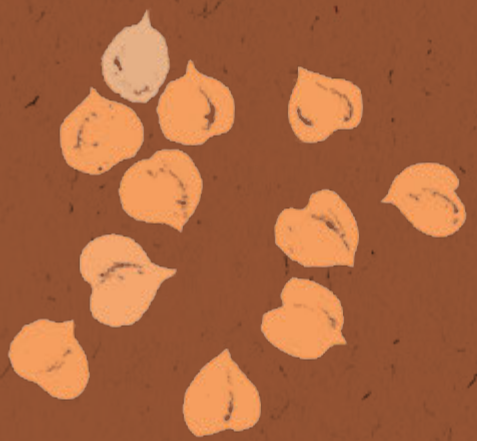
Продовольственная и
сельскохозяйственная организация
Объединенных Наций

Зернобобовые

Питательные зерна устойчивого будущего

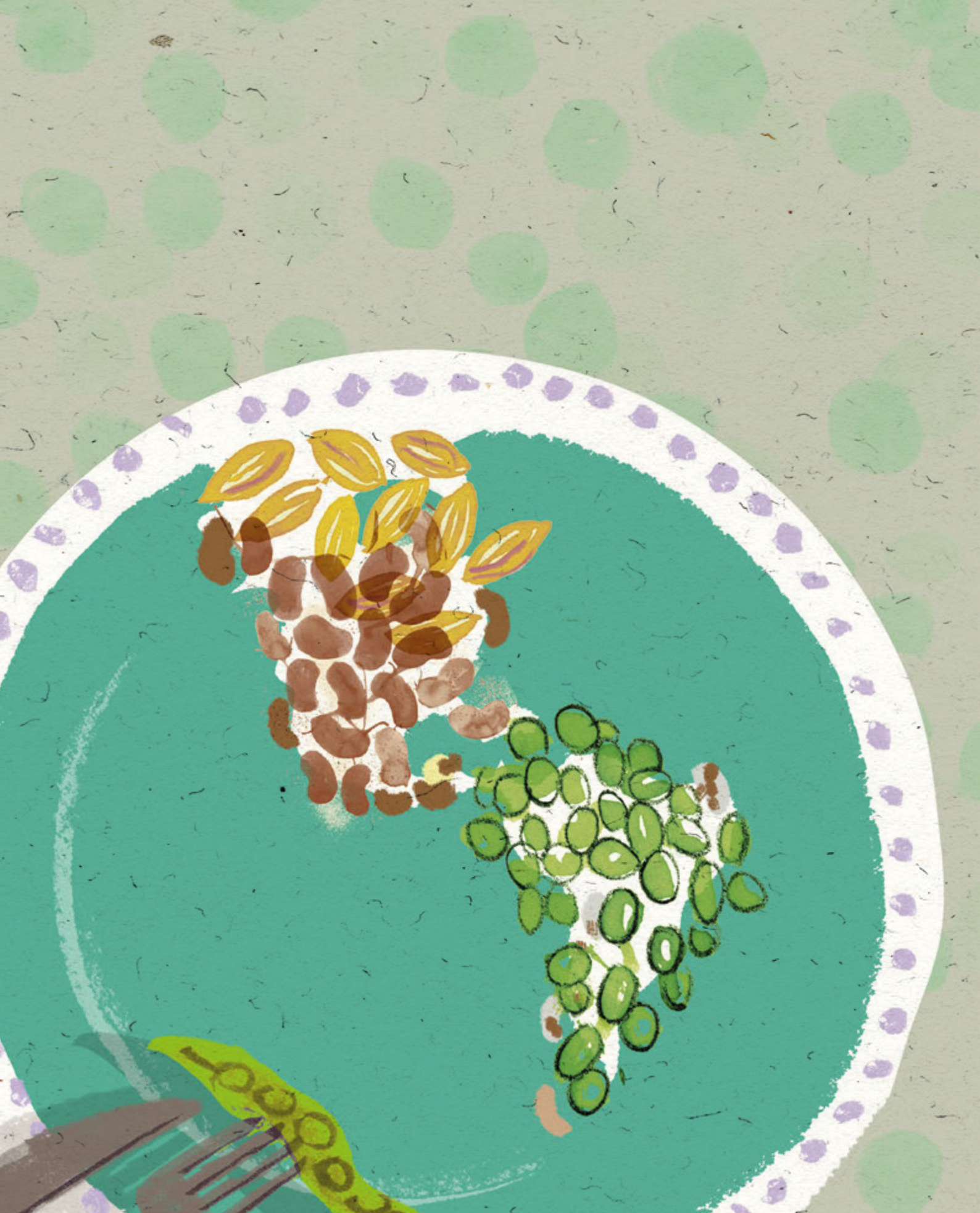


2016
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ГОД ЗЕРНОБОБОВЫХ

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВСЕМ ЧАСТЯМ СВЕТА

БРАЗИЛИЯ • ИНДИЯ • ИСПАНИЯ • КИТАЙ • МАРОККО • МЕКСИКА • ПАКИСТАН • США • ТАНЗАНИЯ • ТУРЦИЯ

С РЕЦЕПТАМИ ОТ ЗНАМЕНИТЫХ ШЕФ-ПОВАРОВ



Используемые обозначения и представление материала в настоящем информационном продукте не означают выражения какого-либо мнения со стороны **Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО)** относительно правового статуса или уровня развития той или иной страны, территории, города или района, или их властей, или относительно делимитации их границ или рубежей. Упоминание конкретных компаний или продуктов определенных производителей, независимо от того, запатентованы они или нет, не означает, что ФАО одобряет или рекомендует их, отдавая им предпочтение перед другими компаниями или продуктами аналогичного характера, которые в тексте не упоминаются.

Мнения, выраженные в настоящем информационном продукте, являются мнениями автора (авторов) и не обязательно отражают точку зрения или политику ФАО.

ISBN 978-92-5-409463-8

© ФАО, 2016

ФАО приветствует использование, тиражирование и распространение материала, содержащегося в настоящем информационном продукте. Если не указано иное, этот материал разрешается копировать, скачивать и распечатывать для целей частного изучения, научных исследований и обучения, либо для использования в некоммерческих продуктах или услугах при условии, что ФАО будет надлежащим образом указана в качестве источника и обладателя авторского права, и что при этом никоим образом не предполагается, что ФАО одобряет мнения, продукты или услуги пользователей.

Для получения прав на перевод и адаптацию, а также на перепродажу и другие виды коммерческого использования, следует направить запрос по адресу: **copyright@fao.org**.

Информационные продукты ФАО размещаются на веб-сайте ФАО (**www.fao.org/publications**); желающие приобрести информационные продукты ФАО могут обращаться по адресу: **publications-sales@fao.org**.

Зернобобовые

Питательные зерна устойчивого будущего

Выражение признательности

Зернобобовые
Питательные зерна устойчивого будущего

ПУБЛИКАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА УПРАВЛЕНИЕМ
ОБЩЕОРГАНИЗАЦИОННЫХ КОММУНИКАЦИЙ ФАО

Руководитель подготовки издания: **Педро Хавалойес**. Координатор: **Шила О'Бройн**.
Дизайн: **Рубен Бруке**, при поддержке: **Фабрицио Пуццилли** и **Моники Умены** (англ. версия) и **Isla Gráfica** (франц. версия). Фото- и видео-продюсер: **Шерри Доэрти**.
Видео-версия книги: **Санти Мэйор Фаркуэлл**.

Редактор русскоязычной версии: **Ирина Тараканова**, при поддержке: **TAIS Multilingual**.

Благодарим экспертов ФАО за вклад в подготовку книги: **Теодардо Каллеса** за предоставление информации по сельскохозяйственным аспектам зернобобовых, **У. Рут Шаррондье, Фернанду Гранде, Марию Ксипсити** и **Кьяру Делиджиа** за информацию о пищевой ценности зернобобовых, их пользе для здоровья и данные об их составе, **Салара Тайиба** и его коллег **Луиджи Кастальди** и **Ракеле Бривио** из Группы продовольственных балансов Статистического отдела за статистические данные по зернобобовым, помещенные в различных разделах книги.

Сведения об авторах текста, фотографах и иллюстраторах приведены в конце публикации.

Содержание этой публикации доступно
на странице веб-сайта ФАО, посвященного
Международному году зернобобовых
www.fao.org/pulses-2016

СОДЕРЖАНИЕ

1234

1 ЧАСТЬ

ЧТО ТАКОЕ ЗЕРНОБОБОВЫЕ?

Значение и сила зернобобовых
СТРАНИЦА 12

Зернобобовые — короткая справка
СТРАНИЦА 13

Разновидности зернобобовых
СТРАНИЦА 14

2 ЧАСТЬ

ХРАНЕНИЕ И КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ЗЕРНОБОБОВЫХ

Общие советы
СТРАНИЦА 28

Приправы
СТРАНИЦА 29

Приготовление
СТРАНИЦА 30

Инвентарь
СТРАНИЦА 31

3 ЧАСТЬ

СИЛА БОБОВЫХ

Питание
СТРАНИЦА 35

Здоровье
СТРАНИЦА 38

Изменение климата
СТРАНИЦА 39

Биоразнообразие
СТРАНИЦА 40

Продовольственная безопастность
СТРАНИЦА 41

4 ЧАСТЬ

КАК ВЫРАЩИВАЮТ БОБОВЫЕ?

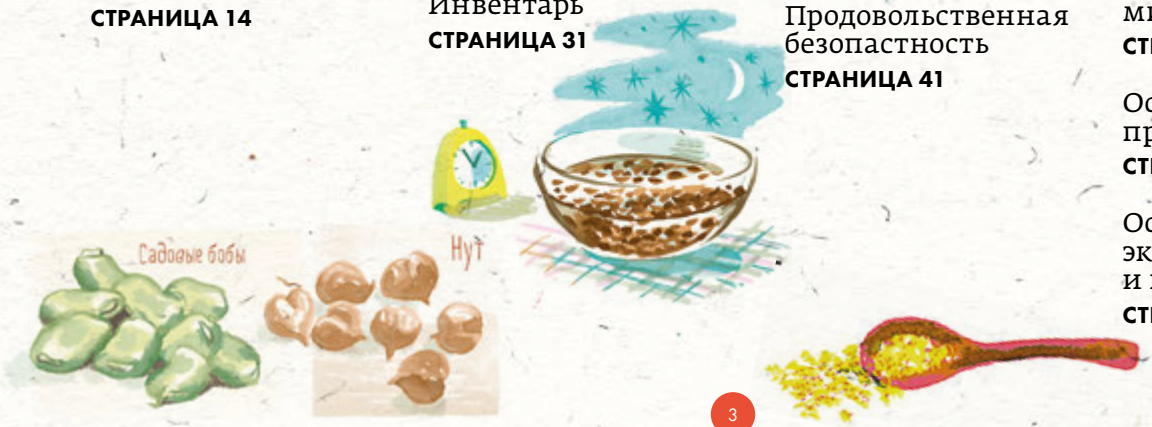
Выращивание бобовых на садовом участке
СТРАНИЦА 44

Культивация в разных странах мира
СТРАНИЦА 46

Зернобобовые в разных странах мира
СТРАНИЦА 50

Основное производители
СТРАНИЦА 52

Основные экспортеры и импортеры
СТРАНИЦА 54



СОДЕРЖАНИЕ

5

1

2

ЧАСТЬ 5

ПЛАНЕТА ЗЕРНОБОБОВЫХ

1. ЕВРОПА
Фотографии: ***Джеймс Хилл***
СТРАНИЦА 58

2. ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА И ЗАПАДНАЯ АЗИЯ
Фотографии: ***Самуэль Аранда***
СТРАНИЦА 74

3. ЮЖНАЯ И ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ
Фотографии: ***Атул Локе*** *(Индия)* *и* ***Азиф Хассан*** *(Пакистан)*
СТРАНИЦА 86

4. ДАЛЬНИЙ ВОСТОК И ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН
Фотографии: ***Джастин Цзинь***
СТРАНИЦА 108

5. СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА
Фотографии: ***Бенджамин Расмуссен***
СТРАНИЦА120

6. ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА И КАРИБСКИЙ БАССЕЙН
Фотографии: ***Адам Вайзман***
СТРАНИЦА 132

7. ЮЖНАЯ АМЕРИКА
Фотографии: ***Джузеппе Биццарри***
СТРАНИЦА 144

8. СЕВЕРНАЯ АФРИКА
Фотографии: ***Алан Кеохейн***
СТРАНИЦА 156

9. ЗАПАДНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АФРИКА
Фотографии: ***Джейн Хан***
СТРАНИЦА 168

10. ВОСТОЧНАЯ И ЮЖНАЯ АФРИКА
Фотографии: ***Пол Джойнсон-Хикс***
СТРАНИЦА 176

6

7

3

4

5

8

9

10

СОДЕРЖАНИЕ

5 ЧАСТЬ
ПЛАНЕТА ЗЕРНОБОБОВЫХ

Рецепты

1. ИСПАНИЯ
ШЕФ-ПОВАР АВРААМ ГАРСИЯ СТРАНИЦА 66
- Морские гребешки с чечевицей и колбасой «Собрасада».
- Тушеная треска с нутом и оладьями.
- Мидии на подушке из фасоли фляжоле.

2. ТУРЦИЯ
ШЕФ-ПОВАР ДИДЕМ ШЕНОЛ
СТРАНИЦА 80
- Котлеты из красной чечевицы.
- Теплый хумус.
- Соус из садовых бобов.

3. ИНДИЯ
ШЕФ-ПОВАР САНДЖИВ КАПУР СТРАНИЦА 96
- *Кабули.*
- *Мадгане.*
- *Бхалле.*

4. ПАКИСТАН
ШЕФ-ПОВАР ЗУБАЙДА ТАРИК СТРАНИЦА 102
- Шпинат с белой чечевицей.
- Желтая чечевица с соей.
- Чечевица «Панчмел».

5. КИТАЙ
ШЕФ-ПОВАР ШЭ ЦЗЭНТАЙ
СТРАНИЦА 114
- Рулет с адзуки.
- Бобы с китайскими лилиями.
- Десерт из гороха.

6. США
ШЕФ-ПОВАР РОН ПИКАРСКИ СТРАНИЦА 126
- Средиземноморская Хумма-нуша.
- *Соус Пикадийо по-кубински.*
- Запеканка из поленты с фасолью каннелини.

7. МЕКСИКА
ШЕФ-ПОВАР РИКАРДО МУНЬОС СУРИТА
СТРАНИЦА 138
- Фриколес рефритос.
- *Таксуайяхун.*
- *Фрихол Коладо.*

8. БРАЗИЛИЯ
ШЕФ-ПОВАР ЭЛЕНА РИЗЗУ СТРАНИЦА 150
- *Фарофа по-деревенски с голубиным горохом.*
- Суп из черной фасоли по-домашнему.
- Коровий горох с моллюсками и грибами.

9. МАРОККО
ШЕФ-ПОВАР МОХАМЕД ФЕДАЛ
СТРАНИЦА 162
- *Кораин (Харгма).*
- Хумус.
- *Харира суп.*

10. ТАНЗАНИЯ
ШЕФ-ПОВАР ВЕРОНИКА ДЖЕКСОН
СТРАНИЦА 182
- *Махарагве-йа-нази (Фасоль в кокосовом молоке).*
- *Маканде (Тушеная сладкая кукуруза с бобами).*
- *Махарагве.*

Шеф-повара

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ПРЕДИСЛОВИЕ

Питательные зерна устойчивого будущего

Сегодня перед миром стоит сложная задача:

достичь продовольственной безопасности и обеспечить сбалансированное питание для всего населения планеты. Статистика неутешительна: около 800 миллионов человек страдают от хронического голода, а примерно два миллиарда — от нехватки одного или более питательных микроэлементов. В то же время более полумиллиарда человек больны ожирением.

Искоренение голода и недоедания в XXI веке требует увеличения количества и качества продуктов питания наряду с обеспечением устойчивости, эффективности и безопасности их производства. В сентябре 2015 года мировые лидеры приняли **Повестку дня в области устойчивого развития до 2030 года** — план действий на благо мирового населения и благополучия всей нашей планеты. В ней определен перечень Целей устойчивого развития, направленных, среди прочего, на ликвидацию голода, недоедания и крайней нищеты, а также на борьбу с изменением климата.

Международный год зернобобовых — одна из первых инициатив в рамках этой Повестки дня. Ставя во главу угла тему зерен для обеспечения устойчивости, ФАО стремится способствовать деятельности, которая вносит вклад в искоренение голода, защищая при этом окружающую среду, планету и ее население.

Зернобобовые уже многие века являются неотъемлемой частью человеческого рациона, однако их питательный потенциал зачастую недооценивается, а потребление остается на невысоком уровне. Эти культуры заслуживают гораздо большего внимания, ведь они имеют огромное значение для здорового рациона, устойчивого производства пищевых продуктов и, помимо всего прочего, для продовольственной безопасности.

Предлагаемая публикация «**Зернобобовые: питательные зерна устойчивого будущего**» привлекает внимание к преимуществам этих относительно малоизвестных семян. Известны тысячи разновидностей зернобобовых, и здесь невозможно привести их полный перечень. Поэтому в книге представлены лишь основные семейства зернобобовых в качестве наглядных примеров. Иллюстрируются пять основных направлений, по которым зернобобовые вносят полезный вклад: это обеспечение продовольственной безопасности и полноценного питания, поддержание здоровья людей, противодействие изменению климата и сохранение биоразнообразия. Кроме того, приведен обзор производства и торговли зернобобовыми в мировом масштабе.

На страницах книги читателя ждет путешествие по разным странам мира, в которых зернобобовые играют важную историческую и культурную роль, что находит свое отражение в современной кухне. Мы с гордостью представляем десять профессиональных поваров мирового класса,

которые поделились своими секретами приготовления аппетитных традиционных блюд из зернобобовых. Надеемся, что увидев приведенные в книге рецепты, вы попробуете приготовить некоторые из этих блюд (или даже все!) и бобовые займут более достойное место в вашем меню.

На протяжении всего Международного года зернобобовых мы будем продолжать усилия по вовлечению широкого круга представителей разных сфер деятельности, для того чтобы повысить информированность людей о производстве и потреблении зернобобовых в различных регионах мира. Наше намерение — всемерно содействовать углублению взаимообогащающего сотрудничества многочисленных заинтересованных сторон и заложить основу для реализации проектов, направленных на повышение роли зернобобовых в устойчивом производстве продовольствия.

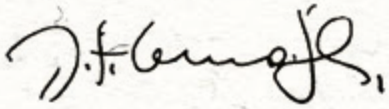
ФАО распространяет информацию о зернобобовых через печатные издания и по мультимедийным каналам, а также путем организации мероприятий на национальном, региональном и глобальном уровнях. Посредством **региональных диалогов и глобальных кампаний по повышению осведомленности** мы стремимся активизировать дискуссию и обмен информацией на уровне гражданского общества, фермеров, частного сектора, исследователей, представителей правительственных структур, а также директивных органов, отвечающих за формирование и реализацию политики.

Наша команда специалистов по вопросам питания уже составляет **базу данных о пищевом составе зернобобовых**, которая войдет в Аналитическую базу данных ФАО/ИНФУДС о составе пищевых продуктов. В ней будут представлены точные данные о зернобобовых, биоразнообразии и их связи с сельским хозяйством и переработкой сельскохозяйственной продукции.

Начиная с этого года зернобобовые будут становиться все более неотъемлемой частью основного рациона для тех людей и в тех странах, где их поразительные свойства до сих пор малоизвестны. В то же время мы успешно движемся к достижению нашей цели: обеспечить достойный вклад бобовых в наращивание богатств земли и в поддержку жизнедеятельности обширных групп населения. Эта удивительная пища давала силы людям в течение всей истории цивилизации и в доисторические времена.

Еще много трудностей предстоит преодолеть, чтобы ликвидировать голод во всем мире и обеспечить продовольственную безопасность для растущего населения планеты, которое к 2050 году, по прогнозам, превысит 9 миллиардов человек. Но одну конкретную, многообещающую, устойчивую и экономичную возможность, заложенную в мельчайших семенах множества растений, мы точно знаем: зернобобовые — питательные зерна устойчивого будущего.

Жозе Грациану да Силва
Генеральный директор ФАО



Часть 1

Что такое зернобобовые?

Значение и сила зернобобовых

Вы видите их каждый день — в магазине, на рынке, в качестве гарнира за обедом. Такие привычные, они редко становятся темой разговора, разве что за тарелкой супа в морозный зимний день. Но вэтих зернышках, бобах, стручках, мелких и невзрачных на первый взгляд, с начала времен заключена огромная сила. Не исключено даже, что именно они сыграли главную роль в нашем выживании на планете. Однако мы знаем о них так мало! Что же такое зернобобовые?

Бобовые пришли к нам из глубокой, очень глубокой древности. Эти стойкие растения, способные выживать в любых условиях и климатических зонах, появились миллионы лет назад. Считается, что человек одомашнил их раньше кукурузы. Их можно встретить во всех уголках мира, кроме разве что полярных льдов и выжженных пустынь. Бобовые успешно выращивают даже в экстремально жарких и холодных краях. Но главная заслуга этих культур в том, что для многих людей они служат основным источником растительного белка. При этом они не только полезны, но и вкусны!

Из бобовых готовят самые разные блюда, свои рецепты есть в национальных кухнях народов всех континентов. Бобовые культуры заслужили всеобщее признание за широчайшую географию произрастания, высокую пищевую ценность, скромную потребность в воде и уникальную способность к самоопылению. Они обогащают почвы азотом, удобряя другие культуры, а их урожай долго хранится, не теряя полезных для здоровья свойств. Все это делает бобовые культуры непримиримыми врагами голода и недоедания во всем мире. Бобовые — настоящая «чудо-пища» будущего.

Улучшение качества воздуха, доступ к чистой питьевой воде и здоровое питание — вот три главных вызова, на которые необходимо ответить человечеству для выживания в долгосрочной перспективе. Зернобобовые культуры в сочетании с другими основными продуктами дают ключ к решению этих проблем. Питательные и вкусовые качества бобовых значительно различаются, но в целом благодаря своим уникальным качествам они идеально подходят для устойчивого земледелия. Научные исследования в сфере биофортификации растений, т. е. повышения содержания микроэлементов и стойкости к болезням и погодным условиям, дали отличные результаты для целого ряда бобовых. Чем больше мы узнаем об этих древних культурах, тем отчетливее понимаем, что они открывают дорогу к такому перевороту в сельском хозяйстве и науке о питании, который еще недавно показался бы совершенно фантастическим.

И недаром в культуре многих народов зернобобовые символизируют путешествия, международную торговлю и гостеприимство. В древности бобы спасали от недоедания войска в походах, а в Италии новогодние украшения из мешочков с бобами символизировали надежду на благополучие. Сельскохозяйственные растения из числа бобовых знакомы народам всех рас, религий и культур с давних времен. Потребность в пище — удел всякого человека, и поэтому бобы — это одно из универсальных средств культурного обмена между людьми. Азиатские бобовые выращивают в Африке, и, наоборот, африканские сорта известны в Америке, а американские укоренились в Европе и Океании. В разных местах прижились разные бобовые, но везде они стали незаменимыми, что неудивительно, ведь их бесспорная полезность признается любым народом, любой культурой.

Когда настанет время преодолеть последний рубеж и вознестись к звездам, можно смело утверждать, что бобовые будут сопровождать людей везде, куда бы они ни отправились.

Зернобобовые — короткая справка

Семейство бобовых (*Fabaceae*, или *Leguminosae*) — это третья по численности видов группа в царстве растений. Считается, что они возникли 90 миллионов лет назад, а широкого разнообразия достигли уже в начале кайнозойской эры. В семействе *Fabaceae* более 20 тысяч видов в 700 родах, лишь часть из них являются бобовыми в строгом смысле: таковы, например, группы *Vicia*, *Cicer*, *Lens* и *Cajanus*. Бобовые растения были одомашнены одними из первых, на заре земледелия.

Зернобобовые — это обезвоженные съедобные семена бобовых культур, характеризующихся образованием стручков, в которых содержится от одного до двенадцати семян самого разного размера, формы и цвета. Эти семена годятся в пищу человеку и на корм скоту. Бобовые полезны не только для здоровья, но и для окружающей среды. Они хорошо растут в засушливых условиях и требуют совсем мало воды, да и та в основном нужна на ранних стадиях роста. Бобовые культуры способны фиксировать азот воздуха, в природе этот процесс играет ключевую роль в поддержании плодородия почв. То есть, в отличие от других растений, бобовые не истощают, а обогащают почвы, что способствует росту других культур.

Пищевая ценность бобовых хорошо известна. Во всем мире из них варят супы, мелют муку, делают пюре, гарниры, закуски и десерты. Благодаря богатству белком и незаменимыми аминокислотами они особенно хороши в сочетании со злаками. Не менее богаты бобовые углеводами и микронутриентами, а также качественной клетчаткой. Доказано, что низкое содержание жира и биологическая активность фитостеролов позволяют им снижать уровень холестерина ЛПНП и кровяное давление.

И хотя некоторые из бобовых известны каждому, другие можно встретить лишь в определенных регионах и национальных кухнях. Чтобы сориентироваться в мире бобовых, обратимся к их классификации и рассмотрим важнейшие группы.

Какие культуры ФАО причисляет к зернобобовым?

Хотя с точки зрения таксономии было бы правильно включить в эту группу зеленый горошек, стручковую фасоль, сою и люцерну, ФАО относит их к овощам. Точно так же в категории зернобобовых ФАО не учитывает культуры, выращиваемые в качестве биотоплива.

Разновидности зернобобовых

В СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК ВХОДЯТ ВАЖНЕЙШИЕ ГРУППЫ

ЗЕРНОВАЯ ФАСОЛЬ

Фасоль борлотти

Черная фасоль

Адзуки

Фасоль каннелини

Красная фасоль

Фасоль неви

Фасоль фляжоле

Фасоль пинто

Маш

Урд
(ЧЕРНЫЙ МАШ)

Фасоль тепари

ЛЮПИН

САДОВЫЕ БОБЫ

БАМБАРСКИЙ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ

ЧЕЧЕВИЦА

Красная чечевица

Желтая чечевица

Зеленая или бурая чечевица

Чечевица пюи

Умбрийская чечевица

Красная чечевица

Чечевица пюи

Умбрийская чечевица

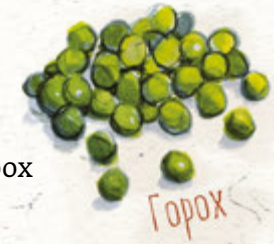
Желтая чечевица

Зеленая или бурая чечевица

ГОРОХ

Сухой

зеленый горох


Горох

СУХОЙ ГОЛУБИНЫЙ ГОРОХ

Голубиный горох

НУТ

Бомбейский нут

Нут дези

Нут кабули

ВИКА, ИЛИ ГОРОШЕК

Вика

СУХОЙ КОРОВИЙ ГОРОХ

Зеленый нут

Нут кабули

Коровий горох

КРЫЛАТЫЕ БОБЫ

Бомбейский нут

КАНАВАЛИЯ МЕЧЕЛИСТНАЯ

Крылатые бобы

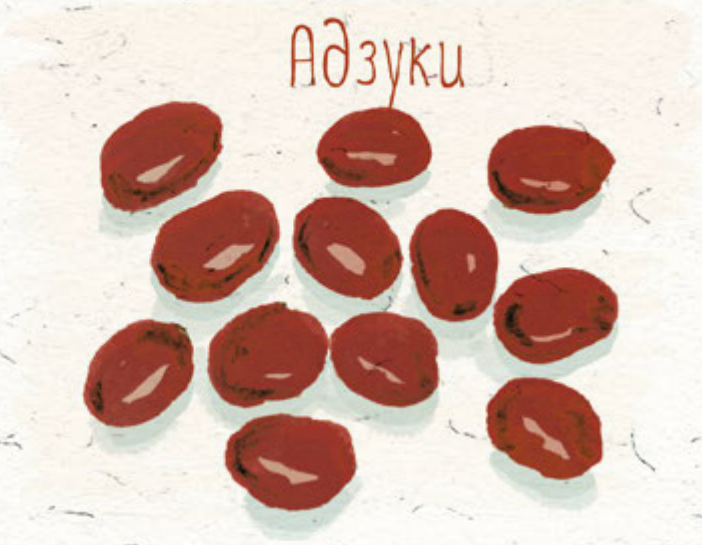
Канавалия мечелистная

Разновидности зернобобовых

ЗЕРНОВАЯ ФАСОЛЬ

Это зернобобовые культуры из американского рода *Phaseolus* и рода *Vigna* с широким ареалом в Азии. К ним относятся: **фасоль обыкновенная — пестрая (пинто)**, **черная**, **белая** и множества других цветов; все сорта этой распространенной в мире культуры принадлежат к виду *Phaseolus vulgaris*; **лимская фасоль**, **адзуки**, **урд** различных расцветок, **маш**, **фасоль огненно-красная**, **фасоль рисовая**, **вигна борцелистная** и **фасоль тепари**. Зерновая фасоль относится к самым обычным зернобобовым и выращивается практически во всех странах мира.

Базы данных Международного центра тропического земледелия в Колумбии содержат свыше 36 тысяч образцов семян бобовых. В Америке самые древние находки культурной фасоли в перуанской пещере Гитарреро датированы бронзовым веком. Свидетельства производства зернобобовых за 3300 лет до нашей эры найдены на реке Рави в Пенджабе, в зоне распространения Индской цивилизации. В качестве ползучего растения фасоль нуждается в опоре, поэтому коренное население Америки практиковало одновременный посев с кукурузой и тыквой — фасоль поддерживалась высокими стеблями кукурузы. Фасоль — один из основных продуктов питания на Ближнем Востоке, в Южной Америке, Индии и в Средиземноморье. Едва ли найдется местность, где не знают блюд из фасоли. Но так было не всегда. В прошлом отношение к фасоли было не столь однозначным. В Древнем Египте господствующие классы презирали фасоль, считая ее пищей для простолюдинов. Римляне голосовали фасолинами на выборах и в суде. Черная фасолина означала несогласие или виновность, а белая — согласие и оправдание.



Адзуки

Красная кожица и сладковатый, ореховый вкус сделали эту культуру особенно популярной в азиатской кухне. Японцы называют **адзуки** «царицей бобовых» и уверены в том, что она полезна для печени и почек. В Китае на основе адзуки делают сладкую пасту, которой начиняют булочки и «лунные пряники — юэбин», без которых немыслим праздник середины осени. Из адзуки также делают муку, а цельные семена добавляют в запеканки и горячие салаты.

