

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6	Лембас.....	54
ЗАВТРАК .....	11	Эльфийские пшеничные булочки .....	56
Овсяная каша .....	12	Сладкие маринованные огурцы .....	59
Ленивая овсянка путника .....	14	Маринованная свекла с пряностями, блюдо гномов .....	60
Припущенная фасоль с дымком.....	16	Консервированные персики .....	61
Фриттата с беконом и грибами.....	18	Пирог со свиной .....	62
Картофельно-капустные оладьи .....	20	Теплый растопленный сыр Беорна .....	64
Завтрак путника «все в одном» на противне .....	21	Чатни из эля, яблок и горчицы.....	65
Картофельный хлеб Берена.....	24	Яблочный батон из Крикхоллоу.....	66
Ароматные грушево-клюквенные кексы .....	26	Печенье Западной Чети .....	68
Медовые лепешки Беорна .....	28	Кекс с вишней и миндалем .....	69
Хоббиты и еда.....	30	Ежевичный пирог Барлимана Баттербура .....	70
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.....	33	Еда «на ходу».....	72
Лесные грибы фермера Мэггота на гренке .....	34	ЛАНЧ .....	75
«Драконьи яйца» .....	35	Теплый салат из инжира и прошутто с сыром с голубой плесенью .....	76
Лепешки со шпинатом и бататом.....	36	Салат из грецких орехов, груш и зеленых листьев салата.....	77
Рёшти (картофельные драники) с зеленым луком .....	38	Свежесобранный салат.....	78
Жареный хлеб (баннок) .....	42	Ланч Пиппина в Минас Тирите .....	80
Брускетта с лесными ягодами.....	44	Звезда из моркови и пастернака в медовом соусе .....	82
Багончики с фиником и кунжутом.....	45	Жареный фаршированный огненный перец .....	84
Пряное яблочное повидло.....	46	Картофельно-чесночный суп из трактира «Гарцующий пони».....	85
Джем из крыжовника и розмарина.....	48	Суп историй.....	88
ПЕРЕКУС В 11 ЧАСОВ .....	51	Сырая рыба Голлума .....	90
«Котелки» с грибным тестом.....	52	Маринованная в чае форель по-истерлингски.....	92
Крам.....	53		

Альквалондэанские гребешки на гриле с песто .....	95
Жаренные с чесноком мидии из Серых Гаваней .....	96
Шпажки с умбарскими креветками и морским чертом .....	98
Крылья летучих мышей Лихолесья ..	100
Нетрадиционное питание в Средиземье .....	102
<b>ДНЕВНОЙ ЧАЙ</b> .....	<b>105</b>
Свекольный тарт татен с козьим сыром .....	106
Кростини с грибами .....	108
Кекс Бильбо с тмином .....	110
Песочное печенье с нифредилом .....	112
Шорткейки с клубникой и лавандой .....	114
Бискотти Беорна .....	116
Чернично-медовый джем .....	117
Пряное сливовое варенье .....	120
Фаршированные груши «Брендинорский паром» .....	121
Цельнозерновые лепешки с патокой .....	122
Яблочный пирог Бифура с джемом ..	124
Яблочно-ежевичный пирог .....	126
Торт к сто одиннадцатому дню рождения Бильбо .....	128
Еда и эльфы .....	130

<b>УЖИЦ</b> .....	<b>133</b>
Таджин по-харадримски .....	134
Запеченная тыква с козьим сыром ..	136
Пирог с грибами и луком-пореем из «Зеленого дракона» .....	137
Рагу из корнеплодов лютой зимы .....	138
Дхал со шпинатом и томатами .....	140
Курица с эстрагоном Турина Турамбара .....	141
Рыба с картофелем фри .....	142
Пирог из рыбы, выловленной в Брендивайне .....	146
Нуменорская красная барабулька в виноградных листьях .....	148
Шпажки с бараниной и розмарином ..	150
Жареный ягненок с можжевельником	152
Жаркое из говядины по-эсгаротски ..	154
Тушенное с травами мясо кролика от Сэма .....	156
Пир у Толкина .....	158
<b>И НАПИТКИ</b> .....	<b>161</b>
Чай из листьев ацеласа .....	162
Мирувор .....	163
Горячий шоколад Старого Тука .....	164
Орочье питье .....	166
Глинтвейны из мории .....	168
Медовуха .....	170
Медовый мул .....	171
Медовое шампанское .....	171
Напитки Средиземья .....	172





