

## Предисловие

**Э**та книга рассказывает о древних кулинарных традициях и современных особенностях национальной кухни адыгов. Мы специально использовали определение «адыгейская» кухня вместо «адыгская», хотя последнее было бы точнее с историко-этнографической точки зрения. Дело в том, что мы не рассматриваем здесь специфические особенности кухни кабардинцев и причерноморских шапсугов—а они есть! В кухне разных адыгских субэтносов много общего, но есть и различия. Так, визитная карточка национальной кухни щипс (соус) готовится всеми по-разному, оставаясь при этом необходимым элементом любого адыгского застолья.

Если когда-нибудь нам или другим авторам удастся издать кулинарную книгу, включающую в себя рецепты всех вариантов национальных блюд, то такая книга по праву сможет называться «Адыгская кухня». Мы же пока ограничимся описанием кулинарных традиций адыгов, проживающих на территории Республики Адыгея.

В настоящем издании представлены не все—да и возможно ли это?—а только наиболее известные и популярные блюда адыгейской кухни. При этом мы исключили из описания те из них, которые не отличаются от подобных в любой другой кухне, оставив только специфические национальные блюда.

Что касается очередности глав, то мы расположили их не в традиционной для кулинарных книг очередности, а в соответствии со значимостью тех или иных блюд именно в адыгейской кухне. Например, первые блюда переместились у нас в конец, а мясные блюда и щипс—в начало книги. Также мы объединили все блю-

да из продуктов растительного происхождения в главу «Злаки, овощи, бобы».

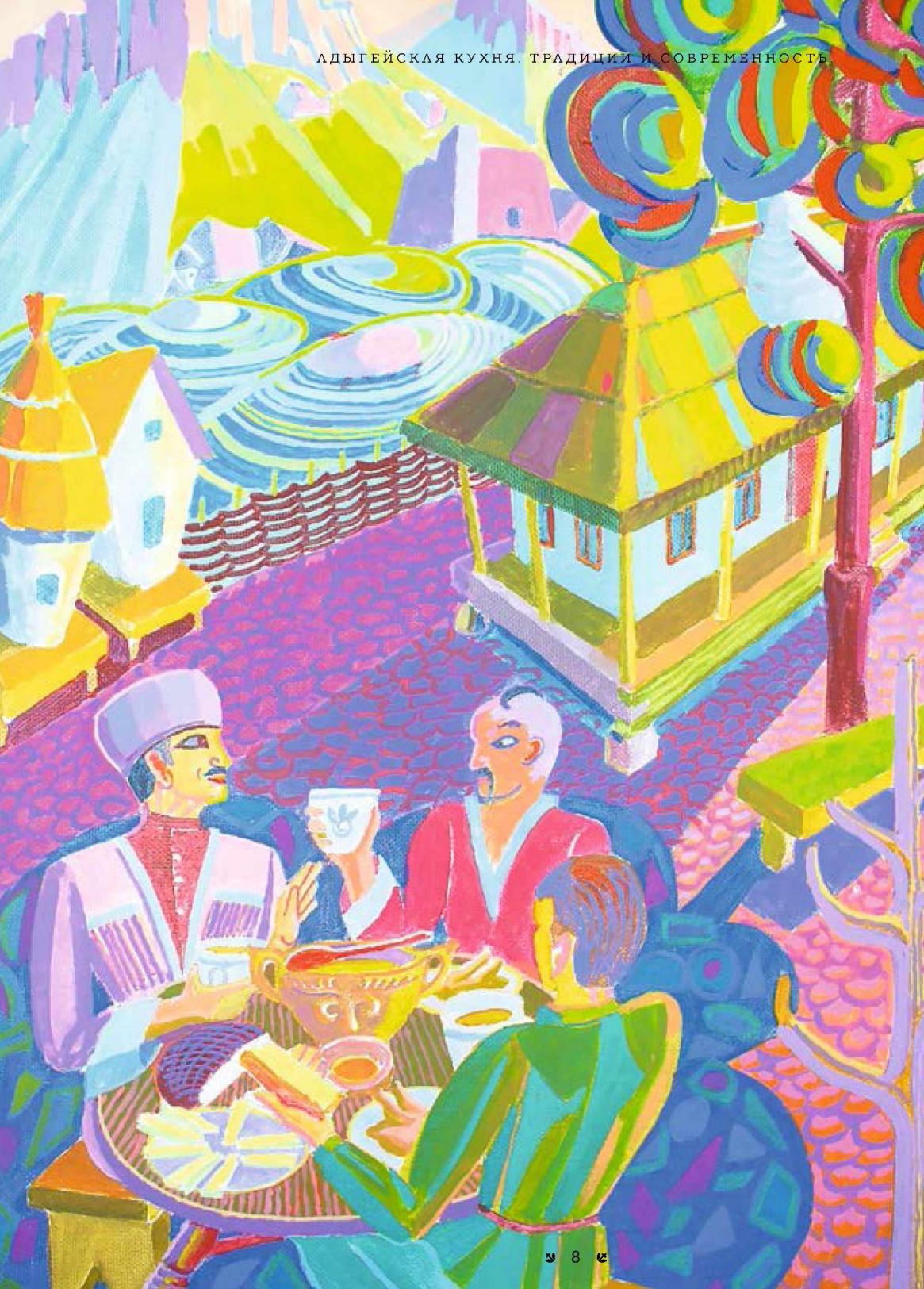
Названия блюд приводятся сначала по-адыгейски (в практической адыго-русской транскрипции), затем—в переводе на русский. Заранее хотелось бы предупредить возможные замечания специалистов-языковедов и простых читателей относительно точности адыгейской кулинарной терминологии, а также её транскрипции. Мы старались найти «золотую середину» между различными вариантами произношения и написания адыгских слов, придерживаясь при этом правил и норм адыгейского литературного языка, в котором, как известно, еще остаются спорные и нерешенные вопросы.