Черная фасоль

Черная фасоль, или «прето», — излюбленный продукт в карибской кухне. Она на удивление сладкая, и при добавлении в супы, бобовые салаты и энчилады **черная фасоль** придает им оригинальный вкус.

Фасоль каннелини

Эта фасоль, также известная как «итальянская белая фасоль» или **фасоль для фасолады**, представляет собой

небольшие почковидные тупоконечные семена. В вареном виде они рыхлые и имеют нежный ореховый привкус. **Фасоль каннелини** популярна в таких блюдах итальянской кухни, как минестроне и паста с фасолью, а также употребляется в качестве гарнира в тушеном виде, с чесноком и розмарином.

Фасоль борлотти

Эти довольно крупные, утолщенные овальные зерна с розовато-бурой кожурой и красновато-бурыми прожилками обладают сладко-горьким вкусом. В готовом виде они нежные и сочные, так что в большинстве блюд — в тушеных овощах, запеканках и салатах — они взаимозаменяемы с **красной фасолью**.

Красная фасоль

Глянцевые бордовые семена красной фасоли при варке сохраняют цвет и приобретают мягкую мучнистую консистенцию. В Южной Америке их часто используют в блюде «чили кон карне». Они незаменимы и в кухне Северной Индии, где фасоль называют **раджма** и готовят из нее одноименное блюдо. На юге американского штата Луизиана готовят традиционное креольское блюдо из красной фасоли с рисом. А в испанской Риохе мелкую красную фасоль называют **капарронес**.

Фасоль фляжоле

Происходящая из Франции **фасоль фляжоле** — это разновидность фасоли неви с мелкими зеленоватыми почковидными семенами. Ее собирают недозрелой и сушат в тени, чтобы сохранить зеленый цвет.

Разновидности зернобобовых

Фасоль фляжоле

Фасоль пинто

Фасоль неви

Маш

Это самая дорогая фасоль. Французы готовят ее просто: варят до мягкости и сдабривают пряностями и нехитрым соусом, чтобы в полной мере прочувствовать плотную и шелковистую консистенцию.

Фасоль неви

Эта разновидность известна под множеством названий: **неви**, **харикот**, **жемчужная фасоль**, **белая фасоль** или **гороховая фасоль**. Семена мелкие — мельче многих других белых сортов, овальные, слегка сплющенные, цвета слоновой кости. Они хороши в пирогах и в супах. В отличие от овощных консервов, которые при переработке значительно теряют в пищевой ценности, консервы из фасоли неви не уступают свежему продукту.

Маш

Эти мелкие овальные зерна оливкового цвета сегодня в основном распространены в Индии, Китае и Юго-Восточной Азии. Их часто употребляют в пророщенном виде. **Маш**, иначе называемый **мунг**, растет и в жарких засушливых регионах Южной Европы, и на юге США. Из него готовят как сладкие, так и пряные блюда.

Фасоль пинто

Эта фасоль мельче и бледнее, чем борлотти. За пеструю и разноцветную окраску испанцы назвали ее «**пинто**», т. е. «расписной». Этот базовый продукт мексиканской кухни обычно едят в бульоне или делают пюре, которое затем обжаривают с чесноком, красным перцем и томатами. Фасоль пинто едят с рисом или кукурузными лепешками, под соусом из сметаны или гуакамоле.

Фасоль тепари

Эта малоизвестная фасоль — одна из древнейших зернобобовых культур юго-запада США и Мексики (в одной только Мексике известно свыше ста разновидностей тепари). Сухие зерна **тепари** можно обжаривать, молоть в муку и смешивать с водой, а в вареном виде они легкие и мучнистые.

Урд (черный маш)

Серо-черные семена урда размером и консистенцией похожи на маш. **Урд** в Юго-Восточной Азии едят в виде пюре или похлебки «дал», а известен он под множеством названий: **урд**, **урад**, **урид**, **черный грам**, **черная чечевица** или **белая чечевица**.

БАМБАРСКИЙ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ

Vigna subterranea введена в культуру в Западной Африке. Эти растения с подземными бобами растут только в Африке (в разных странах их называют по-разному), они похожи на арахис, хотя содержание масел и белка в них ниже. Цвет зависит от сорта. Семена **бамбарского земляного ореха** отличаются

Разновидности зернобобовых

твердостью. Прежде чем добавить в тушеные блюда, их приходится долго варить. Их едят и как закуску, а также добавляют в муку или кашу для повышения питательной ценности. В сельской местности Африки это важнейший продукт питания.

ЛЮПИН

Из съедобных семян люпина, в том числе средиземноморского вида *Lupinus albus* и южноамериканского *Lupinus mutabilis*, делают соленые и маринованные закуски. Эти культуры распространены в Австралии, Европе, России и Южной Америке. Существует несколько видов и сортов люпина, и у каждого свое сочетание горечи и сладости. Их добавляют в муку из зерновых, чтобы обогатить ее белком, которого в люпине содержится до 40%.

Люпин употребляли в пищу еще древние римляне, его выращивали по всей территории Римской империи. В наши дни европейские сорта обычно маринуют и едят с кожурой или без нее.

САДОВЫЕ БОБЫ

Садовые бобы, исконный ареал которых включает в себя Средиземноморье и, возможно, Центральную Азию, — это нетребовательная и урожайная культура, выращиваемая по всему миру: в Австралии, Боливии, Венесуэле, Египте, Китае, Перу, Эквадоре и Эфиопии. Садовые, или обыкновенные бобы также называют просто **бобами**, **бобами фава**, **широкими**, **голубиными**, **конскими** и **виндзорскими бобами**. Бобы — старинная культура; в зонах сурового, холодного климата это одно из самых простых в выращивании растений. У бобов выраженный ореховый вкус, грубая светло-бурая кожица и кремовая консистенция, они находят применение в самых разнообразных блюдах.

В Древнем Риме, где тоже выращивали бобы, им был посвящен праздник фабарии, на котором их приносили в жертву богам.

НУТ

Cicer arietinum, или **нут**, родом из региона в границах современной Турции. Благодаря разнообразию рецептов с нутом, высокой питательной ценности и простоте хранения эта культура распространилась по всему земному шару. Европейцы завезли нут в Америку; он давно стал обычной пищей в Европе, арабских странах, Мексике и Западной Азии.

Зеленый нут

Нут кабули

Бомбейский нут

Нут также называют **гарбанзо** и **бараньим горохом**. Крупные и твердые горошины нута по форме напоминают ядра фундука и обладают изысканным ореховым вкусом и шелковистой консистенцией. Самые популярные блюда из нута в средиземноморской и ближневосточной кухнях — фалафель и хумус. В Индии нут мелют в муку на лепешки и оладьи. Лущеный нут также перерабатывают в гороховую крупу (дал) или муку, в особенности в Индии и Пакистане. Различают три главных вида нута:

У нута **дези** мелкие и более темные семена, грубая кожица. Эту разновидность выращивают главным образом в Индии, Эфиопии, Мексике и Иране. «Дези» значит «сельский» или «местный»; другие названия — **бенгальский грам**, **кала чана**, что значит **черный нут**, или **чола бут**. Вероятно, дези — древнейшая разновидность нута, ее зерна очень похожи на семена, найденные археологами. У культурного нута есть дикий предок — *Cicer reticulatum*, который растет только на юго-востоке Турции, откуда, как считается, и происходит нут. Крупа из колотого лущеного нута дези называется «чана дал».

Бомбейский нут

тоже темный, но крупнее, чем дези. Его также любят на Индийском субконтиненте.

Зеленый нут

— распространенный товар на базарах индийского штата Махараштра. Мягкие незрелые зерна обжаривают на углях и лущат. Благодаря своей нежной консистенции зеленый нут хорош в супах, хумусе, фалафеле, в оригинальном песто или в качестве ингредиента салатов.

Нут кабули

светлого цвета, крупный и с более гладкой кожицей. Его выращивают

Разновидности зернобобовых

Красная чечевица

Чечевица пюи

в основном в странах Средиземноморья, в Южной Америке и Юго-Восточной Азии. Название «кабули» связано с тем, что эта культура была предположительно завезена в Индию и затем в Африку из афганского Кабула.

В Апулии, что на юго-востоке Италии, выращивают необычный черный нут **чечи нери**, он крупнее и темнее, чем дези.

ЧЕЧЕВИЦА

Вид *Lens culinaris*, как полагают, родом с Ближнего Востока. В Азии и Северной Африке выведено множество сортов разного цвета: от желтого до красно-оранжевого и зеленого, бурого и черного. **Чечевица** — одна из самых древних и выносливых культур.

Среди бобовых не найдется второго такого засухоустойчивого растения. Вдобавок к тому, что чечевице для роста нужно очень мало воды, она выживает даже в самых морозных регионах. Чечевицу можно готовить, не замачивая. Она идеально подходит для загущения супов и для запеканок, а если добавить специй, получается отличный дал. Стойкость к засухе и экстремальным температурам, кулинарные достоинства и сочетаемость вкуса практически с любыми ингредиентами растительного и животного происхождения снискали чечевице всемирную популярность. Неудивительно, что ее ценят со времен египетских фараонов. Археологи находили следы чечевицы и в пирамидах среди мумий. Уже в те времена чечевица заняла свое место в мифологии: считалось, что она просветляет ум даже в загробном мире.

Желтая чечевица

Желтая чечевица

Ярко-желтая чечевица встречается реже красной, но по вкусу они похожи, готовят их тоже одинаково.

Чечевица пюи

Этот мелкий темно-сине-зеленый сорт с семенами, похожими на бусины, которые не развариваются при приготовлении, происходит из региона Овернь в центральной Франции. Французы считают этот вид самым вкусным.

Красная чечевица

Благодаря яркому рыжему цвету и характерному вкусу лущеная красная чечевица стала самой популярной. Ее также называют **египетской чечевицей** и **масур-далом**. Хотя даже в сыром виде чечевица отличается твердостью, в отличие от других зернобобовых она не требует замачивания и легко разваривается в густое пюре. Она поможет загустить суп или запеканку, а если добавить специй, выйдет наваристый дал.

Зеленая или бурая чечевица

В отличие от чечевицы красных и желтых сортов эти привычные многим дискообразные зерна обычно назвают **континентальной чечевицей**. Размягчаясь, они тем не менее не теряют формы. Они годятся в запеканки и пироги, а если сдобрить их пряной зеленью, можно приготовить отличный вегетарианский паштет.

Умбрийская чечевица

В Италии и вообще в Средиземноморье чечевицу знают издавна. Этот золотисто-бурый сорт готовят с луком, чесноком и пряными травами. В некоторых регионах умбрийскую чечевицу подают как гарнир к острым колбасам или рульке, варят из нее суп и готовят закуски. На Новый год у итальянцев принято есть чечевицу сразу после полуночи. Считается, что каждое зернышко принесет

Разновидности зернобобовых

в будущем году по монетке — кто больше съест, тот будет всех богаче и счастливее!

ГОРОХ

Родиной рода *Pisum* считается Средиземноморье или Ближний Восток. Горох упоминал еще Колумелла — один из виднейших древнеримских авторов, труды которого были посвящены сельскому хозяйству. Из гороха варят суп и делают муку, а на Востоке готовят закуски. Мировые лидеры в производстве гороха — страны, расположенные ближе к северу, такие как Канада, Россия и Украина. Семена гороха были найдены на стоянках древних собирателей и охотников. Археологические свидетельства позволяют утверждать, что в Средиземноморье и Междуречье горох сеяли еще в эпоху неолита.

В отличие от чечевицы молодой **горох** мягок и нуждается в сушке. Мелкие шарообразные семена гороха поступают в продажу цельными или колотыми. Как и колотая чечевица, **колотый горох** разваривается или распаривается в густую массу. Из него получаются превосходные далы, пюре, запеканки и супы. Горох послужил и науке. В середине XIX века австрийский монах Грегор Мендель, наблюдая за горохом, сформулировал законы наследственности, которые легли в основу современной генетики.

Вика

Vicia sativa употреблялась в пищу еще в эпоху неолита, а в Древнем Риме ее возделывание было стандартизовано и документировано. В наши дни ее выращивают в основном на корм скоту и ради улучшения почв.

Голубиный горох

Родина вида *Cajanus cajan* — полуостров Индостан, хотя эту честь оспаривает Африка, где его знают как **конголезский горох**. Колонизаторы завезли голубиный горох, или каянус, в Карибский бассейн, где он стал важным ингредиентом региональной кухни. Благодаря высокой засухоустойчивости и развитой корневой системе он улучшает почвы. В некоторых восточных странах голубиный горох не только едят, но и разводят на нем насекомых для производства красителей и лака.

Однако его главные потребители находятся в Азии. Голубиный горох — древнейшая культура региона, известная уже три тысячи лет. Главные производители — Индия, Африка и Центральная Америка, купить же его можно повсюду. В Индии голубиный горох не менее важен, чем нут, из него варят дал и употребляют вместе с зерновыми ради питательности.

Коровий горох

Зернобобовые вида *Vigna unguiculata* происходят из Западной Африки, но еще в третьем тысячелетии до нашей эры они попали в Азию. Их выращивают по всей Азии, Африке (особенно в Сахеле, который считается мировым центром производства этой культуры), Южной Европе, Центральной и Южной Америке. Неприхотливость и питательность, способность расти вместе с другими культурами в полузасушливых краях делает этот вид почтенным членом семейства бобовых. Другие названия — **фасоль «черный глаз»**, **вигна китайская**, **лубия**, **ньебе**, **купе** или **фрихоле**. Коровий горох незаменим в креольской кухне и в приготовлении индийских карри. Небольшие семена кремового оттенка украшены контрастной черной точкой в том месте, где были соединены со стручком.

ПРОЧИЕ ЗЕРНОБОБОВЫЕ

В семействе бобовых много других, менее известных культур. Это растения из разных родов, например **лобия**, **гиацинтовые бобы**, или **долихос** (*Lablab purpureus*) из Африки, **бразильская канавалия мечевидная** (*Canavalia ensiformis*), **палеотропическая канавалия мечелистная** (*Canavalia gladiata*), **крылатые бобы** (*Psophocarpus tetragonolobus*) из Новой Гвинеи и **бархатные бобы**, или **мукуна** (*Mucuna pruriens*), из тропического пояса. **Чина посевная** (*Lathyrus sativus*) известна под множеством различных названий. Этот вид бобовых употребляют в пищу в Азии, Восточной Африке и в европейских странах, таких как Испания и Италия.

2

Часть

Хранение и кулинарная обработка зернобобовых

Хранение и кулинарная обработка зернобобовых

Общие советы

Важнейшим ингредиентом в приготовлении блюд из зернобобовых является вода. Если вода из-под крана слишком жесткая, хлористая или известковая, ее можно заменить дистиллированной или минеральной водой.

Воды должно быть столько, чтобы она покрывала бобы, но не чересчур много, иначе она не сможет вся впитаться. Если бобы предварительно не замачивались или хранятся уже более 18 месяцев, соотношение нужно увеличить до двух частей воды (по весу или объему) к одной части бобовых. Если же они замачивались, то воды должно быть достаточно, чтобы компенсировать выпарку при варке на среднем огне. В любом случае при варке в открытой кастрюле следите, чтобы вода всегда покрывала бобы, добавляя ее по необходимости (горячую для нута, холодную или прохладную — в остальных случаях).

Незамоченные бобы все же можно размягчить, положив их в холодную воду и добавив на каждый килограмм одну чайную ложку дрожжей. После 40 минут варки на медленном огне слейте горячую воду и добавьте холодной (меньшее количество в случае нута), чтобы начать тушить бобы. Нут — единственный вид бобовых, который, после предварительного замачивания в течение минимум восьми часов, необходимо класть в горячую или кипящую воду, а не в холодную, как все другие виды.

Так же следует поступать и при использовании скороварки. А чтобы горошины нута не разламывались и не теряли кожуру, сталкиваясь в кипящей воде, кладите их в кастрюлю в специальной корзине-дуршлаге для варки. Включение в блюда с бобовыми других ингредиентов, например свежих овощей, мяса или круп, повышает их общую питательную ценность, а также может существенно улучшить их вкус и другие свойства.

В конце варки, если бульон еще очень жидкий, его можно загустить вручную или с помощью блендера: возьмите две ложки бобов вместе с частью бульона, измельчите, протрите через сито и добавьте обратно в кастрюлю.

Хранение

Большинство видов зернобобовых хранятся очень долго — до нескольких лет, не портясь и не теряя своих питательных качеств. Как правило, они сохраняют превосходное состояние в течение 18 месяцев. Правда, более длительное хранение приводит к тому, что повышается время и стоимость их приготовления. Профессиональные повара предпочитают самые свежие бобовые, сезон созревания которых приходится на сентябрь в Северном полушарии и на март в Южном. Бобовые продаются на развес на рынке и в упаковках в продуктовых магазинах. Дома их следует хранить в сухом месте, по возможности в герметичных стеклянных емкостях. При выборе продукта обязательно читайте ярлыки и выбирайте бобовые с самым низким содержанием натрия и без вкусоароматических добавок, чтобы иметь

возможность приправить их на свой вкус.
Иногда вкус слегка изменяется из-за добавок, применяемых для увеличения срока хранения. Но и в этом случае зернобобовые являются питательной альтернативой с уменьшенным временем приготовления.
Хранить их необходимо в прохладном, сухом месте, иначе, как с любыми продуктами с добавками, возникает опасность пищевого отравления.
При хранении в жаркой и влажной среде бобовые становится труднее готовить, поскольку они как следует не размягчаются, а также возникает риск распространения бактерий.
Зернобобовые обычно хранят в стеклянных банках, вакуумной упаковке либо замораживают для быстрого и простого приготовления.
Ими невозможно отравиться, если после отваривания сразу употреблять или помещать в холодильник.
Помня о риске прокисания, не оставляйте приготовленные блюда с бобовыми, особенно супы, в теплом месте. В тропическом климате такие продукты необходимо убирать в холодильник, как только они остынут.

Приправы

К бобовым больше всего подходят приправы, придающие тушеным блюдам как вкусовые, так и ароматические оттенки. Не бойтесь пробовать различные сочетания специй и трав, таких как кумин, которые обогащают вкусовые ощущения и улучшают пищеварение.

В чечевицу часто добавляют лавровый лист, дающий прекрасный аромат и приятный вкус. Классической приправой у профессиональных поваров является так называемый «букет гарни» — сочетание душистых трав, обычно **чабреца**, **петрушки** и **лаврового листа**, которое особенно хорошо подходит к рагу и жаркому. Особые пряности, такие как перец-горошек, гвоздика или карри, придают блюдам пикантность и могут сочетаться с овощами, например бамией в каджунской кухне. В других блюдах, например масале или тахини, зернобобовые приобретают совершенно новые оттенки вкуса.

Приправив бобовые паприкой — молотым сушеным перцем, — можно получить ряд утонченных вкусов, от сладкого или придымленного до острого. При жарке добавляйте паприку только после того, как масло немного остыло, иначе от слишком высокой температуры она придаст блюду горьковатый привкус. В конце процесса приготовления добавляют пассерованные чеснок и лук.

Хранение и кулинарная обработка зернобобовых

Замачивание

Перед приготовлением бобовые следует промыть для удаления примесей, таких как шелуха, скорлупа, частицы грязи и мельчайшие камешки, а также слишком мелкие семена, которые не размягчатся даже после термической обработки. В упакованных бобовых меньше примесей из-за более тщательного отбора, так что мыть их проще. Поместите бобы в большой дуршлаг и тщательно перемешайте их руками, чтобы отобрать инородные частицы, затем повторите эту процедуру под струей воды. Промытые бобовые положите в крупную емкость для замачивания. В зависимости от вида они могут увеличиться в объеме в два-три раза. Замачивать лучше всего не дольше 12 часов, после чего необходимо сменить воду. Замачивание в течение более 24 часов приведет к началу ферментации или прорастания семян. Слейте воду и тщательно промойте бобовые, чтобы удалить сахара, выделившиеся во время замачивания, которые затрудняют усвоение бобовых в организме.

Приготовление

Готовить бобовые совсем не сложно. 1) Поместите их в кастрюлю, залейте большим количеством воды и добавьте вкусовые ингредиенты. 2) Доведите воду до кипения. 3) Варите на медленном огне до размягчения.

Чтобы потушить бобовые, подготовьте их, поместите в кастрюлю и доведите до кипения, как описано выше. Готовьте на медленном огне, добавив небольшое количество оливкового масла и овощей по вкусу, например чеснока, репчатого лука, лука-порея или лука-шалота. Когда бобы станут мягкими, добавьте их в кастрюлю с нарезанными овощами или другими ингредиентами вашего блюда. Отварите все вместе, посолите и подавайте на стол. Если вы отварили бобовые заранее, сначала промойте их водой, положите в кастрюлю, добавьте приправ, немного воды или бульона и доведите до медленного кипения.

Включая зернобобовые в состав салатов, отварите их, промойте и дайте остыть. Приготовьте салат, а бобы добавьте сверху для эстетичного вида, стараясь не повредить.

При готовке фасоли или чечевицы поместите их в кастрюлю и залейте холодной водой или бульоном. Не солите, иначе они станут жесткими. Чтобы сделать фасоль более нежной, сразу после закипания слейте всю воду и залейте холодную или разбавляйте кипящую воду холодной до трех раз. Вынимая из кастрюли бобовые, особенно фасоль, возьмите кастрюлю

за ручки и выложите содержимое.
Не используйте ложку, чтобы не повредить бобы. Это, конечно, влияет только на внешний вид блюда, но для многих кулинаров он не менее важен, чем пищевые качества! Посолите по вкусу и подавайте на стол.

Нут готовят иначе, чем все остальные бобовые. Как уже упоминалось выше, начните приготовление с горячей воды и небольшого количества соли. Если нужно долить воду, всегда доливайте горячую. Если добавить холодную воду (что совершенно нормально для остальных видов бобовых), резкое изменение температуры прервет процесс варки, отчего нут проварится неравномерно и станет жестким.

Приготовленные бобовые не следует оставлять при комнатной температуре более четырех часов. Лучше всего поддерживать температуру выше 55 °C, чтобы предотвратить рост бактерий, а после охлаждения необходимо как можно быстрее поместить блюдо в холодильник или морозильную камеру. Если бобовые готовятся для салата, добавление уксуса или лимонной цедры поможет избежать размножения бактерий.

Чтобы уменьшить метеоризм из-за потребления бобовых, после варки слейте воду и замочите их еще на один час в холодной воде. Слив и эту воду, продолжайте приготовление по рецепту.

Инвентарь

Что нужно иметь на кухне, чтобы готовить повседневные блюда из зернобобовых? Для предварительной подготовки вам понадобятся: дуршлаг для мытья и слива воды, емкость подходящего размера для замачивания, кастрюля для варки на медленном огне.

Кастрюли, сковороды и сотейники должны быть эмалированными или из нержавеющей стали. Для помешивания используйте деревянные ложки, поскольку от простого касания металлических принадлежностей во время приготовления верхний слой зерен может нарушиться. Можно использовать широкие сотейники, в которых бобы только покрывают дно. Это обеспечит равномерное тушение, кроме того, выложенные в один слой, они не будут деформироваться.

Готовить бобовые можно и в скороварке — это существенно быстрее, хотя и не все повара доверяют этим устройствам. Если не считать риска открыть скороварку под давлением, что в современных аппаратах практически исключено, этот способ приготовления никак не портит бобовые. Скорее, наоборот, в скороварке все их полезные свойства сохраняются даже лучше, чем в обычной кастрюле. Внимательно прочитайте и соблюдайте инструкции изготовителя относительно времени приготовления и температуры, чтобы ваши бобы не превратились в кашу.

3

Часть

Сила
содовых

ПЯТЬ СФЕР ВЛИЯНИЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ

1. Питание

Зернобобовые относятся к одним из самых питательных культур на планете.

2. Здоровье

Употребление зернобобовых в пищу активно способствует улучшению здоровья сердца и всего организма.

3. Изменение климата

При возделывании бобовых поглощаются парниковые газы и связывается углерод, что хорошо для планеты.

4. Биоразнообразие

Бобовые повышают плодородие почв и питают сопутствующие культуры.

5. Продовольственная безопасность

Они не требуют больших вложений, отлично растут в засушливых местностях и долго хранятся.

1. Питание

Несбалансированное питание — общемировая проблема

Имеет место как избыток, так и дефицит потребления: свыше 500 миллионов человек страдают от ожирения, а более 800 миллионов голодают. Зернобобовые — идеальный выход из положения. Фасоль, бобы, нут, чечевица и горох — ключевые составляющие здорового рациона и поэтому помогают в решении обеих проблем.

В бобовых много белка и клетчатки, при этом мало жира. Они богаты питательными веществами, в том числе витаминами и микроэлементами, и содержат антиоксиданты, противостоящие естественному старению. В бобовых вдвое больше белка, чем в цельнозерновых злаках (пшенице, овсе, ячмене), и втрое больше, чем в рисе. Немаловажно и качество белка, особенно для роста и развития. В этих культурах содержатся такие важнейшие элементы, как железо, калий, магний и цинк.Особенно богаты бобовые витаминами группы В, в том числе тиамином, фолиевой и никотиновой кислотами.
В них много сложных углеводов и клетчатки, а значит, они медленно перевариваются. Они не только дают чувство сытости, но и помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови, сглаживая пики после еды. Поэтому бобовые показаны при диабете, а их способность повышать восприимчивость к инсулину полезна при борьбе с лишним весом.

Зернобобовые и рис — идеальная пара

Хотя бобовые содержат больше белка, чем злаки, аминокислотный состав этого белка неполон.

Однако аминокислоты, которых не хватает в бобовых, в изобилии содержатся в рисе и других злаках. Поэтому многие народы на разных континентах едят бобы вместе с рисом. Должно быть, наши предки интуитивно чувствовали это — необычные комбинации с фасолью, нутом и чечевицей можно встретить в различных регионах, от Южной Америки до Средиземноморья и Азии. Будь то традиционные деликатесы или блюда национальной кухни, зернобобовые занимают почетное место в кулинарии и повсюду соседствуют со злаками.
Хотя зернобобовые питательны и сами по себе, чтобы извлечь из них все полезные вещества, необходимо повысить их усвояемость. У многих народов принято есть бобовые вместе с продуктами, богатыми витамином С. Часто можно увидеть, как чечевичную похлебку приправляют лимонным соком. Такой прием повышает усвояемость железа. Например, из нута железо всасывается с трудом, если не добавить витамин С. Возможность полностью усваивать все питательные вещества особенно важна вегетарианцам. Итак, для того чтобы превратить зернобобовые в надежное средство борьбы с железодефицитной анемией у женщин и детей и укрепить здоровье населения в целом, нужно совсем немного.

10 причин для включения в рацион зернобобовых

1. Низкая жирность
2. Низкое содержание натрия
3. Богатый источник железа
4. Богатый источник белка
5. Высокое содержание клетчатки
6. Высокое содержание фолиевой кислоты
7. Хороший источник калия
8. Низкий гликемический индекс
9. Отсутствие холестерина
10. Отсутствие глютена

Пищевая ценн

НАЗВАНИЕ	НАУЧНОЕ НАЗВАНИЕ	КАЛОРИЙНОСТЬ (ккал) кДж	БЕЛКИ (г)	ЖИРЫ (г)	КЛЕТЧАТКА (г)
Бамбарский земляной орех	*Vigna subterranea*	(326) 1360	20,1	5,9	28,9
Садовые бобы	*Vicia faba*	(300) 1260	26,1	1,8	26,3
Коровий горох	*Vigna unguiculata*	(316) 1330	21,2	1,3	15,3
Чечевица	*Lens culinaris*	(336) 1420	25,4	1,8	10,7
Голубиный горох	*Cajanus cajan*	(300) 1260	18,4	1,5	20,2
Адзуки	*Vigna angularis*	(310) 1310	19,9	0,53	12,7
Фасоль пинто	*Phaseolus vulgaris*	(316) 1330	21,4	1,23	15,5
Фасоль черная	*Phaseolus vulgaris*	(288) 1210	21,3	1,2	21,8
Фасоль белая	*Phaseolus vulgaris*	(315) 1330	22,3	1,5	15,3
Маш	*Vigna radiata*	(324) 1370	23,9	1,15	16,3
Фасоль красная	*Phaseolus vulgaris*	(314) 1330	22,5	1,06	15,2
Нут	*Cicer arietinum*	(340) 1430)	21,2	5,4	12,4
Нут кабули	*Cicer arietinum*	(370) 1560	21,5	6,05	12,6
Нут дези	*Cicer arietinum*	(366) 1540	20,8	5,1	13,7
Урд (черный маш)	*Vigna mungo*	(315) 1330	25,2	1,64	18,3
Люпин, семена	*Lupinus albus*	(356) 1490	36,17	9,74	18,9
Фасоль каннелини	*Phaseolus vulgaris*	(323) 1360	23,4	1,6	17,6
Фасоль борлотти	*Phaseolus vulgaris*	(324) 1370	20,2	2	17,3
Горох	*Pisum sativum*	(308) 1290	18,44	1,4	26

В ЗЕРНОБОБОВЫХ НЕТ ХОЛЕСТЕРИНА

ость

УГЛЕВОДЫ (г)	Fe (мг) Железо	Mg (мг) Магний	P (мг) Фосфор	K (мг) Калий	Zn (мг) Цинк	Cu (мг) Медь	Вит. B9/фолаты (мкг/100 г)
28,9	3,3	199	275	1190	3,38	0,89	n.a.
31,7	6,1	191	506	1080	3,1	0,82	423
47,2	7,3	187	387	1210	4,61	0,68	417
49,3	7	103	391	855	3,9	0,74	295
43,2	4,7	183	269	1390	1,96	1,02	456
50,2	4,98	127	381	1254	5,04	1,09	622
47,1	5,07	176	411	1393	2,28	0,893	525
37	6,5	188	471	1416	2,9	0,83	444
45,5	5,49	175	407	1185	3,65	0,834	364
46,3	6,74	189	367	1246	2,68	0,941	625
46,1	6,69	138	406	1359	2,79	0,699	394
45,5	5,4	146	342	1116	3,2	0,67	557
51	5,4	157	319	1110	2,41	n.a.	236
52,3	5,1	154	294	1100	2,36	n.a.	251
40,7	7,57	267	379	983	3,35	0,981	216
21,47	4,36	198	440	1013	4,75	1,02	355
44,9	8,8	170	460	1411	3,6	0,7	n.a.
47,7	9	163	464	1478	2,9	0,7	n.a.
42,4	3,5	116	295	1010	2,39	n.a.	138

Источники: West African Food Composition Table (FAO, 2012); USDA SR 28 (2015); Tabela brasileira de de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP (2011); веб-сайт CREA (по состоянию на 2016 год) Tabelle di composizione degli alimenti; неопубликованные данные

ДАННЫЕ О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЫРОМ И СУХОМ ВИДЕ ДАНЫ В РАСЧЕТЕ НА ПОРЦИЮ В 100 Г, ГОТОВУЮ К УПОТРЕБЛЕНИЮ. УГЛЕВОДЫ. КЛЕТЧАТКА.

