устанавливается сверху. Зачастую такие наборы называют универсальными, однако заметим, что такая посуда прежде всего предназначена для бургундского фондю (fondue bourguignone), имеющего мало общего с сырным: в кастрюле разогревается растительное масло, в котором потом обжариваются наколотые на вилку кусочки мяса, а металлический щиток защищает от брызг кипящего масла. Если удалить металлическую вставку, то такая посуда может подойти и для китайского фондю, когда

в кастрюле разогревается бульон и в нем обваривается насаженная на вилки рыба, курица или мясо. Для сырного фондю такие тонкостенные металлические кастрюли не подходят: сыр в них может гореть вместо того, чтобы равномерно плавиться. Обратите внимание и на форму вилок в наборе: для сырного фондю используются вилки с тремя зубчиками, в то время как для мясных фондю берутся вилки с двумя зубцами, каждый из которых имеет дополнительную зазубрину для более надежной фиксации кусочков мяса.

## ДОПОЛНЕНИЯ К ФОНДЮ

Фондю — блюдо самодостаточное. Если оно подается на обед или на ужин, то является главным и зачастую единственным. Но это не исключает некоторых приятных мелочей, которые прекрасно дополняют его вкус. Таковыми могут быть маринованные огурцы и лук, а также ассорти из вяленого мяса. Традиционный напиток, подаваемый к фондю, — это опять же белое вино, которое поможет переваривать сыр. Нетрудно догадаться, что прохладительные (в особенности газированные) напитки с горячим сырным фондю не сочетаются категорически.

Кроме описанного выше, существует множество вариантов сырного фондю. Вот некоторые из них.

### ФОНДЮ «МУАТЬЕ-МУАТЬЕ»

Классика кухни Романдии. В качестве сыров используются грюйер и вашеран в равных пропорциях. Название этого фондю



(фр. *moitié-moitié*) как раз и означает «половина на половину».

### **ФОНДЮ С ГРИБАМИ**

К сырной массе добавляются мелко нарезанные грибы: белые, сморчки или шампиньоны. Грибное фондю очень ароматное, но несколько тяжелое для желудка.

### **ФОНДЮ НА ШАМПАНСКОМ**

Вместо белого вина используется сухое шампанское с добавлением нескольких капель лимонного сока. Такое фондю может получаться чуть жиже, чем на столовом вине. В этом случае пропорции несколько меняют, уменьшая количество жидкости и увеличивая количество сыра.

### **ФОНДЮ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА**

Вместо сыра из коровьего молока используется твердый козий сыр. Вкус у такого фондю более острый и насыщенный, в чем-то похожий на голубые сыры с благородной плесенью.

### **ФОНДЮ С ТОМАТАМИ**

Готовится из сыра раклет с добавлением измельченных томатов, консервированных в собственном соку, или же томатной пасты. Расплавленный сыр зачерпывают большой ложкой или половником и поливают им вареный картофель. Можно сказать, что такое блюдо — нечто среднее между собственно фондю и раkletом.

# Раклет

В кулинарии существует целый ряд блюд, которые состоят из одного-единственного ингредиента и при этом интересны и уникальны в своем приготовлении. Раклет (фр. raclette) — одно из них, только сыр и ничего больше! Раклет получил свое название от французского глагола *racler* — «скрести», «скоблить», что намекает на способ приготовления. Раклет невозможно сделать заранее, он готовится непосредственно во время трапезы так же, как и фондю. Попробовав раклет однажды, многие проникаются незамысловатой философией этого уютного и объединяющего сырного таинства, особенно актуального в снежный сезон.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сыр раклет — 500 г  
 Картофель молодой мелкий  
 отварной — 600 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Включите аппарат для раклета, на платформе раклетницы расположите кусок сыра, разверните платформу параллельно нагревательному элементу так, чтобы сыр находился строго под ним.

Пока готовится сыр, разложите по порционным тарелкам горячий вареный картофель.

Через несколько минут сыр начнет плавиться, а еще через некоторое время закипит и покроется румяной корочкой. В этот момент отодвиньте в сторону лоток с сыром и раклетным ножом снимите порцию расплавленного сыра на картофель.

Большой кусок сыра снова разверните под нагрев, а готовую порцию съешьте сразу же, пока сыр не затвердел.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **4 порции**





## ВЫБОР СЫРА

Казалось бы, о чем тут рассказывать? Практически любой сыр плавится, но далеко не каждый подходит для ракета. Сорт сыра, который используется в этом блюде, так и называется — ракет, а его родина — швейцарский кантон Вале. Это твердый сыр с нежной маслянистой мякотью, которая при нагревании очень равномерно плавится, становится мягкой, тягучей и главное — не расслаивается. Заметим, что в холодном виде сыр ракет не настолько вкусен, потому и употребляется исключительно для горячих блюд.

## ВЫБОР ОБОРУДОВАНИЯ

Приготовление ракет требует специального оборудования, а именно ракетницы.

Есть несколько типов этого прибора, которые могут различаться не только по внешнему виду, но и по конструкции. Однако принцип везде одинаковый: снизу — лоток или держатель для сыра, сверху — нагреватель



тельный элемент, который одновременно плавит и поджаривает сыр. Есть аппараты, куда устанавливают цельный кусок сыра. Такие чаще всего используются в ресторанах и на профессиональных кухнях. Также существуют ракетницы с порционными лоточками, куда кладется нарезанный на ломтики сыр; это весьма удобно для домашнего использования и особенно для большой компании.

Следующий аксессуар — это ракетный нож. Одна сторона такого ножа ровная, ею соскабливают расплавленный сыр, другая — с зубчиками, ею отрезают от куска уже готовую порцию. В случае использования ракетницы с порционными лоточками такой нож не нужен, но потребуются маленькие деревянные или пластиковые лопатки, которыми ракет будет сниматься на тарелку.

## ДОПОЛНЕНИЯ К РАКЛЕТУ

В отличие от фондю вместо хлеба к ракету подается молодой мелкий картофель, сваренный в мундире. Сразу после варки картофель немного обсушивают и кладут либо в плотный тканевый мешочек, либо в корзинку, выложенную небольшим одеяльцем, чтобы он оставался теплым.

В качестве дополнения к ракету, как и к фондю, часто подается ассорти из вяленого мяса, нарезанного тонкими ломтиками, маринованные корнишоны и мелкий маринованный лук. Следует также запастись и сухими приправами. Вкус горячего сыра прекрасно подчеркнут сушеный лук и чеснок, мускатный орех, смесь молотых перцев или пряных сухих трав.



# Макароны по-альпийски

Родина этого блюда — высокогорные альпийские деревни. У жителей здешних мест нет недостатка в сливках и сыре. Не менее популярны тут и макаронные изделия благодаря их пищевой ценности и долгому сроку хранения, что в условиях крестьянского быта крайне важно. Именно из этих простых продуктов и родился рецепт макарон по-альпийски.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Макаронные изделия (крупные  
трубочки) — 500 г  
Сыр твердый тертый — 250 г  
Окорок вареный — 200 г  
Сливки жирностью 30% — 700 мл  
Петрушка — 1/2 пучка  
Зеленый лук — 2 пера  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Поставьте макароны отвариваться в подсоленной воде на время, указанное на их упаковке.

Отваренные макароны снимите с плиты, слейте с них воду и, оставив в той же кастрюле, заправьте их сливками.

Добавьте нарезанный небольшими кусочками окорок. Всыпьте тертый сыр, перемешайте и поставьте на слабый огонь. Готовьте под крышкой около 10 минут, сливки должны хорошо прогреться, а сыр расплавиться.

Снимите с огня, заправьте рубленой петрушкой и луком, поперчите по вкусу. Разложите по тарелкам и подавайте к столу горячим.

Время приготовления: **25 минут**

Количество: **5 порций**



# Женевский гратен из испанского артишока

Несмотря на странное название, этот рецепт куда более женевский, чем многие другие. Началось все в конце XVII века, когда французские протестанты, преследуемые у себя на родине, бежали в Женеву, где и обосновались. Занявшись земледелием, они обратили внимание на интересное местное растение *супага cardunculus* (лат.), или *кардон* (фр.), он же «испанский артишок», или «кардон». В отличие от других сортов, этот имеет огромные колючие шипы, что делает непростым уход за ним на грядке, сбор урожая и последующую обработку на кухне. В пищу идут его мясистые черешки. Очищенный от шипов кардон внешне похож на гигантский черешковый сельдерей, а в приготовленном виде имеет нежный, почти нейтральный вкус с небольшой кислинкой. Свежий кардон — продукт сезонный, он появляется на женевских прилавках лишь раз в году на пару недель: в ноябре-декабре, а самое вкусное блюдо из него — это запеканка (гратен) под сливочным соусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для артишоков:

Черешки испанского артишока  
(кардона) — 500 г

Молоко — 1 л

Вода — 2 л

### Для соуса:

Молоко — 250 мл

Сливочное масло — 20 г

Мука — 2 ст. л.

Мускатный орех молотый

Соль

Сыр твердый тертый  
(для посыпки) — 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Черешки кардона аккуратно очистите от шипов и верхней кожицы. Очищенные черешки промойте под проточной водой и нарежьте кубиками с гранью 1,5 см. Нарезанный кардон положите в глубокую кастрюлю и вываривайте в подсоленной воде с добавлением молока около часа, после чего слейте воду.

Приготовьте соус бешамель: на сковороде растопите сливочное масло, обжарьте на нем муку до золотистого цвета, добавьте молоко и готовьте при постоянном помешивании до загустения соуса. Готовый соус посолите и приправьте мускатным орехом. При необходимости протрите через сито.

Отваренные кусочки кардона выложите в форму для запекания диаметром 20 см, высотой 3,5 см, залейте соусом и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при температуре 220 °C до образования золотистой корочки. Подавайте горячим или теплым.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **4 порции**



**На заметку:**

ЕСЛИ ОДНАЖДЫ ВЫ ПРИЕДЕТЕ В ЖЕНЕВУ И ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ ПРИВЕЗТИ ОТТУДА ЧТО-ТО ОСОБЕННОЕ, БАНОЧКА КОНСЕРВИРОВАННОГО КАРДОНА БУДЕТ САМЫМ ЧТО НИ НА ЕСТЬ УНИКАЛЬНЫМ КУЛИНАРНЫМ СУВЕНИРОМ. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОНСЕРВИРОВАННОГО КАРДОНА ЧЕРЕШКИ ОТВАРИВАТЬ НЕ НАДО. ИХ СЛЕДУЕТ ЛИШЬ ОТБРОСИТЬ НА ДУРШЛАГ, ЧТОБЫ СЛИТЬ ЖИДКОСТЬ, А ЗАТЕМ ВЫЛОЖИТЬ В ФОРМУ, ЗАЛИТЬ СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ И ЗАПЕЧЬ.