Книга включает в себя статьи о традиционных и современных особенностях адыгейской кухни, а также рецепты и фотографии национальных блюд, многие из которых имеют не только замечательные вкусовые качества, но и диетические свойства.

Надеемся, что наша книга будет интересна широкому кругу читателей в плане рассмотрения национальных традиций адыгов в области народной кулинарии, а также поможет каждой хозяйке—не только черкешенке!—разнообразить питание в семье, вкусно приготовить пищу и красиво подать ее на стол. Соблюдение кулинарных правил, использование рецептов и фотографий поможет Вам овладеть секретами народного кулинарного искусства.

Желаем вам приятного чтения и хорошего аппетита!  
Псэуныгъэ шъогъот! Будьте здоровы!





# Адыгейская кухня. Традиции и современность.

Цыфышы и Іанэ  
шыгъэ—  
У доброго  
человека всегда  
накрыт стол.

Отношение к пище у адыгов имеет свою этническую специфику, связанную с различными аспектами общественной и экономической жизни народа, с его религиозными воззрениями, обычаями, традициями, правилами этикета. Отношение к пище у адыгов никогда не было легкомысленным или банально-потребительским. Напротив, оно всегда имело глубокий сакральный смысл. Так, в относительно недавнем прошлом акты совместного принятия пищи прямо ассоциировались с обрядами жертвоприношения, имели особый, магический смысл. В наше время ритуальный характер подобных трапез наиболее отчетливо проявляется во время траурных мероприятий.

Коллективное принятие пищи было также ритуалом, скрепляющим узы дружбы, исключительно важным и богоугодным делом. Греховным и бес tactным считалось отвергнуть угощение, нужно было с благодарностью принять его, съесть хотя бы малую часть, даже если не голоден. Отказ, особенно демонстративный, мог быть воспринят как неуважение к хозяину и даже объявлением вражды. Напротив, со стороны хозяина дома было бы немыслимым и позорным не предложить гостю подобающее угощение, не проявить по отношению к нему всяческое внимание.

Любая пища рассматривалась как Божья благодать—запрещалось наступать или садиться на неё, выбрасывать на пол или на землю, отзываться о ней пренебрежительно.

Клятва пищей считалась нерушимой, уступающей по значению только клятве на Коране. Среди верующих адыгов бытует мнение, что Священную Книгу может оскорбить любая вещь, положенная на неё, кроме хлеба.





## Щипс—соус по-адыгейски



Это главное праздничное и ритуальное блюдо, без которого не обходятся ни свадьбы, ни похороны. Кроме того, в аулах щипс до сих пор остается повседневной пищей.

В адигейской кухне щипс является блюдом номер один и наряду с адигейским сыром считается визитной карточкой национальной кулинарии. В научных трудах по этнографии щипс даже называют этномаркирующим блюдом, то есть знаком принадлежности к адигскому этносу. Это главное праздничное и ритуальное блюдо, без которого не обходятся ни свадьбы, ни похороны. Кроме того, в аулах щипс до сих пор остается повседневной пищей (в городе его готовят реже).

