Индира Дол



Секреты старинной карачаево-балкарской кухни

Индира Дол

ВКонтакте с вечностью: Секреты старинной карачаево-балкарской кухни

«Автор»
2026

Дол И.

ВКонтакте с вечностью: Секреты старинной карачаево-балкарской кухни / И. Дол — «Автор», 2026

Возможно ли совершить путешествие сквозь века, не выходя из собственной кухни? Кулинарный код кавказского долголетия раскрывает свои тайны! Книга «ВКонтакте с вечностью» — это не скучный сборник рецептов с граммами и сухими инструкциями. Это живая, атмосферная и невероятно сытная гастрономическая энциклопедия старинной карачаево-балкарской кухни, написанная с душой, легким слогом и тонким юмором. Здесь суровый минимализм высокогорья парадоксальным образом превращает самые простые и доступные продукты в кулинарные шедевры ресторанного уровня.Эта книга согреет ваш дом, соберет за одним столом всю семью и заставит вас влюбиться в чистый, честный вкус Кавказа. Приятного аппетита, или как говорят в горах — Аш татувлу болсун!

© Дол И., 2026
© Автор, 2026

Индира Дол
ВКонтакте с вечностью: Секреты старинной карачаево-балкарской кухни

Введение от автора.

Магия горского очага: как простые продукты создают кулинарные шедевры.

Секреты кавказского долголетия: баланс мяса, зелени и чистой логики вкуса.

Глава 1. Золотой фонд кавказской выпечки. Магия тонкого и пышного теста.

Хычины с картофелем и сыром. Традиция. Обряд первого разрезания и этикет гостеприимства. Пошаговое руководство по раскатыванию тончайшего теста.

Хычины с мясным фаршем и зеленью. Традиция мужское и женское участие в приготовлении праздничной выпечки. Секреты сочной начинки, которая не рвет лепешку.

Этли хычин. История. Карачаево-балкарский пирог для самых почетных гостей. Секреты пышного дрожжевого теста и жарки в масле.

Бышлакъ бёрек.

Сют-Хычын традиция свадебное угощение и символика сдобного молочного теста.

Къуууут-Хычын история редкий вид старинного хычина с обжаренным толокном.

Гырджын традиция уважение к хлебу в горской сакле.

Рецепты ячменного, пшеничного, кукурузного домашнего хлеба.

Глава 2. Сила гор. Наваристые шорпа и сочные мясные блюда.

Классическая Шорпа. Блюдо пастухов и воинов. Как добиться идеальной прозрачности мясного бульона.

Хатлама шорпа. Традиция. Ритуал раздельной подачи мяса, бульона и кукурузных лепешек.

Бышлыкъ-шорпа. История. Старинный сырный суп кочевников высокогорья.

Джирна-Шорпа. Традиция. Обрядовый суп из семи злаков к началу весенних полевых работ и семейным праздникам.

Жау-баур. История. Правила горского пикника. Легендарный шашлык из бараньей печени в жировой сетке.

Традиционный карачаевский шашлык (шаллыкъ).

Либжа. Традиция. Праздничное блюдо для большой семьи. Мясо в густом сметанном соусе.

Къакъ. История. Традиционная карачаевская солонина. Секреты вяления мяса для долгих походов.

Куурдак. Традиция. Быстрое жаркое в казане после удачной охоты или забоя скота.

Сохта и джерме. История. Секреты плетения и начинки домашних колбас из субпродуктов.

Къыйма — Легендарная сушеная колбаса.

Глава 3. Секреты кавказского сыровара. База горского рациона и горячие блюда.

Домашний Бышлакъ. Традиция. Искусство карачаевского сыроделия. Простой способ приготовления сыра дома.

Бышлакъ биширген. История. Кавказский ответ швейцарскому фондю.

Къуууут. История. Древнее толокно — походный суперфуд горцев.

Густой джуууурт и освежающий айран. Традиция. Закваска, передающаяся по наследству. Кисломолочные эликсиры здоровья.