# Грюйерский сырный киш

Грюйерский открытый пирог с сыром можно без сомнений отнести к кишам, которые так популярны у соседей-французов. Набор продуктов сделал этот рецепт исключительно швейцарским, и в первую очередь благодаря сыру грюйер из молока коров, пасущихся на цветочных альпийских лугах. Этот сыр получил мировую известность из-за своей особой структуры и настоящего молочного аромата.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

Мука — 200 г

Масло сливочное  
(или маргарин) — 75 г

Вода — 5 ст. л.

Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.

### Для начинки:

Сыр грюйер — 300 г

Сливки жирностью 25% — 200 мл

Молоко — 200 мл

Яйца — 2 шт.

Соль —  $\frac{1}{4}$  ч. л.

Свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте тесто: в глубокой миске смешайте муку с солью, добавьте холодное сливочное масло, нарезанное на небольшие кубики. Перетрите массу пальцами в крошку. Добавьте воду, быстро замесите тесто и оставьте его на полчаса в прохладном месте.

Раскатайте тесто и выложите им форму для выпечки диаметром 28 см, высотой 3,5 см, наколите дно вилкой.

Натрите сыр на крупной терке и заполните им форму с тестом.

Соедините сливки, молоко, яйца, соль и перец, слегка взбейте венчиком и залейте приготовленной смесью сырную начинку. Выпекайте внизу духовки, разогретой до 220 °С, 30 минут. Подавайте в качестве теплой закуски с зеленым салатом.

Время приготовления: **50 минут**

Количество: **6 порций**



**На заметку:**

ИЗ НАПИТКОВ К ЭТОМУ ПИРОГУ ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ КАК БЕЛОЕ ВИНО, ПИВО ИЛИ СИДР, ТАК И ГОРЯЧИЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ.

# Валезанский открытый пирог со спаржей

Зеленая и белая спаржа — один из самых почитаемых весенних деликатесов. В это время года ее добавляют в свои карты практически все рестораны Швейцарии. В период аспарагус-ажютажа только ленивый шеф не захочет включить в свое меню блюдо из молодой спаржи. Ресторанные цены на самый популярный продукт сезона, как правило, несправедливо, но вполне ожидаемо завышены. А вот если купить спаржу в магазине или на рынке и приготовить ее дома, то финансовые затраты будут куда более скромными, а удовольствие вы получите не меньшее. На этот случай в швейцарской кулинарии есть прекрасный рецепт спаржевого тарта из кантона Вале.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

Мука — 150 г

Фасоль сухая (как наполнитель для выпекания теста) — 1 стакан

Масло сливочное — 50 г

Вода — 75 мл

Соль —  $\frac{1}{4}$  ч. л.

### Для начинки:

Спаржа белая — 500 г

Сыр раклет — 100 г

Сливки жирностью 33% — 180 мл

Мускатный орех молотый —  $\frac{1}{4}$  ч. л.

Сахар — 1 ч. л.

Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Просейте муку с солью, добавьте нарезанное кусочками сливочное масло и перетрите руками вместе с мукой. Добавьте воду, быстро замесите тесто, скатайте в шар и оставьте под пленкой в холодильнике на полчаса.

Форму для выпечки диаметром 28 см, высотой 3,5 см слегка смажьте сливочным маслом. Раскатайте тесто в круглый пласт по размеру посуды для запекания, выложите им дно и бортики формы, дно наколите вилкой.

Застелите тесто пекарской бумагой, сверху насыпьте сухую фасоль. Выпекайте в духовке при 220 °С около 15 минут. Выньте форму из духовки и удалите фасоль и бумагу.

У спаржи срежьте жесткие концы, снимите верхний слой кожицы при помощи ножа для чистки овощей. Отварите спаржу в воде с добавлением 1 ст. л. соли и 1 ч. л. сахара 15 минут. Важно, чтобы спаржа осталась немного хрустящей. Выньте ее из воды и обсушите бумажным полотенцем.

Сливки доведите до кипения, добавьте тертый сыр и готовьте до его растворения. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех.

На тесто выложите спаржу в форме снежинки, так будет удобнее резать готовый тарт. Залейте сливочно-сырной массой. Запекайте в духовке при 220 °С до образования румяной корочки (примерно 20 минут). Выньте из духовки и подавайте теплым, нарезав на порционные куски.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

С ЦЕЛЮ ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОТОВОЕ ПРЕСНОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО, 250–280 Г, А СВЕЖУЮ СПАРЖУ ЗАМЕНИТЬ НА КОНСЕРВИРОВАННУЮ.

# Водский тарт с цукини и мятой

Ароматная мята растет в самых разных уголках нашей планеты и широко используется в национальных кухнях многих стран мира. Из нее готовят отвары, соусы, ликеры и десерты. А вот в швейцарском кантоне Во мяту добавляют в начинку открытого пирога-киша с цукини. Даже несколько листиков этого чудесного растения делают вкус пирога просто удивительным.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Готовое пресное  
песочное тесто — 200 г**  
**Цукини — 300 г**  
**Молоко — 50 мл**  
**Сливки жирностью 25% — 100 мл**  
**Яйца — 2 шт.**  
**Масло сливочное — 30 г**  
**Мята свежая — 6 листочков**  
**Соль, свежемолотый черный перец**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Возьмите круглую форму для запекания диаметром 18 см и высотой 6 см и слегка смажьте ее сливочным маслом.  
 Раскатайте тесто в пласт. Выложите им дно и бортики формы, наколите тесто вилкой в нескольких местах.  
 Цукини нарежьте кружочками и немного обжарьте их на сливочном масле так, чтобы они остались хрустящими, по 1 минуте с каждой стороны. Посолите и поперчите.  
 Выложите цукини в форму с тестом и посыпьте мелко нарезанной мятой.  
 В миске смешайте молоко, сливки и яйца и залейте этой смесью цукини.  
 Выпекайте в духовке при 180 °С около 40 минут. Подавайте теплым или холодным.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

В данном рецепте не стоит увеличивать количество мяты, мятная нотка должна быть очень деликатной и едва уловимой.

# Сырные пампушки из кантона Юра

Есть во французском языке глагол *grignoter* (грызть), который частенько используют по отношению к быстрому перекусу — чипсы, крекеры, небольшие бутербродики-канапе и так далее. Их нельзя назвать полноценным обедом, но зато это очень по-компанейски и отлично подходит для дружеских посиделок, когда готовить лень, а чем-то занять гостей у телевизора нужно. Так и в случае с этими сырными пампушками — нежными, с пикантным вкусом и на один укус. Готовятся легко, разлетаются мгновенно.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 120 г  
 Яйца — 2 шт.  
 Сыр твердый — 75 г  
 Вода — 200 мл  
 Масло сливочное — 50 г  
 Кайенский перец молотый — 2 щепотки  
 Мускатный орех молотый — 2 щепотки  
 Соль — 1/2 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В небольшой кастрюльке соедините воду с маслом и специями (соль, кайенский перец, мускатный орех), доведите до кипения, затем убавьте огонь. Добавьте муку и перемешивайте, пока тесто не превратится в гладкую густую массу однородной консистенции, которая будет легко отходить от стенок посуды (1–2 минуты). Снимите кастрюлю с огня.

Взбейте яйца, оставьте немного яичной массы на смазывание пампушек, а остальную яичную массу постепенно вмешайте в тесто. По консистенции тесто должно получиться мягким, но не растекающимся.

На мелкой терке натрите сыр, отложите 2 ст. л. (они нам потребуются позже), остальной сыр вмешайте в тесто.

Скатайте тесто в толстую колбаску и разделите на 10 равных частей. Смочите руки холодной водой и каждый кусочек теста скатайте в шарик. Постелите на противень лист пекарской бумаги и выложите на него шарики теста в форме кольца так, чтобы они слегка касались друг друга.

Смажьте заготовки взбитым яйцом, посыпьте тертым сыром.

Нагрейте духовку до 180 °С и выпекайте пампушки внизу духового шкафа примерно 40 минут. Внимание: не открывайте дверцу духовки во время выпекания!

Затем выключите духовку, слегка приоткройте ее дверцу и держите пампушки внутри еще 15 минут, после чего подавайте к столу теплыми.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 20 минут**

Количество: **10 пампушек**



# Сырные маффины из Этива

Сыр этива (Etivaz) не имеет многовековой истории — он появился в Грюйере лишь около сотни лет назад, а собственным именем обзавелся в тридцатых годах прошлого столетия, когда было принято решение о стандартизации сыров семейства грюйер и выведении некоторых сортов за его пределы. Название сыра этива происходит от деревушки L'Etivaz, где группа сыроваров и затеяла славную историю нового сорта. При такой серьезной конкуренции со стороны известнейших сыров этива сложно оставаться в числе лидеров. Однако, добавляя этот сыр в различные блюда, можно создавать неповторимую гамму вкусов и своеобразный, немного пикантный и возбуждающий аппетит аромат. Не исключение и рецепт этих сырных кексов.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 300 г  
 Сыр этива, крупно натертый — 150 г  
 Молоко — 250 мл  
 Яйца — 3 шт.  
 Петрушка свежая — 1 пучок  
 Горчица зернистая — 1 ст. л.  
 Пекарский порошок — 4,5 ч. л.  
 Соль — 1 ч. л.  
 Свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте в миске муку, пекарский порошок, тертый сыр, рубленую петрушку, соль и перец. Сделайте углубление в центре.  
 Соедините молоко, яйца и горчицу и вливайте массу в центр углубления, постепенно размешивая. Должно получиться жидкое и практически однородное тесто.  
 Распределите полученное тесто по формочкам для маффинов.  
 Выпекайте в середине духовки при 180 °С около 30 минут.  
 Достаньте из духовки. Слегка остудите перед тем, как вынимать маффины из формочек, а затем сразу же подавайте к столу теплыми.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **12 стандартных маффинов**



На заметку:  
при необходимости этива  
можно заменить  
на эмменталь  
или грюйер.

# Маринованные сливы с имбирем и ванилью

В кулинарной практике очень популярно маринование овощей. Гораздо реже это происходит с фруктами: если их и маринуют, то чаще всего для десерта. Этот рецепт разрушает данный стереотип и рассказывает о сливах в островато-сладком маринаде, которые подаются на закуску или в качестве дополнения к основному блюду. Имбирь, корица, ваниль и гвоздика творят со вкусом слив настоящие чудеса. Они очень хорошо подойдут к запеченному мясу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливы  
(желательно сорт ренклед) — 1,5 кг  
Вино белое сухое  
или полусухое — 300 мл  
Уксус винный белый — 300 мл  
Сахар — 300 г  
Ваниль — 1 стручок  
Корица — 1 палочка  
Гвоздика — 6 бутонов  
Корень имбиря — 30 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заранее простерилизуйте банки и крышки, оставьте их высохнуть на чистом полотенце.