Этимология слова «щипс» не очень ясна, однако понятно, что «пс» (псы) означает здесь воду, как в названиях первых блюд (**лилепс** и др.), и указывает на полужидкую консистенцию блюда, но при этом его состав может быть самым разным. Например, лишипс имеет в своей основе мясной бульон и муку, **джэнщипс**—фасоль, **кэбщипс**—тыкву и т. д. По этой причине в кулинарных книгах рецепты щипс приводятся в разных разделах: мясных блюдах, овощных и даже молочных (**щхущипс**), что затрудняет поиск нужного рецепта, особенно его основного варианта—«просто щипс». Поэтому мы решили дать его базовый рецепт в отдельной главе и поместить в начале книги, так как щипс является главным блюдом адигейской кухни. Другие варианты щипс мы оставили на старых местах (овощные и молочные блюда), чтобы не нарушать привычный порядок вещей.

Существует множество рецептов щипс, тонкости и хитрости его приготовления передаются в семьях от матери к дочери, от бабушки к внучке. Что именно взять за основу—пшено, кукурузную или пшеничную муку, сколько и какого масла, перца, соли, в каких пропорциях? Обычно в



## Молоко, сыр, яйца



**М**олоко — уникальный по своей пищевой ценности продукт, с древнейших времен играющий важную роль в питании людей. Достаточно сказать, что молоко — это первое «блюдо», которое человек пробует после рождения. В адыгейской кухне цельное молоко применяется как самостоятельный напиток, но чаще — как заправка к различным супам, кашам, калмыцкому чаю.

Еще более полезными и легкоусвояемыми являются кисломолочные продукты. Они улучшают пищеварение, повышают иммунитет, утоляют жажду, тонизируют и прохладжают. Самым известным и популярным кисломолочным продуктом адыгейской кухни, без которого не обходится ни один стол, является кислое молоко — щху. Его широко используют как самостоятельное питательное и освежающее блюдо, а также в качестве приправы к мясным, овощным и яичным блюдам, кашам. щху подается с хлебом, выпечкой, тыквой, мамалыгой, вареными яйцами и фасолью, на нём замешивают тесто. Если добавить в щху сметану, чесночную соль и специи, то получится щхущипс — кисломолочный соус к жареному или варенному мясу. Этот соус не только хорошо сочетается с мясными блюдами, но и способствует их лучшему усвоению за счет высокого содержания молочной кислоты, расщепляющей животные белки и жиры. В прошлом, когда из-за военных действий возникали перебои с поставками поваренной соли из Крыма, кислое молоко частично её заменяло, делая пищу не такой пресной.

В домашних хозяйствах кислое молоко непрерывно производится круглый год путем сквашивания всей новых и новых порций молока соответствующей закваской. Раньше щху готовили из цельного молока коров, овец, буйволиц и коз. Лучшим считался щху, приготовленный из козьего молока. Теперь используется только коровье молоко.





## Пастэ—крутая пшенная или кукурузная каша (мамалыга)

В АДЫГЕЙСКОЙ КУХНЕ ПАСТЭ ВЫПОЛНЯЕТ РОЛЬ ХЛЕБА. ВЫРАЖЕНИЕ «ХЛЕБ-СОЛЬ» НА АДЫГСКОМ ЯЗЫКЕ ЗВУЧИТ КАК «ЩИГУ-ПАСТ» (ПАСТЭ И СОЛЬ). В ПРОШЛОМ ПАСТЭ ГОТОВИЛИ ИЗ ПШЕНА, НО ТЕПЕРЬ ЕГО ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ ЗАМЕНИЛА КУКУРУЗА—БЕЛАЯ И ЖЕЛТАЯ. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПШЕНА (ФЫГУПАСТ) И КУКУРУЗЫ (НАТРЫФПАСТ) ОДИНАКОВЫ.



Соотношение с водой:  
для кукурузной  
крупы—1/3, для пшена—1/5.