2. Здоровье

Сверхспособности зернобобовых

Поскольку питание — важнейший фактор, влияющий на здоровье, здоровое питание — лучшая защита от болезней. Во всем мире нездоровый рацион и недоедание — среди главных причин заболеваемости и преждевременной смертности. Зернобобовые — это «войска специального назначения» в растительном мире, они способны не только укреплять здоровье, но и предотвращать болезни.

Они богаты биологически активными веществами, в том числе антиоксидантами, которые способствуют предотвращению таких болезней, как рак молочной железы и простаты. Фитоэстрогены также известны способностью замедлять возрастные нарушения когнитивных функций, сглаживать симптомы менопаузы и укреплять кости. Некоторые исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих бобовые — четырежды в неделю или чаще, — риск сердечно-сосудистых заболеваний на 22% ниже по сравнению с теми, у кого эти продукты появляются на столе реже раза в неделю. Это связано с некоторыми свойствами бобовых, в особенности с высоким содержанием калия и пищевых волокон. Калий может снижать кровяное давление, а пищевые волокна — холестерин ЛПНП. Бобовые чрезвычайно богаты как растворимыми, так и нерастворимыми волокнами. Растворимые помогают снижать уровень холестерина в крови и контролировать уровень сахара, а нерастворимые способствуют пищеварению и регулярности стула. Бобовые укрепляют и нервную систему, поскольку содержат фолаты или фолиевую кислоту, также известную как витамин B9, которая участвует в энергетическом метаболизме и необходима для синтеза ДНК, РНК и эритроцитов. При недостатке фолатов с большей

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Нежирные, **богатые клетчаткой**, обладающие **низким гликемическим индексом**, зернобобовые полезны всем. Высокое содержание пищевых волокон дает чувство сытости, стабилизирует сахар крови и инсулин, нивелируя пики после еды и снижая резистентность к инсулину. Бобы — идеальная пища для диабетиков и желающих похудеть.

БОРЬБА С БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА

Высокое содержание **растворимых волокон**, которые известны способностью снижать уровень холестерина ЛПНП — фактора риска ишемической болезни сердца, — позволяет рассматривать зернобобовые как средство профилактики этого опасного заболевания.

КАЧЕСТВО РАЦИОНА

Зернобобовые **богаты витаминами**, в частности **фолатами**, способными снижать риск дефектов нервной трубки, таких как расщепление позвоночника у новорожденных.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

Высокое содержание железа делает зернобобовые важным средством борьбы с железодефицитной анемией у женщин и детей при условии сочетания с продуктами, богатыми витамином C, которые повышают усвояемость железа.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА БЕЛКА

Качество белка имеет большое значение, особенно для роста и развития. Аминокислотный состав белков в вегетарианском рационе значительно улучшается при употреблении зернобобовых вместе со злаками.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ

Поскольку в зернобобовых **нет глютена**, они незаменимы для страдающих от аллергии на глютен или от целиакии.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Зернобобовые богаты **биологически активными соединениями**, такими как фитохимические вещества и антиоксиданты, которые могут проявлять противоопухолевую активность. Фитоэстрогены также замедляют возрастные изменения когнитивных функций, сглаживают симптомы менопаузы и укрепляют кости.

3. Изменение климата

вероятностью развиваются депрессия, сердечные заболевания и возрастное снижение зрения и слуха. Фолаты снижают риск дефектов нервной трубки зародыша и новорожденных, так что беременным особенно важно включать в рацион богатые фолатами продукты, такие как красная чечевица.

Метеоризм

Несмотря на пользу зернобобовых, ими часто пренебрегают, выбирая другие продукты. Бобовые без предварительного замачивания очень долго варятся. Кроме того, в них содержатся так называемые антинутриенты, вызывающие дискомфорт при пищеварении — вздутие живота и метеоризм. К счастью, эти проблемы легко устранить: достаточно замачивать бобы с вечера и вводить их в рацион постепенно. Агрономы работают над новыми сортами бобовых, которые содержат меньше антинутриентов и не нуждаются в длительном замачивании.

Бобовые являются важным элементом здорового питания еще и потому, что они богаты белком, свободным от следов ветеринарных гормонов или антибиотиков, которые обнаруживаются в говядине или молоке и могут нанести вред здоровью.

Мировая наука пришла к выводу, что климат быстро меняется, в основном из-за деятельности человека, приводящей к избыточному поступлению диоксида углерода и других парниковых газов в атмосферу. На долю сельского хозяйства, а именно земледелия, лесного хозяйства и животноводства, приходится почти треть мировых выбросов CO_2. Таким образом, сельское хозяйство оказывается среди главных виновников изменения климата и его первейших жертв. Адаптироваться к последствиям изменений климата и ослабить эти изменения помогут бобовые зерна.

Для бедняков, возделывающих засушливые земли, вода — драгоценность. Бобовым нужно меньше воды, чем другим культурам, а значит, они особенно подходят для посева на сухих, безводных почвах, где находится большинство бедных фермерских хозяйств. Некоторые бобовые, такие как бамбарский земляной орех, способны расти на скудных угодьях, непригодных для других культур.

Некоторые бобовые, например голубиный горох, глубоко пускают корни и не отнимают воду у других растений. Благодаря небыстрому росту после высева они позволяют развиться растениям-спутникам. Так бобовые вносят вклад в борьбу с эрозией и истощением почв. Бобовым не нужны азотные удобрения, так как они фиксируют азот воздуха, фактически обогащая им грунт. Такая самодостаточность спасает окружающую среду от лишних выбросов парниковых газов при производстве азотных удобрений. Более того, бобовые способствуют связыванию углерода в почве, компенсируя часть естественных выбросов CO_2. Более широкое распространение таких стойких культур, как бамбарский земляной орех, способно оздоровить население и окружающую среду.

Бобовые выносливее большинства культур и способны переносить суровые погодные условия, такие как засуха и наводнения – их можно сравнить с неустрашимым Давидом перед Голиафом климатической катастрофы.

Сегодня власти и специалисты сельского хозяйства столкнулись с непростой задачей: как произвести достаточно пищи для растущего населения без вреда для окружающей среды и усугубления последствий изменения климата? Сельскохозяйственную политику нельзя рассматривать в отрыве от социальной и экономической. Земледельцы, скотоводы, рыбаки и потребители должны активно участвовать в обсуждении коллективных мер по искоренению голода и повышению уровня жизни.

4. Биоразнообразие

Культивация бобовых не только сглаживает последствия изменения климата, благодаря их уникальной способности к азотфиксации поддерживается биоразнообразие почвенных организмов.
На полях, засеянных бобовыми, активизируются бактерии *Rhizobium* и *Bradyrhizobium*, повышающие плодородие. Rhizobium инфицируют корневые волоски бобовых и образуют клубеньки — производители азота, — которыми усеяны корни бобовых. Внутри клубеньков бактерии *Rhizobium* преобразуют азот воздуха в связанные формы, удобряющие почву. Клубеньки бобовых дают бактериям жизненное пространство в обмен на азотные удобрения для растения, благодаря которым оно наращивает массу и накапливает белки. Таким образом бобовые способны привносить в почву 30–40 кг азота на гектар. Некоторые сорта бобовых также способны высвобождать фосфор из≈минералов, что немаловажно для питания растений.

Благодаря азотфиксации растению требуется гораздо меньше азотных удобрений, вплоть до нуля. Собственный связанный азот позволяет бобовым повышать урожайность следующих культур в севообороте, наращивая плодородие почв, что, в свою очередь, снижает удельные выбросы CO_2 дальнейших посевов. Более того, бобовые, выращиваемые как сидераты (или запашные культуры) либо на фураж, накапливают азот еще быстрее, фиксируя до 300 кг на гектар. Бобовые также насыщают почву водородом — до 5000 л/га в день, дополнительно питая почвенную экосистему.

Растительные остатки бобовых идут на корм скоту, укрепляя его здоровье и ускоряя набор массы за счет повышения содержания азота в рационе. Даже после сбора урожая бобовые продолжают приносить пользу. Их пожнивные остатки резко отличаются по составу от остатков других культур и способствуют биоразнообразию почвенных организмов.
По всем этим причинам бобовые идеально подходят не только для крестьян, но и для агропромышленного производства или органического земледелия.

Исключительная полезность бобовых делает их неотъемлемой частью любой агроэкосистемы

Более того, бобовые помогают сохранять и наращивать бесценную биомассу и активность почвенных бактерий, что делает их важнейшими культурами.

Таким образом, бобовые оказывают экосистемные услуги тем самым организмам, которые и обеспечивают структуру почвы и доступность нутриентов. Высокое биоразнообразие не только делает почвенные экосистемы более стойкими к повреждениям истрессу, но и сдерживает болезни растений. Все эти свойства, способствующие широкому оздоровлению почв, составляют основу продовольственной безопасности и здоровья людей и планеты.

Сами по себе, однако, бобовые не являются панацеей в агротехнике. Если от монокультуры злаков перейти к монокультуре зернобобовых, разнообразие не увеличится. Для извлечения максимальной пользы из бобовых их следует применять как компонент многокультурного хозяйства, а именно совмещения культур, севооборота и агролесоводства. Подобные системы обеспечивают большее разнообразие видов по сравнению с монокультурой. Повышение разнообразия видов на полях позволяет эффективнее использовать ресурсы, то есть свет, воду и удобрения, а также повышать урожайность и сокращать риск гибели посевов. Выбор системы смешанных посевов и севооборота в конечном счете определяется индивидуальными свойствами экосистемы каждого поля. Однако ясно, что исключительная полезность бобовых делает их неотъемлемой частью любой агроэкосистемы.

5. Продовольственная безопасность

Во многих странах мясо, молоко и рыба стоят дорого и недоступны для малоимущих групп местного населения. Поэтому неудивительно, что эти жители удовлетворяют свою потребность в белке за счет растительной пищи. Зернобобовые — это недорогой источник белка и минералов, а в сочетании с рисом, кашами или макаронными изделиями способны стать важнейшим средством для борьбы с голодом и укрепления здоровья.

Для большинства населения развивающихся стран, где мясо недоступно или слишком дорого, зернобобовые — главный источник белка.

Расточительство губит

Трудно поверить, но значительная часть продовольствия попросту уходит на свалку. Потери и нерациональное использование наблюдаются по всей цепочке поставок сельхозпродукции — и в богатых, и в бедных странах. По оценкам специалистов, не менее трети продуктов питания утрачивается или выбрасывается. Но решить проблему пищевых отходов помогают все те же бобовые. Они долго хранятся, в герметичной упаковке могут лежать месяцами и даже годами, не теряя питательной ценности. Следовательно, процент потерь и порчи бобовых на пути до кухни очень мал. Уже одного этого свойства хватает, чтобы спасать сельские домашние хозяйства от неожиданных катастроф, таких как засухи и наводнения, уничтожающие урожай на корню вместе со всеми вложенными усилиями.

Зернобобовые: ростки продовольственной безопасности

- Земледельцы могут прокормить семью и продать часть урожая, что повышает их продовольственную и экономическую защищенность
- Зернобобовыми можно кормить скот
- Зернобобовые долго хранятся при соблюдении надлежащих правил, что защищает от непредсказуемой погоды
- Зернобобовые — отличный сидерат, который можно запахивать вместо удобрений или скармливать скоту
- При культивировании бобовых снижаются издержки на азотные удобрения
- Бобовые продаются вчетверо дороже некоторых злаков

На сегодняшний день 90% урожая бобовых производится 100 миллионами крестьян, возделывающих засушливые земли. Поскольку бобовые — самые нетребовательные к влаге культуры, они успешно растут при редких и нерегулярных дождях и в регионах, где другие культуры не дают урожая вовсе или малопродуктивны. Некоторые бобовые, такие как бамбарский земляной орех, успешно выращивают на неплодородных почвах, непригодных для других культур. Бобовые менее затратны в производстве, поскольку не нуждаются в азотных удобрениях. Многие фермеры, которые культивируют бобовые, живут натуральным хозяйством и сами потребляют урожай, продавая лишь малую часть. Выращивая бобовые вместе с другими культурами или включая их в севооборот, земледельцы получают повышенный урожай и тех, и других. При этом также снижается уязвимость к недороду. Например, поскольку фасоль вчетверо дороже пшеницы, фермер получает пространство для маневра, если пшеница не уродится.

Сегодня все эти возможности в развивающихся странах находятся под угрозой. По мере роста доходов население отказывается от бобовых в пользу мяса, поскольку кое-где бобы считаются «белком для бедных». Этот сдвиг потребительских предпочтений приводит к целому ряду глобальных угроз, в немалой степени — для окружающей среды. Все наши знания о бобовых свидетельствуют о необходимости их сохранения в нашей жизни и в нашем меню.

Часть
4

Как выращивают бобовые?

Выращивание бобовых на садовом участке

ПРОВЕРЕННЫЕ ВЕКАМИ ВКУСЫ

Наблюдать за ростом овощей на собственном огороде может быть не только познавательно, но и увлекательно. А собрав урожай, вы сможете насладиться богатством вкусов, проверенных веками.

Единственный минус состоит в том, что городские условия бобовым не подойдут: глубины горшков и клумб недостаточно для полноценного развития корней.

Чтобы повторить опыт фермеров, выращивающих бобовые в основном для собственного потребления, начните с небольшой грядки площадью хотя бы два на пять метров. Возделывая небольшой участок земли с бобовыми, вы приобщитесь к самым щедрым и высокопроизводительным из растений, питающих человека, оцените их неприхотливость и способность расти и давать урожай без особого ухода. А дары земли, которые вы соберете, можно будет использовать в пищу еще долгое время.

Зерна фасоли, чечевицы и нута бывают всевозможных форм и цветов. Множество их разновидностей продаются в магазинах органических продуктов, магазинах семян для фермеров и фитоаптеках. Для выращивания адекватного урожая вам понадобится примерно по 50 г семян каждого вида.

Бобовые неприхотливы к типу почвы и могут расти в сухой среде, хотя и предпочитают умеренно увлажненные земли с присутствием мелкозема и глины. В почве не должно содержаться гипса, который отрицательно влияет на урожай. Устройте грядку на солнечном месте, с рыхлой, влажной почвой, которая хорошо дренирована и защищена от ветра.

Лучше время для посева — начало теплого сезона, то есть май в Северном полушарии и ноябрь в Южном. Сперва подготовьте почву, покрыв ее компостом — перемолотой свежей или сухой листвой, перемешанной с древесной золой, подгнившими фруктовыми обрезками, остатками пищи (без мяса) и детритом (без навоза и химических удобрений). Вспашите три длинных ряда на расстоянии примерно 40 см друг от друга.

Перед посадкой замочите семена на один час. В каждый ряд высаживайте семена одного типа. Проделайте в земле дырочки под семена глубиной примерно 3 см, на расстоянии 20 см друг от друга, и засейте в них семена нута, чечевицы и фасоли, по рядам.

В отличие от других растений бобовые забирают из воздуха азот и фиксируют его в почве, что делает их вполне самодостаточными. Они питаются только органическими тканями из компоста и не требуют специального ухода или удобрений. Поливайте их дважды в неделю в жаркую погоду или когда земля сухая. Если заметите появление сорняков, удалите их.

Примерно через две недели бобовые начнут прорастать, а через месяц появятся всходы. В это время рядом с каждым всходом рекомендуется воткнуть колышек высотой примерно 1 м, вверх по которому будут расти нут и чечевица. Для вьющейся фасоли возьмите шпалеры повыше.

Если какой-то из всходов плохо растет, причин может быть несколько: семя было посажено слишком глубоко, либо оказалось обезвоженным из-за чересчур плотной почвы, либо грядку избыточно увлажняли.

Полное созревание бобовых занимает три месяца. Фасоль, нут и чечевицу убирают, когда стручки (правильное название —

бобы) начинают раскрываться. О спелости также свидетельствует желтый цвет листьев.

Срежьте стебли у основания, выложите на солнце и оставьте сушиться. Чтобы облущить высушенные бобы, вскройте каждый стручок и отделите зерна чечевицы, нута или фасоли. Зерна оставьте на несколько дней в сухом, хорошо проветриваемом месте с влажностью не выше 15%.

Высушенные таким образом бобовые готовы к употреблению или хранению в герметичных контейнерах. Наградой за ваши старания станут вкуснейшие супы, тушеные и многие другие блюда с добавлением собственноручно собранного урожая! С 20 всходов, посеянных в каждом ряду вашей грядки, можно ожидать выхода примерно в полтора килограмма сушеных зерен. Это замечательный показатель урожайности.

Засевая и выращивая зернобобовые на собственном участке, вы сможете отдать дань нашим предкам, которые несколько тысяч лет назад окультурили эти растения и сохранили их для нас.

Культивация в разных странах мира

Поскольку видов бобовых десятки, а разновидностей не одна сотня, как и мест для выращивания, делать общие выводы об их культивации довольно сложно. Семейство *Fabaceae* удивительно легко приспосабливается к различным климатическим условиям и почвам, выживая одинаково хорошо на горных грядах и в прибрежных районах, как в тропиках, так и в пустынях. Широкое географическое распространение этих удивительных растений затрудняет поиск какого-либо общего знаменателя. Но одно их объединяет точно: колоссальная питательная ценность и польза для здоровья. Бобовые из рода *Phaseolus*, например, были введены в культуру в Центральной Америке с ее крайне благоприятными климатом и почвой. Их разведение продолжилось во влажных областях Южной Америки. Чечевица и нут родом из других регионов, с более экстремальными температурами и менее плодородными почвами, таких как Ближний Восток. А заболоченные земли Азии и Африки стали родиной других разновидностей бобовых рода *Vigna*, таких как коровий горох. В наименее благоприятных условиях развились растения с подземными плодами, в том числе земляной орех.

Окультуривание этих растений происходило неоднородно, по различным сценариям в разных частях света.

Девять преимуществ зернобобовых

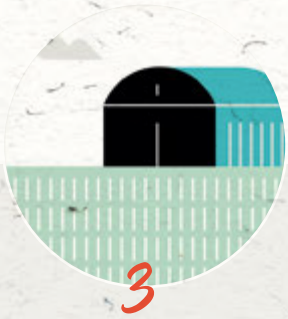
Долго хранятся

В герметичных контейнерах бобовые могут храниться месяцами, даже годами, не теряя своих полезных качеств. Для фермеров, выращивающих бобовые для собственного потребления, это может иметь жизненно важное значение, если, например, случится неурожай или урожай будет уничтожен природным бедствием, например наводнением.

Полезны для здоровья

ФАО рекомендует ежедневно потреблять 400 г фруктов и овощей, в которые входят зернобобовые и другие бобовые. Это обеспечивает организм человека 25 г. пищевой клетчатки в день. Богатые клетчаткой бобовые помогают предотвращать ожирение, снижают кровяное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В Центральной Америке выращивание фасоли совпало по времени с культивацией кукурузы. Стебель кукурузы оказался прекрасной опорой, вверх по которой росла вьющаяся фасоль, и две культуры образовали идеальный симбиоз. Мы уже упоминали, что зернобобовые положительно влияют на почву, в которой выращивается кукуруза. Позднее, с развитием механизированного сельского хозяйства, вместо вьющихся бобовых стало удобнее разводить их низкорастущие разновидности. При этом в менее плодородных регионах Азии и Африки, где ряд бобовых был включен в севооборот, определенные земли стали давать урожай только после их внедрения. Выращивая бобовые совместно с другими культурами, фермеры смогли повысить урожайность и расширить ассортимент продукции.



3

Спасают малоимущих фермеров

Выращивание бобовых дает бедным фермерам массу преимуществ. Одновременный посев с другими культурами или включение бобовых в севооборот питает почву и повышает урожайность менее плодородных земель. Некоторые бобовые, например фасоль, продаются на рынке дороже иных зерновых, давая фермерам шанс выбраться из нищеты.

4

Помогают расти другим культурам

Культуры, посеянные рядом с зернобобовыми, пользуются преимуществами их способности связывать азот. Кроме того, корни бобовых уходят глубоко в землю, а значит, не отбирают у других культур воду. Это делает их идеальными компаньонами.

Помимо очевидных питательных достоинств, которые многие цивилизации тем или иным образом извлекали из сочетания зернобобовых и зерновых культур, у бобовых есть еще одно, очень важное для сельского хозяйства преимущество: естественная способность связывать азот, присущая большинству видов из семейства *Fabaceae*. Забирая азот из воздуха и фиксируя его непосредственно в почве, они создают уникальную среду для удобрения и роста. Этот процесс происходит вследствие взаимодействия корней бобовых и симбиотических клубеньковых бактерий рода *Rhizobium*. Нельзя забывать и о том, что разновидности

5

Дешевы в выращивании

Для роста растениям нужны азотные удобрения. Бобовые не истощают, а, наоборот, обогащают почву, фиксируя в ней азот. В итоге фермерам не нужно тратиться на удобрения, что в бедных районах может обеспечить значительную экономию.

Культивация в разных странах мира

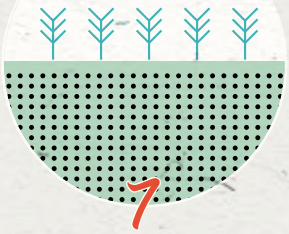
6

Экологичны: не выбрасывают парниковых газов

В отличие от животноводческой продукции, бобовые практически не выделяют парниковых газов (у чечевицы CO_2 — эквивалент составляет всего 0,9%). Увеличение объемов их выращивания и потребления принесет огромную пользу окружающей среде.

бобовых также обогащают почву фосфором. Благодаря этим удивительным особенностям самодостаточные бобовые почти не нуждаются в химических добавках для роста, обеспечивая фермерам ряд диетических, экономических и экологических преимуществ.

Еще одним важным преимуществом бобовых является низкое водопотребление. В среднем, они расходуют в двадцать раз меньше воды, чем любой источник животного белка, и существенно меньше большинства других сельхозкультур, — все потому, что необходимую влагу растения умудряются собирать с поверхности земли. Наличие этих удивительных биологических свойств было подтверждено учеными-агрономами более ста лет назад, но, несомненно, на интуитивном уровне земледельцы знали о них гораздо раньше, еще со времен аграрной революции, произошедшей тысячи лет назад.



7

Помогают удобрять почву

В то время как другие культуры истощают почву, в которой растут, с бобовыми происходит обратное. Выращиваемые как сидераты либо на фураж, они накапливают азот еще быстрее, фиксируя до 300 кг на гектар. Бобовые также насыщают почву водородом — до 5000 л/га в день, дополнительно питая почвенную экосистему.

В наше время мировая карта зернобобовых изменяется под влиянием экономических факторов. В Канаде, например, производство бобовых резко возросло в результате неожиданного скачка цен на пшеницу. Это привело к рациональной диверсификации аграрных рисков, переходу на эффективную модель севооборота, стоящую на «трех китах» — пшенице, ячмене и зернобобовых. В итоге, ситуация была стабилизирована, состояние почв улучшилось, повысилась конкурентоспособность и экономическая устойчивость страны.

Мировые цены на злаковые культуры колеблются сильнее, в том числе от сезона к сезону, чем цены на зернобобовые, сохраняющие относительную долгосрочную

стабильность. Учитывая это, многие регионы приняли аграрные программы, отдающие предпочтение бобовым — настолько, насколько это возможно. Примеры есть на каждом континенте: Австралия, Бразилия, Испания, Индия, Нигерия… Во всех этих странах производство зернобобовых благоприятно сказывается в диетическом, экономическом и социальном отношении как на внутреннем рынке, так и на внешней торговле.

Выращивание бобовых агрономически эффективно: как источник высококачественного белка они превосходят животноводческую продукцию, более того, животноводческий сектор нередко нуждается в них как в корме. И хотя животные белки занимают важное место в рационе человека, животноводство, безусловно, более энергозатратно, чем растениеводство. Таким образом, среди всех продуктов питания на планете зернобобовые явно входят в число лидеров по выгодности и пользе.

Колоссальные преимущества бобовых варьируются от вида к виду и от региона к региону, но везде играют важнейшую роль в жизни человека. Люди продолжают извлекать из них пользу и после уборки урожая: при хранении в соответствующих условиях высушенные бобовые очень долго сохраняют свои полезные качества. По сроку годности они не уступают многим консервам. При всем этом, если не считать некоторых региональных сортов, производимых в малых количествах, бобовые совсем не бьют по покупательскому карману.

Мы живем в парадоксальном мире, одновременно населенном сотнями миллионов тучных людей и почти миллиардом хронически голодающих. Ответ на непростые вопросы, стоящие перед стремительно растущим населением планеты, могут дать зернобобовые. Благодаря своей универсальности, приспособляемости, высокой урожайности и исключительной пищевой ценности, они являются отличным решением. Обеспечивая жизненно важные потребности планеты, они дают нам надежду на благополучное и светлое будущее.

8

Ноль отходов

Все части зернобобовых можно использовать. Бобами питаются люди, стеблями кормят скот, а пожнивные остатки питают и обогащают почву.

9

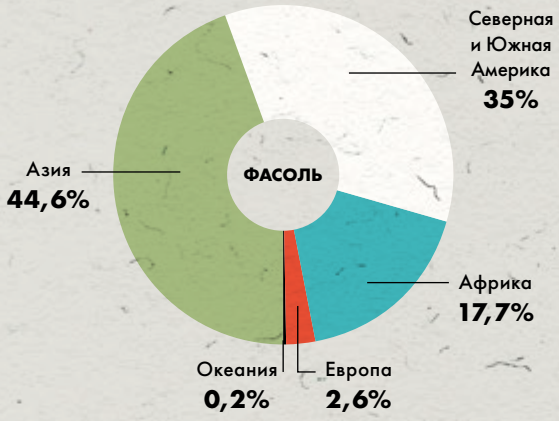
Экономят воду

70% всей доступной пресной воды в мире идет на нужды сельского хозяйства. 27% воды в мире расходуется вследствие потребления продукции животноводства. Однако для выращивания зернобобовых требуется в 20 раз МЕНЬШЕ воды, чем для животноводства. В индустриализованных странах переход на растительную диету может снизить расход воды, связанный с потреблением пищи, на целых 36%.

Зернобобовые в разных странах мира

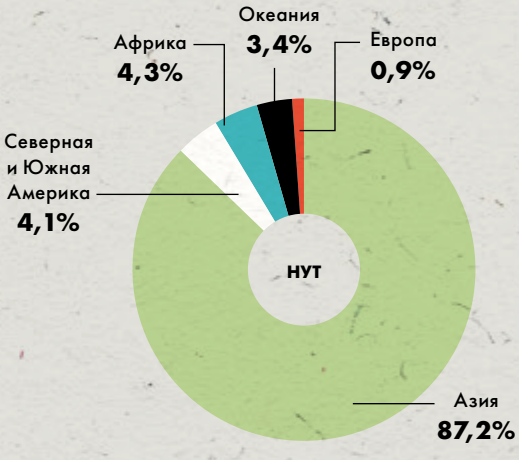
1

ДОЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПО РЕГИОНАМ



Зерновая фасоль — самый распространенный вид зернобобовых в мире. Она снабжает белком, сложными углеводами и ценными микронутриентами **более 4%** населения планеты. Во многих странах фасоль является вторым после кукурузы источником калорий. Огромное население Африки к югу от Сахары зависит от этой культуры, которая в основном выращивается женщинами.

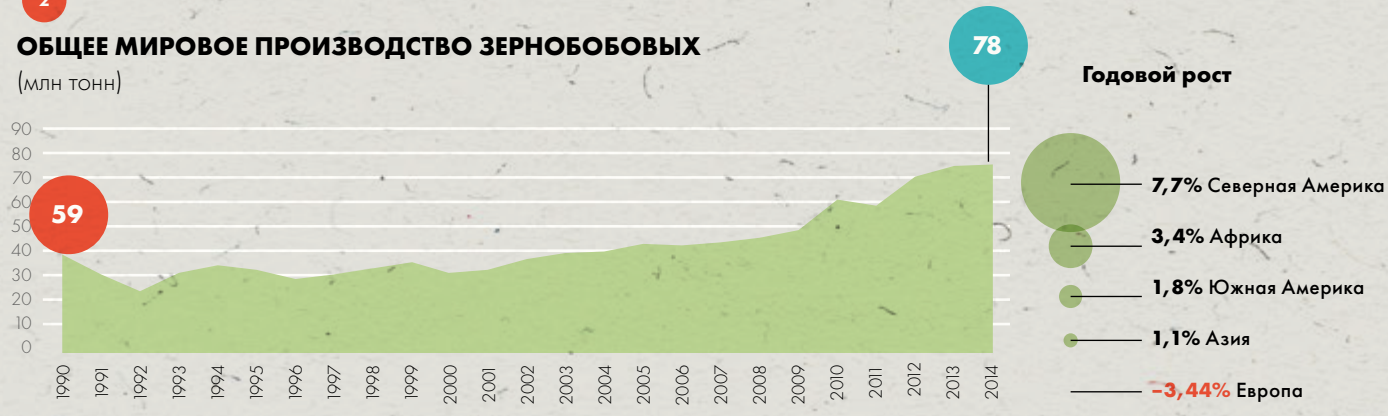
Нут — высокоценная зернобобовая культура и один из наиболее дешевых источников белка. **95%** нута производится в развивающихся странах, из них **84,3%** в Азии. В 2010 году нут выращивался на угодьях площадью **12 млн га**, а объем его производства вырос за последние 30 лет с **4,8 до 11,1 млн тонн**. По площади земель, на которых выращивается нут, первое место занимает Южная Азия (**71%**). По объему мирового производства лидирует Индия (**67%** в 2013 г.), на втором месте Австралия с долей в десять раз меньше. В период с 1978–1980 по 2008–2010 годы Индия увеличила площадь земель под нут незначительно — с **7,6** до **7,9 млн га**, но объем производства при этом вырос на **40%**, с **4,8** до **6,8 млн тонн**. К другим заметным производителям нута относятся Пакистан, Турция, Мексика, Канада и Австралия.