В небольшую кастрюльку положите очищенный и нарезанный ломтиками корень имбиря. Туда же добавьте разрезанный вдоль пополам стручок ванили, палочку корицы и гвоздику. Всыпьте сахарный песок, налейте белое вино и уксус. Поставьте на плиту, доведите до кипения и готовьте на небольшом огне 10 минут.

У слив удалите плодоножки и проткните каждую сливу в нескольких местах зубочисткой. Опустите сливы в кипящую воду на 1 минуту, затем плотно уложите их в банки.

Выньте из горячего сиропа все специи и залейте им сливы до верха банки. Плотно закройте и переверните банки крышкой вниз, остудите при комнатной температуре, после чего поставьте в темное прохладное место на 3–4 недели.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут (подготовка) + 25 дней (маринование)

КОЛИЧЕСТВО: 4 банки по 0,5 литра



# Пирог с виноградным соком из кантона Во

Рецепт этого пирога непростой, он требует терпения и времени. Если вы желаете сделать что-то быстрое к чаю, это явно не тот случай. Но когда вам хочется удивить гостей тем, что они вряд ли пробовали, — лучшего варианта, пожалуй, не придумать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

Мука — 300 г

Яйцо — 1 шт.

Сливки жирностью 30% — 4 ст. л.

Масло сливочное — 150 г

Сахар — 1 ст. л.

Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.

### Для начинки:

Виноградный сок из светлого  
винограда — 1 л

Молоко — 150 мл

Яйцо куриное — 2 шт.

Сливки жирностью 30% — 180 мл

Масло сливочное — 30 г

Мука — 2,5 ст. л.

Сахар — 1 ст. л.

Сахарная пудра (для посыпки)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокой миске смешайте муку, сахарный песок и соль. Добавьте нарезанное кусочками сливочное масло и разотрите все вместе в крошку. Добавьте яйцо и сливки. Замесите густое тесто, накройте пленкой и оставьте в холодильнике на полтора часа.

Тем временем подготовьте начинку. В кастрюлю налейте виноградный сок и поставьте на сильный огонь. Необходимо выпарить сок так, чтобы в итоге получилась тягучая масса, похожая на варенье. На это уйдет около часа.

В другую кастрюлю налейте сливки, молоко, добавьте муку и готовьте при постоянном помешивании до загустения. В полученную смесь добавьте сливочное масло и выпаренный виноградный сок, немного остудите. Добавьте взбитые яйца, тщательно перемешайте и оставьте кастрюльку в прохладном месте.

Охлажденное тесто выньте из холодильника, выложите им дно и бортики формы для выпечки диаметром 18 см, высотой 6 см. Залейте начинку и поставьте в разогретую до 200 °С духовку минут на сорок.

Готовый пирог выньте из духовки и остудите. Выньте пирог из формы и подавайте к столу, посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления: **2 часа 40 минут**

Количество: **8 порций**



# Фрибурские вафли

Эти вафли сильно отличаются от привычных нам не только внешне, но и по вкусу. Во-первых, они не прямоугольной формы и не в клеточку, как мы привыкли видеть, а круглые с различными рисунками с обеих сторон. Сами рисунки чаще всего носят исключительно национальный характер — это может быть и карта страны, и узнаваемый орнамент, и стилизованный эдельвейс или другой горный цветок. Более того, зачастую их свертывают в трубочку или рожок, и тогда их очень удобно начинять мороженым, плотным джемом или густыми сливками. Сама фактура этих вафель тоже заслуживает особого внимания — они всегда хрупкие, тонкие, хрустящие и с необыкновенным сливочным ароматом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливки жирностью 33% — 200 мл  
 Вино белое — 20 мл  
 Кирш — 10 мл  
 Мука — 160 г  
 Цедра  $\frac{1}{4}$  лимона  
 Масло сливочное — 10 г  
 Сахар — 120 г  
 Соль — 1 щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Соедините в миске сливки, вино, кирш и растопленное сливочное масло, перемешайте венчиком. Добавьте оставшиеся ингредиенты и еще раз основательно размешайте до однородности, накройте пленкой и оставьте в холодильнике на 2 часа.

Спустя указанное время разогрейте вафельницу и выпекайте тонкие вафли из приготовленного теста.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **2 часа 30 минут**

КОЛИЧЕСТВО: **30–40 вафель**



**На заметку:**  
СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ  
ВЫПЕКАНИЯ СВРАЧИ-  
ВАЙТЕ ВАФЛИ В РОЖОК ИЛИ  
ТРУБОЧКУ. Для ПРИДАНИЯ ИМ  
СЛЕГКА ИЗОГНУТОЙ ФОРМЫ  
УДОБНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКАЛ-  
КУ: ПОЛОЖИТЕ НА НЕЕ ГО-  
РЯЧУЮ ВАФЛЮ И ДАЙТЕ  
ЕЙ ЗАТВЕРДЕТЬ.

# Конфитюр из яблочного сока (vin cuit)

Vin cuit переводится с французского как «вареное вино». Однако стоит сразу же оговориться, что это название совершенно не отражает сути рецепта, и данный продукт имеет не так уж много общего с виномделием. Вареньем его тоже в полной мере назвать нельзя, скорее он похож на натуральный сироп из яблочного или яблочно-грушевого сока. Самое интересное, что vin cuit обладает большим диапазоном кулинарного применения: его добавляют в начинку для тортов, с ним замешивают тесто для выпечки или просто подают к чаю. Иначе говоря, рецепт очень полезный и, несомненно, заслуживающий внимания.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сок яблочный  
осветленный — 2 л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюлю с толстым дном вылейте сок и поставьте на плиту на сильный огонь. Доведите до кипения и продолжайте готовить, не убавляя огня, около 3,5 часа. За это время масса уменьшится примерно в 6 раз и превратится в сироп.

Снимите пену и перелейте полученный продукт в стеклянную банку. Такой конфитюр может храниться при комнатной температуре более месяца.

---

Время приготовления: **3 часа 30 минут**

Количество: **350 мл**



# Глинтвейн с клюквенным соком

В традициях многих европейских народов горячее вино со специями, более известное нам как глинтвейн, — обязательный атрибут новогодних базаров и праздничных зимних гуляний. В Романдии, богатой лыжными курортами, этот напиток, именуемый на французский манер *vin chaud*, — один из приятных элементов ритуала *après-ski*, то есть после лыжной прогулки. Согревающий, бодрящий и одновременно расслабляющий глинтвейн создает уют не только в морозный зимний, но и в промозглый осенний день. Благодаря богатому букету пряностей этот напиток еще и настоящая ароматерапия: он поднимает настроение, снимает стресс и дарит ощущение праздника. Приготовление этого напитка требует минимум усилий: вы лишь смешиваете ингредиенты, ставите глинтвейн на медленный огонь и забываете о нем на 4 часа.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Вино красное сухое  
или полусухое — 330 мл**

**Вино белое сухое  
или полусухое — 150 мл**

**Клюквенный морс или нектар  
(с содержанием клюквенного  
сока 20–35%) — 250 мл**

**Коньяк — 70 мл**

**Апельсин — 1 шт.**

**Корица — 1 палочка**

**Гвоздика — 5 бутонов**

**Лавровый лист — 2 шт.**

**Сахар — 55 г**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюле смешайте клюквенный морс, коньяк, красное и белое вино. Добавьте сахар, гвоздику, корицу и разрезанный на дольки апельсин, не снимая с него кожуру. Накройте крышкой и оставьте томиться на медленном огне около 4 часов. Не доводите глинтвейн до кипения! Он сразу же теряет большинство своих вкусовых качеств.

Спустя указанное время снимите кастрюлю с огня, положите в напиток лавровый лист и настаивайте под крышкой еще полчаса — за это время лавровый лист придаст глинтвейну очень приятную и деликатную пряную нотку. Подавайте горячим.

Время приготовления: **4 часа 50 минут**

Количество: **4 порции**









## Итальянская Швейцария — спагетти на деревьях



*Тичино*

Итальянская часть страны, в отличие от немецкой или французской, состоит всего из одного кантона — Тичино. Если смотреть на карту Швейцарии, то Тичино — ее нижняя правая часть, как раз та, что граничит с Италией. Это единственный кантон страны, говорящий исключительно на итальянском языке; его культура, традиции, природа и даже характер жителей сильно отличаются от французской и немецкой частей. С уверенностью можно сказать, что этот регион взял все лучшее от двух государств: итальянскую легкость, романтику, любовь к красоте и швейцарский порядок и размеренность жизни. Благодаря такому сочетанию даже короткая поездка в Тичино — истинное удовольствие.

### ***Крепостные стены Беллинцоны***

Город Беллинцона, столица кантона Тичино, известен не только своим статусом, но и величественными замками, включенными в Список всемирного наследия

ЮНЕСКО. Их высокие неприступные стены одновременно пугают, манят и внушают трепет. В непосредственном соседстве с замками Беллинцоны можно заметить еще одно богатство региона — виноградники. Удачно расположенные владения виноделов Тичино из года в год дают прекрасный урожай. Самый распространенный сорт винограда, а следовательно, и получаемого из него вина — мерло. В меру терпкое, освежающее, с заметным ягодным привкусом и деликатной фруктовой кислинкой, оно является визитной карточкой Тичино.

### ***Локарно и Аскона: кино и джаз***

Всё в Локарно просто дышит курортной атмосферой. Этот открытый городок находится на самом берегу большого озера Лаго Маджоре и известен, в частности, своим ежегодным летним кинофестивалем, который проводится с 1946 года. Это событие имеет свое очарование: оно довольно камерное, можно даже сказать, уютное. Одна из его особенностей —





SOCIETA NAVIGAZIONE  
LAGO DI LUGANO



показы на открытом воздухе: на площади Пьяцца-Гранде в центре города устанавливается гигантский экран и зрительские ряды, и с наступлением сумерек открывает свои двери кинематограф. Черно-желтые цвета оформления зрительного зала и аксессуаров неслучайны, поскольку символом фестиваля является леопард, а награды — это статуэтки золотого, серебряного и бронзового леопарда. Совсем рядом с Локарно, в Асконе, ежегодно проводится летний новоорлеанский джазовый фестиваль, на который съезжаются именитые музыканты со всех уголков планеты. В этот период и без того восхитительная набережная Асконы живет и дышит романти-

кой хорошей музыки и щедро дарит ее меломанам.