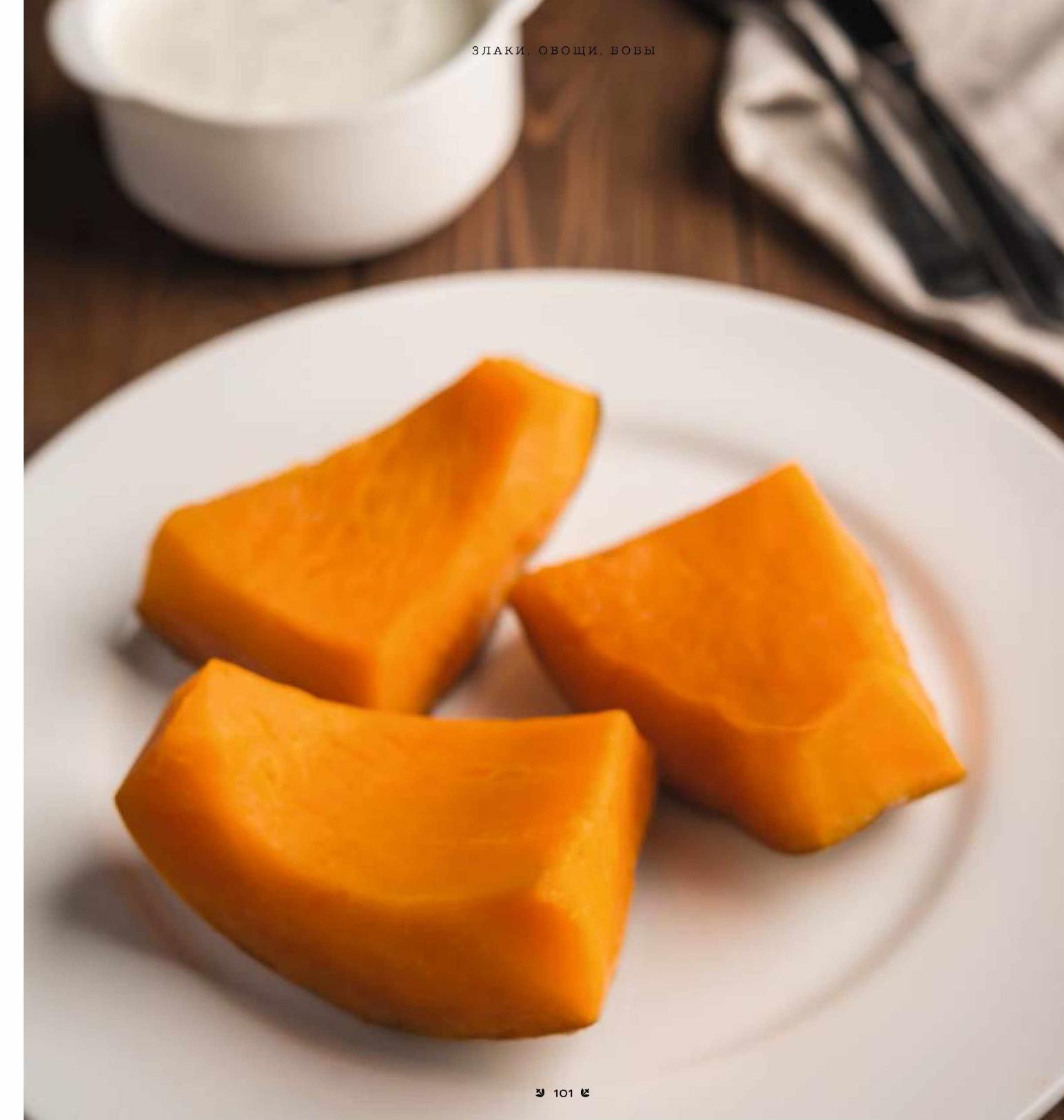
Пшеннную или кукурузную крупу перебрать, промыть (пшеннную—до прозрачной воды), засыпать в кипящую несоленую воду и варить на среднем огне до размягчения. Затем на самом малом огне довести до густоты, помешивая деревянной лопаткой, чтобы не пригорело. Готовое пастэ выложить на широкое блюдо, верх разровнять. После остывания аккуратно разрезать на куски, предпочтительно—ромбовидной формы. Подавать к различным мясным, молочным и другим блюдам.

# Кэбшоу—тыква вареная с кислым молоком

В кулинарных книгах и интернете предлагается множество блюд из тыквы (запеканки, оладьи, пироги, супы, каши и т.д.), кроме одного—обычной вареной тыквы. По-видимому, это происходит потому, что в этих рецептах всегда берется обычная оранжевая тыква, недостаточно сладкая, часто безвкусная, требующая различных добавок и ухищрений в готовке. В адыгейской кухне используется исключительно светло-серая с голубым отливом крупноплодная тыква, которая при полной зрелости имеет рассыпчатую сладкую мякоть ярко-оранжевого цвета с приятным ароматом. Это полезное диетическое блюдо для детей и взрослых, вкусное и радующее взгляд.