# ВВЕДЕНИЕ

И в «Хоббите», и во «Властелине колец» воины и герои, большие и маленькие, люди, гномы, волшебники и хоббиты (но особенно хоббиты) — большие любители поесть и почаевничать. Десятки раз упоминаются завтраки, вторые завтраки, обеды, ужины, пиршества, множество закусок, блюд, чудодейственных напитков.

Однако Толкин, описывая еду, не ограничивается ее утилитарными свойствами. Он словно смакует описываемые блюда, пишет о них так «вкусно» и с такой любовью, что мы чувствуем искреннее удовольствие, которое персонажи и их создатель получают от еды. Кто может забыть кролика с травами, которого Сэм приготовил на пустыре, чтобы подкрепиться со своим близким другом и хозяином Фродо? А медовые лепешки и медовуха оборотня Беорна или вегетарианский пир, устроенный Томом Бомбадиллом и Златеникой? А как изобретательно Толкин описал в начале «Хоббита» застолье, когда к Бильбо неожиданно нагрянули гости, — какое разнообразие аппетитных пирожных, пирогов и других угощений!

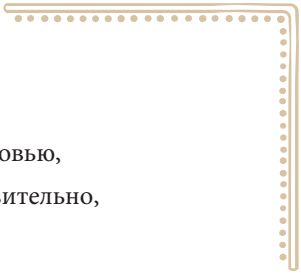
Акцент на еду в произведениях Толкина несет глубокий смысл. С одной стороны, это помогает повествованию: и «Хоббит», и «Властелин колец» начинаются с пиршеств, и только потом герои отправляются за приключениями. Герои постоянно сталкиваются с неизвестностью и опасностями, за которыми следуют передышка и часто хорошая трапеза. Это позволяет расслабиться читателю, который напряженно следит за приключениями героев и волнуется за них. С другой стороны, иногда сцены с едой рождают в читателях яркие эмоции. Мы понимаем, что приготовление Сэмом кролика — это проявление любви к Фродо, позволяющее преодолеть отчаяние, поддержать в нем надежду и напомнить о доме.

*Ривенделл*

---







У Толкина еда ассоциируется с дружбой, товариществом, любовью, надеждой и (возможно, это главное) с домом. Поэтому неудивительно, что лембас эльфов обладает сакральным свойством.

В этой книге вы найдете разнообразную коллекцию рецептов, составленную на основе упоминаемых в «Хоббите» и «Властелине колец» блюд и напитков. Некоторые из них, такие как *Пирог со свинойной*, поданный Бильбо на чаепитии (с. 62), *Тушенное с травами* мясо кролика, приготовленное Сэмом (с. 156), и *Медовые лепешки Беорна* (с. 28), в некоторой степени воссоздают блюда, упоминаемые в книгах. Другие являются причудливой отсылкой к тексту книги и данью уважения ее героям, событиям и местам, описываемым Толкином. Например, рецепт *Жареного фаршированного огненного перца* (с. 84) появился благодаря Балрогам, огненным демонам, а эльфийский город-порт вдохновил на создание *Жаренных с чесноком мидий из Серых Гаваней* (с. 96).