Кёрме. История. Домашняя лапша ручного замеса на насыщенном бульоне.

Крутая баста. Традиция. Каша из кукурузной муки как основа трапезы. Правила нарезания нитью.

Глава 4. Вкус кавказского застолья. Главные соусы и ритуальные напитки.

Знаменитый тузлук. Этикет. Универсальный чесночный соус. Почему без него не обходится ни одно застолье.

Боза. Традиция. Старинный слабоалкогольный густой напиток из ячменя для больших торжеств.

Секретные специи горцев. Философия. Минимализм вкуса (роль соли, чеснока и перца).

Глава 5. Сладкий финал: Праздничные десерты и семейное чаепитие.

Старинная халва. Традиция. Свадебная халва как символ сладкой жизни новобрачных. Секреты долгого вымешивания.

Булла (сют-баста). История. Нежная молочная каша с медом для самых маленьких и дорогих гостей.

Воздушные бауырсакъла. Традиция. Ритуал встречи гостей ароматной выпечкой во фритюре.

Ягодные хычины. История. Летние дары лесов и высокогорных лугов.

Варенье из шишек.

Заключение.

Кодекс кавказского гостеприимства: как правила столового этикета помогают сохранить тепло в доме.

ВВЕДЕНИЕ

Магия горского очага: как простые продукты создают кулинарные шедевры.

Добро пожаловать в мир, где еда — это не просто калории, а вековой кодекс чести, гостеприимства и абсолютной логики. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы приоткрыть тяжелую дубовую дверь в традиционную балкарско-карачаевскую саклю, где в центре весело потрескивает огонь, а над ним в глубоком чугунном казане зарождается настоящее кулинарное волшебство.

Старинная карачаево-балкарская кухня на первый взгляд может показаться удивительно простой. Здесь вы не найдете заморских специй, названия которых невозможно выговорить без филологического образования. Нет здесь и сложных молекулярных пен или соусов, требующих трех дней беспрерывного помешивания. Вся магия держится на трех китах: безупречное по качеству парное мясо, изобилие чистейших молочных продуктов и золотистая домашняя выпечка.

Горцы веками жили в суровых условиях высокогорья. Жизнь требовала от них колоссальной энергии, выносливости и ясности ума. Именно поэтому каждое традиционное блюдо — это кулинарный шедевр, доведенный до идеала поколениями. Это еда, которая насыщает тело силой, а душу — теплом. Простые ингредиенты, которые сегодня можно легко купить в любом супермакете, в правильных пропорциях и при правильном отношении превращаются в блюда премиального, ресторанного уровня.

Секреты кавказского долголетия: баланс мяса, зелени и чистой логики вкуса.

В чем же главный секрет знаменитого кавказского долголетия? Многие думают, что все дело исключительно в чистом горном воздухе и ледниковой воде. Безусловно, это так. Но не менее важен идеальный, математически точный баланс в питании.

Карачаевская кухня — это гимн минимализму, который парадоксальным образом раскрывает максимальный вкус. Жирное, наваристое мясо (баранина или говядина) здесь никогда не перебивается обилием пряностей. Горцы используют только соль, свежемолотый черный

перец и много чеснока. Но обратите внимание: тяжесть мясных блюд всегда идеально уравновешивается живыми кисломолочными эликсирами. Стакан густого холодного айрана или чаша соуса тузлук на его основе — это не просто вкусно, это гениальный природный механизм, помогающий организму легко и правильно усваивать сытную пищу.

Каждый рецепт в этой книге — это не просто сухая инструкция в граммах. Это живая история. Перед каждым блюдом я поделюсь с вами старинными горскими традициями, правилами строгого кавказского этикета (ведь застолье в горах — это священный ритуал) и, конечно же, практическими секретами, которые помогут вам повторить эти шедевры на самой обычной современной кухне.

Забудьте на время о сложных диетах и пресных перекусах. Давайте вместе вернемся к истокам — к честной, понятной, невероятно вкусной и сытной кухне, которая согревает сердца и собирает за одним столом всю семью. Обещаю, будет очень вкусно, местами весело и абсолютно незабываемо!