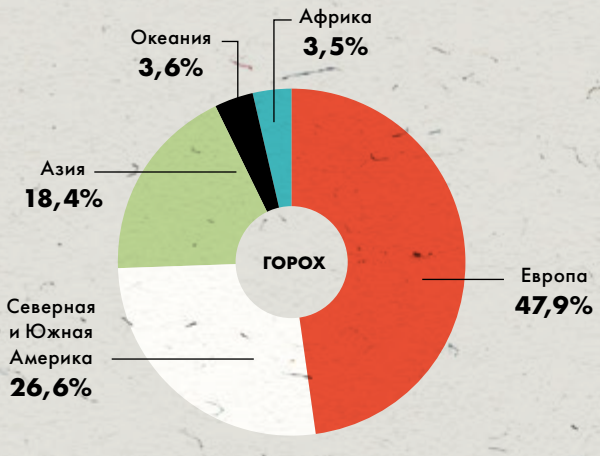


2

ОБЩЕЕ МИРОВОЙ ПРОИЗВОДСТВО ЗЕРНОБОБОВЫХ

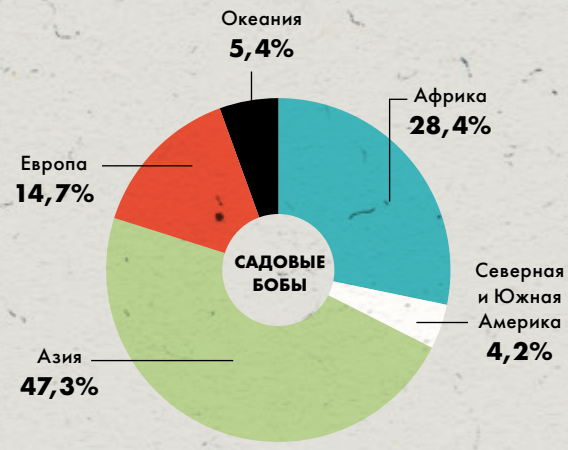
(млн тонн)

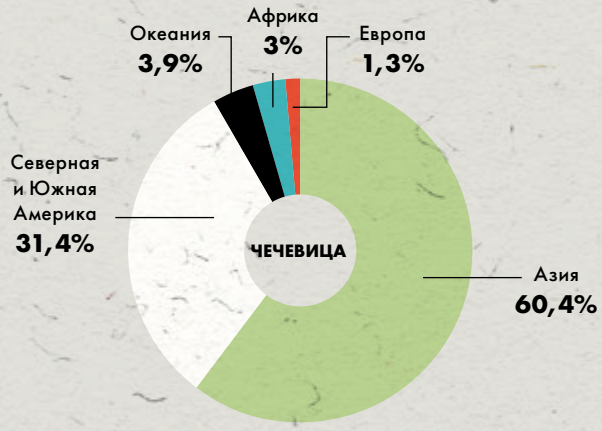




Горох выращивается почти в **100 странах**, среди которых лидируют Канада, Россия и Китай. На эти три страны в совокупности приходится более половины мирового производства гороха. Канада существенно нарастила объемы за последние 30 лет, подняв производство с **1,57 млн тонн** в год в начале 1980-х почти до **3 млн тонн** в 2012 году, прибавляя в среднем по 12% в год. Общемировое производство гороха достигло пика в **16,6 млн тонн** в 1990 году. После этого оно снижалось в среднем на **1,8%** в год и в 2012 году составило **9,9 млн тонн**.

Бобы фава, также называемые **садовыми**, обыкновенными, «широкими», конскими и виндзорскими, являются прямостоячими облиственными озимыми или яровыми однолетниками. В развивающихся странах они употребляются в пищу, а также в качестве корма для свиней, лошадей, домашней птицы и голубей. Садовые бобы выращиваются на **2,5 млн га**, из которых **39%** приходится на Центральную и Восточную Азию, а **21%** — на Африку к югу от Сахары.





Терпимая к засушливой местности, **чечевица** выращивается по всему миру. Эта культура играет важнейшую роль в зерновых системах земледелия благодаря азотфиксирующим свойствам, высокому содержанию белка в потребляемых человеком зернах и возможности использовать солому в качестве корма скоту. Содержание белка варьирует от **22** до **35%**, а по аминокислотному профилю, как и другие бобовые, чечевица прекрасно дополняет злаковые. За последние 20 лет мировое производство выросло почти на **92%**.

3

МИРОВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ОСНОВНЫХ ЗЕРНОБОБОВЫХ

1993–2013 гг. (тыс. тонн)

	ГОРОХ	ЧЕЧЕВИЦА	НУТ	САДОВЫЕ БОБЫ	ПРОЧИЕ	ВСЕГО
Европа	5 323	45	156	503	589	6 616
Африка	390	103	391	3 470	1 137	5 491
Азия	2 050	2 076	7 889	8 762	1 892	22 669
Северная и Южная Америка	4 669	1 079	371	6 870	168	13 157
Океания	340	135	309	46	218	1 048
ВСЕГО	12 772	3 438	9 116	19 651	4 004	48 981

Основные производители

4

С 1990 по 2013 годы мировое производство зернобобовых возросло на ***31%*** *и в 2014 г. составило* ***77,6 млн тонн***.

КАНАДА

Канадское производство основных видов зернобобовых (гороха, чечевицы, фасоли и нута) выросло за 25 лет более чем в десять раз — с **586,6 тыс. тонн** в начале 1990-х годов до **5,8 млн тонн** в 2014 г.

США

Из всех зернобобовых, производимых в США, **55%** приходится на зерновую фасоль.

БРАЗИЛИЯ

98% производства — различные сорта зерновой фасоли

ВЕДУЩИЕ ПЯТЬ СТРАН

50%
мирового объема производства в 2013 г.

На научные исследования по выведению улучшенных сортов семян зернобобовых ежегодно тратится **175 млн долл. США**, что меркнет по сравнению с миллиардными инвестициями в другие культуры, такие как кукуруза.

В 1961 г. зернобобовые выращивались на **64 млн га**, в 2014 г. — почти на **86 млн га**.

5

КРУПНЕЙШИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЗЕРНОБОБОВЫХ

ТУРЦИЯ

В 2014 г. Турция была четвертым в мире производителем чечевицы и шестым — нута.

РОССИЯ

На долю России в 2005 году приходилось **36%** мирового объема производства вики.

КИТАЙ

Производит **37%** мирового объема садовых бобов.

МЬЯНМА

Третий в мире производитель зернобобовых, которые по важности уступают только рису. Производство бобовых за последние 10 лет удвоилось, достигнув **5 млн тонн** в 2014 г. **63%** зерновой фасоли идет на внутреннее потребление.

ИНДИЯ

Мировой лидер по производству зернобобовых: **20 млн тонн** в 2014 году. Они являются важнейшим источником белка, особенно для вегетарианцев, составляющих значительную часть населения.

НИГЕРИЯ

Ведущий производитель коровьего гороха.

ЭФИОПИЯ

Крупнейший в мире производитель вики.

АВСТРАЛИЯ

2 млн га ежегодно засеиваются бобовыми вместе с коммерческими зерновыми. Зернобобовые занимают третье место (после пшеницы и ячменя) по размеру уборочной площади — **8%** всех угодий (пшеница — **56%**, ячмень — **20%**).

Основные экспортеры и импортеры

Международная торговля зернобобовыми стабильно увеличивается на 5,5% в год с 1961 г.

6 **ЛИДЕРЫ ПО ТОРГОВЛЕ БОБОВЫМИ**
2013 г.

1/ Индия **3 800 859**

2/ Китай **1 106 176**

3/ Бангладеш **816 850**

4/ Пакистан **433 998**

5/ Египет **433 395**

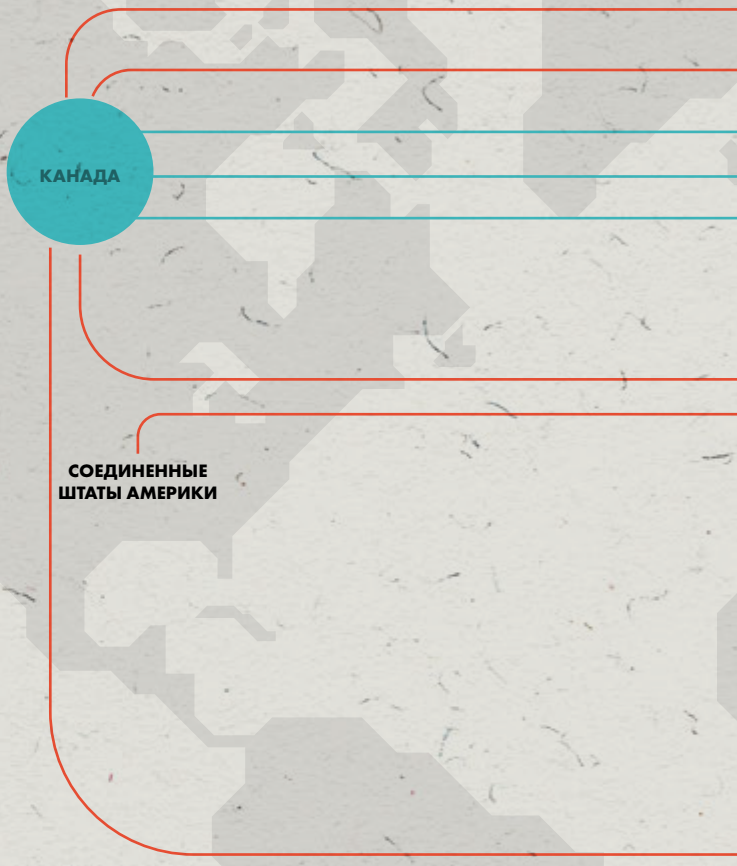
6/ ОАЭ **391 069**

7/ Бразилия **373 729**

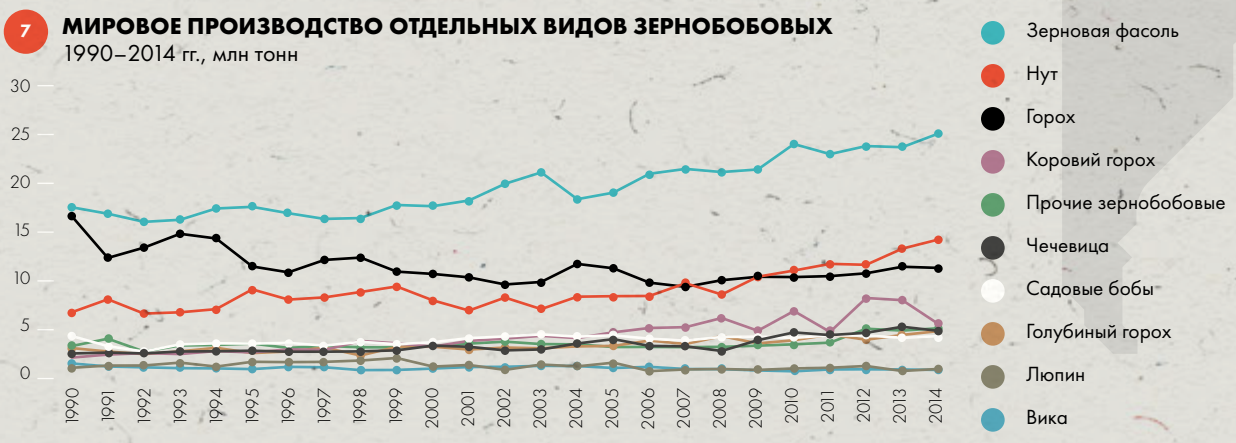
8/ США **360 838**

9/ Турция **335 896**

10/ Италия **296 039**



7 **МИРОВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЗЕРНОБОБОВЫХ**
1990–2014 гг., млн тонн

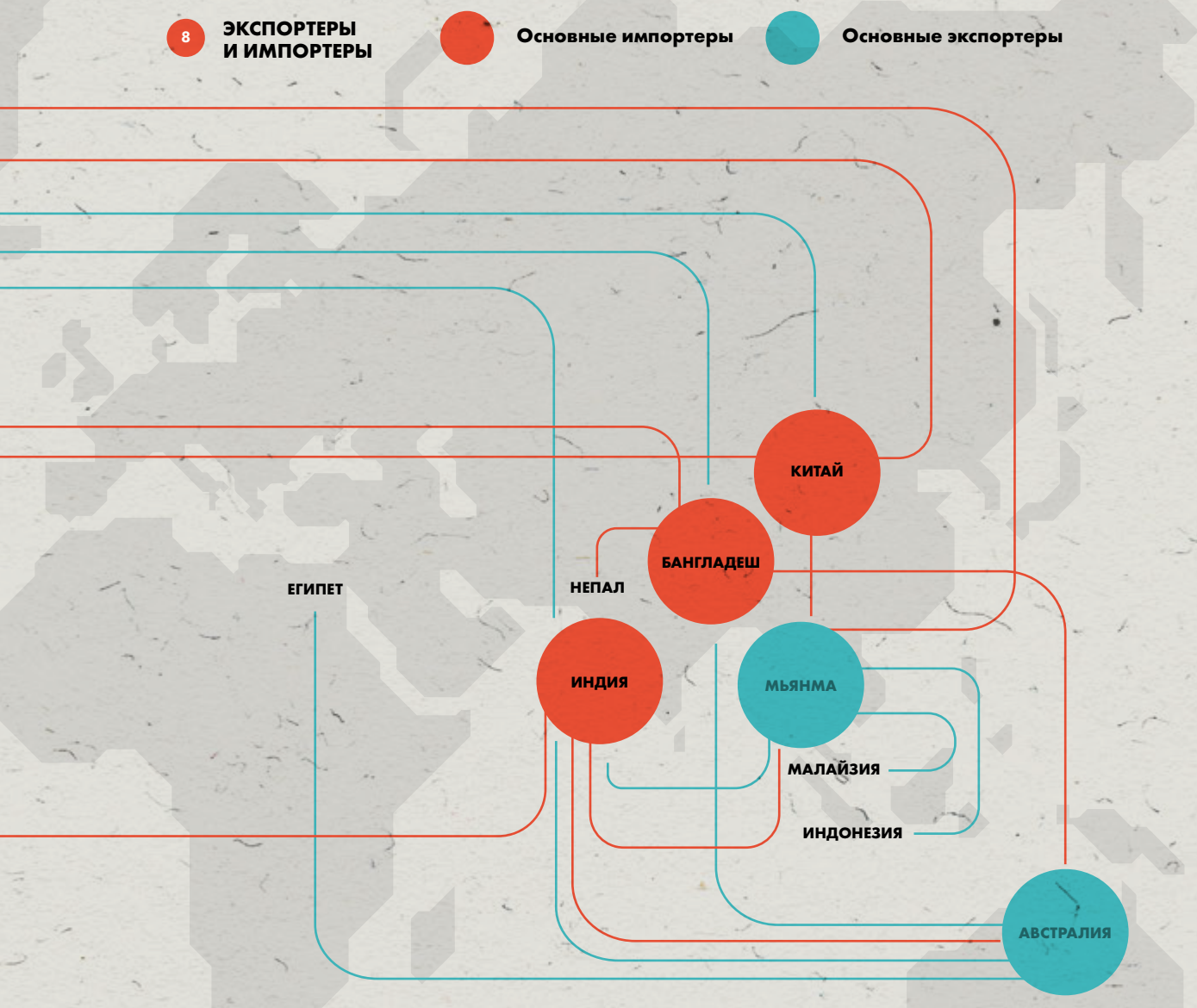


8

ЭКСПОРТЕРЫ И ИМПОРТЕРЫ

Основные импортеры

Основные экспортеры



КАНАДА — **ЭКСПОРТ**

Индия	1 527 898
Китай (материковый)	1 002 864
Бангладеш	479 134

АВСТРАЛИЯ — **ЭКСПОРТ**

Индия	365 001
Бангладеш	320 378
Египет	209 805

МЬЯНМА — **ЭКСПОРТ**

Индия	659 212
Индонезия	50 305
Малайзия	27 692

ИНДИЯ — **ИМПОРТ**

Канада	1 382 456
Мьянма	659 212
Австралия	574 800

КИТАЙ — **ИМПОРТ**

Канада	966 497
США	59 077
Мьянма	15 919

Бангладеш — **ИМПОРТ**

Канада	479 134
Австралия	320 378
Непал	11 681

Заявленные показатели импорта и экспорта между странами не всегда совпадают. Причин тому несколько, в том числе учет партий товара в декабре как экспорт, а в январе следующего года как импорт.

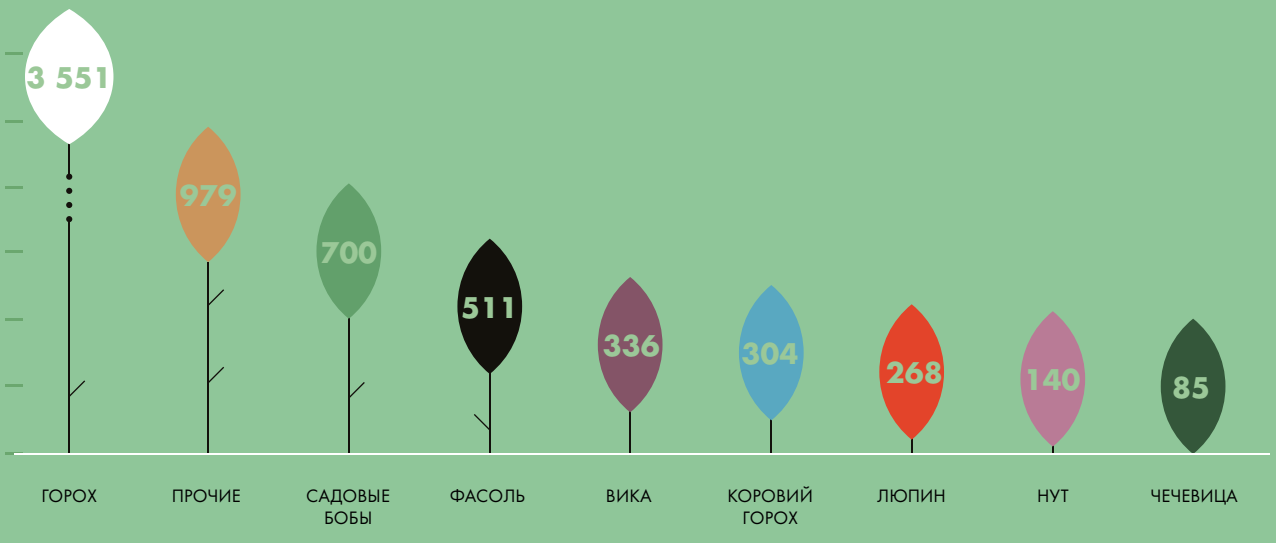
5
Часть

Планета
зернобобовых

01 ЕВРОПА

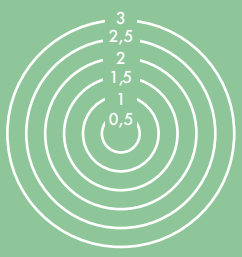
01 ОБЪЕМЫ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ (СРЕДНЕЕ ЗА 2009–2013 ГГ.)

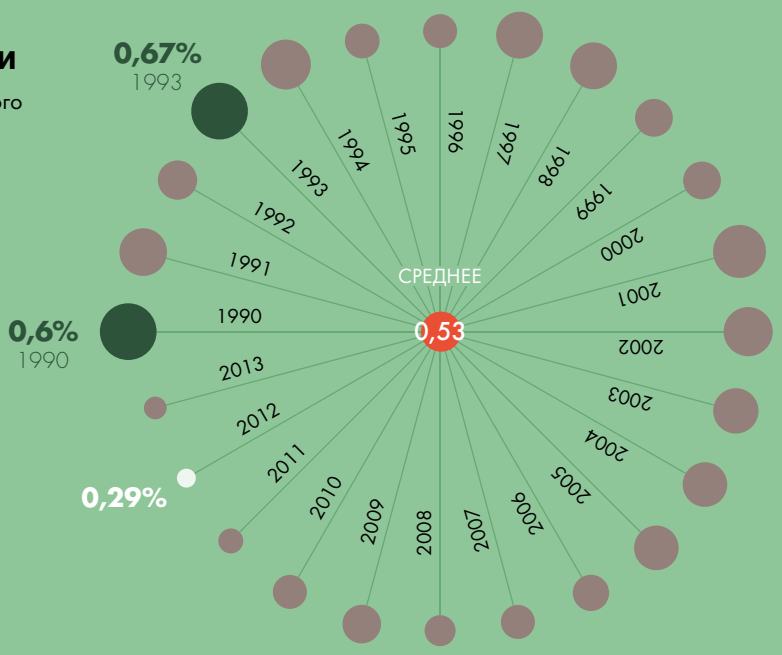
Среди зернобобовых, выращиваемых в Европе, явно лидирует горох.



02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

В экономике европейского сельского хозяйства доля зернобобовых составляет менее 1%. В последний период их значимость продолжает падать; в 2012 г. она составила только 0,29% всех сельскохозяйственных культур, произведенных в Европе.





Европа

В КЛАДОВОЙ СТАРОГО СВЕТА

«Я плохо знаком с историей выращивания бобовых на других континентах, но не сомневаюсь, что без европейских бобовых история этих континентов сложилась бы иначе, так же как торговая история Европы была бы другой без китайского шелка или индийских специй». Так пишет итальянский писатель и семиолог Умберто Эко в своей известной статье в журнале «Нью-Йорк таймс мэгэзин». Основываясь на здравых рассуждениях и убедительных доказательствах, Эко утверждает, что бобовые буквально спасли Европу. Он сообщает, что после растянутой во времени революции в сельском хозяйстве, которая произошла после распада Римской империи, главным источником белка для населения стали бобы и чечевица. Наступление тяжелых времен подтолкнуло к окультуриванию новых видов и появлению новых способов хранения, лишь благодаря которым континент не опустел.

Хотя богатые белком зернобобовые были известны во всех уголках мира, европейцы приступили к их возделыванию с особым энтузиазмом — возможно, именно потому, что бобы в ту пору были им в новинку.

Чечевица, нут и бобы вошли в традиционные европейские рецепты от Норвегии до Кипра, от Португалии до России, их употребляли в пищу даже на Канарских и Азорских островах, на французских заморских территориях. Разумеется, в некоторых регионах бобовые стали не только

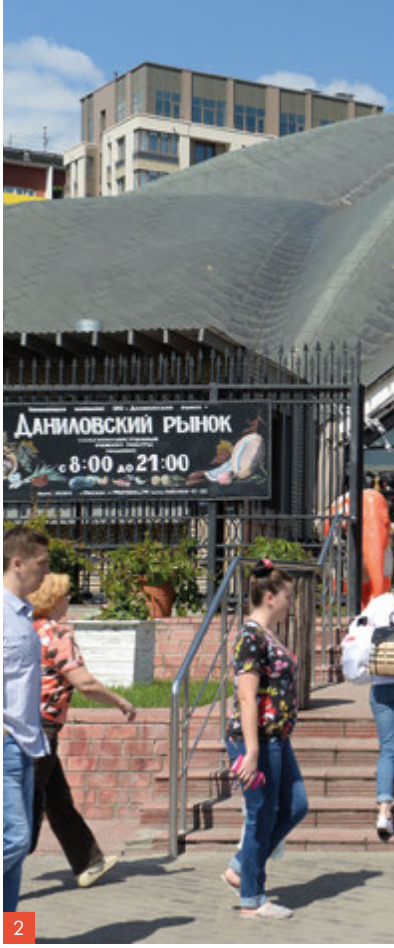
важным продуктом питания, но и культурными символами. Это справедливо в отношении огромного разнообразия бобовых итальянского региона Эмилия-Романья, культа зеленой чечевицы в Пюи, или кассуле из белой фасоли из французской Окситании.

Однако в том, что касается бобовых, Европа также занимает центральное место на карте мира как средоточие величайшей кулинарной глобализации в истории, которая началась с экспедиций Христофора Колумба и свела вместе азиатские бобовые с американскими. В результате этого гастрономического обмена бобовые распространились по странам мира, став стимулом для революции вкуса и синтеза культур. Без международной торговли в Америке не знали бы нута, а в Азии — фасоли. В XVI–XVII веках Испанская империя, Голландская Ост-Индская компания (первая в истории международная корпорация), британская и португальская монархии перевозили эти продукты — в идеальной сохранности — от одного торгового агента к другому, из колонии в колонию, из порта в порт. В известных книгах, таких как «Дон Кихот» Мигеля Сервантеса, упоминается множество блюд из бобовых, например из нута. К тому времени уже сложилась богатая традиция их приготовления, они были доступны всем и каждому.

Сегодня в Европе, на противоположных ее концах, есть два главных производителя бобовых: Испания и Россия. Первая — эталон разнообразия и качества бобовых, одно из немногих мест в мире,

1

3



2

4

МОСКВА (РОССИЯ)

1. Даниловский рынок в Москве, один из главных рынков российской столицы. На прилавке в продаже широкий ассортимент бобовых и других продуктов. **2.** Общий вид Даниловского рынка в Москве. **3.** Вид на кремль города Ростов Великий, входящего в «Золотое кольцо», к северо-востоку от Москвы. **4.** Сорта фасоли, известные в данной местности как «Красная Шапочка» и «Ласточка», в продаже на фермерском рынке ЛавкаЛавка в торговом центре МЕГА в Химках под Москвой. **5.** Андрей Догадов из Краснодарского края на фермерском рынке ЛавкаЛавка в торговом центре МЕГА в Химках под Москвой. **6.** На рынке есть лавка чайной посуды из Центральной Азии. **7.** На прилавке «Иерусалим – Москва» в продаже хумус и нут. Россия всегда поддерживала крепкие связи с Ближним Востоком, и блюда ближневосточной кухни, например хумус, широко распространены в Москве. **8.** Прилавок с широким ассортиментом продуктов питания, включая сухофрукты, орехи и зернобобовые. **9.** Общий вид внутри Даниловского рынка в Москве — места, где горожане покупают продукты, проводят досуг и закусывают.

ДАНИЛОВСКИЙ

5

6

ХУМУС+
паприка
горячая пита
оливковое масло
израильские соленья
острый перчик по желанию

7

Овощи-Фрукты

8

КОЛА-ЛЕНИВЕЦ

9

1

2

3

4

5

MOSCOW (RUSSIA)

1. Наталья Пашкевич работает на фермерском рынке ЛавкаЛавка в торговом центре МЕГА в Химках под Москвой. **2.** Рыбалка с моста в городе Суздале, входящем в «Золотое кольцо». **3.** Даниловский рынок в Москве. Один из главных рынков российской столицы. На прилавке в продаже широкий ассортимент местных сортов фасоли, нут и чечевица. **4.** и **5.** Общий вид внутри оживленного Даниловского рынка. **6.** Андрей Догадов работает за прилавком на фермерском рынке ЛавкаЛавка в торговом центре МЕГА в Химках под Москвой. **7.** Даниловский рынок в Москве. Один из главных рынков российской столицы. На прилавке в продаже широкий ассортимент сухофруктов, орехов, бобовых культур и специй.

ОВОЩИ-ФРУКТЫ
ЭТ ОВОЩИ
И РУКТЫ
ВЫ АЩЕНЫ
БЕЗ ПЕСТИЦИДОВ,
ГЕРБИЦИДОВ,
ИНСЕКТИЦИДОВ
И ПРОЧЕЙ
«ХИМИИ».
ОТ МОМЕНТА
ПОСАДКИ
И ДО ЭТОГО
ПРИЛАВКА
ПРОИЗВОДСТВО
КОНТРОЛИРУЕТСЯ
ИНСПЕКТОРАМИ
LAVKALAVKA.
ТАКИХ ОВОЩЕЙ
В МАГАЗИНАХ
— НЕ БЫВАЕТ.
ПОПРОБУЙТЕ
И УБЕДИТЕСЬ САМИ
Иван
Новичихин
СОК
50Р

6

НАБОР
НАБОР
НАБОР

7

Наталья Пашкевич из Тамбовской области работает за своим прилавком на фермерском рынке ЛавкаЛавка в торговом центре МЕГА в Химках под Москвой.

где выращиваются все основные разновидности: горох, фасоль, чечевица и нут. Многие сорта обладают защищенными географическими названиями или зарегистрированными наименованиями места происхождения. На всем континенте нет другой страны с таким широким спектром бобовых и с таким их влиянием на традиционную городскую кухню. Испания – ведущий потребитель нута в Европе, основы более двадцати рецептов блюд, в которых отразилась вся география страны: косидо по-мадридски и по-галисийски, каталонской эскудельи и канарского пучеро. Фасоль (и американская, и азиатская) также входит в состав знаменитых блюд, таких как фабада, а чечевица более всего популярна в домашней кухне.

Российская Федерация — один из основных мировых производителей гороха, в результате объем его производства в Европе намного превышает объемы всех остальных зернобобовых культур. В России также производят в больших количествах нут и белый люпин, где она также лидирует на континенте. Хотя нынешние объемы меньше, чем были во времена СССР (около 5 млн тонн зернобобовых в год), потенциал России, несомненно, высок, и можно прогнозировать значительный рост производства в будущем. Данных о внутреннем потреблении, за отсутствием основательных исследований, недостаточно, но спрос в розничной торговле и гостиничном бизнесе растет, равно как и импорт, поскольку у населения наблюдается интерес к различным национальным кухням и к замещению мясного белка бобовыми. Поэтому можно сделать вывод, что в будущем России предначертана значительная роль в снабжении Европы зернобобовыми.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Наиболее типичное блюдо из бобовых во Франции — кассуле. Оно появилось на юге страны. Это рагу из белой фасоли с тулузскими колбасками, беконом и корейкой, все ингредиенты которого тушатся в гусином жире. В северо-восточной Франции часто готовят фасоль с томатами по-бретонски, а в других областях едят провансальский бобовый суп с «писту» (пастой из базилика, чеснока и сыра) и чечевицу пюи. Сестры монастыря Св. Иоанна из Мюра (Овернь) на юго-востоке Франции даже варят сладкий конфитюр из чечевицы.