Тыкву разрубить, очистить от семян, нарезать широкими скибками (как арбуз), которые затем разделить на крупные порционные куски. Сложить кожурой вниз в кастрюлю с толстым дном, залить на 1/4 холодной несоленой водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить (пропаривать) 20–30 минут до готовности, когда нож легко протыкает мякоть и кожуру. Следить, чтобы не выкипела вода и тыква не подгорела, при необходимости доливать кипяток. Воду слить, переложить тыкву в плоскую тарелку, подать к столу с кислым молоком: щху, айран, мацони, кефир.

Кусочки тыквы можно присыпать сахаром или полить мёдом.





## Бульоны и супы



Первые блюда в адыгейской кухне, как и в целом северокавказской, не занимают столь значительного места, как, например, в кухне европейских народов. Вероятно, это связано с типом хозяйства, который исторически сложился у адыгов: преобладающее развитие животноводства. Земледелие имело большое значение и было хорошо развито, особенно в равнинных областях, но всё же главным мерилом благосостояния адыгов всегда были овцы, которые давали мясо, молоко, шерсть, были удобны для перегона (а иногда и угона) на большие расстояния, а также обмена, выкупа и жертвоприношений. Также было развито птицеводство: индейки и куры всегда были приметой типичного адыгского подворья. Это не означает, что земледелию уделялось мало внимания. Злаки, овощи и фрукты выращивались в больших количествах и самого высокого качества. Просо (пшено) и вовсе считалось даром богов. И все же в кухне народов, в хозяйственном укладе которых преобладает животноводство, главенствуют вторые блюда, в первую очередь—мясные, а среди напитков—кисломолочные. Первые блюда имеют наибольшее распространение в земледельческих культурах, где мясо является менее доступным и сугубо сезонным (зимним) продуктом питания для большинства населения, где в индивидуальных крестьянских хозяйствах не содержится массово мелкий рогатый скот, который можно пускать под забой круглый год. Даже домашняя птица, если она содержится в небольшом количестве, служит источником скорее яиц, нежели мяса. В таких условиях закономерно возрастает роль другой пищи, в том числе—первых блюд. Если взять в



## Калмыцкий чай



**Калмыцкий чай**—калмыкчай заслуживает отдельного рассмотрения, так как всегда был и остается повседневным напитком адыгов. И не просто напитком, а питательным блюдом: достаточно одной-двух чашек калмыцкого чая с куском хорошего домашнего хлеба, чтобы плотно подкрепиться в течение дня. Но почему этот напиток называется именем другого народа? Само название говорит о том, что адыги позаимствовали его у своих давних соседей—калмыков. Этот напиток, основу которого составляют чай, молоко и соль, на протяжении многих веков был и остается традиционным напитком народов Центральной Азии, в первую очередь—монголов, бурятов, калмыков и других родственных им народов.

Древние монголы, активно контактирующие с китайцами (путем набегов и войн), позаимствовали у них чай и соединили его с тем, что было у них в изобилии—с молоком. Любопытно, что сами китайцы категорически не употребляют молоко в пищу и даже испытывают к нему отвращение—якобы из-за ненависти к кочевникам-завоевателям, по мнению историка Л.Н. Гумилева (на самом деле у китайцев просто отсутствует фермент лактаза, отвечающий за переваривание молока, он перестает вырабатываться примерно к 3–4 годам жизни).

Когда монголы создали свою империю, то народы, вошедшие и соседствовавшие с ней, восприняли некоторые элементы её культуры. Так, например, к русским чай попал именно из Золотой Орды. Что касается калмыцкого чая как такового, то он представляет собой прессованный плиточный чай. Исторически это легко объяснить: воинам-всадникам и кочевникам-скотоводам было удобнее брать с собой в поход компактные плитки, а не мешки рассыпного чая. Из Китая в больших количествах поставлялись двухкилограммовые «кирпичи» из листьев и стеблей зеленого чая. В прошлом кирпичный чай даже служил у некоторых народов своеобразной денежной единицей. Как бы там ни было, калмыки из первых