ГЛАВА 1. Золотой фонд кавказской выпечки: Магия тонкого и пышного теста.

Хычины с картофелем и сыром (Уверенная классика высокогорья)













Традиция и этикет гостеприимства:

В старинном карачаево-балкарском этикете хычины занимают сакральное место. Существует древний обряд: когда хычины подаются на стол, их складывают высокой стопкой, и самый старший или почетный гость за столом должен совершить ритуал первого разрезания. Стопку разрезают строго крест-накрест на четыре равные части. Хычин берут только руками, бережно сворачивают и едят горячим, пока с него стекает топленое масло. Количество складок на тесте при защипывании пирога раньше считалось показателем мастерства невесты: чем их больше, тем искуснее хозяйка.

Ингредиенты:

Для тонкого пресного теста: 400 г пшеничной муки высшего сорта, 250 мл айрана (или кефира, пополам с водой), 0.5 ч. л. соли, 0.5 ч. л. соды (чтобы тесто было эластичным).

Для начинки: 400 г свежего домашнего карачаевского сыра (бышлакъ), 400 г отварного картофеля.

Для подачи: 150 г хорошего натурального топленого масла (сары джау).

Пошаговое приготовление (секреты):

Замес эластичной основы: В миску налейте айран комнатной температуры, добавьте соль и соду, перемешайте. Постепенно подсыпайте просеянную муку. Замесите мягкое, податливое тесто. Оно должно слегка липнуть к рукам, но при этом хорошо держать форму. Накройте его салфеткой и дайте «отдохнуть» 30 минут — это критически важно, чтобы развилась клейковина, и тесто раскатывалось до прозрачности.

Идеальный баланс начинки: Главное правило старинной кухни — пропорция картофеля и сыра должна быть строго 1:1. Отварите картофель до полной готовности и истолките в идеально гладкое пюре без единого комочка. Сыр натрите на мелкой терке или тщательно разомните руками. Соедините горячий картофель и сыр, тщательно вымесите руками до состояния однородного «теста». Из остывшей начинки сформируйте шары размером с крупное куриное яйцо.

Сборка пирога: Отдохнувшее тесто разделите на шарики, которые по размеру должны быть чуть меньше, чем шары из начинки. Руками разомните шарик теста в небольшую лепешку, положите в центр шар из начинки. Бережно подтягивайте края теста вверх, обнимая начинку, и соедините их на вершине. Защипните намертво, а излишек теста сверху аккуратно срежьте. У вас должен получиться ровный колобок с начинкой внутри.

Ювелирная раскатка: Руками расплющите колобок от центра к краям в плоскую лепешку. Затем скалкой, без сильного нажима, раскатайте хычин от центра к краям. Лепешка должна получиться очень тонкой (буквально 2–3 мм), круглой, а начинка должна просвечивать сквозь тесто, но не рвать его.

Выпекание на сухой сковороде: Разогрейте толстостенную сковороду (идеально — чугунную) без добавления масла. Выложите хычин. Жарить нужно на среднем огне примерно по 2–3 минуты с каждой стороны до появления характерных золотисто-коричневых пятнышек.

Внимание: во время жарки на второй стороне хычин начнет сильно раздуваться от пара и превратится в шар. Не пугайтесь! Аккуратно проткните его кончиком ножа или зубочисткой у края, чтобы выпустить пар.

Щедрая подача: Снимите горячий хычин со сковороды и немедленно, пока он обжигает пальцы, обильно смажьте его топленым маслом с двух сторон. Складывайте хычины друг на друга в аппетитную стопку.

Хычины с мясным фаршем и зеленью (Праздничное изобилие).













