



# СОДЕРЖАНИЕ

## МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ

Истоки мексиканской кухни	5	Мексиканская бакалейная лавка	42
Экосистемы Мексики	6	Кухонные принадлежности	44
Сельское хозяйство	10	Кукуруза	46
Передача опыта	12	Острый перец	49
Традиционная мексиканская кухня	14	Нопаль	51
Мильпа	16	Хлеб	52
	18	Соусы	54

## ЕДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Завтрак	21	Праздничные блюда	56
Обед	22	День мертвых	59
Ужин	24		

Традиционные рынки	22
Рестораны	24
Уличная еда	26
Основные свежие ингредиенты	28
Пряности и приправы	31

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД И СПОСОБЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Никстамализация	61
Метатеадо	62
Как готовить тортильи	66
Пиб	68
Моле	71



Татемадо	72
Дорадо де тортилья	74
Молькахетеадо	77
Рескольдо	78
Капеадо	80
Приготовление на пару в кукурузных листьях	82
Миксиоте	84

## **ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА РЕГИОНОВ**

**87**

Северо-запад	88
Мексиканское вино	90
Северо-восток	92
Тихоокеанский регион	96
Центр	100
Юг	104
Юго-восток	108

## **НАПИТКИ И ДЕСЕРТЫ**

**111**

Трес лечес	112
Боррачитос де текила	113
«Невероятное» пирожное	114
Фламбированные бананы с текилой	116
Кекс с пульке	117
Кукурузное печенье	118
Напиток из манго	120
Текила «Санрайз»	122
Мескалита	122
Понче навиденьо	123
Пульке	124
Курадо де пульке	125
Указатель	126





Мезоамерика была колыбелью таких известных древних цивилизаций Американского континента, как ольмеки, майя, сапотеки, тольтеки и ацтеки.

Эти культуры оставили богатое наследие, в котором немаловажное место занимали и продукты питания: кукуруза, бобы, перец чили, тыква и многие другие. Они не только составляли основу рациона людей того времени, но и, будучи частью их космогонии, наделялись определенными духовными свойствами.



Период испанской колонизации связан с появлением на территории нынешней Мексики ряда ингредиентов и специй, например перца, аниса, розмарина, базилика, орегано и шафрана. Сегодня они считаются неотъемлемыми компонентами мексиканской кухни. Некоторые из этих специй, такие как корица, — результат длительного арабского влияния в Испании.



Монастырский период (XVI–XVII века) тоже внес огромный вклад в эволюцию мексиканской гастрономии. Именно благодаря монахиням в ней появились ставшие позднее типичными десерты *капиротада* и *торрехас* (варианты французских тостов) или *уэвос реалес* (королевские яйца), которые в наши дни считаются визитной карточкой страны.

**Уэвос реалес** готовят из яиц, сахара, миндаля и иногда корицы. Этот десерт раньше часто ассоциировался с богатством и знатностью, поскольку в нем использовали такие дорогие ингредиенты, как миндаль и сахар, — в свое время они были доступны только очень богатым людям.



Мексиканская кухня продолжала развиваться и в XIX веке. Французское влияние в Мексике в период правления президента Порфирио Диаса \* проявлялось в культуре, архитектуре, искусстве и, конечно же, в гастрономии. Этому способствовала любовь, которую Диас испытывал к Франции. Оттуда же заимствованы рестораны как место общения, шеф-повара и гастрономическая литература, что внесло в мексиканскую кухню новую ноту.



\* Хосе де ла Крус Порфирио Диас Мори был президентом Мексики с 1877 по 1880 год и с 1884 по 1911 год. — Прим. ред.



**Волван де Моле**  
(от французского *vol au vent*)



**Сальбуте** — традиционное блюдо региона Юкатан. Это небольшая жареная кукурузная лепешка, которая слегка набухает при приготовлении. Отсюда и название — производное от слова *залбут* из языка майя, которое означает «надутый» или «пузырь».



**Тортилья с начинкой**

В XXI веке мексиканская кухня обрела полную идентичность, сохранив ингредиенты и эндемичные продукты доколумбовой эпохи и органично встроив новые методы и продукты в повседневную жизнь.

Интересный пример — *волваны*. В моем детстве ни один семейный праздник не обходился без этого французского деликатеса из слоеного теста, не говоря уже о *пастель де трес лечес* — пирожном «Три молока» с клубникой, тоже прямом французском наследии.

Первая половина XX века была беспокойным периодом мексиканской революции, повлекшим не только социальные, политические и культурные, но и гастрономические изменения.

Кухня тогда испытывала активное влияние других культур. Как говорят, в Сьюдад-Хуаресе, городе на севере Мексики, во время революции изобрели буррито — разновидность лепешек тако. Кукурузы тогда не было, и их начали готовить из пшеничной муки, заворачивая в них тушеное мясо, бобы и сыр. Буррито оказались очень практичными, потому что долго не остывали, не разваливались и представляли собой полноценный обед. В их происхождении прослеживается одновременно и испанский, и арабский след.



# ЭКОСИСТЕМЫ МЕКСИКИ

Мексика известна как одна из самых богатых на разнообразие стран, где экосистемы, культура и сельское хозяйство связаны уникальным образом. Эта особенность и определила богатство мексиканской кухни.



Моря, леса и джунгли создают в Мексике большое разнообразие топографических и климатических условий. Например, на побережье климат тропический. Там много солнца и дождей, в то время как на севере и в пустынных местностях климат более сухой и жаркий. В центре и в горах климат умеренный, с небольшим количеством дождей в летний сезон. В некоторых прибрежных районах климат субтропический, с высокими температурами и небольшим количеством осадков.



Мексиканская гастрономия во многом испытывает влияние этих особенностей.

Протяженность морского побережья составляет 11 тысяч километров, пригодных для рыбной ловли. Здесь вылавливают более шестисот съедобных видов рыбы и морепродуктов. Стоит ли в этом случае удивляться бесчисленному множеству рецептов таких блюд, как севиче, супы, рис и *так* с морепродуктами? Из озер и лагун в центре страны на столы жителей попадают речная рыба, съедобные моллюски и ракообразные.



Из лесных даров можно упомянуть разнообразные грибы, а также нопаль, агаву, кукурузу, тыкву, различные съедобные листья, цветы, корни и клубни. Вдоль дорог центральной Мексики очень часто можно увидеть красочно оформленные заведения, где продают *кесадильи*, фаршированные плавленным сыром, суп из грибов или тыквенных цветков, бобы фасоли и *нопаль*, популярные у туристов и автомобилистов, путешествующих по сказочно красивым мексиканским горам.



**Пескадо сарандеадо** — мексиканское блюдо из маринованной рыбы, характерное для тихоокеанского побережья. Обычно готовится на углях, отличается равномерной прожаркой и привкусом дымка.



**Тако д'акосилес**  
(мелкие пресноводные рачки)  
и гуакамоле



**Нопаль с томатами**