Гюцпот, или хотчпотч по-английски, — густое пюре с мясом, овощами и нутом — появился в Лейдене (Нидерланды). Это традиционное блюдо — символ победы над испанцами в 1574 году. На мемориальной доске, посвященной этому событию, написано, что гюцпот напоминает по вкусу рагу, которое бросили убегавшие испанцы и которым насытились изголодавшиеся в осаде горожане.

Чечевичное рагу линзенайнтопф — одно из немногих немецких блюд, основанных на бобовых. Его готовят со свиной грудинкой, сельдереем и картофелем. Родина блюда — Геттинген в Нижней Саксонии, где оно считается фирменным в Геттингенском университете (основан в 1734 г.).

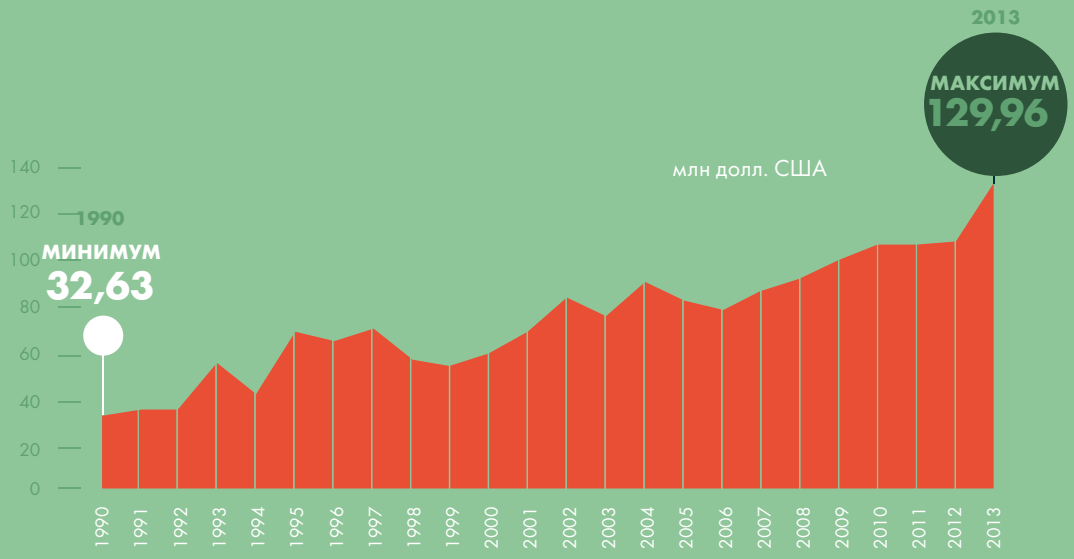
Косидо кастельяно, или косидо мадриленьо, готовится из нута — самой «испанской» из бобовых культур. Это нехитрое крестьянское блюдо появилось в меню мадридского ресторана «Льярди» в 1839 году. Его главный ингредиент — гордость Испании и символ ее старейшего гастрономического клуба «Эль-Гарбанзо-де-Плата» («Серебряный нут»). Носить значок с серебряным зернышком весьма почетно! Зерна нута даже используются как фишки в самой популярной испанской карточной игре «мус».

03

ГОРОХ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

Объем производства в денежном выражении стабильно повышался с 1990 по 2013 г.

1990-2013
Среднее
73,3
млн долл. США

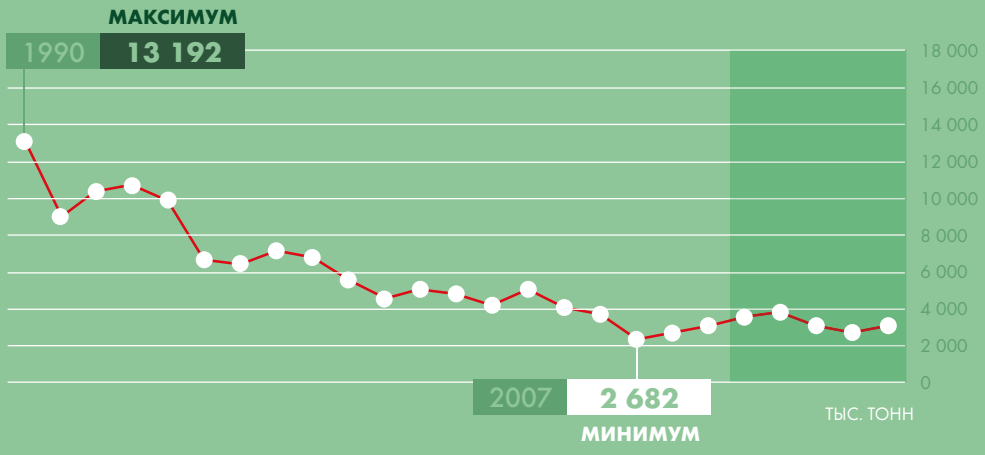


04

ПРОИЗВОДСТВО ГОРОХА

Объемы выращиваемого в Европе гороха непрерывно падали с 1990 г., и только в 2012 г. начали расти.

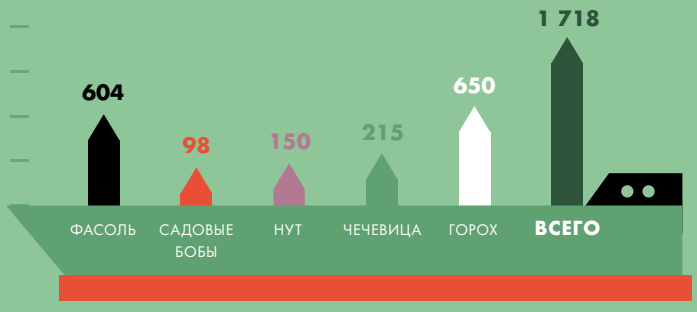
2010-2014
3 550
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Европа импортирует 1 718 000 тонн зернобобовых в год.

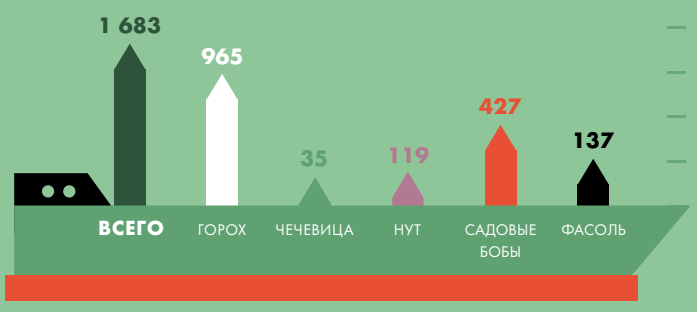


ТЫС. ТОНН

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Европа экспортирует в среднем меньше, чем импортирует: 1 638 000 тонн в год.



ТЫС. ТОНН

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

МАДРИД (ИСПАНИЯ)

Испанский повар Авраам Гарсия в своем ресторане «Виридиана».

АВРААМ ГАРСИЯ ДАЕТ НОВУЮ ЖИЗНЬ ВЫСОХШЕМУ ЗЕРНУ

Испанский повар Авраам Гарсия покупает бобовые в «Каса Руис».

В меню мадридского ресторана «Виридиана», которым владеет Авраам Гарсия, всегда есть блюда из зернобобовых. Скромные бобовые – редкие гости в европейских заведениях высокой кухни, но «Виридиана» сохраняет высочайшую репутацию в течение уже 40 лет. По словам кулинарного критика из «Интернэшнл Нью-Йорк Таймс», «Виридиана» входит в десятку лучших бистро мира. С такой оценкой согласна и Мари-Клод Декамп из французской газеты «Монд».
Владелец и шеф-повар «Виридианы»

фактически стал провозвестником мультикультурной кулинарии в Испании, подобно лоцману, он вывел испанских гурманов в океан новых вкусов и сочетаний. Такие амбиции лишь укрепили его веру в бобовые. Авраам исследует историю кухни страны и создает новые и все более популярные блюда из зернобобовых. Он автор таких необычных блюд, как баскское рагу с черной фасолью, рагу из окры и антарктического каменного краба, рагу в новоорлеанском стиле с красным перцем и каджунской приправой. Это лишь один из примеров творческого подхода, который использует Авраам по отношению к бобовым, возрождая древние кулинарные традиции к новой жизни.

Авраама Гарсия отличает сочетание импульсивности с тонкой чувствительностью,

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КОЛБАСОЙ «СОБРАСАДА»

8 ПОРЦИЙ

8 БОЛЬШИХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БУЛЬОНА

1 МОРКОВЬ

1 ЛУК-ПОРЕЙ

1 КАРТОФЕЛИНА СРЕДНЕГО РАЗМЕРА

1 ЛУКОВИЦА

2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

+ СОЛЬ

300 Г ЧЕЧЕВИЦЫ
(ЕСЛИ НЕ ОЧИЩЕННАЯ, ТО ЗАМОЧИТЬ НА НОЧЬ)

1 Слейте воду с чечевицы и отварите ее в овощном бульоне в скороварке.

2 Отделите овощи и с некоторым количеством бульона измельчите с помощью блендера.

50 Г ОЧИЩЕННОЙ КОЛБАСЫ «СОБРАСАДА»*

3 Добавьте колбасу, следя за тем, чтобы пюре не было слишком жидким.

4 Попробуйте на вкус, приправьте и разложите в восемь глиняных чашек.

5 Приготовьте гребешки на пару, отделите внутреннюю часть и положите по одному гребешку в центр каждой чашки на чечевицу и пюре с собрасадой.

*Собрасада – вкусная и нежная колбаса, которую готовят на Майорке из свинины с добавлением паприки.

Шеф-повар Авраам Гарсия за работой в своем ресторане.

академизма с первобытной страстью, интуиции с продуманностью — как это вообще свойственно великим кулинарам. Он точно знает, какой должна быть еда, совершает ежедневные экспедиции на рынок и постоянно совершенствует меню. Его увлеченность не ограничивается скоропортящимися продуктами, такими как рыба и овощи, — он бесконечно любознателен и постоянно занят созданием новых блюд из разнообразных бобовых, всегда с вечера замоченных на его кухне.

Авраам еще и писатель, в его книгах литература и кулинария неразделимы: таковы «Авраам Бока» и «Рецепты, перед которыми стоит снять шляпу».

Со свойственным ему литературным мастерством он цитирует физика и поэта Агустина Фернандеса Мальо: «Нам так нравится сидеть за столом и есть в компании, потому что сырые продукты с рынка уже мертвы, но приготовить их, подать и насладиться ими — все равно что снова оживить». Это размышление о течении времени — о неизбежной смерти и божественном воскрешении. Эта мысль особенно справедлива по отношению к бобовым. Авраам считает, что из всех продуктов именно жизненный цикл бобовых точнее всех подчиняется этому закону: пройдя путь от вершин свежести на кусте (для некоторых сортов подразумевается еще и заморозка и разморозка) до сухой могилы бакалейной лавки, через замачивание бобы восстают к новой жизни, вдохновляя повара и питая своим телом

ТУШЕНАЯ ТРЕСКА С НУТОМ И ОЛАДЬЯМИ ИЗ ШПИНАТА И КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

4 ПОРЦИИ

2 ПУЧКА ШПИНАТА

1. Замочите нут в теплой воде и оставьте его на 12 ч. Слейте воду.

12 шт. МИНДАЛЬНОГО ОРЕХА

2. Поместите нут в скороварку, налейте воду, чтобы она полностью покрывала его, добавьте овощи и немного оливкового масла.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

50 г. ЖАРЕНЫХ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

3. Отложите шпинат в сторону, а остальные овощи смешайте с небольшим количеством бульона.

1 ЛУКОВИЦА

4. Разогрейте их вместе с нутом в небольшой сковороде на медленном огне.

ВЕТОЧКА ПЕТРУШКИ

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

5 КУСКОВ ХЛЕБА

5. Поджарьте хлеб вместе с миндалем и шафраном.

6. Поджаренный хлеб измельчите в ступке при помощи пестика и добавьте его к нуту и овощам.

1 КРУПНЫЙ СПЕЛЫЙ ТОМАТ

7. Обсушите шпинат, скатайте листья в шар и нарежьте на крупные части.

1 ЛУК-ПОРЕЙ

1 г. ШАФРАНА

8. Смешайте шпинат, взбитые яйца, обжаренные кедровые орехи и измельченную петрушку.

2 ВЗБИТЫХ ЯЙЦА

9. Обжарьте эту смесь в виде небольших оладий размером с ложку на сильном огне до золотистого цвета.

250 г. РАЗДЕЛЕННОЙ НА КУСОЧКИ ТРЕСКИ (СВЕЖЕЙ ИЛИ СОЛЕНОЙ)

3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

10. Потушите шпинатные оладьи в рагу в течение 30 мин. В процессе тушения добавьте треску, разделенную на мелкие части. Если используется соленая треска, перед началом готовки вымочите ее, чтобы убрать соль.

1 МОРКОВЬ

\+ СОЛЬ КРУПНОГО ПОМОЛА

Испанский повар присматривает за бобами.

дружеское общество.
Авраам не сомневается, что бобовые играют определяющую роль в кулинарных традициях Испании. Сфера их применения — от суровых рагу с мичиронес, которые требуют замачивания на 48 часов перед непредсказуемым процессом приготовления, до обманчиво тонкого вкуса пюре из размолотой чины, которую можно есть только в малых количествах (об этом узнали опытным путем в голодные годы).

Авраам Гарсия родился в деревеньке Робледильо (Толедо), что в Ламанче. Он был любопытным и непослушным деревенским мальчишкой. Позже он набирался опыта у великих рестораторов Мадрида («Коро», «Жокей», «Клуб 31»), но никогда не забывал основ, выученных дома, например семейного рецепта «три горсти» (фасоль, нут и чечевица). Это блюдо подсознательно навело его на мысль разработать ряд рецептов для здорового питания с растительным белком, в которых зернобобовые сочетаются с рисом.

В Испании знают множество бобовых (которые гордо носят собственные имена), приправ и, конечно, как простых, так и необычайно сложных местных блюд. Аврааму подвластно все, когда он творит кулинарные чудеса с бобами — надежнейшей пищей для любого времени года. Он обожает фабаду по-астурийски (рагу из фасоли) за неизменность рецепта, многообразие белой фасоли из Леона, Паленсии и Сеговии; черную и красную фасоль из Толосы и Герники, обладающую культовым статусом, в сочетании с местными колбасками морсилья-де-пуэрро и морсилья-де-реполь; нежную и сочную красную фасоль из Риохи; фасоль гаррофо, которая делает паэлью сытной и украшает любой салат. Добавим к этому чечевицу сортов «Пардина» и «Белуга» и зеленую чечевицу — у каждой свой характер, но все они быстро варятся. Но во главе всего, конечно, нут — ингредиент как простых рагу, так и особо изысканных блюд, которое Авраам готовит только на заказ. Он всегда уникален, никогда не повторяется, как и должно быть всегда.

МИДИИ НА ПОДУШКЕ ИЗ ФАСОЛИ ФЛЯЖОЛЕ

С ПЕРСИКОМ И ВИНЕГРЕТНОЙ ЗАПРАВКОЙ С ЧИЛИ

ПОРЦИЙ 8

СОК ЛАЙМА

1. Приготовьте на пару мидии, затем удалите с каждой одну из двух раковин. Пока мидии остывают, приготовьте винегретную заправку, добавив в равных частях все мелко нарезанные ингредиенты, щедро приправив их маслом, соком лайма, хересным уксусом, соусом табаско и солью.

2 КГ МИДИЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ НА ПАРУ

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

2. Выложите мидии на подушку из фасоли, полейте винегретной заправкой и подавайте на стол.

МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ:

МАРИНОВАННЫЕ КОРНИШОНЫ

500 г. ФАСОЛИ ФЛЯЖОЛЕ

ИЛИ ОБЫЧНОЙ ФАСОЛИ

КАПЕРСЫ

НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ СОУСА ТАБАСКО

КРАСНЫЙ ЛУК

1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЫ

НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ХЕРЕСНОГО УКСУСА

ПЕТРУШКА

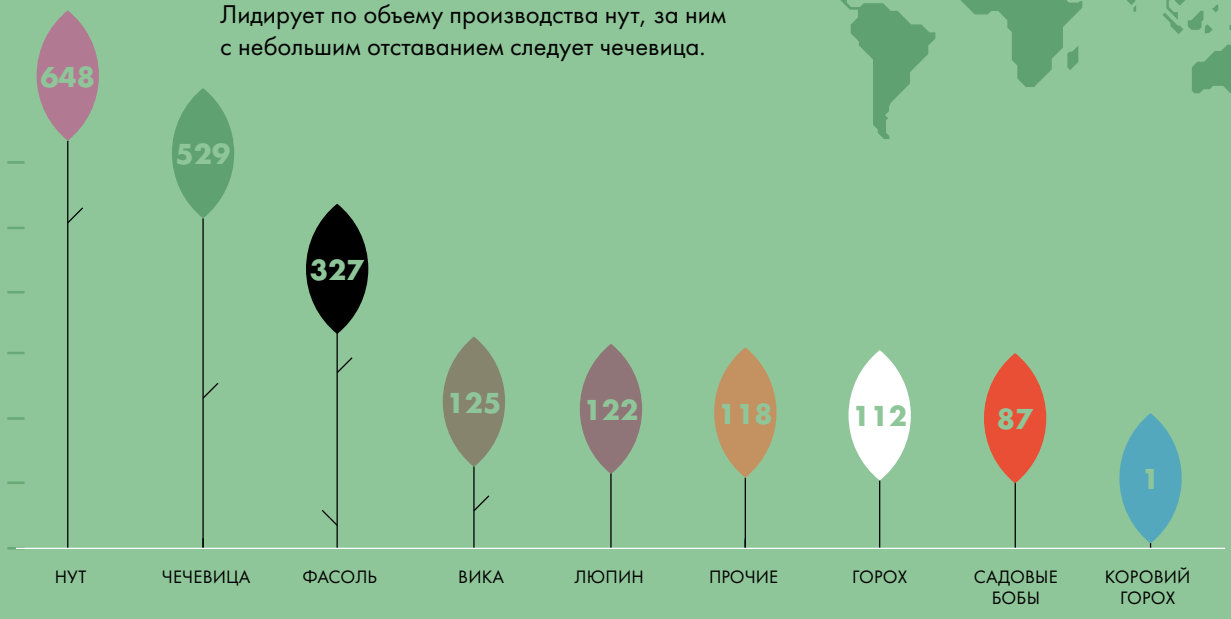
ВЯЛЕНЫЙ ПЕРСИК

СОЛЬ КРУПНОГО ПОМОЛА

02 ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА И ЗАПАДНАЯ АЗИЯ

01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ

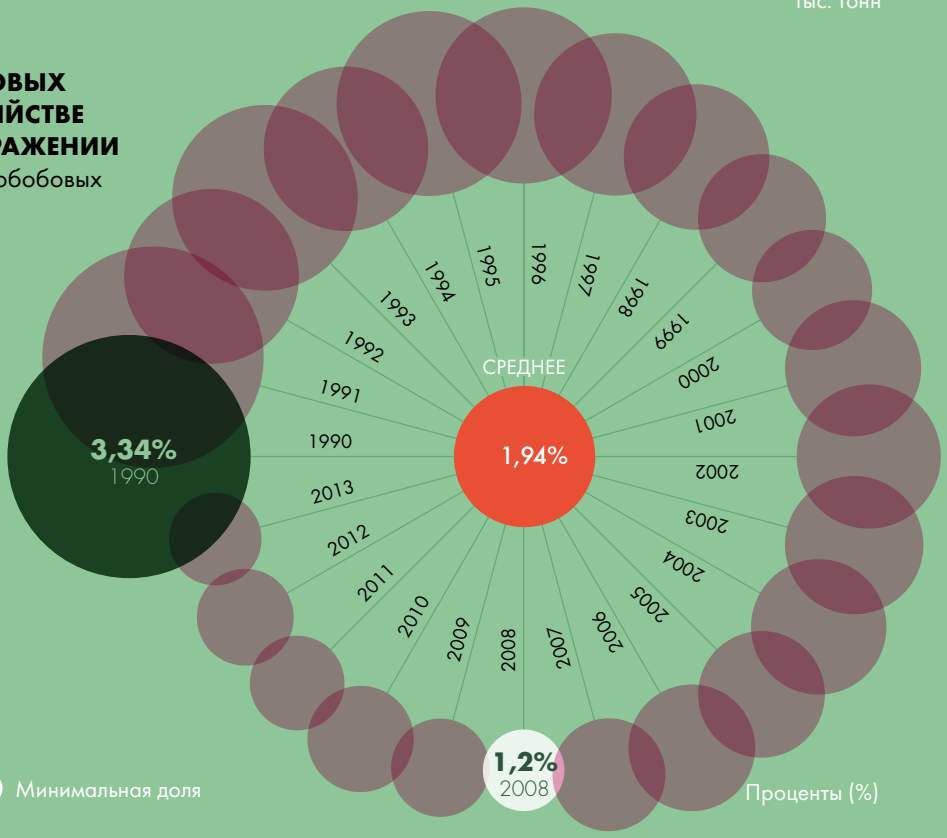
Лидирует по объему производства нут, за ним с небольшим отставанием следует чечевица.



ТЫС. ТОНН

02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

За эти годы доля зернобобовых снизилась на треть.



Восточная Европа и Западная Азия

СВЯЩЕННАЯ ЧЕЧЕВИЦА

Чечевица — первое бобовое растение, название которого мы находим в Библии. Там же говорится и об идеальном сочетании бобовых со злаками. Впервые эта культура упоминается в книге Бытия.

В ней Исав продает первородство Иакову за миску чечевичной похлебки. Сперва она названа «красным кушаньем» — вероятно, чечевица была колотой и, возможно, с приправами. В Библии также есть рассказ о евреях, выбранных для служения Навуходоносору после его похода на Иерусалим. Даниил вместе с остальной еврейской молодежью вместо изысканных яств попросил у царя воду и бобы. Хотя такое странное предпочтение поначалу смутило слуг, подносившим им пищу, вскоре польза чечевицы стала очевидной.

Следы чечевицы и нута, обнаруженные при раскопках неолитической стоянки Хаджилар в Турции и в Иракском Курдистане, позволяют сделать вывод, что эти культуры используются в регионе в течение уже более восьми тысяч лет. В Палестине, с ее контрастом

СТАМБУЛ (ТУРЦИЯ)

1. Уличный торговец турецкими бубликами «симит» у ворот исторического Большого Базара. **2.** Турецкий повар Шенол прогуливается по базару Эминёню. **3.** и **4.** Уличный торговец обжаривает нут. **5.** Рыбалка с моста в Стамбуле. **6.** Официантка подает лукум пассажирам «Восточного экспресса» на вокзале Сиркеджи. **7.** Закат в Стамбуле.

REUTERS/Murad Sezer

1

2

пустыни и зеленых долин Аси и Иордана, были разработаны усовершенствованные методы сева и сбора урожая. Садовые бобы и чечевица сыграли ключевую роль в появлении постоянных поселений, превратив этот регион в житницу Финикии.

Природное плодородие земель между Тигром и Евфратом питало древние города, такие как Вавилон. Принято считать, что древнейшая система письма была создана в Междуречье около 3200 года до н. э. и что это новшество возникло в ответ на необходимость вести учет урожая и налогов.

Чечевица, садовые бобы и нут, по-видимому, сыграли важнейшую роль в развитии этой ранней цивилизации благодаря их длительному сроку хранения. Отсюда родом многие из привычных нам бобовых, поэтому неудивительно, что именно здесь найдены древнейшие свидетельства их окультуривания и торговли ими.

Бобовые до сих пор остаются важной частью кухни региона. Иракская и иранская кухни (уходящие корнями в Персию, Ассирию, Вавилон и Шумер), равно как и арабская, сирийская, иорданская,

3

4

5

REUTERS/Murad Sezer
6

7

Дидем Шенол выбирает ингредиенты магазине экологических продуктов в Стамбуле.

азербайджанская, армянская и израильская (и даже менее развитые катарская, оманская и йеменская) предлагают много рецептов из бобовых, которые различаются, главным образом, названиями. Такова фасулия — типичное блюдо из тушеной фасоли, которое можно встретить от Греции до южной оконечности Аравийского полуострова.

Несомненно, региональная традиция закусок «мезе» (слово из языка фарси) легла в основу мировой популярности множества блюд из нута: леблеби, хумуса, борани и фалафеля, салатов из чечевицы и пюре из бобов, например фава.

Турция — мост между Европой и Азией, а также один из ведущих мировых производителей и экспортеров нута и чечевицы. Эти культуры издавна употребляются в турецкой национальной кухне, сложившейся под османским, греческим, восточноевропейским, сефардским и, конечно, ближневосточным влиянием. Простые и полезные блюда, например плов с нутом, и сочетания риса с чечевицей и фасолью — повседневная домашняя еда турок. То же можно сказать о чечевичном супе «мерджимек чорбасы» и супе с лапшой «тутмач». В турецкой кухне широко используется фасоль, хотя ее производится значительно меньше остальных бобовых. Фасоль в Турции добавляют всюду: в гарниры к мясу, салаты, пюре, рагу и супы — многие из них чисто вегетарианские.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В Библии адашим, или чечевица, упоминается до шести раз (Бытие 25:24, 2 Самуила 17:28, Иезекииля 4:9), — очевидно, она была незаменимой в древнееврейском рационе.

Чечевица встречается в диком виде на юго-востоке Турции и севере Сирии — некоторые палеоботаники утверждают, что именно там ее родина.

Среди сокровищ легендарного Приама, царя Трои (на территории современной Турции) было много мешков с бобами. Он предпочитал тушеные бобы всем прочим зернобобовым — они поднимали его боевой дух в войне с ахейцами.

В произведении исламского автора Ибн Аби Зейда «Рисаля» осуждается ростовщичество при торговле такими продуктами, как чечевица, фасоль, люпин, нут, горох, бобы и зеленая фасоль.

Фалафель, или фелафель, — это жареные в масле шарики из бобов или нута, чрезвычайно популярные в арабской и израильской кухне (по-арабски فلافل, фалафил, а на иврите — פלאפל, *фалафель*). Для фалафеля нут не варят, а замачивают до размягчения, снимают кожицу с зерен и измельчают. Затем добавляют овощи, специи и пряности, так чтобы получилась густая паста. Из нее лепят шарики и обжаривают в оливковом масле.

«Карышык туршу» из нута с маринованными овощами на виноградных листьях — традиционное турецкое соленье, которое хранится до пяти недель.

По соседству с Турцией, в Греции, тоже любят бобовые, зимние блюда из них — национальная традиция. Фасолада — постный суп с белой фасолью и овощами, в который перед подачей добавляют жареный лук-порей, а факес — чечевичный суп, который едят как главное блюдо после мезе.

03

НУТ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

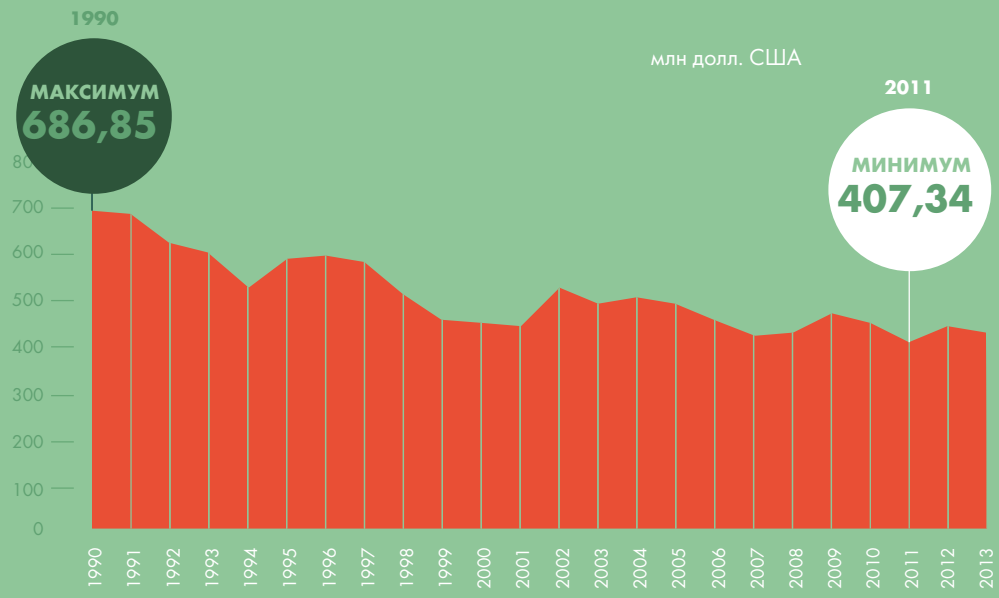
За эти годы стоимость продукции снизилась на треть.

1990-2013

Среднее

508,21

млн долл. США



04

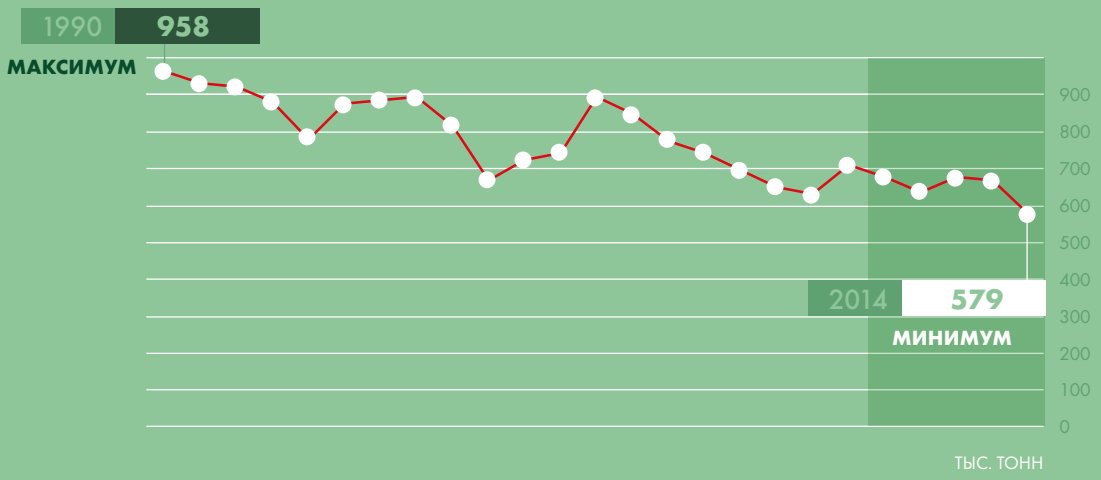
ПРОИЗВОДСТВО НУТА

Объем производства уменьшился вдвое.