Традиция и этикет гостеприимства:

Приготовление мясных хычинов — это всегда событие, в котором традиционно участвовала вся большая кавказская семья. Мужчины отвечали за самую важную часть — выбор и подготовку свежего мяса, а женщины колдовали над тестом и ювелирной раскаткой. Мясной хычин символизировал достаток в доме и подавался на стол в самые радостные моменты: при рождении ребенка, возвращении близких из долгого похода или на свадьбах. Если хозяйка подавала гостю хычин, из которого при разрезании вытекал насыщенный прозрачный бульон, это считалось высшим комплиментом гостю — для него не пожалели лучшего отруба мяса.

Ингредиенты:

Для теста: 400 г пшеничной муки, 250 мл ледяной воды (или сыворотки), 0.5 ч. л. соли.

Для сочной мясной начинки: 500 г фарша (идеально — жирная карачаевская баранина или молодая говядина), 1 большая луковица, большой пучок свежей зелени (кинза, петрушка и немного зеленого лука), соль и свежемолотый черный перец по вкусу, 50 мл ледяного мясного бульона.

Для смазывания: 100 г сливочного или топленого масла.

Пошаговое приготовление:

Пресное тесто на воде: растворите соль в ледяной воде. Просейте муку холмиком, сделайте углубление и влейте воду. Замесите крутое, но эластичное тесто. Тщательно вымешивайте его руками не менее 10 минут. Оставьте под миской на 40 минут для отдыха.

Секрет мясного сока: Мясо для фарша должно быть перекручено с крупной решеткой или очень мелко порублено ножом. Лук нашинкуйте максимально мелко (не используйте блендер, иначе лук даст горечь, а не сок). Смешайте мясо, лук, мелко порубленную зелень, соль и перец. Начните вымешивать фарш, постепенно подливая ледяной бульон. Отбейте фарш о миску, чтобы он стал единой эластичной массой и удержал внутри жидкость. Разделите начинку на шары.

Формовка «в замок»: Раскатайте кусочек теста в лепешку, положите мясной шар. Мясной фарш тяжелее картофельного, поэтому защипывать нужно максимально тщательно, собирая тесто частыми складками к центру. Убедитесь, что «замок» закрыт наглухо, иначе сок вытечет на сковороду.

Осторожная раскатка: Пальцами разомните колобок, распределяя мясо внутри от центра к краям. Очень аккуратно раскатайте скалкой. Мясной хычин раскатывают чуть толще картофельного (около 3–4 мм), чтобы грубые волокна мяса не прорвали оболочку.

Обжарка: Выпекайте на хорошо разогретой сухой сковороде на среднем огне. Поскольку внутри сырое мясо, держите хычин чуть дольше — примерно по 4 минуты с каждой стороны, чтобы фарш полностью приготовился. При вздутии пирога обязательно сделайте маленький прокол для выхода пара.

Финал: Снимите пирог, смажьте сливочным маслом и уложите в стопку под глубокую крышку, чтобы хычины стали мягкими и нежными.

Магия тонкого и пышного теста.
Легендарный Этли Хычин (Карачаевский мясной пирог)







Традиция и история блюда:

Если тонкие хычины — это повседневное и праздничное чудо, то карачаевский Этли хычин — это вершина уважения к гостю. Старинный этикет горцев гласит: «Гость в доме — благодать в доме». Когда на пороге сакли появлялся путник или уважаемый старец, хозяин дома немедленно давал знак резать лучшего молодого барашка. Из этого нежнейшего мяса и пышного, созревавшего в тепле дрожжевого теста женщины готовили огромный, высокий мясной пирог.

Подача этли хычина — это настоящий ритуал. Его никогда не режут мелкими кусочками. Глава дома аккуратно срезает верхнюю пышную корочку пирога, словно крышку, обнажая исходящую паром, сочную мясную начинку, утопающую в ароматном бульоне. Эту верхнюю корочку рвут руками, макают в горячий мясной сок и раздают присутствующим, и только потом делят сам пирог. Его едят руками, аккуратно на блюде.

Ингредиенты:

Для пышного дрожжевого теста: 500 г пшеничной муки, 300 мл теплого молока, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 50 г растопленного топленого масла (сары джау).

Для сочной начинки: 600 г жирного фарша (баранина или говядина с добавлением курдючного жира), 3 средние луковицы (нарезать вручную!), соль, свежемолотый черный перец, 50 мл ледяной воды.