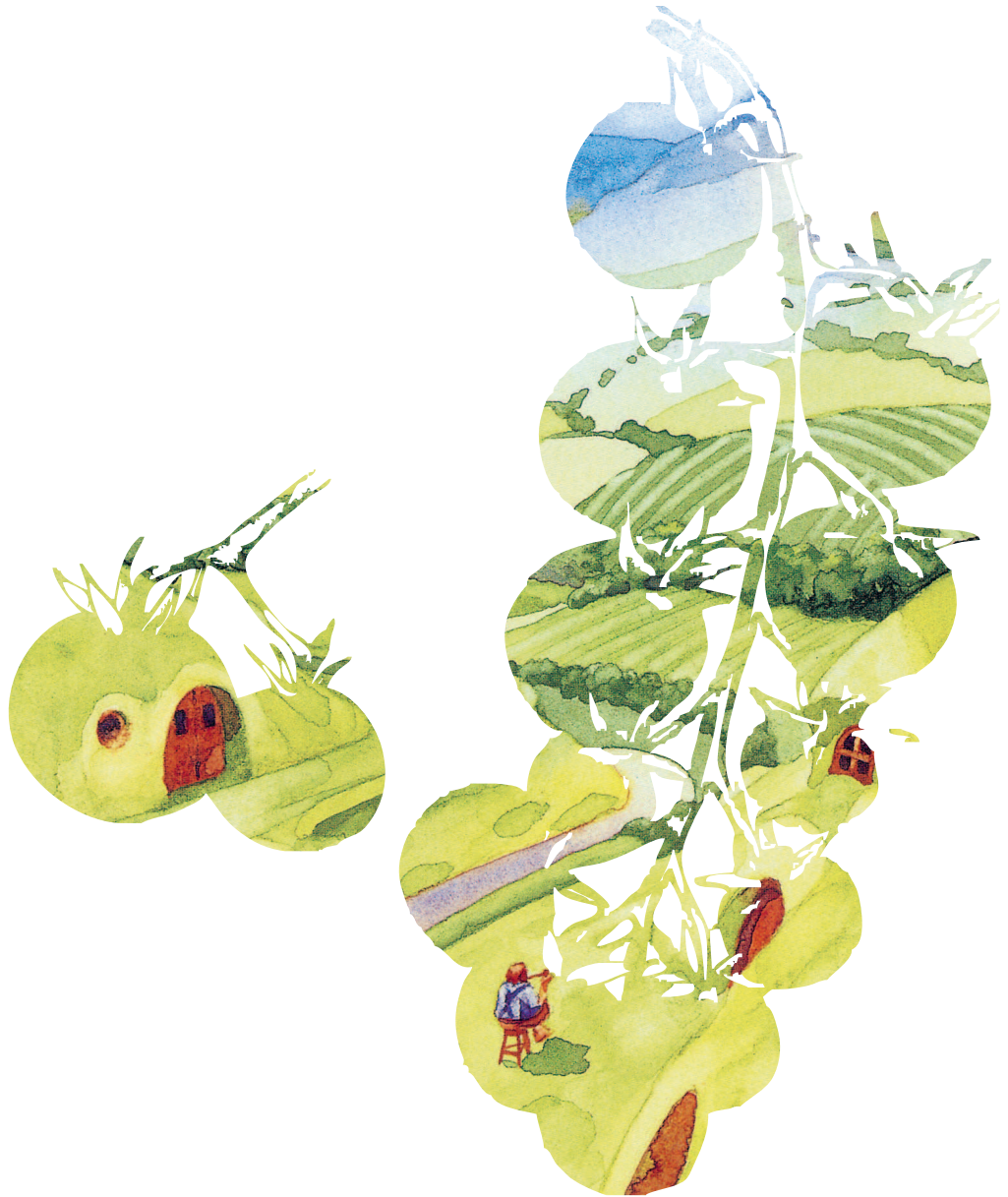
Рецепты составлены в соответствии с шестью ежедневными приемами пищи хоббитов: завтрак, второй завтрак, перекус в 11 часов, обед, послеобеденный чай, ужин, хотя, конечно, некоторые из этих категорий можно было бы объединить в одну. Последний раздел посвящен напиткам, которые, как и еда, играют важную роль в рассказах Толкина.

А теперь пришло время исследовать запахи и вкусы еды Средиземья. Наслаждайтесь экспериментами, открытиями и, конечно же, вкусными блюдами по приведенным рецептам, и пусть все, что вы решите приготовить, перенесет вас в волшебный мир, созданный Толкином.