### *Лугано: Швейцария в миниатюре*

Лугано — самый крупный город кантона, расположенный на одноименном озере. Среди множества достопримечательностей, которыми богат Лугано, есть одна, о которой хочется рассказать обязательно, так как относится она ко всей стране сразу. Речь идет о парке «Свиссминиатюр», который представляет собой собрание самых красивых и значимых мест страны, выполненных в миниатюрном







С макаронной индустрией Тичино связан забавный факт. 1 апреля 1957 года британский канал «Би-Би-Си» в своей программе «Панорама» рассказал о Тичино как о регионе, где произрастают спагеттиевые деревья. Правдоподобность репортажу придал закадровый голос авторитетного диктора Ричарда Димьлби, который вещал примерно следующее: «В швейцарском регионе Тичино в этом году невероятно богатый урожай спагетти. Связано это с мягкой зимой и почти полным исчезновением спагеттиевых долгоносиков — самых опасных вредителей спагеттиевых деревьев». Сейчас над таким репортажем посмеялся бы и ребенок. Но в 50-е годы XX века в Великобритании макаронные изделия не были повседневным блюдом, их продавали в основном консервированными в томатном соусе. О том, из чего и каким образом делается этот продукт, задумывались не все британцы, и многомиллионная аудитория канала «Би-Би-Си» приняла информацию за чистую монету. В редакцию начали поступать звонки с вопросами о том, как можно вырастить спагеттиевое дерево у себя на заднем дворе, и получали совет посадить побеги спагетти в банку с томатным соусом и ждать, когда они прорастут.

масштабе. Здесь можно совершить своеобразный экспресс-тур по Швейцарии за час с небольшим и увидеть ее красоты словно с высоты птичьего полета. Все экспонаты как бы живут своей жизнью: автомобили и поезда ездят, корабли плавают, подъемники движутся. Можно ощутить себя Гулливером в стране лилипутов.

### ***Кухня Тичино: макаронная диета***

Кухня региона — это отдельный разговор. Местные деликатесы можно называть неким отражением итальянских, но при этом у каждого блюда есть свои особенности приготовления, которые выдают в нем именно тичинский акцент. Невероятной популярностью пользуются спагетти с морепродуктами. Если быть точнее, морепродукты со спагетти: за гигантскими креветками, сочными мидиями и кальмарами самих макарон на тарелке

с первого взгляда почти не видно. Такое блюдо, как правило, заправляется томатным соусом с базиликом и отлично сочетается с местным красным вином.

Немалая часть позиций в меню местных ресторанов отдана пище. Как и в Италии, каждый ресторан Тичино готовит пиццу на свой манер: здесь можно встретить и тонкое хрустящее, и мягкое пышное тесто, ну а уж ассортимент начинок и наполнителей не разочарует даже самого взыскательного гурмана. Итальянские тенденции прослеживаются и в закусках: теплый салат с осьминогом, карпаччо из говядины, окорок с дыней и знаменитый салат «Капрезе» из томатов с моцареллой. Но есть закуски, родина которых именно Тичино, а не Италия. К таковым относится, например, тичинский сэндвич с голубым сыром и грушей. Ну, а в первых строках большинства десертных карт значатся панакота, крем сабайон и тирамису — как обычное, так и с ягодами.

# Тичинский сэндвич с голубым сыром и грушей

На первый взгляд сочетание ингредиентов для этого блюда кажется весьма странным: хлеб со свежей грушей, орехами и пикантным голубым сыром горгонзолой. Однако этот сэндвич входит у жителей кантона Тичино в число любимых, а их кулинарным пристрастиям, поверьте, можно доверять. Удивительно, как швейцарцам удалось сделать из обычного бутерброда что-то абсолютно уникальное.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Хлеб для тостов — 8 ломтиков

Сыр горгонзола — 150 г

Груша — 1 шт.

Майонез — 3 ст. л.

Орехи грецкие — 8 шт.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очищенные грецкие орехи порубите ножом в грубую крошку. Очистите грушу от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте мякоть очень тонкими ломтиками.

С хлеба срежьте корки. На каждый ломтик намажьте немного майонеза так, чтобы получился очень тонкий, почти незаметный слой. Два из восьми ломтиков хлеба, намазанных майонезом, временно отложите в сторону.

На оставшиеся шесть кусков хлеба поверх майонеза положите горгонзолу. Если сыр мягкий, намажьте его ножом, если потверже, нарежьте тонкими ломтиками. Сыр посыпьте сверху дроблеными орехами, а после выложите ломтики груши.

Теперь соберите два одинаковых сэндвича. В каждом из них должно быть четыре ломтика хлеба: нижние три — с сыром и грушей, а верхний — только с майонезом — чистой стороной вверх. Аккуратно прижмите каждый, чтобы сэндвичи склеились. Перед подачей разрежьте каждый сэндвич пополам по диагонали.

Время приготовления: **20 минут**

Количество: **4 порции**

**На заметку:**

ЕСЛИ ВЫ ПОДАЕТЕ  
СЭНДВИЧ НЕ СРАЗУ, ТО  
ДО МОМЕНТА ПОДАЧИ  
НАКРОЙТЕ ЕГО ВЛАЖНОЙ  
САЛФЕТКОЙ. ЭТО ПРЕДОТВРА-  
ТИТ ВЫСЫХАНИЕ, И ХЛЕБ  
ОСТАНЕТСЯ МЯГКИМ  
И НЕЖНЫМ.



# Телятина в соусе из тунца

Необычные сочетания встречаются не только в экзотических кухнях, они есть и в традиционно европейских рецептах, знакомых многим. Взять хотя бы закуску из телятины в тунцовом соусе (vitello tonnato), считающуюся классикой как в Тичино, так и в итальянском регионе Пьемонт, граничащем со Швейцарией. Соленая остринка анчоусов и аромат тунца прекрасно оттеняют нежный вкус телятины. Пожалуй, тот, кто не знает рецепта соуса, даже и не догадается, что сделан он из рыбы. А тот, кто любит это блюдо, в очередной раз восхитится его изысканностью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Телятина (филе) — 700 г  
Вода — 700 мл  
Вино белое сухое — 300 мл  
Желток яичный — 2 шт.  
Масло оливковое — 150 мл  
Тунец консервированный  
в собственном соку — 200 г  
Анчоусы консервированные  
в масле — 50 г  
Морковь — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Сок 1 лимона  
Лавровый лист — 1 шт.  
Гвоздика — 3 бутона  
Горчица — 1 ч. л.  
Каперсы мелкие — 1 ст. л.  
Каперсы крупные — для подачи  
Соль — 1 ст. л.  
Свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для этого рецепта следует взять ровный со всех сторон кусок филе телятины, с минимальным количеством прожилок и без костей.

Очистите луковицу и воткните в нее гвоздику.

В кастрюлю положите мясо, луковицу, очищенную морковь и лавровый лист. Залейте белым вином и водой, посолите. Отлейте и сохраните  $\frac{1}{2}$  ст. л. лимонного сока, остальное добавьте в бульон. Накройте крышкой и варите при слабом кипении около 50 минут.

Отваренное мясо переложите в отдельную посуду, из бульона удалите овощи и специи. И мясо, и бульон остудите до комнатной температуры.

Приготовьте соус: отделите желтки от белков. В миске смешайте желтки с горчицей и отлитым лимонным соком. Постепенно, по капле влейте оливковое масло, одновременно интенсивно взбивая соус венчиком. Продолжайте вливать масло тонкой струйкой, не прекращая взбивание. По сути, в качестве основы для соуса получится обычный майонез.

Слейте с анчоусов масло, а с тунца сок. Анчоусы и тунца добавьте к приготовленному майонезу. Добавьте мелкие каперсы. Долейте примерно 50 мл бульона, оставшегося от варки мяса.

Измельчите соус погружным блендером. В процессе корректируйте консистенцию, добавляя бульон. Соус должен быть не слишком густым, но и не слишком жидким. В идеале должна получиться консистенция жидкой сметаны.

Вареную телятину нарежьте тонкими ломтиками и выложите на блюдо.

Полейте соусом. Украсьте крупными каперсами и свежемолотым перцем.

Подавайте в качестве холодной закуски.

Время приготовления: **2 часа 15 минут**

Количество: **8–10 порций**



# Минестроне

Что может быть еще более итальянским, чем яркий суп минестроне! Даже у спагетти и пиццы нет такого количества вариантов приготовления. Жители Тичино, считающие себя по духу абсолютными итальянцами, тоже не проходят мимо этого непростого, но, безусловно, вкусного и аппетитного супа. Но вот в чем вопрос — единого тичинского рецепта минестроне не существует: даже в пределах одного города его готовят по-разному, полагаясь зачастую на семейные рецепты, передаваемые на протяжении многих лет дочерям и внукам от мам и бабушек. Одно можно сказать точно: тичинцы не умеют готовить минестроне неправильно.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода — 3 л  
Бекон копченый — 100 г  
Макаронные изделия (рожки) — 50 г  
Томаты консервированные в собственном соку (кубиками) — 400 г  
Фасоль стручковая — 100 г  
Картофель — 1 шт.  
Капуста — 100 г  
Морковь — 1 шт.  
Лук-порей (белая и зеленая части, равные по длине) — 1 шт.  
Репчатый лук — 1 шт.  
Сельдерей (корень) —  $\frac{1}{2}$  шт.  
Чеснок — 2 зубчика  
Шалфей — 3 листочка  
Бульонный кубик овощной — 1 шт.  
Масло оливковое — 2 ст. л.  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте репчатый лук и лук-порей кольцами, а морковь и корень сельдерея — кубиками. Обжарьте вместе на оливковом масле до прозрачности лука. Добавьте бекон и нарезанный чеснок, готовьте еще 5 минут.

В кастрюлю налейте воду, посолите и поставьте на огонь. Нарежьте зеленую фасоль небольшими кусочками, по 2 см, предварительно отрезав кончики и удалив при необходимости жесткую струнку. Мелко шинкуйте капусту. Картофель нарежьте кубиками с гранью 1,5 см, листочки шалфея измельчите. Как только вода закипит, положите в кастрюлю зажарку из овощей и бекона, а также зеленую фасоль, варите без крышки около 15 минут. Положите в ту же кастрюлю картофель, капусту, томаты и бульонный кубик. Продолжайте варить на медленном огне до готовности картофеля (10 минут).

Добавьте в суп макаронные изделия и через 5 минут снимите кастрюлю с огня, поперчите суп по вкусу и накройте кастрюлю крышкой. Суп должен настояться около получаса, после чего его можно подавать к столу. Очень часто тичинцы посыпают горячий минестроне тертым сыром.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **8 порций**



**На заметку:**

МИНЕСТРОНЕ ДЕЛАЕТСЯ ИЗ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА САМЫХ РАЗНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПО ВКУСУ ПОВАРА РЕСТОРАНА ИЛИ ХОЗЯЙКИ ДОМА. Состав его также варьируется от сезона к сезону: сытный зимний и более легкий летний. Традиционный минестроне всегда имеет очень густую консистенцию, порой даже больше напоминающую рагу. Поэтому, если вам кажется, что суп получился густоват, знайте: вы добились самого что ни на есть правильного результата!