Пошаговое приготовление:

Дрожжевая основа: В теплом молоке растворите сахар и дрожжи, дайте постоять 15 минут до появления пышной пенки. Добавьте соль, масло и постепенно просейте муку. Замесите мягкое, живое тесто, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 1.5 часа, дважды обмяв его в процессе.

Начинка с характером: Мясо пропустите через крупную сетку, а лук наберитесь терпения и нашинкуйте вручную очень мелко. Смешайте мясо с луком, солью и перцем. Добавьте ледяную воду и тщательно выбейте фарш руками о миску, чтобы он впитал всю влагу.

Сборка великана: Раскатайте тесто в круглую лепешку толщиной около 1 см. В центр выложите массивный шар из фарша (начинки должно быть много!). Соберите края теста кверху плотными, аккуратными складками и намертво защипните в «замок».

Аккуратная раскатка: Переверните пирог швом вниз и руками, а затем скалкой, бережно раскатайте его в круглую лепешку толщиной около 1.5–2 см.

Жарка в полуфритюре: В глубокой сковороде или казане разогрейте обильное количество масла или жира. Аккуратно опустите хычин. Жарить нужно под крышкой на среднем огне по 5–7 минут с каждой стороны, чтобы толстый слой мяса внутри полностью пропекся, а корочка стала хрустящей и золотистой.

Бышлакъ бёрек — это знаменитые карачаевские пирожки с начинкой из соленого домашнего сыра. Тонкое нежное тесто в сочетании с горячим, расплавленным и слегка тянущимся карачаевским сыром делает это блюдо настоящим шедевром кавказской кухни.



Ингредиенты для сырного бёрека:

Тесто: молоко (2 стакана), тёплая вода (2 стакана), пшеничная мука (около 1 кг), сухие дрожжи (1 ст. л.), яйца (2 шт.), сахар (1 ст. л.), растительное масло (3–4 ст. л.), соль по вкусу.

Начинка: соленый карачаевский сыр (1 кг) и свежие яйца (2 шт. для связки сырной массы).

Пошаговое приготовление:

Приготовление дрожжевой основы: В глубокой миске смешайте подогретое молоко и тёплую воду. Всыпьте дрожжи и сахар. Оставьте смесь на 10 минут, пока на поверхности не образуется легкая дрожжевая пена.

Замес теста: Введите в опару яйца и соль. Постепенно подсыпайте просеянную муку. В процессе вымешивания влейте растительное масло. Замесите мягкое, эластичное тесто. Накройте его чистым полотенцем и уберите в тёплое место на 1 час для подъёма.

Сырная начинка: измельчите карачаевский сыр (можно натереть на крупной тёрке или тщательно размять руками). Добавьте сырые яйца и хорошо перемешайте массу. Если сыр

чересчур соленый, его можно предварительно вымочить в воде или разбавить пресным домашним творогом.

Формовка: Отрезайте от подошедшего теста небольшие кусочки и скатывайте их в шарики. Каждый шарик тонко раскатайте скалкой в круглую лепёшку. На одну половину круга ровным слоем выложите сырную начинку.

Закрепление краев: Накройте начинку свободной половиной теста, чтобы получился полумесяц. Тщательно и плотно защипните края пальцами или аккуратно обрежьте их специальным фигурным ножом-колёсиком.

Жарка: обильно разогрейте на сковороде растительное масло. Выкладывайте бёреки поочередно и обжаривайте на среднем огне с двух сторон. Они должны сильно раздуться, стать пышными и покрыться аппетитной золотистой корочкой.

Подавайте бышлакъ бёреки к столу исключительно горячими, пока сыр внутри остаётся жидким, нежным и тягучим! Они идеально сочетаются со свежим прохладным айраном.

Сют-Хычын (Свадебный молочный пирог).