2010-2014

648

ТЫС. ТОНН

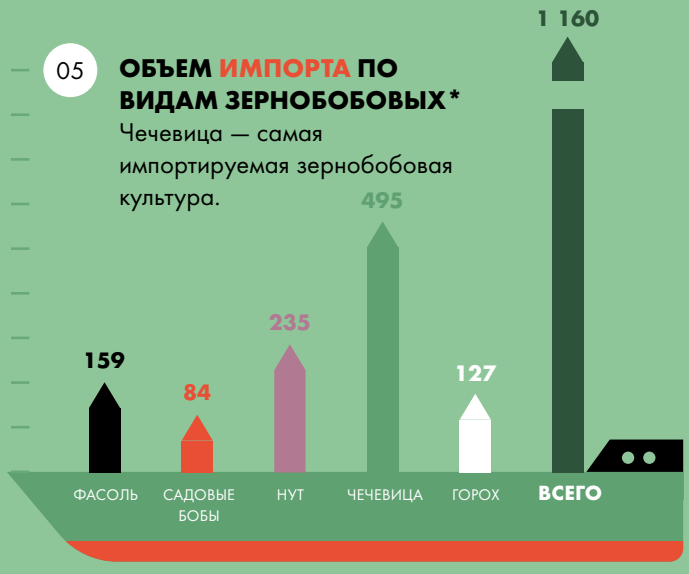


ТЫС. ТОНН

05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Чечевица — самая импортируемая зернобобовая культура.

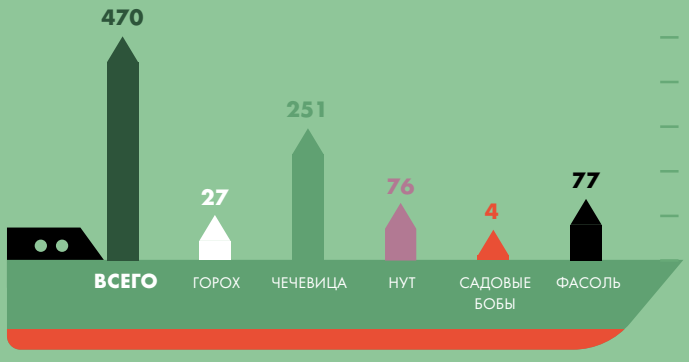


ТЫС. ТОНН

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Экспорт из региона существенно меньше импорта.



ТЫС. ТОНН

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

СТАМБУЛ (ТУРЦИЯ)

Дидем Шенол с поварами ресторана «Локанта Майя»

ДИДЕМ ШЕНОЛ: ПРЕДАННОСТЬ БОБОВЫМ

Локанта Майя — один из самых прославленных ресторанов Турции. Он специализируется на традиционной турецкой кухне, однако нередко оказывается и на острие прогресса. Дидем Шенол открыла это заведение в стамбульском районе Каракёй в 2010 году, вернувшись из путешествия, которое стало переломным моментом в ее жизни — прервав учебу на факультете психологии в Университете Коч, она отправилась в Нью-Йорк. Теплота домашней кухни вдохновила Дидем на выбор профессии повара. В Америке она поступила в Институт Французской кухни на Манхеттене. Перед возвращением она успела приобрести опыт в ресторане «Мэдисон-Парк, 11».

В Стамбуле Дидем устроилась в «НуТерас» — модный ресторан с меню, основанным на классических «уфак йемек» (небольшие закуски типа мезе или тапас). В 2006 году она перешла на работу шеф-поваром в отель «Дионисос» в Кумлубюке на юго-западном побережье. Свой опыт средиземноморской кулинарии,

Горсть садовых бобов в руках повара.

полученный в этом туристическом городке, она обобщила в книге «Вкусы Эгейского моря». Также этот опыт вдохновил ее на изобретение блюд, которые станут классическими в «Локанта Майя», например знаменитого рыбного рагу с чечевицей.

Дидем Шенол считает, что оригинальность блюд неразрывно связана с их происхождением — с особой турецкой эстетикой и рационом этих мест, сложившимся за тысячелетнюю историю. Она ратует за экологическое, устойчивое производство и следование сезонным циклам природы, поэтому блюда из зернобобовых стали фирменным знаком ее ресторана. Дидем подчеркивает турецкое происхождение некоторых из бобовых, в частности нута (некоторые исследователи считают их родиной территорию Турции), и убеждена, что без фасоли, чечевицы, бобов и гороха невозможно представить себе повседневную домашнюю и городскую кухню.

Например, в «Локанта Майя» делают хумус из нута (обычный), из белой фасоли (более редкий) и даже из их смеси (совершенно неожиданный). Из бобовых готовят и соусы, гарниры, пюре, супы и салаты. Бобовые идут в закуски и главные блюда, такие как рагу из фасоли, нута и потрохов с лимоном; белая фасоль с копченой дорадой; котлеты из булгура и чечевицы; суп из чечевицы с бобами; тушеное мясо с горохом; белая фасоль с бастурмой и многие другие…

«Обожаю злаки и зернобобовые, — признается Дидем Шенол. — Уверена, что они крайне важны для устойчивого снабжения продовольствием и как источник белка для населения. Нам, поварам, следовало бы избавиться от профессионального снобизма — обязательного

Теплый хумус

порций: 4

250 г. сухого нута
(замочить на ночь)

1. Сварите нут до размягчения.
2. Слейте часть воды с нута в отдельную посуду, положите нут в блендер.
3. Добавьте тахини, давленый чеснок, соль, лимонный сок, зиру и 7 ст. ложек слитой с нута воды.
4. Измельчите смесь в блендере, медленно подливая растительное масло.
5. Когда смесь станет однородной, переложите ее в сковороду и нагревайте на слабом огне.
6. В отдельной сковороде растопите сливочное масло с кайенским перцем и добавьте фисташки.
7. Сервируйте теплый хумус на блюде, приправьте перченым сливочным маслом, сбрызните сверху растительным маслом и украсьте фисташками.

сок 1 лимона

кайенский перец

2 раздавленных зубчика чеснока

1 ч. ложка
морской соли

зира (кумин)

50 г. фисташек

50 г. сливочного масла

100 мл оливкового масла
холодного отжима

200 г. тахини
(кунжутной пасты)

использования дорогих и излишних ингредиентов. Нам стоит перестать гоняться за последними веяниями, которые в конечном итоге убивают всю нашу индивидуальность. Не нужно увлекаться и «креативными» идеями, из-за которых мы игнорируем то, что уже есть в нашем распоряжении. Пора отдать должное бобовым и дать посетителям их попробовать — ведь это ресурс, без которого не накормить планету».

В мае 2012 года Дидем Шенол открыла в районе Пера новаторский и популярный ресторан-пекарню «Грам Пера», который работает только в обеденное время. По сути дела, это столовая с сезонным меню, и многие блюда здесь готовят именно из бобовых. Это начинание продолжают рестораны «Грам Маслак» в Орджине, открытый в 2014 году, и «Грам Каньон». В своей второй книге «Немного Майя, немного Грама», вышедшей в 2014 году, она пишет о социальной ответственности, без которой не обходится кулинария, о своем интересе к устойчивому развитию и о бесконечной преданности местным сезонным продуктам.

Дидем Шенол закупает продукты по всей Турции, и поставщики ценят отношения с ней. Она стремится работать с небольшими производителями. «Местные ингредиенты — это вся суть кухни», — часто повторяет Дидем. Каждый день ее можно встретить на стамбульских базарах. По средам она на Фатих Пазари, а по субботам — на рынке натуральных продуктов в Ферикёй. Там она покупает чечевицу из Денизли или знаменитый нут из Байрамича, что на берегу Мраморного моря.

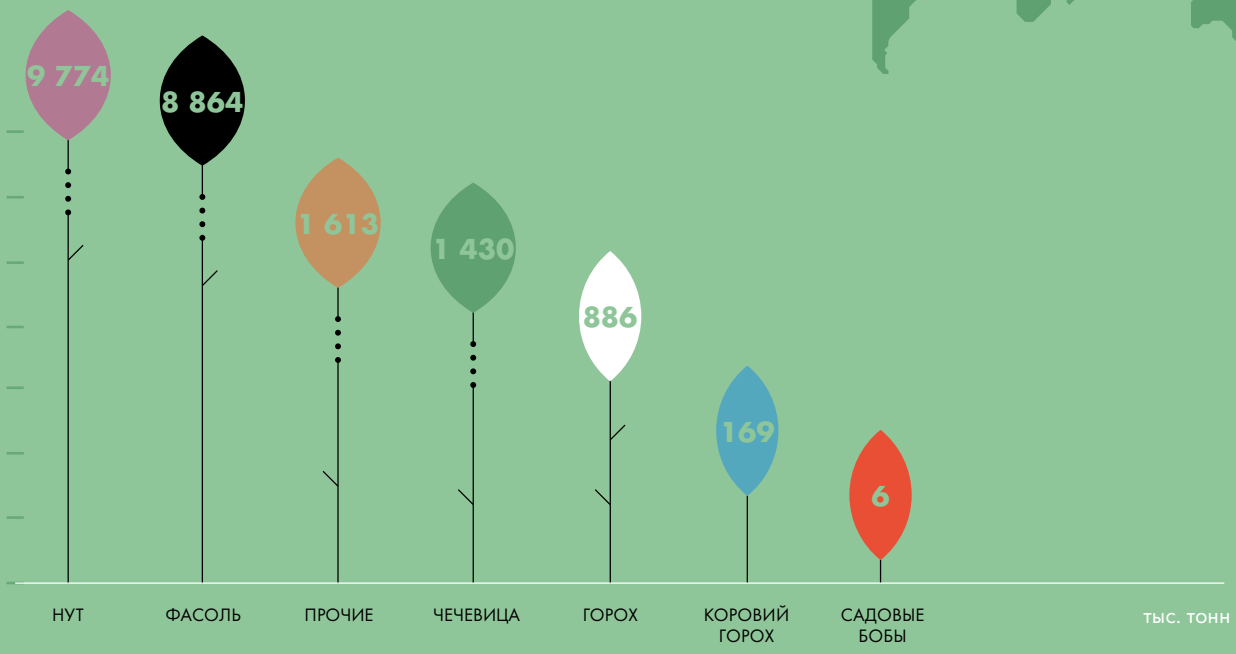
и Западная Азия

Повар Дидем Шенол на кухне своего ресторана готовит блюда из бобовых: котлеты из красной чечевицы, хумус и теплый салат с фисташками, портулаком и жареным нутом.

03 ЮЖНАЯ И ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

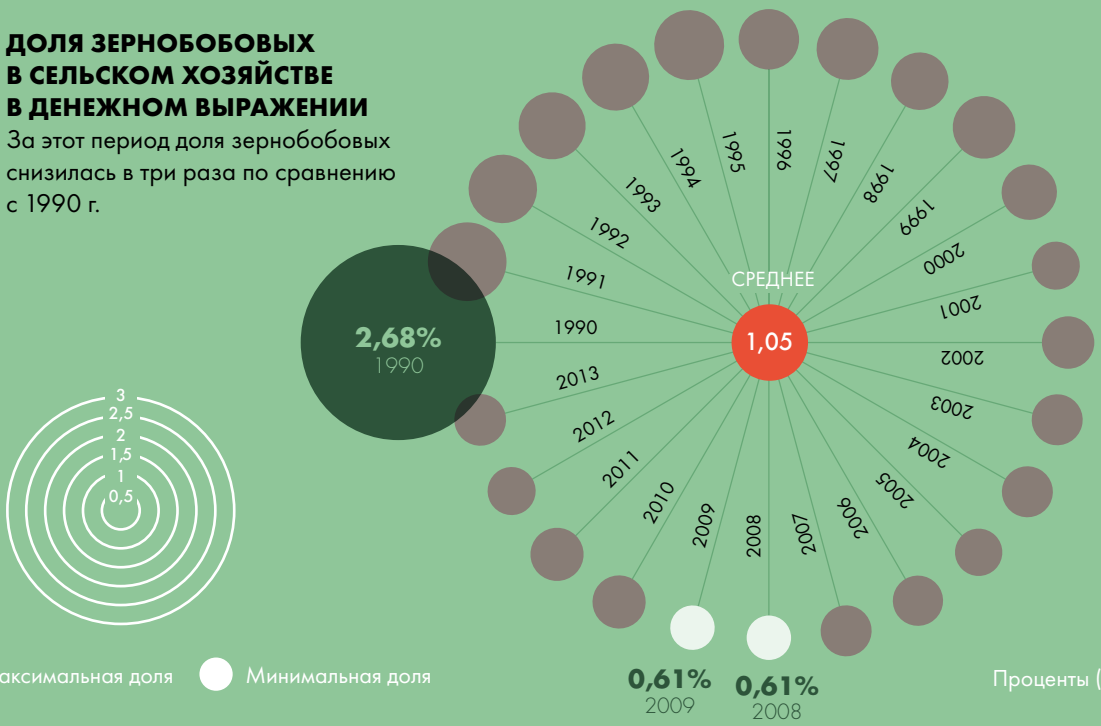
01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ

Нут и фасоль — основные культуры, которые производятся в этом регионе.



02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

За этот период доля зернобобовых снизилась в три раза по сравнению с 1990 г.



Южная и Юго-Восточная Азия

К ИСТОРИЧЕСКИМ КОРНЯМ БОБОВЫХ

Американский археолог и антрополог Честер Горман сделал немало открытий в Пещере духа в Таиланде. Его работу продолжил Вильгельм Солхайм. Среди находок — следы культурных растений, в том числе бобовых, возрастом более 9 500 лет. Вместе с другими свидетельствами они подтверждают теории о том, что земледелие зародилось в этом регионе даже раньше, чем на Ближнем Востоке. Известно, что многие разновидности бобовых, в том числе сегодня уже вымершие, были введены в культуру на Индийском субконтиненте еще в Ведический период (примерно 1500–500 годы до н. э.). Вполне вероятно, что эти растения каким-то образом достигли Европы, где положили начало возделыванию фасоли (из рода *Vigna*, а не *Phaseolus*) задолго до открытия Америки. Предполагается, что они послужили основой таких блюд, как испанская фабада и окситанское кассуле.

АХМАДАБАД (ИНДИЯ)
1. Бакалейщик на мопеде
МУМБАЙ (ИНДИЯ)
2. Работницы сортируют зерно на рынке Комитета по торговле сельхозпродукцией
3, 5 и **6.** Прилавки бобовых на рынке
КАЛЬКУТТА (ИНДИЯ)
4. Грузчик с мешком бобовых на оптовом рынке.

REUTERS/Amit Dave
1

2

3

А чечевица (упомянутая в древнеиндийском тексте «Вишну-пурана») и нут, которые происходят из Западной Азии, отлично акклиматизировались и теперь широко распространены, особенно на севере субконтинента — в Индии, Пакистане и Мьянме (ведущем производителе бобовых в Азии).

Поскольку именно Юго-Восточная Азия является родиной **маша** (зеленого грама) и **урда** (черного грама), а также сои, неудивительно, что в регионе возникло такое разнообразие блюд из зернобобовых. В таких странах, как Филиппины, находившиеся до конца XIX века под испанским владычеством, или Камбоджа, которая входила в состав Французского Индокитая, сохранились

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

4

5

6

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

1

традиции европейских блюд из бобовых, хотя рецепты и были приспособлены к видам и сортам, более характерным для региона. В других странах региона, где население придерживается вегетарианского рациона и предпочитает пищу быстрого приготовления, бобовые часто едят сырыми.

На десятках островов Индонезийского архипелага бобовые нашли бесконечное количество применений. Сунды, проживающие на востоке Явы, готовят из фасоли популярное блюдо «каредок», а на западе Сулавеси едят свинину с фасолью, блюдо колониального происхождения.

REUTERS/Amit Gupta

2

КАЛЬКУТТА (ИНДИЯ)
1. Приготовление еды уличными торговцами.
2. Торговец насыпает бобовые. **4.** Приготовление чая на оптовом цветочном рынке.

ДЖАММУ (ИНДИЯ)
3. Торговля зернобобовыми в магазине в Джамму.

АХМАДАБАД (ИНДИЯ)
5. Уличный затор из-за слона.

3

4

REUTERS/Rupak De Chowdhuri

5

REUTERS/Amit Dave

КАРАЧИ (ПАКИСТАН)
1. Мешки с бобовыми. **2.** Повар Мохаммад Ракиб готовит чечевицу на открытом огне. **3.** Посетители придорожного ресторана едят нут. **5.** Специи для чечевицы на кухне гостиницы «Марриотт» в Карачи.

МУЛТАН (ПАКИСТАН)
4. Панорама фруктово-овощного рынка Сабзи-Манди.

КОТ ЧУТТА (ПАКИСТАН)
6. Малик Хумма обучает растениеводству по программе открытой школы для женщин (WOS).

1

2

3

Пакистан входит в число крупнейших потребителей и производителей нута. В этой стране зернобобовые — главный источник растительного белка. Выращиваются (в порядке убывания) нут, маш, чечевица и урд. Все они исключительно важны для продовольственной безопасности. Необходимо отметить, что, хотя многие мясные продукты не являются халяльными (т. е. запрещены мусульманам), все бобовые разрешены. Еще один фактор, побуждающий население обращаться к бобовым, — засушливый климат

4

5

6

КАРАЧИ (ПАКИСТАН)
Повар Зубайда Тарик приехала за бобовыми на знаменитый рынок Эмпресс в Карачи.

пустыни Тхал в пакистанском Пенджабе. Несмотря на трудности земледелия в этом районе, благодаря стойкости бобовых к засухе удается собирать большие урожаи нута. Что касается чечевицы, в стране выращивают меньше десяти сортов, однако они представляют интерес для дальнейших исследований. Чечевица широко применяется в традиционной пакистанской кухне, из нее готовят, например, такое блюдо, как «тур дал». Разумеется, зернобобовые любят и за невысокую цену. Хотя на праздничном столе редко можно увидеть бобовые, их все же подают на гарнир к мясным блюдам. В пакистанской кухне есть интересные блюда с фасолью (из родов *Phaseolus* и *Vigna*) с томатными соусами и гарам-масалой.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В Индии есть пословица «твой рот недостоин этой чечевицы». Она связана с историей вельможи из Лакхнау (в современном штате Уттар-Прадеш), который, слишком увлекшись игрой в шахматы, отказался от еды, приготовленной его поваром-баварчи. Оскорбленный баварчи вылил содержимое тарелки на засохшее дерево и покинул дворец. Через несколько дней на мертвой древесине появились листья. Вельможа, узнав об омолаживающих свойствах похлебки, приказал приготовить ее снова. Не обнаружив повара, он перерыл все его вещи, пытаясь найти рецепт масур-дала. Но когда он раскрыл книгу рецептов, то нашел в ней только эти издевательские слова.

Все маленькое и круглое на Филиппинах ассоциируется с богатством. Поэтому чечевицу едят на Новый год, чтобы следующий год принес благосостояние. На острове Лусон существует суеверие: нужно положить в карман чечевицу, чтобы в новом году хватило денег.

Пинди чана — пакистанское национальное блюдо из нута. Это острое и пряное кушанье, которое появилось в городе Равалпинди в сердце Пенджаба, ели задолго до разделения Индии и Пакистана. Неудивительно, что оно стало весьма популярным и теперь помогает найти общий язык между этими странами.

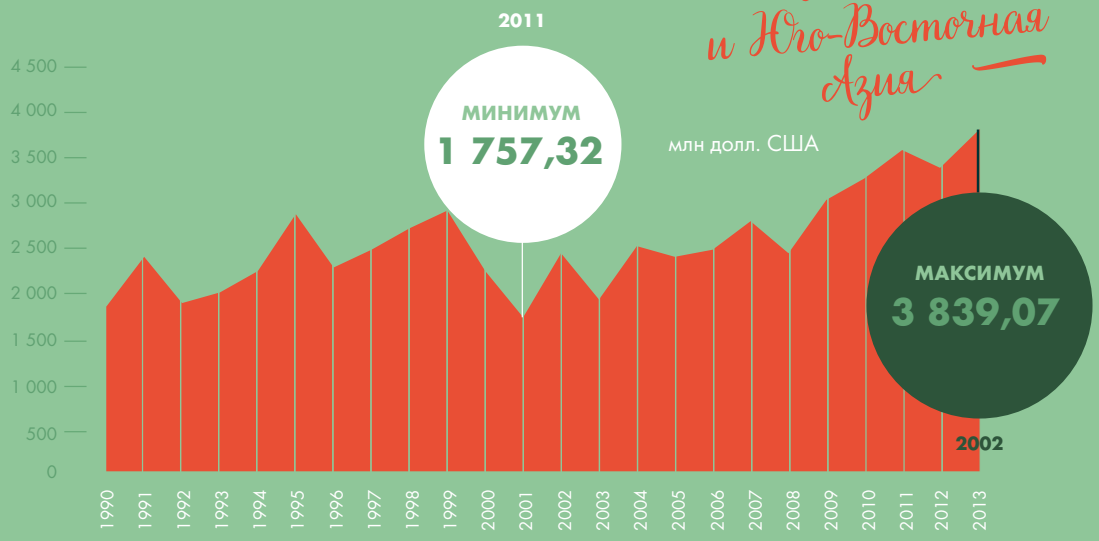
03

НУТ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

С 2002 по 2013 г. стоимость продукции удвоилась.

1990-2013

1990-2013
Среднее
1 815,73
млн долл. США

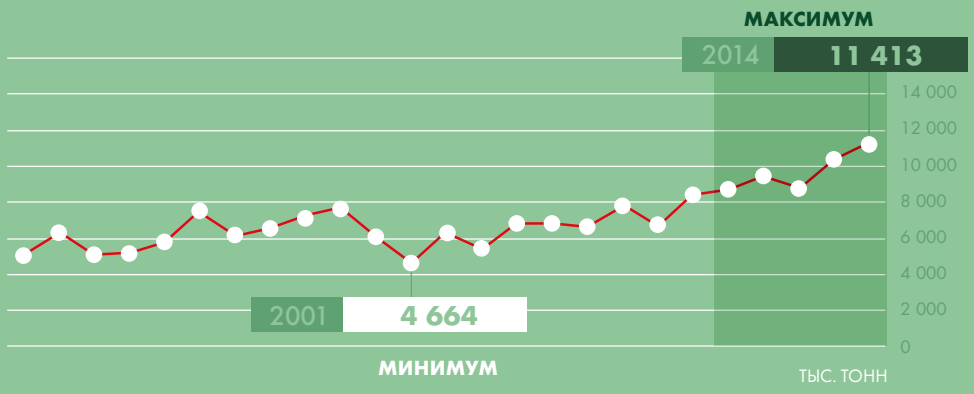


04

ПРОИЗВОДСТВО НУТА

За 15 лет производство утроилось и продолжает расти.

2010-2014
9 774
ТЫС. ТОНН



05

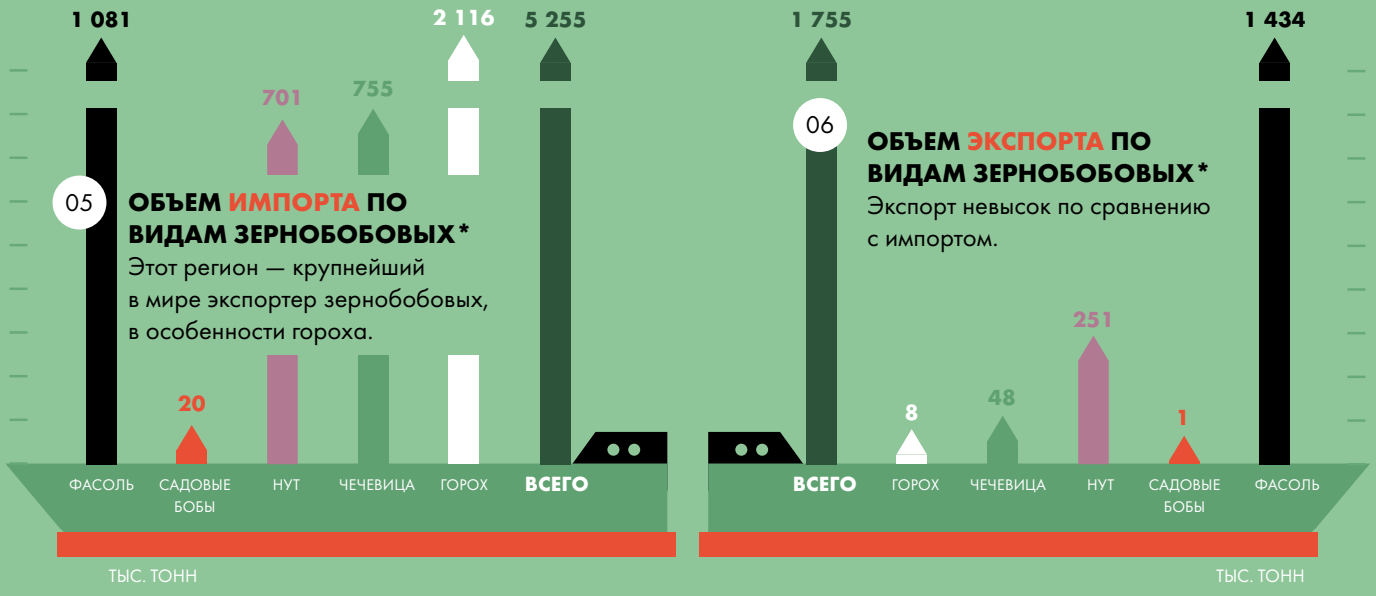
ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Этот регион — крупнейший в мире экспортер зернобобовых, в особенности гороха.

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Экспорт невысок по сравнению с импортом.



* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

МУМБАИ (ИНДИЯ)
Повар Санджив Капур на кухне ресторана, который носит его имя.

САНДЖИВ КАПУР В СТРАНЕ ДАЛА

Карта мира зернобобовых была бы неполной без Индии. Эта страна — крупнейший мировой производитель нута, ведущий производитель чечевицы и фасоли. Для огромных масс индийцев бобовые являются основой рациона. В стране богатая кулинарная история, такая же сложная, как культура и климат ее территорий.

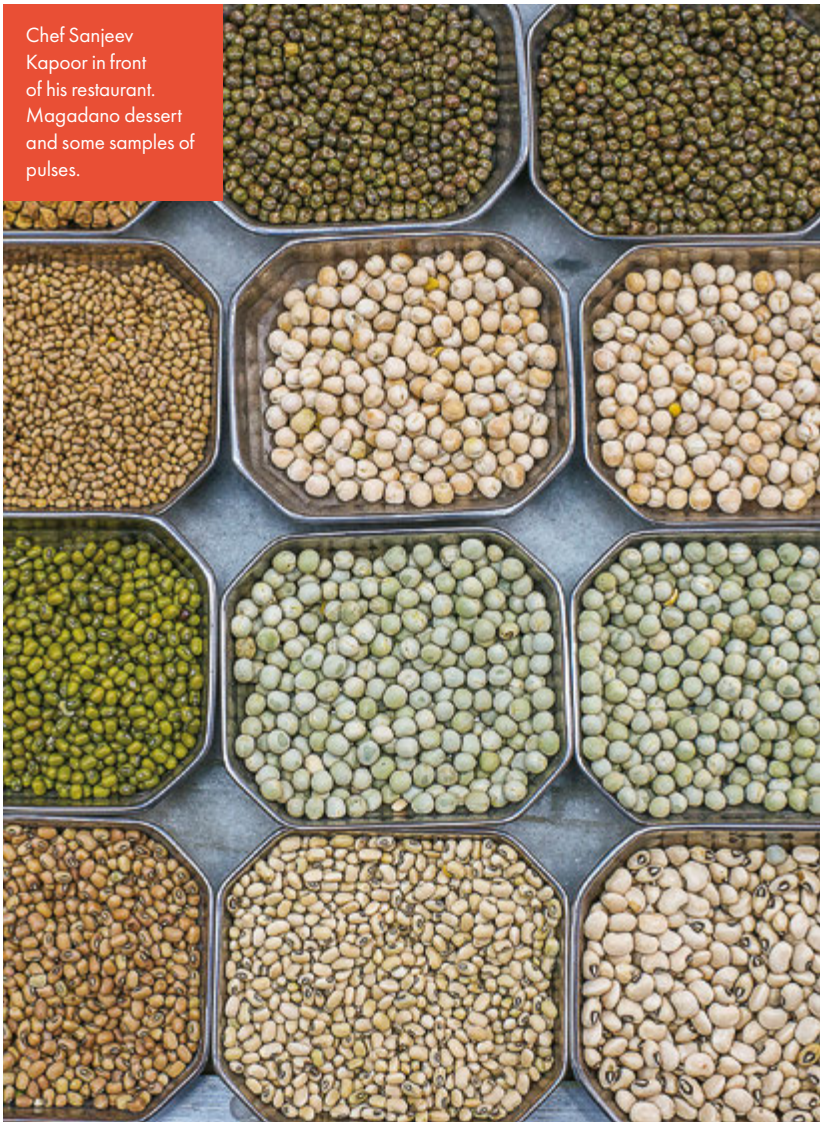
Об этом необъятном культурном наследии свидетельствуют рецепты выдающегося индийского повара Санджива Капура, которому принадлежат рестораны по всей Индии и за рубежом: в Саудовской Аравии, Бангладеш, Бахрейне, Катаре, Объединенных Арабских Эмиратах, Габоне, Иордании, Кувейте, Омане и даже Канаде. Он популяризировал индийскую кухню через свою сеть демократичных заведений «Желтый чили» и ресторанов высокой

кухни «Санджив Капур» и «Хазана». В регионе с миллиардным населением он добился своего места в истории как один из влиятельнейших кулинаров Азии. Его телепередачу «Хана Хазана» смотрят миллионы зрителей из более ста стран, она выходит в эфир уже более 23 лет, отснято свыше двух тысяч серий.

Санджив Капур — единственный повар в мире с собственным телеканалом — «ФудФуд». Он написал двести книг, которые переведены на семь языков, у него миллионы подписчиков в социальных сетях, а на его сайте выложено пятнадцать тысяч рецептов. Он участвует в мероприятиях и телепередачах по всему миру, а индийское правительство официально объявило его лучшим поваром страны. Но кроме всего этого он занят и социальным предпринимательством: в его компаниях провозглашено равенство полов и оказывается поддержка людям, страдающим аутизмом. Знаменитый повар использует свой талант популяризатора, чтобы рассказывать аудитории о здоровом и полезном рационе. Таким образом он помогает предотвращать заболевания, вызванные недоеданием и нездоровым питанием.