# Тушеный кролик ПО-ТИЧИНСКИ

Бытует мнение, что кролик сложен в приготовлении. Согласно некоторым источникам, его сперва следует вымачивать в уксусе несколько часов, а после очень долго тушить, чтобы мясо стало нежным. Мы же хотим рассказать вам про совершенно иной способ приготовления кролика, который не потребует от вас ни большого количества сил, ни много времени. Главное — приобрести правильные ингредиенты и не потерять голову от ароматов, которые наполнят вашу кухню уже через несколько минут после начала приготовления. Если вы закажете это блюдо в ресторане Лугано или Локарно, то, скорее всего, вам подадут его с картофельным пюре. Не отказывайтесь! Это самый уместный гарнир и наилучшее сочетание.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кролик — 1,2 кг  
Вино марсала — 200 мл  
Бульон мясной — 300 мл  
Бекон (нарезка) — 90 г  
Сельдерей черешковый — 1 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Мука — 3 ст. л.  
Масло сливочное — 50 г  
Лавровый лист — 2 шт.  
Орегано сушеный — 1 ч. л.  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разрежьте кролика на порционные куски.  
Посолите, поперчите и обваляйте в муке.  
В глубокой кастрюле (лучше всего чугунной) растопите сливочное масло и обжаривайте на нем кролика в течение 3 минут, после чего выньте его из кастрюли.  
Лук нарежьте полукольцами, сельдерей очистите от жестких волокон и нарежьте кусочками по 2 см. Положите в ту же кастрюлю, добавьте ленточки бекона. Обжарьте все вместе около 5 минут. Залейте бульоном и добавьте вино. Верните в кастрюлю кролика.  
Добавьте лавровый лист и орегано. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне 1 час.  
Подавайте горячим. В качестве гарнира кроме картофельного пюре подойдут рис, макароны или овощи, приготовленные на пару.

---

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 30 минут**

Количество: **6 порций**

**На заметку:**

Для этого рецепта требуется крепкое десертное вино марсала (Marsala) родом из Италии, а именно из Сицилии. Получается оно как из белого, так и из красного винограда, в зависимости от чего может иметь разный цвет: золотистый, янтарный или рубиновый. Это вино имеет некоторое сходство с мадерой, которой при необходимости можно заменить марсалу.



# Рулетики из телятины в томатном соусе

Тичино — это ветры, прилетающие с просторов долины Верзаска, манящие ароматы терпкого мерло и томатного соуса с шалфеем. Сложно пересчитать все блюда, где подобные соусы будут если не главным, то, безусловно, незаменимым ингредиентом. Еще одна вкусная визитная карточка Лугано или Беллинцоны — рулетики из телятины с беконом, тушенные в томате. Несмотря на всю свою простоту, они доставляют неподдельное наслаждение каждому любителю вкусно и сытно поесть.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для рулетиков:

Телячьи эскалопы  
(60 г каждый) — 8 шт.

Бекон (свежий  
или копченый) — 8 тонких полосок

Сливочное масло — 20 г

Соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

Томаты, нарезанные кубиками,  
консервированные в собственном  
соку — 400 г

Лук репчатый — 1 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Шалфей — 4 листочка

Сливочное масло  
или маргарин — 1 ст. л.

Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.

Свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте соус. Мелко нарежьте репчатый лук и чеснок. В кастрюле или в сотейнике растопите сливочное масло. Положите в кастрюлю лук, чеснок, томаты, листики шалфея, посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне при периодическом помешивании 5–7 минут.

Слегка отбейте молоточком эскалопы, посолите, поперчите и положите на каждый эскалоп полоску бекона. Сверните мясо рулетиком беконом внутрь. Скрепите края зубочистками, чтобы рулетики не развернулись в процессе приготовления. На отдельной сковороде растопите немного сливочного масла и обжарьте рулетики со всех сторон в течение 2 минут.

Переложите рулетики в кастрюлю к томатному соусу и готовьте под крышкой на среднем огне около 20 минут.

Подавайте рулетики горячими, предварительно удалив скрепляющие их зубочистки. Не забудьте щедро полить блюдо томатным соусом.

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **2 порции**



# Оссобуко (osso buco)

Прямой перевод слов osso buco с итальянского — «полая кость», что и определяет основной ингредиент этого традиционного блюда Италии и итальянской части Швейцарии. В классическом понимании оссобуко представляет собой тушеную телячью голень. Существует несколько вариантов приготовления этого мясного яства, которые популярны в различных городах и местностях. Данный рецепт рассказывает о том, как готовить оссобуко на тичинский манер.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Телячьи голяшки, напильные мясником на шайбы толщиной 2–3 см — 6–9 шт.

Вино белое сухое — 0,5 л

Лук репчатый — 1 шт.

Лук-порей (белая часть) — 1 шт.

Морковь — 2 шт.

Сельдерей (корень) — 1/2 шт.

Помидоры — 2 шт.

Чеснок — 2 зубчика

Свежие травы  
(тимьян, розмарин, шалфей)

Цедра 1 лимона

Лавровый лист — 2 шт.

Масло оливковое — 2 ст. л.

Соль

Смесь молотых перцев

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистите морковь и сельдерей, от лука-порея возьмите только белую часть, томаты оставьте с кожицей. Нарежьте все овощи на небольшие кусочки.

Куски телячьих голяшек немного посолите и поперчите, слегка обжарьте в сковороде на оливковом масле. Сложите мясо в глубокую кастрюлю и добавьте нарезанные овощи. Залейте белым вином.

С лимона теркой сотрите цедру, чеснок нарежьте мелкими кусочками. Добавьте в кастрюлю цедру, чеснок, лавровый лист и травы. Накройте крышкой и оставьте тушиться на медленном огне 1 час 20 минут. Готовое блюдо выложите на тарелки, щедро полейте получившимся соусом и подавайте горячим.

Время приготовления: **2 часа**

Количество: **3 порции**



# Асконские спагетти

Эти спагетти заслужили честь называться по имени местечка Аскона, где они были однажды приготовлены и где впоследствии стали обязательной позицией в меню практически всех ресторанов и кафе. Свою репутацию они заработали благодаря отменному вкусу, внешней привлекательности и сытности — по-другому их особый статус объяснить нельзя. Спагетти с грибами и курицей на асконский манер наверняка можно встретить и в других уголках Тичино, но то, как их готовят на берегу Лаго Маджоре, и есть настоящий рецепт.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Спагетти — 400 г  
Куриное филе — 400 г  
Ветчина (пармская) — 80 г  
Сыр пармезан — 75 г  
Шампиньоны — 100 г  
Помидор — 1 шт.  
Вода — 100 мл  
Лук репчатый — 1 шт.  
Чеснок — 2 зубчика  
Орегано сушеный — 1 ч. л.  
Петрушка — 1 пучок  
Оливковое масло — 2 ст. л.  
Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.  
Свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на оливковом масле 4 минуты. Переложите в отдельную посуду.

Шампиньоны нарежьте пластинками вместе с ножками, репчатый лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. Все это обжарьте вместе в той же сковороде на среднем огне 2 минуты.

Нарежьте помидор и добавьте в сковороду, влейте воду и доведите до кипения.

Посолите, добавьте орегано и молотый перец по вкусу. Убавьте огонь до слабого и готовьте под крышкой 10 минут.

Нарежьте ветчину тонкими полосками шириной примерно 1 см и 2 см длиной. Добавьте в сковороду вместе с обжаренным ранее куриным филе и мелко нарубленной петрушкой. Прогрейте 2–3 минуты, снимите с огня и оставьте под крышкой.

В подсоленной воде с добавлением небольшого количества оливкового масла сварите спагетти по инструкции на упаковке и отбросьте их на дуршлаг. Заправьте спагетти приготовленным соусом и подавайте, посыпав тертым пармезаном.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **2 порции**



# РИЗОТТО ПО-ТИЧИНСКИ

Ризотто в кантоне Тичино — это, по сути, базовый рецепт блюда без лишних добавок. Его отличительная черта — большое количество репчатого лука, который делает рис особенно сочным и ароматным.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис для ризотто — 250 г  
Бульон овощной — 750 мл  
Тертый сыр пармезан — 80 г  
Вино белое сухое — 100 мл  
Лук репчатый — 2 шт.  
Масло сливочное — 50 г  
Масло оливковое — 3 ст. л.  
Петрушка — 1 пучок  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разрежьте репчатый лук на 4–6 долек. Обжарьте их в чугунной кастрюле на растительном масле до прозрачности (5–7 минут).  
Добавьте кусочек сливочного масла, а следом всыпьте рис.  
Перемешайте и готовьте, не убавляя огня, до прозрачности риса (10–12 минут). Влейте белое вино.  
Добавьте овощной бульон, посолите. Накройте крышкой и продолжайте готовить на очень медленном огне, периодически помешивая, до полного впитывания жидкости.  
Если консистенция ризотто покажется слишком густой или суховатой, добавьте еще бульона и сливочного масла.  
В готовое ризотто добавьте тертый пармезан, основательно перемешайте и подавайте горячим, посыпав свежей петрушкой и поперчив по вкусу.

---

Время приготовления: **40 минут**

Количество: **4 порции**



# Жареная полента

Кукуруза, как и картофель, появилась в Европе сравнительно недавно, однако это не помешало ей стать важным элементом кулинарных традиций множества стран Старого Света. Так случилось и с полентой, круто заваренной кашей из кукурузной муки среднего и иногда крупного помола, так напоминающей известную многим мамалыгу. Без поленты уже не представляется кухня регионов Тичино и Граубюнден. В этих двух кантонах готовят поленту несколько по-разному, и возможных вариантов достаточно много. Как минимум она может быть нейтральной или сладкой. В Тичино ее часто режут на куски и обжаривают на сливочном масле.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода — 1 л

Кукурузная крупа  
мелкого помола — 125 г

Кукурузная крупа  
грубого помола — 125 г

Масло сливочное — 30 г

Соль — 1,5 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюле с толстыми стенками вскипятите воду, добавив в нее соль и сливочное масло. Всыпьте оба вида кукурузной крупы и основательно перемешайте.

Уменьшите огонь до очень слабого и продолжайте готовить кашу при постоянном помешивании в течение 40 минут. Процесс довольно длительный и монотонный, так что запаситесь терпением. Как только каша начала отходить от стенок посуды, снимите кастрюлю с огня.

Большую глубокую тарелку застелите чистым хлопковым или льняным полотенцем и выложите на него горячую кашу. Заверните края полотенца так, чтобы полностью закрыть поленту, и оставьте блюдо на столе до полного остывания.

Остывшую и затвердевшую поленту разверните и нарежьте на крупные кубики. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем кубики поленты до золотистого цвета. Подавайте в теплом виде как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Время приготовления: **2 часа 50 минут**

Количество: **6 порций**



**На заметку:**  
для охлаждения поленты  
избегайте цветных  
полотенец — они  
могут окрасить  
кашу.

# Горячий сабайон

Крем сабайон — это один из самых удивительных и в чем-то даже сказочных десертов. Как и большинство блюд кантона Тичино, он пришел из итальянской кухни. Состоит сабайон всего лишь из трех ингредиентов, готовится не более 15 минут, а удовольствие от его вкуса и аромата мало с чем может сравниться. Сабайон можно подавать к свежим фруктам, к шарiku мороженого или просто лакомиться им как самостоятельным десертом.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Желток яичный — 2 шт.