Традиция и история блюда:

Сют-Хычын (молочный хычин) — это нежнейшая праздничная выпечка, которая традиционно готовится на чистом домашнем молоке и сметане. Исторически это блюдо считалось «невестиным». В день свадьбы, когда молодая жена впервые переступала порог дома мужа, она должна была показать свое кулинарное мастерство и кроткий нрав. Именно сют-хычин с начинкой из самого свежего, несоленого нежного сыра и сочной молодой зелени был её главным экзаменом. По тому, насколько мягким, сдобным и воздушным получался пирог, старшие женщины в семье судили о характере девушки: верили, что у доброй и ласковой невесты сют-хычин тает во рту, словно облако.

Ингредиенты:

Для сдобного теста: 400 г муки, 200 мл теплого домашнего молока, 2 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 0.5 ч. л. соли, щепотка соды.

Для нежной начинки: 500 г свежего, слабосоленого домашнего сыра (бышлакъ), большой пучок нежной зелени (молодой лук, петрушка).

Для смазывания: 80 г растопленного сливочного масла.

Пошаговое приготовление:

Замес нежного теста: В миске взбейте яйцо со сметаной, солью и теплым молоком. Добавьте щепотку соды. Постепенно всыпая муку, замесите очень мягкое, деликатное тесто. Оставьте его отдохнуть под теплой миской на 30 минут.

Сырная начинка: Свежий сыр разомните пальцами в мелкую крошку. Зелень мелко порубите и смешайте с сыром. Если сыр совсем пресный, слегка присолите его по вкусу.

Формовка и выпекание: разделите тесто и начинку на равные части. Сформируйте круглые колобки, раскатайте их скалкой в аккуратные лепешки средней толщины (около 5–7 мм).

На сковороде: Выпекайте на сухой, умеренно разогретой сковороде без масла. Сдобное тесто печется быстро — держите по 2–3 минуты с каждой стороны до нежного румянца.

Сливочный душ: Сняв с огня, щедро, не жалея, пропитайте пирог растопленным сливочным маслом.

Къуууут-Хычын (Старинный походный хычин с толокном).







Традиция и история блюда:

Это, пожалуй, самый загадочный и редкий рецепт, который станет настоящим эксклюзивом вашей книги. Къуууут-Хычын готовится с добавлением къууута — старинного карачаевского толокна из обжаренных зерен ячменя или кукурузы. В древности это была еда воинов и чабанов. Уходя в долгие походные месяцы высокогорья, мужчины брали с собой мешочки с питательным толокном. А когда возвращались домой, женщины в их честь пекли особые хычины, добавляя обжаренное ароматное толокно прямо в начинку к домашнему сыру. Этот пирог обладает удивительным, ни на что не похожим ореховым ароматом и глубоким, сытным вкусом старого Кавказа.

Ингредиенты для Къуууут-Хычына
Для походного пресного теста:

Айран (или кефир/сыворотка) — 250 мл

Мука пшеничная — 350–400 г

Соль — 0,5 ч. л.

Сода — на кончике ножа (необязательно, в старину обходились без неё).

Для старинной начинки:

Къуууут (толокно) — 1,5 стакана. Если готового толокна нет, можно взять ячменную или кукурузную крупу, тщательно обжарить её на сухой сковороде до выраженного орехового аромата и смолоть в мелкую муку.

Внутренний жир (бараний или говяжий курдюк) — 150 г. В современных домашних условиях его часто заменяют хорошим сливочным или топлёным маслом (сары май).

Мясной бульон (или горячая вода) — около 100 мл (для придания начинке консистенции мягкой пасты).

Соль, сушеный чабрец (джамбул), дикий лук или чеснок — по вкусу.

Пошаговое приготовление

Замес теста: В айран добавьте соль, затем постепенно всыпайте просеянную муку. Замесите мягкое, податливое тесто, которое не липнет к рукам. Сформируйте шар, накройте его и оставьте «отдохнуть» на 30 минут.

Приготовление начинки из толокна: мелко измельчите или перекрутите курдючный жир. Смешайте его с толокном (къуууут), солью и традиционными кавказскими травами. Понемногу вливайте горячий бульон или воду, тщательно растирая массу, пока она не станет пластичной, густой и податливой — из неё должны легко формироваться плотные шарики.