«Пища должна быть простой. Мы должны объединить все лучшее из наших традиций,

Chef Sanjeev Kapoor in front of his restaurant. Magadano dessert and some samples of pulses.



свежайшие местные ингредиенты, немного науки и чуточку искусства. Индия — страна далов (слово «дал» на санскрите означает лущеные зернобобовые в вареном или толченом виде и блюда из них). С самого моего детства ни дня не прошло без тарелки дала. Мои любимые — раджма (красная фасоль в остром карри) и пинди чоле (нутовое карри). Маш и урд (зеленый и черный грам) тоже очень важны для моих рецептов», — рассказывает Капур.

Повар подчеркивает, что в разных регионах огромной территории страны сложились различные пищевые пристрастия.

Поэтому маш и урд больше распространены на севере, чечевица и нут — на востоке, а голубиный горох — на юге и западе. Однако при всем разнообразии региональных блюд все они связаны единой философией. Главные блюда известны повсюду: дал тадка (карри с голубиным горохом), самбхар (карри из овощей с бобовыми) и осаман дал (острый суп с голубиным горохом). Невероятно, но при всем этом огромном выборе, по словам Капура, индийское законодательство требует маркировать продукты зеленым или коричневым цветом, чтобы отличать вегетарианские от мясных.

«Наш народ любит зернобобовые, и я не исключение, — говорит Капур, — это лучшее утешение в трудную минуту, особенно домашние блюда». Хотя Сандживу по вкусу все бобы, он признается в особой слабости к нуту. Он советует «замочить его на ночь и сварить в скороварке, чтобы он таял во рту».

Знаменитый кулинар успешно применяет зернобобовые во всех видах блюд: в салатах и супах, в хлебе, рагу и десертах. Он обожает экспериментировать: «Бобовые придают особый вкус любой еде, а ведь они еще и полезны». Сегодня у Капура уже не хватает времени лично выбирать овощи и бобовые на рынках. Но он вспоминает: «Недалеко от моего дома в пригороде Мумбая есть рынок Парле, где можно купить любые бобовые. Некоторые придают слишком большое значение размеру, думая, что чем крупнее, тем лучше. Но на самом деле мелкие зерна и бобы часто бывают вкуснее, а если есть возможность выбора между очищенными и неочищенными бобами, всегда стоит выбирать неочищенные».

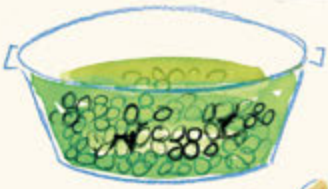
БХАЛЛЕ (ОЛАДЬИ) ИЗ ТРЕХ БОБОВЫХ

ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 11–15 МИН.
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 16–20 МИН.

½ СТАКАНА УРДА, ОБЛУЩИТЬ И ЗАМОЧИТЬ

½ СТ. ЛОЖКИ ПАСТЫ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПЕРЦЕВ



½ СТАКАНА (100 Г) МАША, ОБЛУЩИТЬ И ЗАМОЧИТЬ

2 СТ. ЛОЖКИ НУТА, ОБЛУЩИТЬ И ЗАМОЧИТЬ

1) Слейте воду с бобовых и разотрите их с очень малым количеством воды. Переложите их в миску.

2) Нагрейте в «кадаи» (или «караи» – глубокой круглой сковороде). Хорошо взбейте бобовое пюре.

3) Добавьте соль, пасту из зеленого перца и молотый красный перец, еще раз взбейте. Побросайте пюре маленькими кусочками в горячее масло и обжарьте до буровато-золотистого цвета.

МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

4) Положите обжаренные бхалле на бумажное полотенце и выжмите всю лишнюю воду. Разложите их на блюде.

½ Ч. ЛОЖКИ МОЛОТОГО КРАСНОГО ОСТРОГО ПЕРЦА

СЕРВИРОВКА:

5) Облейте бхалле охлажденным йогуртом и сервируйте черной солью, молотым красным перцем, зирой, чатни и кинзой.

+ СОЛЬ ПО ВКУСУ

½ Ч. ЛОЖКИ ЧЕРНОЙ СОЛИ (НАМАК КАЛА)

6) Подавайте в охлажденном виде как закуску.

1 Ч. ЛОЖКА МОЛОТОЙ ОБЖАРЕННОЙ ЗИРЫ (КУМИНА)

2½ СТАКАНА ЙОГУРТА, ВЗБИТЬ И ОХЛАДИТЬ

½ СТАКАНА ЧАТНИ ИЗ ТАМАРИНДА И ФИНИКОВ

¼ СТАКАНА МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ КИНЗЫ (КОРИАНДРА)

½ Ч. ЛОЖКИ МОЛОТОГО КРАСНОГО ОСТРОГО ПЕРЦА

КАРАЧИ (ПАКИСТАН)

Повар Зубайда Тарик у себя дома.

ЗУБАЙДА ТАРИК И ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ БОБОВЫЕ

Пакистан находится на третьем месте в мире по производству нута и является крупным потребителем чечевицы. Слова «чана» (нут) и «дал» (чечевица) снова и снова повторяются в пакистанских кулинарных книгах, а агрономы неустанно работают над повышением урожайности бобовых.

Пакистан дал миру много уважаемых кулинаров, но Зубайда Тарик, родившаяся в 1945 году в Хайдарабад-Декане, заслуживает отдельного упоминания. Она ведет кулинарные передачи на телевидении, и ее авторитет признают миллионы зрителей на протяжении уже более двадцати лет. Хотя она родилась в Индии, на территории современных штатов Андхра-Прадеш, Карнатака и Махараштра, ее семья, в которой много писателей, художников и мыслителей, говорит на языке урду. Ее братья и сестры — недавно ушедшая из жизни писательница и драматург Фатима Сурайя Байя, поэт Зехра Нига, модельер Сугра Казми и известный телеведущий и юморист Анвар Максуд Хамиди. Детские годы Зубайды пришлись на конец британского владычества на субконтиненте, и в 1947 году вместе с семьей она переехала в Пакистан, получивший независимость после раздела Индии.

Тарик у ворот рынка Эмпресс.

Зубайда Тарик готовит блюда из бобовых

Зубайда-апа («старшая сестра» на урду) обратилась к поварскому искусству в солидном возрасте. Однако она достигла такого успеха, что теперь на нее равняются все повара региона. В немалой степени этому способствовала ее работа на радио и телевидении, например в популярной передаче «Ханди» на канале «Масала-ТВ». «Когда я вышла замуж в двадцать один год, то вообще не умела готовить. Моя мать, которая умела многое, научила меня добиваться любых поставленных целей, но вот готовить не научила. Так что когда я решила научиться готовить, я вняла ее совету и встала на путь проб и ошибок. Постепенно я стала понимать, что людям нравится моя еда», — рассказывает Зубайда.

Уникальный кулинарный стиль Зубайды-апа завораживает зрителей. Он основан на традиционной пакистанской кухне и простых ингредиентах, таких как постоянно присутствующие в местном рационе бобовые. Рецепты из ее кулинарных книг, в том числе собственный вариант национального

Зубайда Тарик показывает свой диплом за кулинарное мастерство и общается с гостями перед обедом в своем доме. Зубайда перебирает бобовые и сервирует блюда.

блюда «дал масала», оказали большое влияние на домашнюю кухню Пакистана. Ее проверенные и надежные рецепты помогли деликатесам региона распространиться по всему миру. «Такие блюда, как чана чат и мург чолай, популярны круглый год. Лобия (коровий горох) отлично сочетается с тамариндовой пастой или соусом из свежих томатов — на чапати (лепешка из цельнозерновой пшеничной муки) или как заправка к салатам. Лимскую фасоль можно жарить в китайском стиле. Масур (розовая чечевица) и маш (мунг, зеленый грам) можно тушить со специями и смешивать с рисом или карри. Дал маш очень популярен, но это еда для особых случаев». Среди ее любимых блюд, конечно, присутствуют бобовые. «Дома я часто ем киму (карри из бараньего фарша с горохом) с рисом, папри чат и дал», — признается Зубайда. — На самом деле дал всегда должен быть на столе. Он полезен, дешев, питателен и вкусен». Популярная телеведущая покорила всю страну своей кулинарией и рекомендациями по косметике. Она уверена: «Растительные ингредиенты оживляют кухню». Хотя, по ее словам, в Пакистане нетрудно добыть бобовые — как в супермаркетах, так и у уличных торговцев, она предпочитает покупать их на рынке Эмпресс в Карачи. «С утра я первым делом иду на рынок, когда торговцы еще только ставят палатки и подвозят товар. За один поход на рынок я могу купить все необходимое, по лучшей цене и высшего качества.

В кулинарии Индостана пакистанские бобовые обладают особой индивидуальностью, но в нашем рационе должно быть больше вегетарианских блюд и поменьше мяса. Мы можем придумать еще много интересного из бобовых в сочетании с самыми разными ингредиентами. Их можно варить, тушить, использовать в качестве прослойки, жарить в масле, делать овощной кебаб и так далее».

ЧЕЧЕВИЦА «ПАНЧМЕЛЬ»

ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УРДА И БЕЛОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

1 СТ. ЛОЖКА ГОЛУБИНОГО ГОРОХА

ПРИПРАВЫ ДЛЯ ОБЖАРКИ

1 ЛУКОВИЦА, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ

6 СУШЕНЫХ КРУГЛЫХ КРАСНЫХ ОСТРЫХ ПЕРЦЕВ

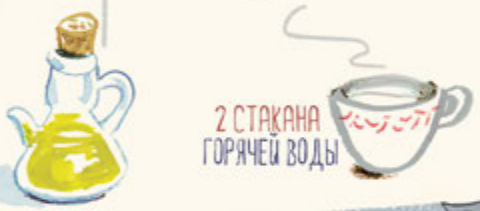
4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ

1 Ч. ЛОЖКА СЕМЯН ЗИРЫ (КУМИНА)

¼ СТАКАНА РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

1 СТ. ЛОЖКА ИМБИРНОЙ/ЧЕСНОЧНОЙ ПАСТЫ

1 Ч. ЛОЖКА МОЛОТОЙ КУРКУМЫ



2 СТАКАНА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

2 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖЕГО ИМБИРЯ, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ

1 Ч. ЛОЖКА МОЛОТОГО ОСТРОГО КРАСНОГО ПЕРЦА

1. Замочите все бобы на 2 ч., если они в кожуре.

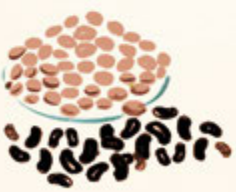
2. Доведите до кипения в 2–3 стаканах воды вместе с куркумой, молотым красным перцем и имбирной/чесночной пастой, варите до размягчения.

3. Измельчите готовую чечевицу в блендере, добавив сушеное манго, зеленые перцы, сливочное масло и соль.

4. Добавьте 2 стакана горячей воды, свежее манго и имбирь и готовьте, пока чечевица не станет мягкой.

5. Тем временем обжарьте пряности в масле на сковороде. Полейте чечевицу этой приправой и подавайте в горячем виде.

4 ЗЕЛЕНЫХ ОСТРЫХ ПЕРЦА, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ



ПО 115 г КРАСНОЙ И ЖЕЛТОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

1 НЕБОЛЬШОЙ СВЕЖИЙ ПЛОД МАНГО, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ

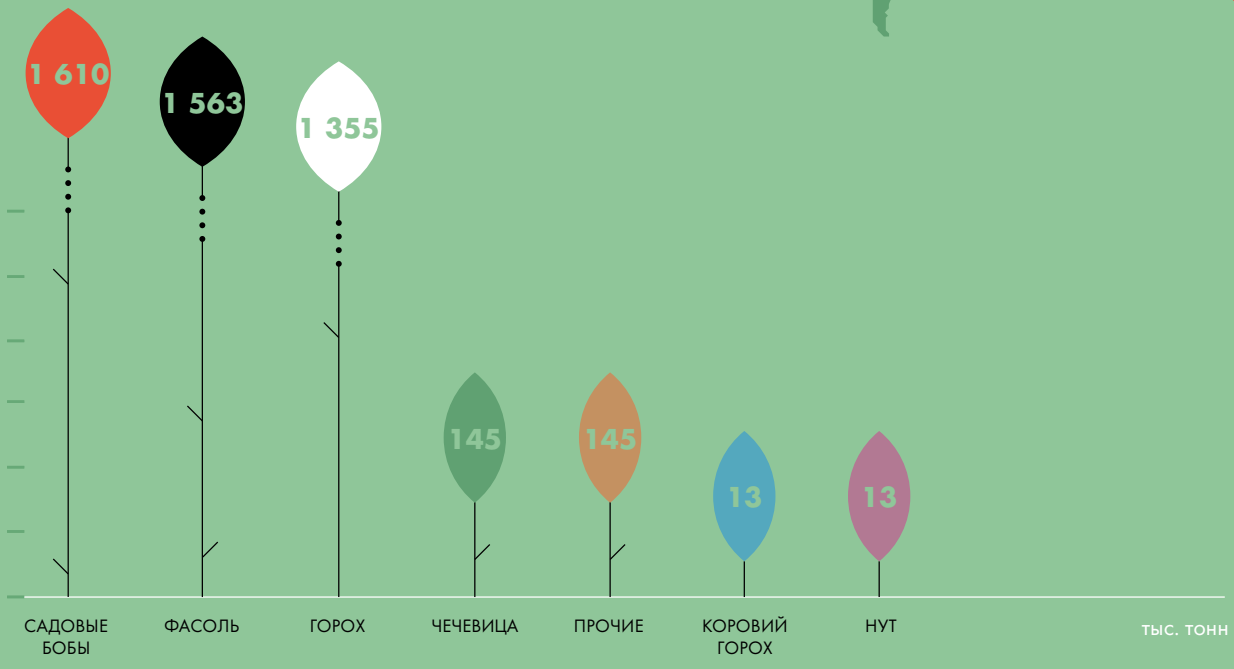
6 КУСКОВ СУШЕНОГО МАНГО

СОЛЬ ПО ВКУСУ

04 ДАЛЬНИЙ ВОСТОК И ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

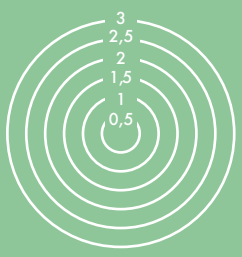
01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ

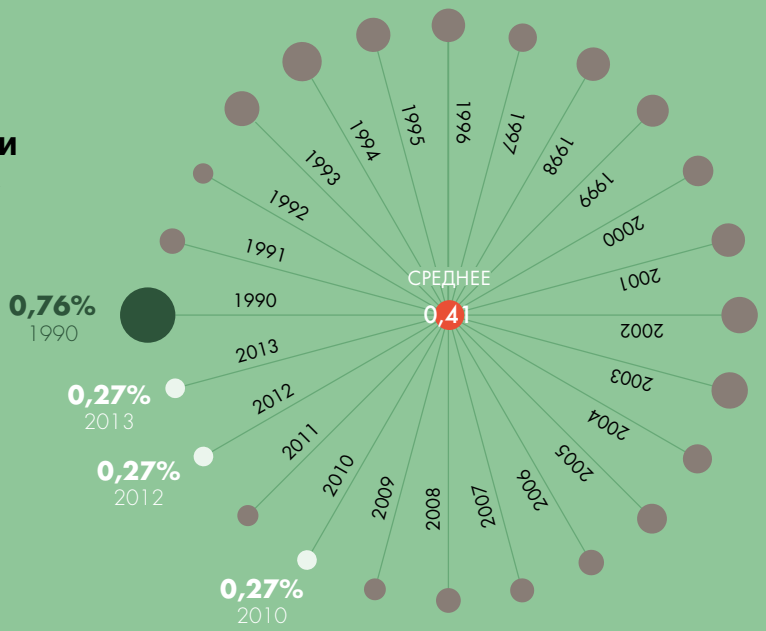
В этом регионе производятся главным образом садовые бобы, горох и фасоль.



02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

За эти годы доля зернобобовых снизилась в три раза.





Максимальная доля Минимальная доля

Проценты (%)

Дальний Восток и Тихоокеанский регион

НАКОРМИТЬ МИЛЛИАРДЫ В ГРЯДУЩИЕ ГОДЫ

В некоторых странах Восточной Азии зернобобовые, такие как нут, чечевица или фасоль из рода Phaseolus, считаются экзотическими, во всяком случае, дома их едят редко. Причиной тому в основном традиция натурального хозяйства, с древних времен опиравшегося на пшеницу, рис, просо, сорго и единственную бобовую культуру — сою, широко известную в таких странах региона, как Китай, Тайвань, Южная Корея и Япония. Распространен также и вид бобовых из рода *Vigna* — маш, который впервые появился в других частях Азии.

Однако это еще не значит, что нут, чечевица или фасоль из рода *Phaseolus* не производятся и не потребляются на Дальнем Востоке и в Океании. Китай — один из мировых лидеров

[1] **ФАО** не относит масличные культуры, в частности сою, к зернобобовым.

1

2

3

4

5

ПЕКИН (КИТАЙ)

1. Девочка идет с рынка. **2.** и **5.** Ассортимент зернобобовых на рынке. **3.** Китайский повар Шэ Цзэнтай беседует с соседкой. **4.** Покупатель имбиря на рынке. **6.** и **7.** Обычный день на рынке.

6

7

по производству фасоли, а Австралия — крупный производитель чечевицы и нута. Разнообразие климатических зон региона — даже несмотря на такие мощные проявления сил природы, как муссоны, — вкупе с колоссальными масштабами агропредприятий обусловливают высокую конкурентоспособность в производстве бобовых.

Южная Корея, Япония и Тайвань потребляют много маша и урда (также из рода *Vigna*), из которых готовится ряд традиционных блюд. Некоторые из них могли попасть в регион под влиянием Запада, начавшимся еще в период ранних контактов между цивилизациями и усилившимся в колониальный период и в эпоху глобализации.

Однако существуют также виды зернобобовых, которые потребляют лишь в некоторых странах. Такова *Vigna umbellata*, или рисовая фасоль, появившаяся в Новой Гвинее и вошедшая в рацион на юге Китая и в Непале. Другие используются только в определенных рецептах, например в десертах. Это сладкая адзуки из Восточной Азии (изначально с Гималаев), из которой по всей Японии и Китаю делают сладкую пасту «анко», или «доуша».

В Непале варят суп «кваты», который едят на праздник Гун Пунхи. В него кладут не менее девяти разных бобовых, сушеных и свежих, в том числе нут,

ПЕКИН (КИТАЙ)
Торговля салатным сельдереем на рынке.

коровий горох, урд и маш. В этой горной стране выращивают много чечевицы, из которой делают дал бхат с рисом — это одна из самых распространенных комбинаций во всей Азии. В уйгурских регионах Китая, в Монголии и на востоке России бобовые едят нечасто, однако их можно встретить в некоторых блюдах, таких как русский винегрет с белой фасолью или монгольский кашк, в который иногда кладут маш.

В Океании и в особенности на островах раньше бобовые не употреблялись, однако в наше время их едят все чаще. Австралия и Новая Зеландия стали крупными производителями, а их население приспосабливается к мировым гастрономическим тенденциям.

В Китае — самой населенной стране мира и третьей по территории — акцент в бобоводстве всегда делался на сое. На Западе этот продукт был редок до второй половины XX века, хотя и попал в Европу еще в XVII столетии. Перейдя к земледелию в раннем неолите, в последующие периоды китайцы разработали весьма совершенные сельскохозяйственные технологии, как можно судить по легендам об императоре Шэн-нуне.

Китайская кухня так же сложна и необъятна, как территория страны. Сегодня мировые тенденции приводят к смешению кулинарных традиций, и интернациональный характер таких городов, как Гонконг, Макао и Шанхай, обусловил повышение интереса к бобовым в культуре региона. В главных китайских городах укореняются международные кулинарные привычки, так что бобовые сегодня найти несложно, например в меню набирающих популярность испанских и мексиканских ресторанов. Несмотря на значительные масштабы производства фасоли рода *Phaseolus*, ее выращивают в основном на экспорт, и на уличных рынках она встречается не так часто.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В Японии в эры Бунсэй и Ансэй чеканили серебряные монеты в форме фасолин или арахиса.

Местом действия одной из игр про Марио, созданных Сигэру Миямото для компании «Нинтендо», стало Бобовое королевство, населенное разумными зернобобовыми.

В Шанхайском институте эндокринологии, Университете Цзяотун, больнице Жуйцзин и других учреждениях Китая исследуют пользу нута для похудения. Исследователи вдохновляются рецептами уйгурских целителей из Синьцзяна — автономного района на северо-востоке Китая.

Гороховый суп в бутылках популярен в Китае — одном из лидеров по производству гороха.

На Востоке из бобовых делают десерты. Рис «восемь сокровищ» готовят с арахисом и красной фасолью.

Австралийский кинематографист Тревор Грэм выпустил документальный фильм «Хумус лучше войны» (Make Hummus, Not War), в котором расследовал спорный вопрос происхождения хумуса. Он выдвинул идею о том, что хумус может помочь навести мосты между ливанцами, израильтянами и палестинцами, которые оспаривали свои права на авторство этого блюда в международных судах.

В Новой Зеландии быстро развивается производство натуральных продуктов, в особенности чечевицы, нута, маша и адзуки. В будущем страна сможет снабжать продовольствием весь Тихоокеанский регион.

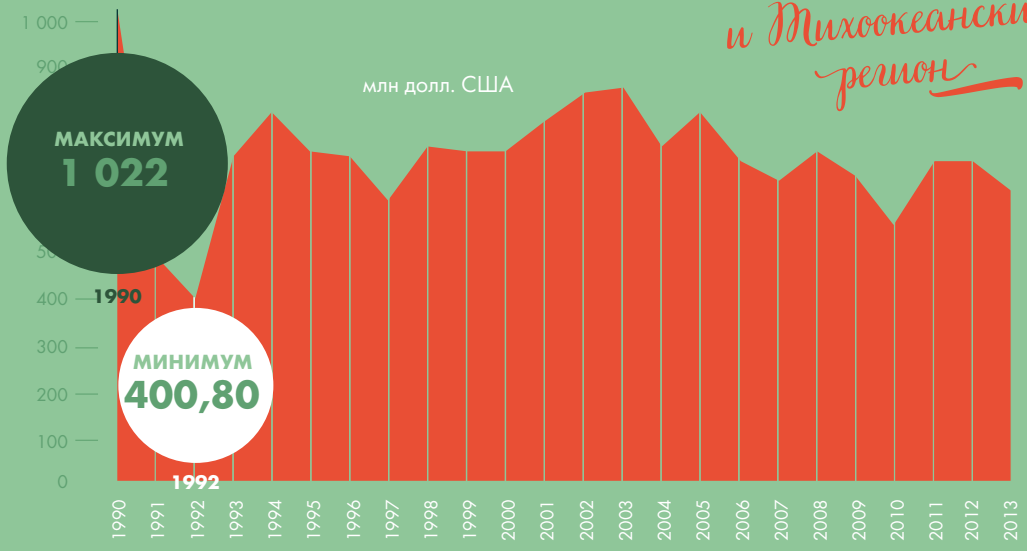
03

САДОВЫЕ БОБЫ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

Стоимость продукции резко колеблется.

1990-2013

Среднее
705,71
млн долл. США

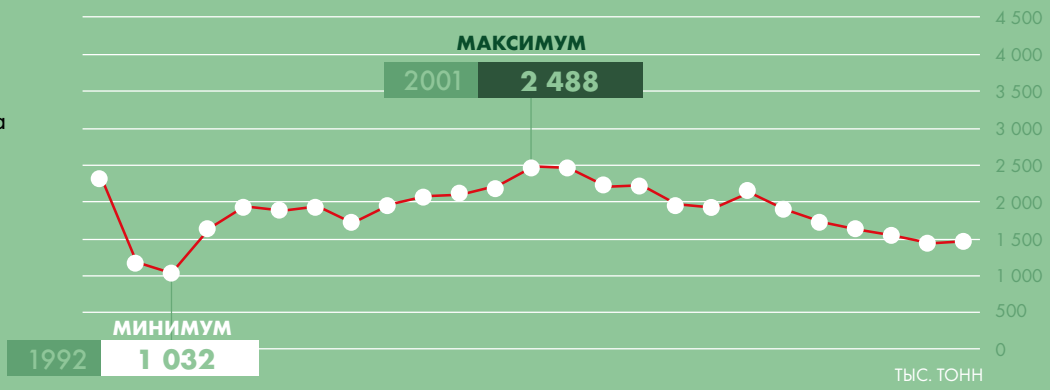


04

ПРОИЗВОДСТВО САДОВЫХ БОБОВ

После колебаний в начале 1990-х уровень производства стабилизировался.

2010-2014
1 562
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Этот регион в основном ввозит горох.

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Фасоль и бобы — главные статьи экспорта.

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

ПЕКИН (КИТАЙ)

Известный китайский повар Шэ Цзэнтай демонстрирует фасолевый рулет у себя дома в Пекине.

ШЭ ЦЗЭНТАЙ, ПУТЕШЕСТВЕННИК ВО ВРЕМЕНИ

История семьи кулинаров, к которой принадлежит почетный повар Шэ Цзэнтай, родившийся в 1955 году в Пекине, началась в 1404 году при императоре Юнлэ из династии Мин. Цепочка передачи знаний в семье насчитывает двадцать два поколения. «Многие рецепты, доставшиеся мне от предков, — рассказывает Ше Цзэнтай, — старше сотни лет, а некоторым и несколько столетий. Блюда, конечно, совершенствовались трудом и творчеством моих предков». Сам факт сохранности этого кулинарного наследия уже многое говорит о поваре Шэ. Ведь сохранение семейного ремесла — это часть сложной и древней истории китайской кухни, традиции которой насчитывают более пяти тысяч лет и оказали огромное влияние на весь мир. Китайское правительство назначило Шэ Цзентая хранителем этого нематериального культурного наследия.

Повар Шэ уже не стоит ежедневно у плиты ресторанной кухни, но постоянно появляется в кулинарных передачах, ведь он — живая энциклопедия китайской кухни. Он может запросто перечислить все традиции

Шэ за работой, слева его супруга.

РУЛЕТ С АДЗУКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г. МУКИ ИЗ КЛЕЙКОГО РИСА, ПРОЖАРИТЬ (20 МИН.)

1. Замесите тесто из прожаренной рисовой муки и сделайте из него длинную колбаску.
2. Выложите прожаренную соевую муку на разделочную доску. Затем возьмите скалку и раскатайте рисовую колбаску в прямоугольные листы толщиной около 4 мм.
3. Намажьте на эти листы ровный слой анко.
4. Начиная от края, сверните листы в рулет диаметром в 3 см.
5. Разрежьте на кусочки и выложите на тарелку.

150 г. ПАСТЫ ИЗ АДЗУКИ (АНКО)

100 г. СОЕВОЙ МУКИ, ПРОЖАРИТЬ (ПОЛЧАСА В СКОРОВАРКЕ)

За нежную консистенцию и сладкий вкус этот рулет также полюбился царедворцам во времена династии Цин.

и обычаи каждого региона огромной страны, объясняя смысл каждого приема, привычки или ингредиента. За свою карьеру он обслужил бесчисленное множество банкетов для политических и деловых руководителей, но никогда не забывал о связи с деревней и о призвании служить народу. Прежде чем обучиться основам профессии у своего отца Шэ Чунлу, великого мастера кухни народности хуэй, он работал трактористом в колхозе Сяоцзялинь.

«Общество развивается, уровень жизни растет, — объясняет повар, — люди больше заботятся о здоровье. Нам, поварам, нужно поспевать за временем и создавать здоровые, питательные блюда, знакомить с ними общество. Необходимо совершенствовать технологию приготовления, например отходить от использования высоких температур, которые разрушают питательные вещества, а также задуматься над составом блюд. Из опыта известно, что частичная замена продуктов животного происхождения зернобобовыми — лучший способ решить двоякую, парадоксальную проблему недоедания и переедания в мире».

Хотя в Китае доминирует соя, объемы производства других бобовых в стране, по словам Шэ, также велики. Однажды на организованной правительством выставке по истории кулинарного искусства он заметил, что многие из традиционных ингредиентов — зернобобовые. Это удивило молодых поваров, но снискало похвалу от китайских ветеранов кулинарного цеха. «Теперь это знаковые продукты, которые мы, китайские повара, можем с гордостью

Шэ делает фасолевый рулет.

показывать за рубежом как образчик мировой кухни будущего. Недостаток зернобобовых в рационе — серьезная ошибка, ведущая к резкому дисбалансу в питании. Зернобобовые помогают снижать потребление жира и укреплять иммунитет. В них белок, аминокислоты, углеводы, витамины В, каротин и неорганические соли: кальций, фосфор, железо, калий и магний, а натрия, наоборот, мало», — рассказывает кулинар, который к тому же является известным специалистом в области традиционного китайского лечебного питания.

Шэ Цзэнтай — новатор, он примирил традиции народности хуэй и халяльной кухни, учел все пищевые запреты и нашел новые способы добиться совершенства в этнической кулинарии.

«Мне нравится готовить из сои, гороха, адзуки и маша. Их применения очень разнообразны. Примерно 20% моих блюд включают в себя зернобобовые — с мясом, овощами и тофу. Я люблю готовить в скороварке, но в зависимости от блюда возможны и другие методы», — объясняет он.

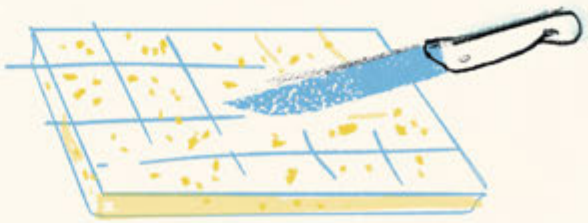
Что касается закупок зернобобовых, он подчеркивает важность их качества: «Я покупаю их в Пекине, например на мусульманском рынке Нюцзе, где знают толк в бобовых, а иногда в супермаркете «Лотте Март», а также в районе Дунчэн. Цены везде примерно одинаковые, но качество различается. Я каждый раз тщательно отбираю бобовые и сравниваю варианты перед покупкой. Для всякого рецепта нужны правильные ингредиенты».