Сахар — 85 г

Вино белое сухое  
или полусухое — 100 мл

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В небольшой кастрюльке смешайте яичные желтки с сахарным песком. Взбейте миксером до побеления массы. Добавьте белое вино и перемешайте ложкой.

Поставьте кастрюльку с яичной смесью готовиться на водяную баню. Как только вода начнет закипать, возьмите миксер и взбивайте яичную смесь в течение нескольких минут. Она должна приобрести консистенцию пены и немного загустеть. Когда это произойдет, снимите крем с огня и сразу же разлейте его в порционную посуду. Готовый крем сабайон подавайте теплым.

---

Время приготовления: **15 минут**

Количество: **2 порции**



# Холодный сабайон

Несмотря на идентичность рецептов, между горячим и холодным кремом сабайон колоссальная вкусовая разница. Одно дело пышная горячая пена, а другое — нежнейший мусс-суфле.

---

## Ингредиенты:

Желток яичный — 2 шт.

Сахар — 85 г

Вино белое сухое  
или полусухое — 100 мл

## Приготовление:

Приготовьте сабайон по рецепту со с. 208.

Разлейте горячий сабайон в маленькие стаканчики и уберите в холодильник на 5–6 часов, а лучше на ночь. Подавайте в качестве десерта, украсив по вашему желанию листочками мяты, фруктами или ягодами.

---

Время приготовления: **15 минут + 5–6 часов (охлаждение)**

Количество: **2 порции**



# Персики в вине ПО-ТИЧИНСКИ

Это фруктовое лакомство эффектно сочетает в себе терпкую винную нотку и свежесть спелых персиков. Такой десерт прекрасно подходит для завершения праздничного застолья, в особенности романтического ужина.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вино десертное марсала — 100 мл  
Вино красное сухое мерло — 200 мл  
Персики — 5 шт.  
Апельсин — 1 долька  
Сахар — 60 г  
Гвоздика — 1 бутон

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистите персики от кожицы с помощью овощечистки, удалите косточку, а мякоть нарежьте крупными дольками или кубиками.  
Поместите все ингредиенты в глубокую миску.  
Аккуратно перемешайте и оставьте в холодильнике под пленкой на 2 часа.  
Снимите пленку, удалите дольку апельсина и гвоздику. Персики разложите в порционную посуду, залейте винным сиропом и подавайте к столу в охлажденном виде.

---

Время приготовления: **10 минут (подготовка) + 2 часа (настаивание)**

Количество: **5 порций**



**На заметку:**

ЕСЛИ ВАМ НРАВЯТСЯ ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ С НЕБОЛЬШОЙ КИСЛИНКОЙ, ЗАМЕНИТЕ АПЕЛЬСИН НА ЛИМОН.







## Ретороманская Швейцария — заповедные земли



*Граубюнден (Гризон)*

Ретороманская часть Швейцарии, как и итальянская, состоит всего из одного кантона — Граубюнден, или Гризон, — оба названия верны. Пожалуй, этот кантон удивителен во всех отношениях. Во-первых, именно он является самым крупным в конфедерации: он занимает шестую часть всей страны. Во-вторых, при такой огромной территории Граубюнден — самый редконаселенный кантон. Неудивительно, что природные красоты тут доминируют над рукотворными. В Гризоне расположен Швейцарский национальный парк — почти 180 кв. км роскошных заповедных земель! И, наконец, здесь говорят на весьма необычном романшском языке — четвертом официальном языке Швейцарии, звучание которого отчасти напоминает смесь швейцарского немецкого и итальянского. Кстати сказать, и немецкий, и итальянский языки здесь тоже весьма распространены.

Откуда же столь необычное название региона — «ретороманский»? Ответ мы находим в истории: в древние времена некоторые альпийские долины были населены

племенами, называвшими себя «реты». Впоследствии они были покорены римлянами, отчего и образовалась новая группа народности — ретороманцы. Сегодня, спустя века, мы называем ретороманский народ Граубюндена швейцарцами, однако до сих пор очень многое в культуре, быту и традициях этого региона указывает на то, что своими корнями его население уходит в племена ретов.

### *Давос: дышите полной грудью!*

Даже человек, не сильно интересующийся географией, наверняка слышал о Давосе, где с 1971 года проводится ежегодный Всемирный экономический форум. А между тем Давос находится в кантоне Граубюнден. Помимо политической жизни тут очень насыщенная и жизнь спортивная: именно здесь с 1923 года проходит знаменитый хоккейный турнир — Кубок Шпенглера, победителями которого неоднократно становились команды из СССР, а позже — из России и Белоруссии. Ну и кто же не слышал о Давосе как









о роскошном горнолыжном курорте! С начала XX века туристы со всего света приезжают сюда, чтобы насладиться удивительной горной природой и захватывающими дух лыжными трассами. Те же, кто далек от экстремальных видов спорта, отправляются в долину Давоса за чистейшим альпийским воздухом и особым микроклиматом, который врачи считают абсолютно чудодейственным. Здесь продолжительное время жил и поправлял здоровье писатель Роберт Льюис Стивенсон. Исследователи его творчества говорят, что именно тут написан его самый знаменитый роман — «Остров сокровищ».

***Санкт-Мориц:  
быстрее, выше, сильнее***

В главе о Граубюндене нельзя не упомянуть о коммуне Санкт-Мориц, расположившейся на берегу одноименного озера. Спор-

тивная слава этого восхитительного места еще громче, чем у Давоса. Санкт-Мориц дважды был столицей зимних Олимпийских игр, неоднократно принимал у себя чемпионат мира по горнолыжному спорту. А еще это место считается родиной бобслея: в 1888 году турист из Англии Уилсон Смит решил спуститься из Санкт-Морица в расположенный ниже населенный пункт на скрепленных особым образом санках, чем и подал прекрасную идею швейцарцам. Уже несколько лет спустя здесь был организован бобслейный клуб, а мировое спортивное сообщество открыло для себя еще один зимний вид спорта. Стоит отметить, что бобслейная трасса Санкт-Морица уникальна не только тем, что является старейшей в мире, но и тем, что ее ледяной желоб имеет естественное происхождение и каждую зиму формируется заново.

Кроме того, в Санкт-Морице уже больше ста лет проводятся единственные в своем





роде конные скачки по глади замерзшего озера. С каждым годом это событие становится все более привлекательным и зрелищным.

### **Кухня Граубюндена: кулинарные ребусы**

Кухня кантона Гризон формировалась несколько иначе, нежели кухни других регионов Швейцарии. Да, тут вполне можно заметить влияние Италии, Германии или соседних швейцарских кантонов. Однако из-за труднодоступности и редконаселенности этих земель кулинария региона не могла пойти по пути простого копирования и доработки известных рецептов, а зачастую изобреталась, что называется, «на месте». Но вот что удивительно: если взглянуть на местные рецепты, то диву даешься! Жителям Гризона удалось превратить свою кухню в настоящее кулинарное искусство. Порой кажется, что гризонцы специально усложняют рецепты, перегружая их какими-то странными деталями. «Замесить и запечь» или «нарубить и сварить» — это не про них. Каждый рецепт гризонской кухни — это продуманный до мелочей процесс, больше похожий на ювелирную работу шеф-повара ресторана, нежели

на повседневный труд обычной домашней хозяйки. Вот уж чью кухню точно нельзя назвать угрюмой и скучной! При всем при этом в еде жители Гризона не используют никаких замысловатых продуктов, отдавая предпочтение тому, что в любое время года под рукой.

Летом на кухнях всегда использовались овощи, фрукты, зелень, орехи и ягоды. Трудно представить гризонскую кухню без шпината или свекольной ботвы — есть масса рецептов, где эта зелень просто незаменима. В зимних блюдах базой становилось все, что оставалось в хранилищах.

Для жителей региона была жизненно важна заготовка мяса и других долго хранящихся продуктов, таких как твердый сыр, пшеница, кукуруза, картофель. Все это позволяло перезимовать в условиях некоторой естественной изоляции, особенно в высокогорных деревнях. Одним из уникальных продуктов кантона является вяленое мясо, чем-то напоминающее знакомую всем бастурму, правда, с меньшим количеством специй. Такое мясо производится только в Граубюндене, хотя нечто похожее все-таки можно найти и в других областях страны.

Если вам интересна философия одновременно простой и сложной кухни, то гризонская кулинария, несомненно, покорит вас своим очарованием.

# Капунсы (сарпунс)

За загадочным названием «капунсы», даже не имеющим точного перевода, спрятано не менее загадочное блюдо. Такая еда — самый что ни на есть обычный обед для жителей Граубюндена. Проводя аналогии с более известными нам блюдами, капунсы можно сравнить с голубцами или долмой, внешне вы наверняка найдете много общего. Но вот вкус их не похож ни на то, ни на другое.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мангольд  
или крупный шпинат — 24 листа  
Колбаса салями — 150 г  
Вяленая говядина — 75 г  
Бекон сырой — 75 г  
Бульон мясной — 100 мл  
Сливки жирностью 33% — 250 мл  
Мука — 250 г  
Молоко — 5 ст. л.  
Яйца — 3 шт.  
Масло сливочное —  $\frac{1}{2}$  ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Петрушка — 1 пучок  
Шнитт-лук — 1 пучок  
Соль — 2 щепотки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте тесто для начинки: смешайте муку, молоко, соль и яйца, чтобы получилась густая масса. Накройте и оставьте при комнатной температуре на полчаса.

Тем временем мелко нарежьте репчатый лук и обжарьте на сковороде в сливочном масле на слабом огне до прозрачности.

Мелко нарубите петрушку и шнитт-лук, нарежьте мелкими кубиками салями и вяленую говядину, добавьте эти ингредиенты в приготовленное тесто и тщательно перемешайте.

Подготовьте листья мангольда: большое количество воды поставьте на огонь и доведите до кипения. Небольшими порциями обваривайте листья мангольда в кипящей воде в течение 1 минуты, затем опускайте на несколько секунд в холодную воду, после чего перекладывайте на бумажные полотенца.

Сформируйте капунсы аналогично небольшим голубцам или долме по следующему алгоритму: положите на каждый лист мангольда по 1–2 ч. л. с горкой начинки, загните боковые края к центру и сверните лист рулетиком.

В большой глубокой сковороде смешайте бульон и сливки, доведите до кипения и уменьшите огонь. Выложите на сковороду капунсы и тушите 8 минут. Выньте капунсы шумовкой, переложите на подогретую тарелку и оставьте в теплом месте под крышкой.

Нарежьте бекон тонкими полосками, затем мелко нарубите и жарьте на сухой сковороде на медленном огне до хрустящего состояния.