# Содержание



## 09 Введение

### 19 Щипс

Щипс по-бжедугски 21

Щипс по-кабардински 24

### 27 Мясо, птица

Лишэпап—шашлык по-адыгейски 35

Лилибж—жаркое по-адыгейски 36

Ли жуаг—отварная говядина на кости 39

Мэлиль гэжаг —жареная баранина 40

Четлибж—жаркое из курицы 42

Четщатэшипс—курица в сметанном соусе 45

Ныбэшхолибж—жаркое из требухи 46

Нэкуль—домашняя колбаса 49

Джормэ—салтысон 50

### 53 Молоко, сыр, яйца

Щху—кислое молоко 57

Тху—сливочное масло 58

Тхужокиг—топленое масло 59

Куае—адыгейский сыр 61

Щхущипс—кисломолочный соус 62

Мэликуае—бринза 62

Кояж—жареный сыр 65

Коебзиг—поджаренный ломтиками сыр 67

Коединщитаг—мятый свежий сыр 67

Куаэрэ пастэрэ—сушений сыр с горячей кашей 69

Ченчекое гэжаг—жареный сыр с яйцом 71

Ченчещилибир—омлет с кислым молоком 71

Ченчещэтэ гэжаг—яйца жареные в сметане 73

## 75 Злаки, овощи, бобы

Пастэ—крутая пшененная или кукурузная каша

81

Гуубат—выпечка из слоеного теста с адыгейским сыром

83

Халюж—чебуреки с адыгейским сыром

85

Щелям—пышка

87

Зетепшич—слоеная лепешка

88

Курамбий—песочное печенье

90

Пэлкау—сладкий хворост

90

Халиу—пшененная халва

91

Халюжокий—вареники с адыгейским сыром

93

Джэнчтур—вареная фасоль с кислым молоком

94

Джэнчишпс—соус из фасоли

97

Кэбшишпс—соус из тыквы

98

Гыныплишпс—квашеная свекла

99

Кэбшоу—тыква вареная с кислым молоком

100

## 121 Напитки

Кундысу — сыворотка с молоком

125

Бахсым—буза

126

Мыпсы, кужыпсы—напиток из сушеных яблок, груш

127

Шоупсы—медовая вода

127

Калмыцкий чай

129



## 103 Бульоны и супы

Лилепс—мясной суп

107

Лепсытепх—бульон с орешками из пшеничного теста

108

Лепс—мясной бульон

109

Купшхалепс—костный бульон

110

Шхалаюколепс—суп из бараньей головы и ножек

111

Джэнчыпс—молочный суп с фасолью

112

Фасолевый суп с рисом

114

Суп с фасолью и греческим орехом

115

Шхомч хантхупс—молочный суп с каштанами

116

Суп с каштанами и фасолью

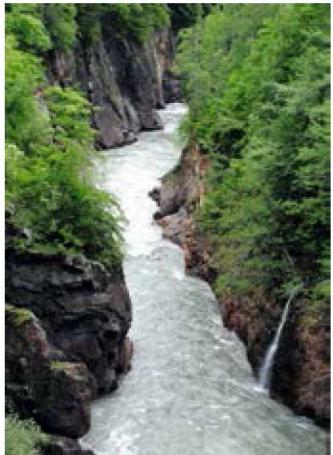
117

Суп с каштанами и рисом

117

Ашрай—молочный суп с фасолью, кукурузой и рисом

119



Автор благодарит за бескорыстную материальную и организационную помощь  
в издании книги «Адыгейская кухня» руководство просветительского и кулинарного  
проекта «География еды» (Россия)



Автор выражает благодарность Нурбию Газизовичу Ловпаче, члену Союза художников  
России, заслуженному деятелю искусств Республики Адыгея, за предоставленные  
репродукции своих картин для оформления этой книги.

Автор благодарит доктора философских наук Амина Хаджумаровича Делокарова за  
большую помощь в области адыгейской терминологии и практической транскрипции.

Автор особо отмечает важную организационную помощь, которую оказал  
Абредж-Хаджи Хут, владелец ресторана «Neris», г. Майкоп



**Автор выражает признательность всем тем,  
благодаря кому эта книга увидела свет:**

Мурат Ибрагимович Тлюстангелов  
Шамиль Сергеевич Гусейнов  
Мурат Сергеевич Гусейнов  
Алексей Александрович Петров  
Роман Александрович Купин  
Руслан Асхадович Хутыз  
Ваагн Гамлетович Саргсян



Редактор — Р.Г. Джамирзе, г. Майкоп  
Дизайн-макет и верстка — Юлия Вялкина, г. Ростов-на-Дону  
Фотограф — Евгений Денисюк, г. Ростов-на Дону  
Фото на стр. 133–135 — Аркадий Кирнос, г. Майкоп  
Блюда адыгейской кухни — З.И. Борсова, ресторан «Neris», г. Майкоп