*Холман Зеленорукий,  
садовник у хоббитов*

---

---



# ЗАВТРАК

*Хоббиты у Толкина любят начинать свой день с плотного завтрака, и идея отправиться в путешествие на пустой желудок приводит их в уныние. Конечно, в этом есть смысл, хотя существует множество более полезных вариантов, чем обожаемая Бильбо яичница с беконом, чай и горячие тосты с маслом...*



# ОВСЯНАЯ КАША

---

Миска с богатой клетчаткой, питательными веществами и сложными углеводами горячей овсяной кашей — идеальный способ пополнить свой организм энергией на весь день. Чтобы попробовать больше вкусов, добавляйте разные топпинги из мира Средиземья.

*В отличие от каши из овсяных хлопьев, сваренных только на воде (завтрака, который мог приготовить усталый путешественник после долгой дороги, как это делали хоббиты), каша, приготовленная дома, где есть полный доступ к молоку, меду, фруктам, варенью и орехам, может стать отличным блюдом, подходящим не только для хоббитов, но и для гномов и людей.*

ЧИСЛО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 л коровьего или растительного молока

500 мл воды

1 ч. л. ванильного экстракта

Щепотка корицы

Щепотка соли

200 г овсяных хлопьев



## ВАРИАНТЫ ТОППИНГА

*В стиле беорнингов:* добавьте ложку меда, посыпьте орехами и ягодами.

*В стиле хоббитов:* добавьте ложку Чернично-медового джема (с. 117) или Пряного сливового варенья (с. 120) и ложку сливок.

*В стиле гномов:* посыпьте кусочками сухофруктов и орехами.

*В стиле роханцев:* потушите два очищенных от кожуры и семян разрезанных яблока в небольшом количестве коричневого сахара и воды.

*В стиле нуменорцев:* добавьте немного кленового сиропа, кусочки инжира и щепотку корицы.

*В стиле гондорцев:* отделите от косточки, нарежьте и слегка поджарьте персик, добавьте его в кашу вместе с небольшим количеством сливок.

- 1 Налейте молоко, воду, ванильный экстракт в большую кастрюлю, добавьте соль и корицу. Доведите до кипения на среднем огне. Добавьте овсяные хлопья, перемешайте, уменьшите огонь и варите, помешивая, 8–10 минут, пока каша не станет нежной и кремообразной.
- 2 Разложите кашу по тарелкам и подайте, добавив топпинг по вкусу.



# ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА ПУТНИКА

---

Этот несложный в приготовлении завтрак прекрасно подходит для путешественников. Его можно сделать веганским, используя заменитель молока и йогурта (овсяные или кокосовые заменители отлично подойдут). Вы можете экспериментировать с вкусовыми добавками, как вам нравится; попробуйте добавить зерна и орехи, нарезанное яблоко или грушу либо сухофрукты.

*Овсяные хлопья и злаки — это отличная пища, которую можно брать с собой в путешествия на большие расстояния. Они долго хранятся, если их держать в сухом месте, и из них можно быстро и легко приготовить сытное блюдо. В своих долгих путешествиях герои Толкина, вероятно, запасались некоторым количеством зерновых культур, хотя бы для того, чтобы кормить своих лошадей и пони.*



ЧИСЛО ПОРЦИЙ: 1

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 МИНУТ + НОЧЬ НА ЗАМАЧИВАНИЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г овсяных хлопьев

110–120 мл молока

1 ст. л. натурального йогурта +  
дополнительная порция (по желанию)

Мед или кленовый сироп

Свежие фрукты на выбор (по желанию)

### Дополнительно можно добавить:

0,25 ч. л. корицы и маленькую горстку черники

Маленькую горстку малины и шоколадную стружку

0,5 ст. л. какао-порошка, шоколадной стружки  
и несколько ягод клубники

- 1 Смешайте все ингредиенты основы для ленивой овсянки в контейнере или стеклянной банке и перемешайте. Положите одну из вкусовых добавок, снова перемешайте и оставьте в холодильнике на ночь.
- 2 При желании добавьте больше фруктов или йогурт.