Теплые капунсы разложите по тарелкам, полейте получившимся сливочным соусом со сковороды и посыпьте обжаренным беконом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 15 минут**

Количество: **4 порции**



# Клецки со шпинатом

В национальных кухнях многих стран мира есть аналоги клецкам — это и галушки, и ньюки, и бакербзе, и кнедлики, и ленивые вареники, и множество других. Такое распространение объясняется легко: для их приготовления не нужно большого количества разнообразных продуктов, не требуется много времени, и сделать их может практически любой. Свой рецепт есть и у гризонских хозяек — клецки со свежим шпинатом, которые подаются по любому поводу, было бы желание.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 250 г  
Яйца — 5 шт.  
Молоко — 200 мл  
Вода — 200 мл  
Панировочные сухари — 250 г  
Масло сливочное — 100 г  
Шпинат свежий или консервированный (вес без жидкости) — 250 г  
Сыр сбринц — 150 г  
Шнитт-лук —  $\frac{1}{2}$  пучка  
Петрушка —  $\frac{1}{2}$  пучка  
Соль, свежемолотый черный перец, молотый мускатный орех

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замесите тесто из муки, яиц, молока и воды. Добавьте специи. Растопите 50 г сливочного масла на сковороде и обжарьте на нем сухари до светло-коричневого цвета. Если вы используете свежий шпинат, поместите его в кастрюлю, добавьте 100 мл воды, накройте крышкой и поставьте на средний огонь на 10 минут. Как только шпинат осядет, перемешайте его, снимите с огня и слейте жидкость. Отваренный шпинат мелко нарубите ножом. Аналогичным образом можно отварить шпинат в пароварке. Если вы используете консервированный шпинат, то отожмите его и мелко нарубите ножом. Высыпьте сухари в тесто, добавьте мелко нарубленную петрушку, шнитт-лук и шпинат, тщательно перемешайте и оставьте на час при комнатной температуре под пленкой. Вскипятите большое количество подсоленной воды. При помощи столовой ложки формируйте продолговатые клецки и сразу же опускайте их в кипящую воду. Варите до тех пор, пока они не всплывут. Готовые клецки перекладывайте на смазанное сливочным маслом блюдо. Обильно посыпайте тертым сыром и поливайте растопленным сливочным маслом.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **10 порций**



**На заметку:**  
ХОРОШО ДОПОЛНИТЬ  
ЭТО БЛЮДО МОЖЕТ  
НЕОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ  
СОУС.

# Запеченная баранина с овощами по-гризонски

Мало кого оставит равнодушным запах запеченной баранины с луком и чесноком. А если в блюде будут еще и овощи, от желающих его попробовать не будет отбоя. Залогом успеха здесь является правильный выбор мяса, ведь подойдет далеко не любой кусок. Лучшим вариантом, по мнению жителей Граубюндена, будет плечо молодого барашка, причем обязательно на кости. Немного кулинарного волшебства, времени и умений, и на столе будет красоваться абсолютный чемпион вкусов.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баранина (лопатка на кости) — 800 г  
Картофель мелкий — 350 г  
Вино белое — 200 мл  
Бульон мясной — 300 мл  
Чеснок — 4 зубчика  
Морковь — 3 шт.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Сельдерей (корень) — 100 г  
Масло сливочное — 30 г  
Гвоздика — 2 бутона  
Лавровый лист — 2 шт.  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кусок баранины стяните суровой кулинарной нитью по всей длине, чтобы при тушении мясо не отслоилось от кости. Если же вы используете мясо без кости, то сверните его рулетом и плотно перевяжите нитью.

Каждый зубчик чеснока разрежьте на 2–3 части, сделайте в мясе соответствующее количество надрезов и нашпигуйте баранину чесноком. Посолите и поперчите.

На большой сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте мясо на сильном огне в течение 10 минут до румяной корочки, поворачивая его разными сторонами.

Переложите баранину в глубокую форму для запекания. Очистите овощи, крупно нарежьте их и разложите вокруг мяса, посолите и поперчите по вкусу, добавьте гвоздику и лавровый лист. Сверху залейте вином и бульоном, плотно закройте крышкой или фольгой и готовьте в духовке при температуре 180 °С 2 часа.

Достаньте блюдо из духовки, полейте мясо образовавшимся соусом, аккуратно удалите нить. Подавайте горячим.

Время приготовления: **2 часа 30 минут**

Количество: **4 порции**



**На заметку:**

ЕСЛИ НА ВЫБРАННОМ ВАМИ КУСКЕ БАРАНИНЫ ДОСТАТОЧНО ЖИРА, ПРЕДВАРИТЕЛЬНУЮ ОБЖАРКУ МОЖНО ПРОИЗВОДИТЬ БЕЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

# Гризонское капустное рагу

Когда за окном стужа, когда приходится работать на ферме целый день без перерыва, просто необходима сытная и горячая еда. Это питательное, сочное и возбуждающее аппетит рагу возвращало силы многим поколениям гризонских крестьян.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста белокочанная — 1 кг

Лук репчатый — 100 г

Бекон — 100 г

Сало — 50 г

Говядина — 800 г

Мясной бульон — 300 мл

Красное сухое вино — 300 мл

Лавровый лист — 2 шт.

Соль, перец,  
молотый мускатный орех

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разберите кочан капусты на листья, крупно нарежьте их и опустите в кипящую воду на 5 минут.

Мелко нарежьте лук, сало и бекон. Обжарьте вместе в сухой чугунной кастрюле до прозрачности лука.

Нарежьте мясо на прямоугольные ломтики толщиной не более 1 см, длиной 5 см и шириной 3 см и переложите в кастрюлю к луку и бекону.

Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и лавровый лист. Залейте бульоном и красным вином.

Готовьте на среднем огне под крышкой 1 час. Закройте мясо капустными листьями и тушите под крышкой на очень тихом огне 45 минут.

---

Время приготовления: **2 часа 30 минут**

Количество: **5 порций**

**На заметку:**

ЭТО БЛЮДО НЕ ТРЕБУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ГАРНИРА И ПРЕКРАСНО РАСКРЫВАЕТ СВОЙ ВКУС ГОРЯЧИМ.



# Тальятелле с луком-пореем и вяленым мясом

Близость Тичино к кантону Граубюнден сильно влияет на кулинарные пристрастия жителей этого необычного региона. Но влияние не означает, что блюда полностью копируют тичинские, скорее наоборот: рецепты переосмысливаются с учетом местных предпочтений, приобретают свой колорит, меняются некоторые ингредиенты, и блюда подаются совсем иначе. Именно так и произошло со знакомыми всем тальятелле, которые в Граубюндене невозможно представить без, наверное, главной кулинарной достопримечательности — вяленого мяса.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Макаронные изделия  
(тальятелле) — 300 г  
Вяленая говядина — 100 г  
Сыр твердый тертый  
Лук-порей (белая и зеленая части,  
равные по длине) — 600 г  
Оливковое масло — 3 ст. л.  
Перчик чили — 1 шт.  
Петрушка — 1 пучок  
Кедровые орешки — 4 ст. л.  
Чеснок — 2 зубчика  
Соль, свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тщательно промойте лук-порей и нарежьте его на тонкие полоски шириной 3–5 мм и длиной 8–10 см. Тонко настрогайте вяленое мясо и нарежьте его на узкие полоски. Перчик чили нарежьте вдоль, очистите от семян и перегородок и тонко нарежьте, мелко нарубите петрушку.

В большой кастрюле вскипятите подсоленную воду и отварите макароны до состояния аль денте (чтобы они оставались чуть твердоватыми).

В кастрюлю к макаронам добавьте лук-порей и варите еще 2 минуты, после чего отбросьте макароны с луком на дуршлаг. Сохраните 150 мл жидкости, в которой они варились.

В той же кастрюле разогрейте немного растительного масла и в течение минуты обжарьте на нем вяленое мясо, перчик чили, кедровые орешки, петрушку и продавленный через пресс чеснок.

Добавьте жидкость, сохраненную после приготовления макарон, доведите до кипения.

Переложите в кастрюлю макароны с луком-пореем, аккуратно перемешайте и прогрейте все вместе. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте горячим, посыпав тертым сыром.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **6 порций**



**На заметку:**

ПРИ ВАРКЕ МАКАРОН ДОБАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ С ВОДОЙ НЕМНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. ЭТО ПОЗВОЛИТ ВОДЕ БЫСТРЕЕ ЗАКИПЕТЬ, А МАКАРОНАМ НЕ СКЛЕИТЬСЯ.

# Рёшти из печи

Казалось бы, тема рёшти исчерпана — большой драник из вареной картошки, пожаренный на сковороде, что еще придумывать? Но не тут-то было! Гризонские рёшти особенные. Безусловно, главным ингредиентом будет все тот же натертый картофель, и в списке необходимых продуктов вроде бы нет ничего удивительного. Но если внимательно посмотреть на то, как эти рёшти готовятся, можно сразу заметить много общего с тонким тартотом, запеченным в печи. Такой своеобразный картофельный фламмухен — душа компанейских посиделок в швейцарском стиле.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Картофель**  
(с высоким содержанием крахмала) — 1 кг  
**Бекон сырокопченый** — 150 г  
**Сливочное масло** — 25 г  
**Мука** — 3 ст. л.  
**Соль** — 1 ч. л.  
**Свежемолотый черный перец,**  
**мускатный орех молотый**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель очистите и натрите на крупной терке. Присыпьте мукой, посолите, приправьте перцем и мускатным орехом.  
Бекон нарежьте мелкими кубиками и добавьте  $\frac{2}{3}$  его объема к картофелю, тщательно перемешайте.  
Постелите на противень пекарскую бумагу и равномерно распределите по ней подготовленную массу.  
Сверху выложите оставшиеся кубики бекона и маленькие кусочки сливочного масла.  
Выпекайте в духовке при 200 °C 50 минут, до румяной корочки. Подавайте горячим или теплым.

---

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: **1 час 10 минут**

Количество: **6 порций**



На заметку:  
ТРАДИЦИОННЫМ  
ДОПОЛНЕНИЕМ К ЭТО-  
МУ БЛЮДУ СЧИТАЕТСЯ  
БРУСНИЧНЫЙ ДЖЕМ.

# Малунс (maluns) — жареная картофельная крошка

Завезенный в Европу в далеком 1586 году картофель постепенно стал одним из самых популярных овощей в большинстве домашних хозяйств. Уж сколько известно вариантов приготовления картофеля, и для чего его только не применяют в кулинарии. Всем известная жареная картошка — это не один-единственный рецепт, но целый пласт и широкий набор способов приготовления и собственно блюд. Малунс не исключение. Будучи по сути гарниром из жареного картофеля, он также может быть необычным завтраком.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель с высоким содержанием крахмала (отваренный в мундире накануне) — 800 г

Мука — 200 г

Масло сливочное — 100 г

Соль —  $\frac{1}{2}$  ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистите отваренный картофель от кожуры и натрите его на крупной терке в глубокую миску.