Формовка: разделите тесто и получившуюся начинку на равные части (размером с небольшое яблоко). Каждую порцию теста слегка разомните пальцами в лепешку, в центр положите шарик начинки. Поднимите края теста вверх, соберите их в узелок и плотно защипните.

Раскатка: Переверните получившийся мешочек швом вниз. Сначала аккуратно разомните его руками от центра к краям, а затем скалкой плавно раскатайте в очень тонкий круг толщиной всего 3–4 мм.

Сухая жарка: раскалите толстостенную (лучше всего чугунную) сковороду без добавления масла. Выложите хычин и выпекайте по 2–3 минуты с каждой стороны до появления красивых румяных и темных подпалин. Если хычин начнет раздуваться от пара, слегка проколите его зубочисткой.

Финальный штрих: Снимите горячий Къуууут-Хычын со сковороды и мгновенно обильно смажьте его топленым или сливочным маслом.

Сложите готовые лепешки высокой стопкой и разрежьте крест-накрест на 4 части. Из-за толокна пирог обладает глубоким, слегка ореховым ароматом и очень сытным вкусом.

Гырджын (Священный домашний хлеб горцев)







Традиция и история блюда:

Отношение к хлебу (Гырджын) у карачаевцев всегда было священным. Хлеб никогда не выбрасывали и не резали ножом — старинный закон гор велит преломлять его исключительно руками. Считалось, что нож «ранит» душу хлеба. Пекли гырджын из кукурузной или ячменной муки в золе очага или на специальных плоских камнях. Горячий гырджын, разломленный руками, из которого идет пар, со свежим куском сыра бышлакъ и кружкой ледяного айрана — это самый честный, древний и чистый вкус Карачая, заменявший горцам любые изыски.

Ингредиенты:

300 г кукурузной муки (или ячменной), 100 г пшеничной муки (для эластичности), 250 мл теплой воды или сыворотки, 1 ч. л. соли, 0.5 ч. л. соды.

Пошаговое приготовление:

Солнечное тесто: Смешайте два вида муки, соль и соду. Постепенно вливайте теплую воду или сыворотку, замешивая плотное, тяжелое тесто. Кукурузная мука любит воду, поэтому дайте тесту постоять 15 минут.

Формовка лепешки: Руками сформируйте круглую, толстую лепешку (около 2–3 см толщиной). Настоящий гырджын имеет красивую плотную текстуру.

Запекание: В современных условиях выложите лепешку на сухую форму для запекания (или чугунную сковороду) и отправляйте в разогретую до 200°C духовку на 30–35 минут. Поверхность должна покрыться аппетитной трещинками и плотной корочкой.

Отдых хлеба: Достаньте гырджын, сбрызните водой, заверните в чистое полотенце и дайте ему «дойти» 10 минут.

«Полная луна между двух скал»: В карачаевских народных загадках хлеб поэтично описывали так: «Две черные скалы, а посередине — полная луна». «Скалами» называли две створки тяжелой глубокой чугунной сковороды (**таба**), в которой зажималось тесто, а «луной» — сам круглый, золотистый гырджын, выпекавшийся внутри.

Цвет и текстура корочки: Корочка была очень рельефной, твердой и хрустящей. Если хлеб пекли прямо в золе домашнего очага, его корочка приобретала характерный деревенский аромат дыма, а перед подачей ее тщательно очищали. Хлеб из пшеничной муки имел красивый бронзово-румяный оттенок, а из кукурузной (**нартюх гырджын**) — яркий, насыщенный янтарно-желтый цвет.

Плотный мякиш без «воздушности»: в отличие от современного пористого хлеба, старинный гырджын (особенно кукурузный или ячменный) был тяжелым, очень плотным и сытным. Его заквашивали на домашнем айране, кислом молоке или сыворотке. При разламывании руками он слегка крошился, но не сминался, сохраняя форму.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.