Добавьте муку, соль и тщательно перемешайте легкими движениями, стараясь не разминать картофель.

Растопите половину указанного количества сливочного масла на большой сковороде, добавьте половину объема картофеля и готовьте при постоянном помешивании.

Через некоторое время у картофеля появится характерный золотистый оттенок и он приобретет форму небольших шариков. Добавьте оставшееся масло и картофель. Продолжайте готовить, пока не поджарится весь картофель (15 минут). Подавайте горячим.

Время приготовления: **30 минут**

Количество: **5 порций**



**На заметку:**

Традиционно такое блюдо подается с сыром, яблочным, грушевым или вишневым компотом. Также один из способов употребления малунс — это зачерпнуть столовой ложкой картофельную крошку и окунуть в несладкий кофе с молоком. Трудно поверить, но получается действительно очень вкусно!

# Энгадинский ореховый пирог

Знаменитый ореховый пирог родом из Энгадина, что в кантоне Граубюнден, является одним из самых уважаемых в Швейцарии. Его рецепт передается из поколения в поколение пекарями и кондитерами. В Средние века многие кондитеры были вынуждены по разным причинам оставлять Гривон и отправляться в поисках лучшей жизни по всему миру. Большая волна кондитерской эмиграции пришла в Венецию. Таким образом, гризонские кондитеры вдохнули новые идеи в культуру европейских сладостей.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 700 г  
Сливки — 300 мл  
Мед — 300 г  
Грецкие орехи (очищенные) — 450 г  
Сахар — 250 г (в тесто) + 450 г (в начинку)  
Масло сливочное — 300 г  
Яйца — 2 шт.  
Яичные желтки — 2 шт.  
Цедра  $\frac{1}{2}$  лимона  
Соль — 1 щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте муку с сахаром и сливочным маслом, разотрите в крошку. Добавьте 2 целых яйца и 1 яичный желток, соль и цедру лимона. Замесите тесто.

Раскатайте  $\frac{2}{3}$  теста в пласт толщиной 5 мм и выложите им круглую форму для запекания диаметром 20 см и высотой 6 см, сделав высокие бортики из теста. Наколите вилкой.

Крупно нарубите грецкие орехи. В небольшой кастрюльке растопите сахар без воды, помешивая деревянной ложкой, и доведите его до легкой карамелизации (8–10 минут). Добавьте сливки и доведите до кипения. Вмешайте мед и добавьте орехи.

Заполните заготовку из теста ореховой начинкой на  $\frac{3}{4}$  высоты и закройте оставшимся тестом. Смажьте яичным желтком. Выпекайте при 200 °С 35 минут. Готовый пирог остудите и подавайте к чаю.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час 15 минут + сутки на выдержку

КОЛИЧЕСТВО: 16 порций



# Гризонские бискотти с лесными орехами

В покрытом густыми лесами Гризоне лесные орехи всегда были доступным и недорогим продуктом. А учитывая их питательность и полезность, неудивительно, что в кухне кантона есть большое количество блюд с ними. Первое место по применению орехов занимает сладкая выпечка. Совершенно не обязательно рецепт должен быть сложным и трудоемким. Зачастую весь вкус кроется в простоте исполнения. Подтверждением тому может служить популярное сладкое печенье бискотти с рублеными орехами. Оно не требует ни особых навыков, ни много времени. К слову сказать, оно подойдет не только для домашнего чаепития, но и замечательно поможет утолить легкий голод в небольшом путешествии по горам.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фундук очищенный — 125 г  
Сахар — 175 г  
Мука — 230 г  
Яйцо — 1 шт.  
Сок  $\frac{1}{2}$  апельсина  
Цедра  $\frac{1}{2}$  лимона  
Масло сливочное — 25 г  
Корица молотая — 1 ч. л.  
Гвоздика молотая —  $\frac{1}{6}$  ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

При помощи тяжелого ножа крупно нарубите орехи. Сливочное масло размягчите при комнатной температуре и слегка взбейте небольшим венчиком. Соедините все ингредиенты в большой миске и замесите тесто. Масса должна получиться такой, чтобы из нее можно было руками лепить печенье. Если тесто недостаточно крутое, добавьте еще немного муки. Из приготовленной массы скатайте батончики длиной 8–10 см и диаметром около 1,5 см. Выложите их на противень, покрытый пекарской бумагой. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С около 25 минут. Выньте из духовки, остудите и подавайте к чаю.

Время приготовления: **1 час**

Количество: **20–25 штук**



**На заметку:**

СВЕЖЕВЫПЕЧЕННЫЕ  
ОРЕХОВЫЕ «ПАЛЬЧИКИ»  
МОЖНО ОСТАВИТЬ ЦЕЛЫМИ,  
А МОЖНО НАРЕЗАТЬ НА НЕ-  
БОЛЬШИЕ КУСОЧКИ. ОСТЫВ,  
ПЕЧЕНЬЕ ДОЛЖНО СТАТЬ  
СУХИМ И ХРУСТЯЩИМ.

# Граубюнденский вишневый ликер

Славная история ликеров началась еще в те времена, когда алхимики и монахи пытались найти эликсиры вечной жизни или молодости и брались настаивать ягоды, корни, листья на всякого рода жидкостях. Проходило время, чудодейственные эликсиры не находились, алхимики превращались в аптекарей, а самые удачные рецепты настоек шли в массы. И теперь уже многие хозяйки сами берутся за древнее искусство «зельеварения». Учитывая особую популярность кирша и других фруктовых и ягодных бренди в Швейцарии, местные ликеры, как правило, готовятся именно на них. Темный граубюнденский вишневый ликер обычно подается в конце обеда как дижестив. Также его используют и в качестве ингредиента в выпечке и десертах.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кирш — 1 л  
Вишня вяленая — 100 г  
Ваниль — 1/2 стручка  
Корица — 1 палочка  
Лимон — 1 шт.  
Сахар — 150 г  
Вода — 3 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В чистую банку налейте кирш, добавьте ваниль, корицу и вяленую вишню. С лимона снимите цедру ножом для чистки овощей. Лимон, не очищая от белого слоя, нарежьте на 4 части и положите в ту же банку. Добавьте 1/4 количества счищенной цедры. Плотнo закройте банку и оставьте при комнатной температуре на три недели. Раз в неделю встряхивайте.

Спустя указанное время подготовьте сахарный сироп: в маленькой кастрюльке смешайте сахар с водой и доведите до кипения. Немного остудите сироп и добавьте его в емкость, где настаивается ликер. Оставьте при комнатной температуре еще на два дня.

Готовый ликер тщательно процедите через марлю и перелейте в чистые, плотно закрывающиеся бутылки.

Напиток может храниться около восьми месяцев в прохладном темном месте.

Время приготовления: **3 недели + 2 дня**

Количество: **1 л**



**На заметку:**

ДЛЯ СОЗДАНИЯ МАКСИМАЛЬНО БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛИКЕРА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛОТНО ЗАКРЫВАЮЩИЕСЯ БУТЫЛКИ ИЗ ТЕМНОГО СТЕКЛА.





# Овощи и фрукты

*Средний вес одного плода:*



Помидор  
200 г



БЕЛОКОЧАННАЯ  
КАПУСТА  
1100 г



Лук репчатый  
150 г



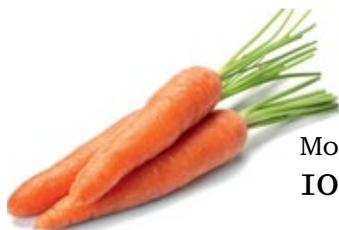
Цукини  
250 г



Картофель  
140 г



Лук-порей  
(БЕЛАЯ И ЗЕЛЕНАЯ  
ЧАСТИ, РАВНЫЕ  
ПО ДЛИНЕ)  
300 г



Морковь  
100 г



Лук-порей  
(ТОЛЬКО БЕЛАЯ  
ЧАСТЬ)  
170 г



КОРЕНЬ  
СЕЛЬДЕРЕЯ  
350 г



ЛИМОН  
160 г



ЧЕРЕШОК  
СЕЛЬДЕРЕЯ  
100 г



АПЕЛЬСИН  
330 г



ГРУША  
220 г



ПУЧОК ЗЕЛЕНИ  
20 г



ПЕРСИК  
120 г

**Максимально полезные книги  
от издательства «Манн, Иванов и Фербер»**

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Куштуева Любовь, Куштуев Максим

## **Швейцарская кухня Не только рецепты**

Главный редактор **Артем Степанов**

Руководитель направления **Марина Васильева**

Ответственный редактор **Мария Красовская**

Арт-директор **Алексей Богомолов**

Редактор **Анна Туревская**

Верстка, дизайн переплета **Сергей Хозин**

Корректоры **Ярослава Терещенкова,  
Мария Молчанова, Юлия Майская**



## ЛЮБОВЬ И МАКСИМ КУШТУЕВЫ

Авторы многочисленных публикаций в кулинарных журналах разных стран мира; создатели сайта [cook-n-eat.net](http://cook-n-eat.net). Живут и работают в Швейцарии, увлекаются изучением истории и культуры этой страны, особенно интересуются гастрономией и узнают секреты кулинарного мастерства из первых рук: у шеф-поваров и местных хозяек.

### В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- более 70 проверенных рецептов с пошаговым описанием процесса приготовления и рассказами об этих блюдах;
- информацию об уникальных местных продуктах и гастрономических специалитетах;
- занимательные факты из истории страны;
- обилие красочных фотографий, создающих вкусное настроение и зовущих в путешествие.

В этой книге передана культура Швейцарии через ее гастрономические традиции. В ней можно найти более полусотни иллюстрированных рецептов блюд национальной кухни, собранных в разных уголках страны и представляющих как исторические, так и современные кулинарные тенденции. Подробные описания рецептов дополнены полезными советами по приготовлению, красочными фотографиями, легендами, а также интересными фактами из жизни и быта швейцарцев.

### *Чрезвычайный и Полномочный Посол Швейцарии в РФ Пьер Хельг*

В стране, где 350 сортов колбас и 450 сортов сыра, где сходятся вместе четыре культуры и четыре языка, гастрономическое разнообразие поражает. Во всех регионах Швейцарии существуют свои «коронные» блюда, приготовленные по традиционным рецептам, передаваемым из поколения в поколение. Прикоснуться к истории этой прекрасной страны, изучить и опробовать кулинарные рецепты разных кантонов теперь можете и вы.

Приятного чтения и успехов на кухне!

*Наталья Варт, директор офиса по туризму Швейцарии  
[MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)*

200 ЛЕТ  
ДИПЛОМАТИЧЕСКИХ  
ОТНОШЕНИЙ



РОССИЯ  
ШВЕЙЦАРИЯ

ISBN 978-5-00057-296-2



9 785000 572962 >

Максимально  
полезные книги на сайте  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[twitter.com/mifbooks](https://twitter.com/mifbooks)

[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**