ДЕСЕРТ ИЗ ГОРОХА

500 г. ГОРОХА

200 г. САХАРНОГО ПЕСКА

1. Промойте горох и поместите его в кастрюлю. Влейте четыре части воды на одну часть гороха и доведите до кипения.
2. Уменьшите огонь и варите, пока горох не распадется на половинки.
3. Откиньте на дуршлаг.
4. Истолките горох в пюре и добавьте сахар, тщательно перемешивая до полного растворения. Залейте смесь в форму.
5. После полного остывания опрокиньте ее на разделочную доску, нарежьте кубиками и разложите по тарелкам.

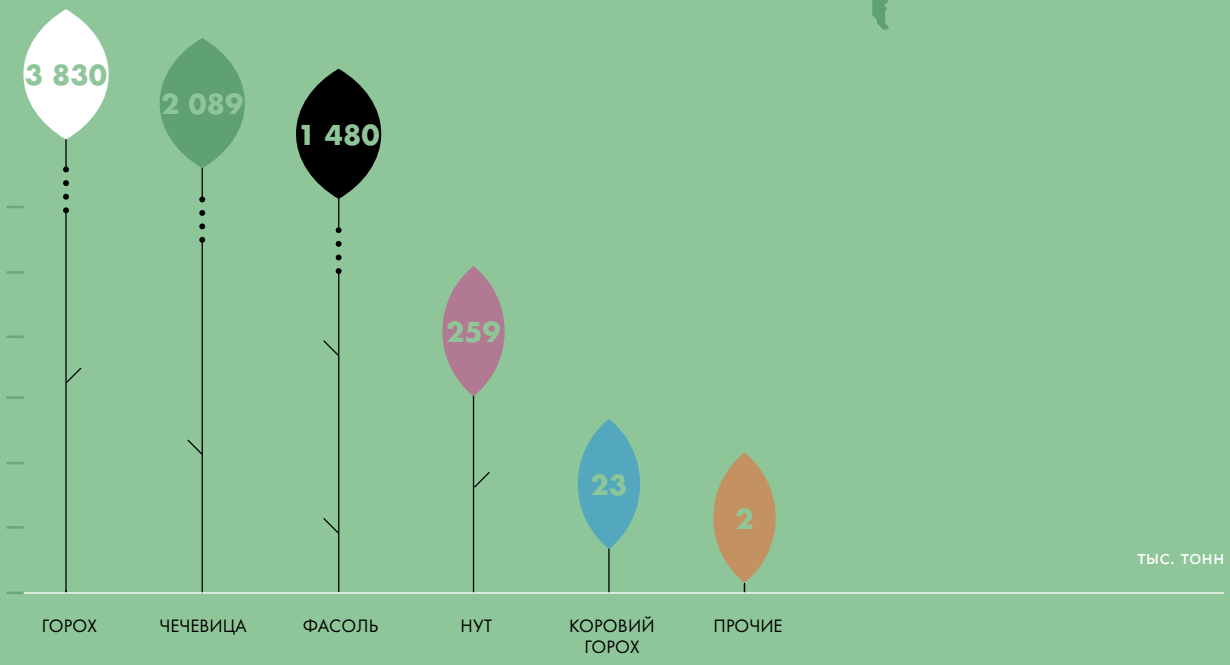


Благодаря желтому цвету и интенсивному приятному вкусу гороха это блюдо получило название "царского лакомства" во времена династии Цин.

05 СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

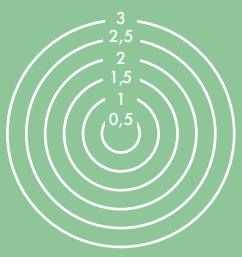
01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ (СРЕДНЕЕ ЗА 2010–2014 ГГ.)

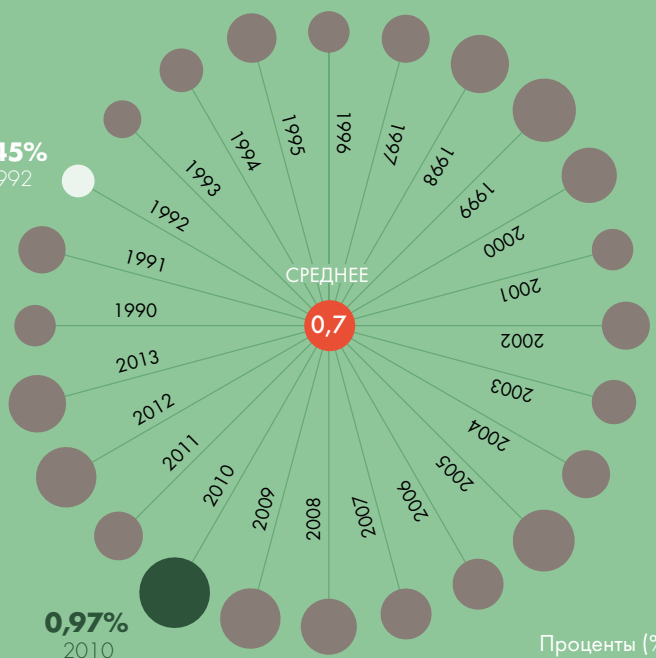
В этом регионе производятся главным образом горох, чечевица и фасоль.



02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

За эти годы доля зернобобовых в денежном выражении выросла примерно вдвое.





Максимальная доля Минимальная доля

Северная Америка

ЧУДО-ПИЩА БУДУЩЕГО

Хотя на североамериканском континенте находятся две развитые страны, где потребители предпочитают мясной и рыбный белок, в этих странах сложились уникальные подходы к земледелию. Возделывание бобовых в Канаде и США тесно связано с колоссальной производительностью в сельском хозяйстве и экспортом продовольствия. Канада экспортирует чечевицу, фасоль и нут в 150 стран мира. Главные регионы-производители — Альберта, Манитоба, Квебек и, конечно, Саскачеван. Такая экспортная мощь Канады во многом обусловлена важной ролью консервированных бобовых, в особенности тушеной фасоли в соусе. Консервированная тушеная фасоль заслуживает звания кулинарного шедевра. И не только за срок хранения, но и за распространенность. Она даже стала культурным символом благодаря кинематографу, телевидению, литературе и живописи. Вспомним знаменитый «Кемпбелловский суп из черных бобов» кисти Энди Уорхола.

Нельзя забывать и о том, что речь идет о странах

с сильными традициями мультикультурализма. И это культурное многообразие естественным образом отражается на кулинарных пристрастиях североамериканских мегаполисов. Например, многие иммигранты в Канаду приезжали из стран, где бобовые являются основой рациона, например из Индии, родины 12% иностранцев, проживающих в Канаде. А жители таких городов, как Торонто, принадлежат более чем к 90 разным национальностям. Поэтому неудивительно, что вторая в мире по размеру страна стала гостеприимным домом для блюд из Индии, Ирана, Турции, Португалии, Бразилии, Франции, Мексики, Испании и Италии — и для всех экзотических оттенков вкусов, от острого тарка дала до сытной фейжоады… Добавим сюда каджунские блюда из Акадии (бывшей французской колонии), которые перекочевали вместе с каджунами и на юг США. Эта уникальная кухня основана на бобовых, рисе, морепродуктах и «святой троице овощей»: сельдерее, луке и перцах.

Что касается Соединенных Штатов, из-за сложной истории освоения их территории и нескольких волн иммиграции в штатах и регионах этой страны сформировалось невероятное кулинарное разнообразие. Естественно, в крупнейших городах, таких как Чикаго, Лос-Анджелес и Нью-Йорк, соседствуют различные этнические кулинарные традиции. Важно отметить, что динамика потребления зернобобовых резко различается от региона к региону. Очевидно, что существенную роль сыграла миграция — например, фасолевые супы в Айдахо привнесли баски. Влияние Канарских островов проявилось в бобовых рагу Луизианы — штата,

БОУЛДЕР, ШТАТ КОЛОРАДО (США)
1. Вид на парк Чатоква. **2.** Красная чечевица в оптовом отделе рынка Алфалфейз. **3.** Фасоль «Орка». **4.** Овощной отдел рынка Алфалфейз. **5.** Красная фасоль. **6.** Зимний Колорадо. **7.** Повар Рон Пикарски покупает бобовые на рынке Алфалфейз. **8.** Велосипедисты заезжают под виадук на 10-километровой дорожке «Боулдер-Крик».

1

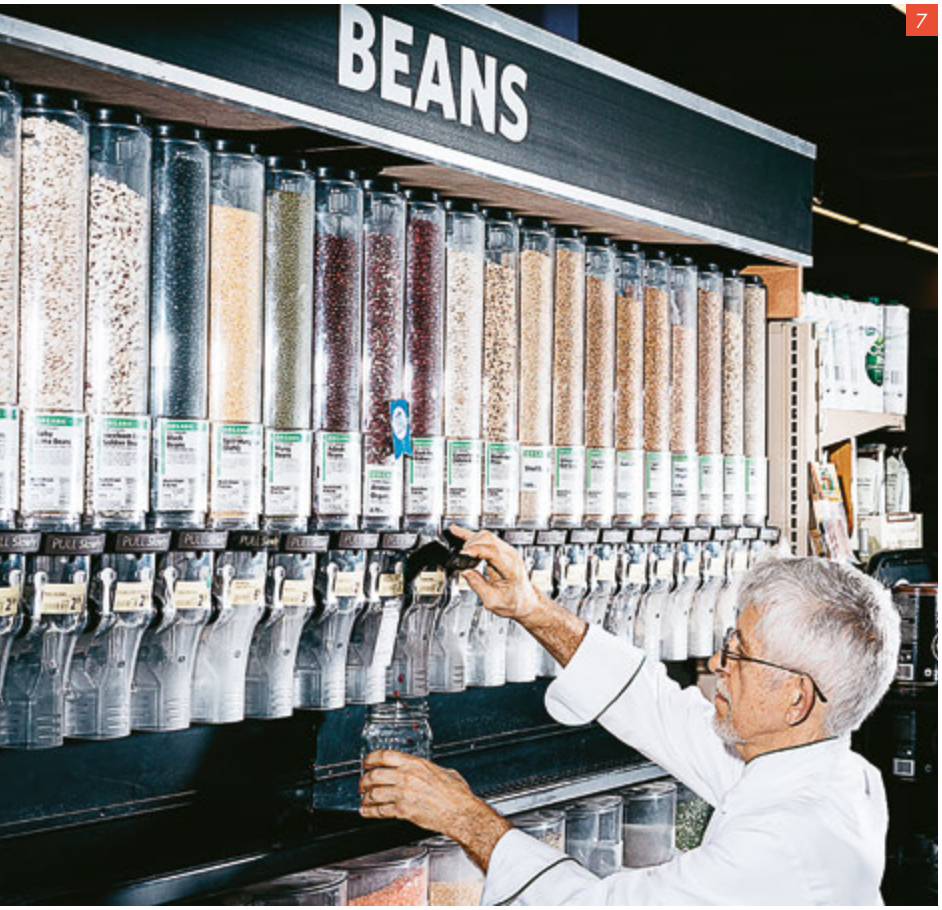
2

3

4

5

6



7

8

Бобовые удобно хранить.

известного подлинной креольской кухней, в сердце которой — Новом Орлеане — смешались влияния Франции, Испании и Латинской Америки.

Так называемая соул-фуд, «душевная еда» Юга — еще одно созвездие на небосклоне американской гастрономии, и зернобобовые — его ярчайшие звезды. Фасолевые супы со склонов Аппалачей и традиционные блюда Среднего Запада и северного тихоокеанского побережья включают зернобобовые, от которых когда-то зависело выживание шахтерских городков. И, конечно, нельзя не упомянуть коренные народы Америки с их древнейшей традицией употребления бобовых. До вторжения европейцев они населяли восточные леса, Великие равнины и побережье Мексиканского залива. На европейское же население Юга больше всего повлияли страны Центральной Америки и Карибского бассейна. Кукурузный хлеб обычен в обеих культурах, так же как и суккоташ, который делают из смеси кукурузы с фасолью. Разумеется, невозможно игнорировать приток латиноамериканцев в США — и не только из-за оглушительного успеха сетевых ресторанов латиноамериканской кухни. Около 13% населения США — латиноамериканцы, они живут по всей стране, от Калифорнии до Флориды и от Хьюстона до Нью-Йорка. В основном это люди мексиканского происхождения, но есть и кубинцы, пуэрториканцы и в меньшей степени — выходцы из стран Центральной и Южной Америки. Всех их объединяет любовь к бобовым, особенно фасоли (называемой «фрихолес»). Поступательный рост латиноамериканского населения приводит, разумеется, к эволюции пищевых привычек в Северной Америке. Бобовые употребляются все больше, во многом благодаря последним рекомендациям диетологов — животный белок замещается растительным, то есть зернобобовыми.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Во времена Великой депрессии фасоль в США называли «мясом для бедных», этот дешевый и питательный продукт спас много жизней.

Вполне вероятно, что первая гастрономическая сцена в истории кино появилась в фильме «Иммигрант» 1917 года. В ней снялись Чарли Чаплин и Эдна Первиэнс. Вся сцена построена вокруг фасоли — актеры объедаются ею в ресторане. По рассказам современников, пришлось сделать столько дублей, что актерам стало плохо от переедания.

Скульптуру «Облачные врата» («Клауд-Гейт») в чикагском Миллениум-парке (штат Иллинойс) создал британский скульптор индийского происхождения Аниш Капур. Из-за своеобразной формы ее прозвали «фасолиной».

В Северной Америке производятся значительные объемы хумуса — блюда из нута, причем его часто подают с аргентинским соусом чимчурри или с хреном, что весьма отдаляет этот продукт от его истоков.

Порт Ванкувер — один из главных мировых центров торговли зернобобовыми.

Техасско-мексиканская кухня («текс-мекс») — очевидный пример кулинарного синтеза на континенте, чили кон карне — одно из самых знаменитых блюд в этом стиле. Уже в 1907 году Джанет Маккензи отмечала в своем «Журнале кулинарной науки и домоводства Бостонской кулинарной школы», что текс-мекс невозможно представить без красной фасоли.

03

ГОРОХ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

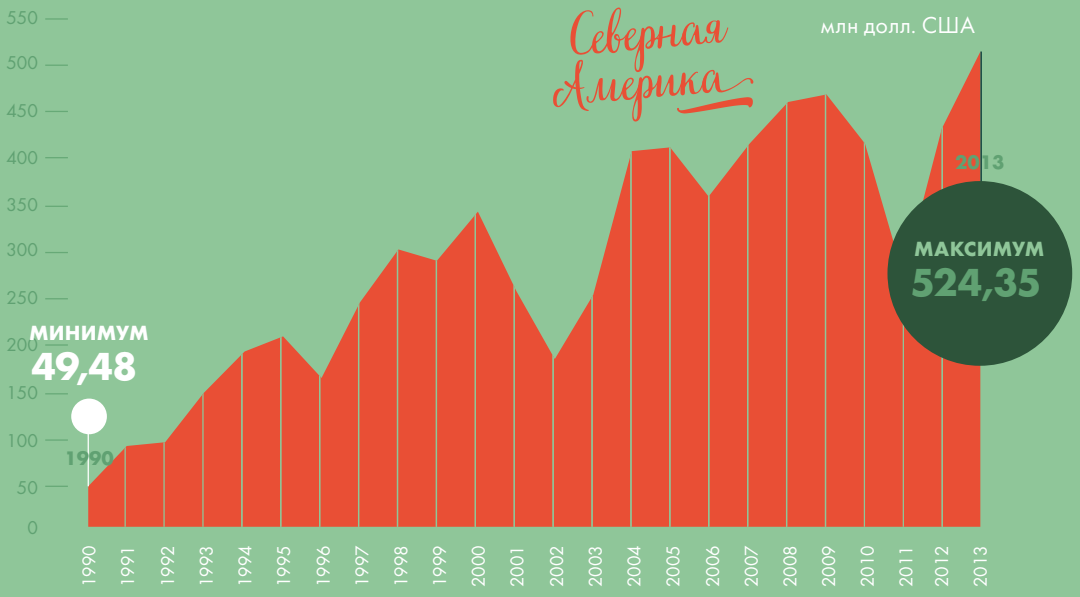
Наблюдался нестабильный рост с 1990 г., спад в 2011г., затем восстановление и дальнейший рост в 2013 г.

1990-2013

Среднее

288,91

млн долл. США



04

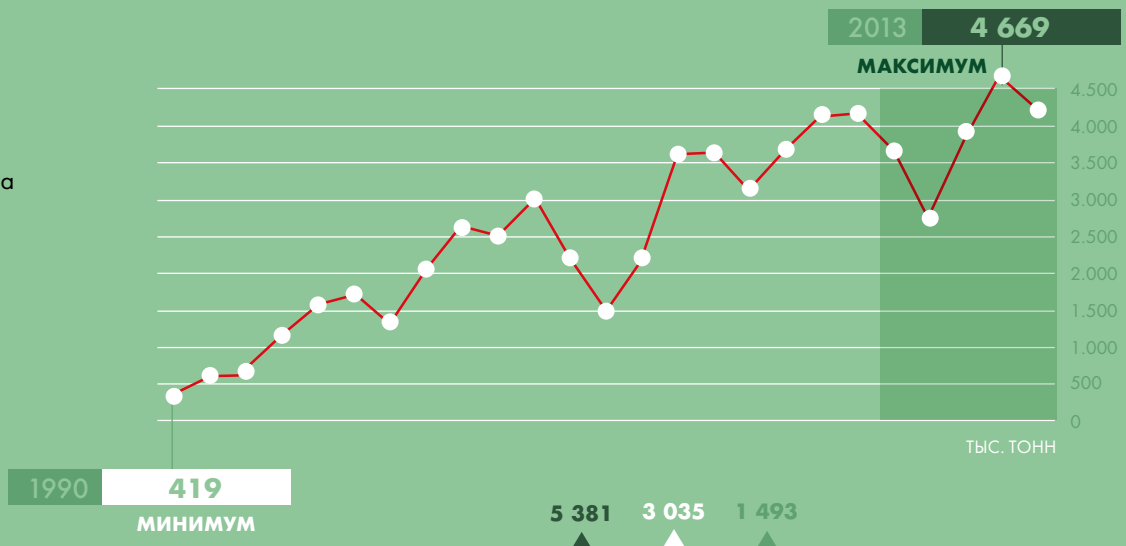
ПРОИЗВОДСТВО ГОРОХА

Объем производства растет уверенными темпами.

2010-2014

3 830

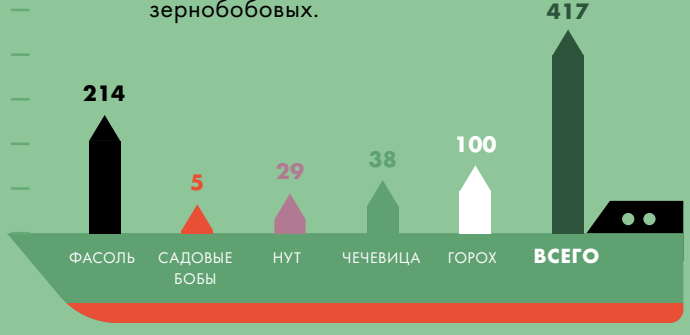
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Северная Америка импортирует относительно мало зернобобовых.

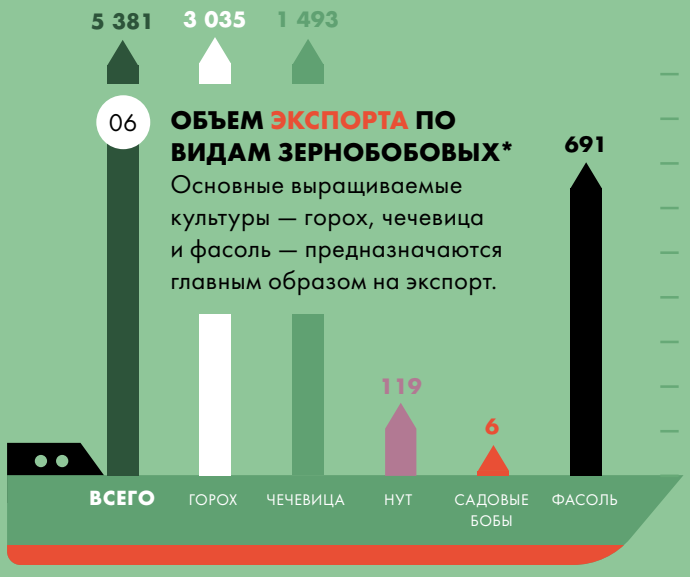


ТЫС. ТОНН

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Основные выращиваемые культуры — горох, чечевица и фасоль — предназначаются главным образом на экспорт.



ТЫС. ТОНН

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

БОУЛДЕР, КОЛОРАДО (США)

Повар Рон Пикарски

БЛЕСТЯЩЕЕ БУДУЩЕЕ БОБОВЫХ В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ

РОН ПИКАРСКИ И «ЭКОКУЛИНАРИЯ»

Рональд Пикарски — восходящая звезда вегетарианской кухни. Он специализируется на бобовых. Рон готовит вегетарианский заменитель мяса из бобовых со специями и пшеничной мукой, делая из него вегетарианские гамбургеры, которые по вкусу и консистенции трудно отличить от мясных. Из черной фасоли, киноа и вяленых томатов он печет вкусный и полезный хлеб. Пикарски очень интересуется белками бобовых, поскольку они играют весьма важную роль в живых организмах. Они даже способны регулировать массу тела, поэтому Рон считает, что бобовые просто обязаны войти в рацион будущего. Уверенно оперируя статистикой, он утверждает, что к 2054 году мировому населению потребуется около миллиарда тонн белка, причем треть от этого объема придется на альтернативные источники, такие как зернобобовые.

Рон шинкует овощи для поленты с белой фасолью.

Однако Рон не всегда был на вершине поварской славы. Первый опыт он приобрел в период с 1968 до 1993 года, будучи монахом францисканского Ордена меньших братьев в Оук-Бруке (Иллинойс). Работая на кухне, он занялся созданием специального рациона из монастырских натуральных продуктов и так увлекся, что перешел к популяризации кулинарии, став консультантом по питанию. Повара редко бывают настолько религиозны, однако Рон гордится своим прошлым, придерживаясь идеалов скромности и честности, которые проявляются во всей его деятельности.

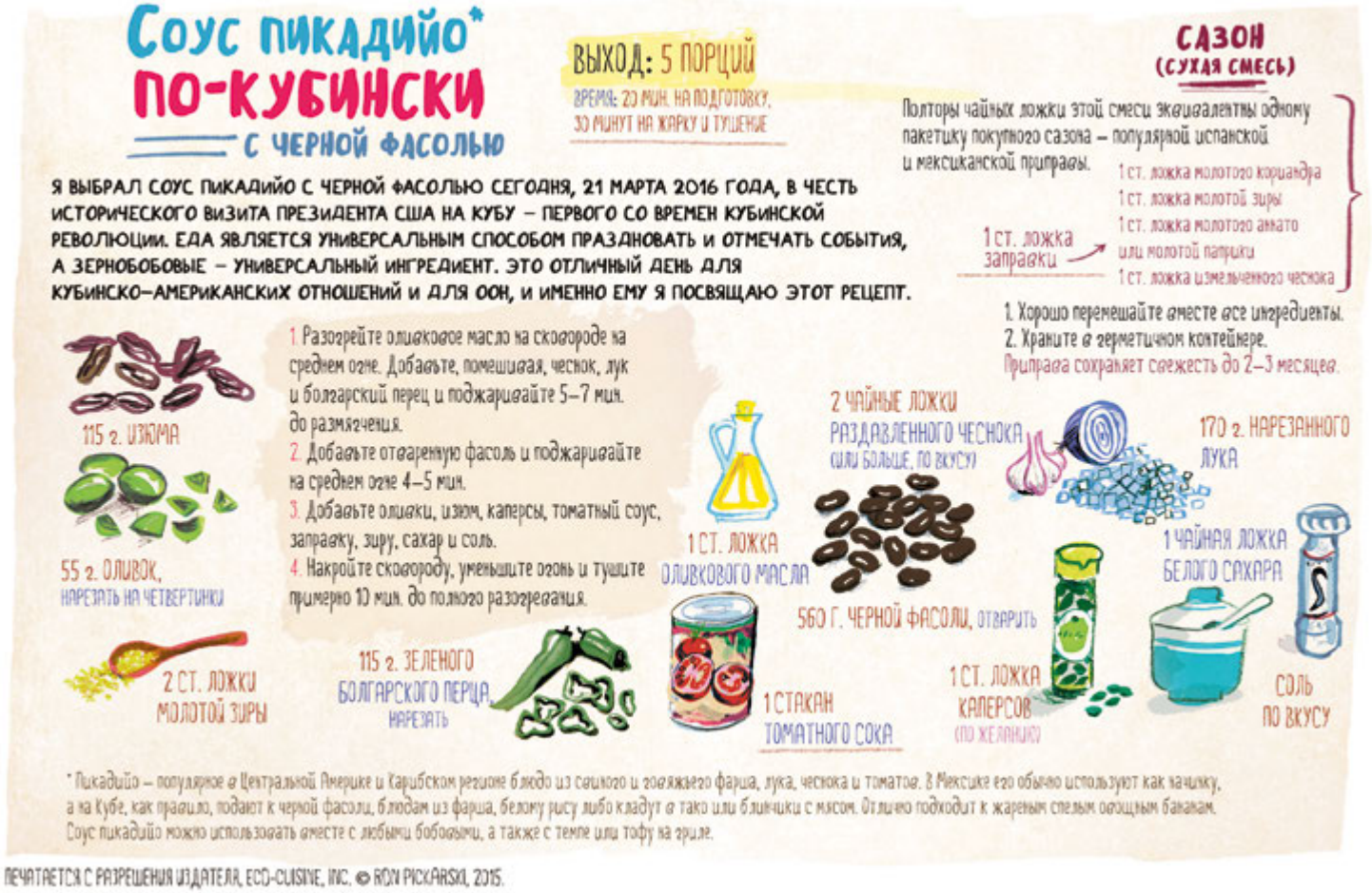
Он обосновался в Боулдере, штат Колорадо, откуда управляет компанией Eco-Cuisine («Экокулинария»), основанной им в 1993 году. Компания консультирует по вопросам здорового питания, исследует натуральную пищу, разрабатывает продукты питания, богатые полноценным белком, и проводит мастер-классы по вегетарианской кухне.
Рон — обладатель диплома профессионального повара от Американской кулинарной федерации, а в 1994 году он основал в Бостоне (штат Массачусетс) некоммерческую организацию «Американские натуральные продукты». Она знакомит структуры бизнеса и публику с вегетарианством и продвигает растительную пищу, в особенности бобовые.

«Бобовые, — говорит Рон, — древняя пища, идеальная для человека. Это важный источник белка, в них полно сложных углеводов и пищевых волокон, а жира, наоборот, мало. Много жира только в сое. Уверен, что бобовые должны стать основой рациона. Моя философия относительно бобовых

Повар Рон Пикарски на кухне Колорадского университета в Боулдере

сводится к тому, чтобы постепенно заменить ими мясо».

Рон Пикарски посвятил сорок лет жизни разработке блюд на основе растительных продуктов, собрал коллекцию советов по здоровому питанию, принимал участие в международных кулинарных олимпиадах. Он считает, что его призвание — поднять вегетарианскую кухню, в особенности блюда из бобовых, на уровень классической высокой кулинарии. Несмотря на то что в США производится и потребляется много бобовых, в кулинарных кругах к ним обычно относятся с пренебрежением. Хотя мало кто спорит с тем, что вегетарианский рацион полезен для здоровья, все внимание достается свежим овощам, а не бобовым. Тем не менее некоторые блюда помогают переубедить тех,



ПЕЧАТАЕТСЯ С РАЗРЕШЕНИЯ ИЗДАТЕЛЯ, ECO-CUISINE, INC. © RON PICKARSKI, 2015.

кто не слишком жалует бобовые: это бостонский фасолевый соус, каджунское гумбо с фасолью «Алувиа криолло» из Луизианы или буррито с фасолью пинто на юго-востоке. Бобовые все чаще можно встретить в меню — это вселяет надежду на то, что в Северной Америке вскоре можно будет отведать не только традиционные, но и новые удивительные блюда.

Колоссальная работа, проделанная Роном Пикарски, в том числе открытие и продвижение множества новаторских ресторанов во Флориде, Массачусетсе, Иллинойсе, Канзасе, Висконсине и Колорадо, пропаганда вегетарианской и веганской пищи, макробиотики и даже собственно бобовых. Он восхвалял бобовые в книгах, фильмах и в передаче «Хоум» на канале Эй-би-си. Недавно у Рона вышла «Классическая вегетарианская кулинарная книга»* — современная энциклопедия этически правильного питания. Альфонсо Контришани, возможно, самый известный повар Америки из числа сторонников экологически ответственной кулинарии, считает, что эта книга «ценная и необходимая для всех, кто хочет понять кухню XXI века — без продуктов животного происхождения, но по классическим стандартам и с классическим вкусом». В книге четыре сотни рецептов — это целое исследование вегетарианства, посвященное проблеме достаточного потребления белка при вегетарианском рационе. Она вдохновляет на приготовление блюд из бобовых ради будущего планеты и человечества.

*ISBN: 978-0-692-41536-8. 400 стр. **eco-cuisine.com**

Запеканка из поленты с фасолью каннелини

Выход: 6 порций второго или 12 порций закусок

Полента с фасолью каннелини — полноценное белковое блюдо, в котором идеально сочетаются злаковые и бобовые. Стоит добавить к нему соус и овощной гарнир — и сытный ужин готов.

1. Налейте масло в трехлитровую кастрюлю, добавьте лук, болгарский перец, чеснок, кинзу, фенхель и соль.
2. Готовьте на среднем огне 8 минут или пока лук не станет полупрозрачным. Влейте воду и добавьте кукурузную муку. Варите при слабом кипении 15–20 минут или до достижения мягкой и густой консистенции.
3. Добавьте, помешивая, отваренную фасоль и оливки. Переложите всё в смазанную маслом форму для запекания объемом 2 л, накройте и дайте затвердеть в течении 30 минут.
4. Нарежьте запеканку на куски толщиной полтора–два сантиметра и подавайте на стол с овощами-ассорти.

*Если вместо кукурузной муки использовать кукурузную крупу, количество воды и время готовки увеличатся, поскольку крупе необходимо готовиться 30–40 минут. Возьмите один дополнительный стакан воды, а также варите ее на 10–20 минут больше, пока полента не станет тягучей или не приобретет консистенцию обычной поленты из кукурузной муки.

Ингредиенты

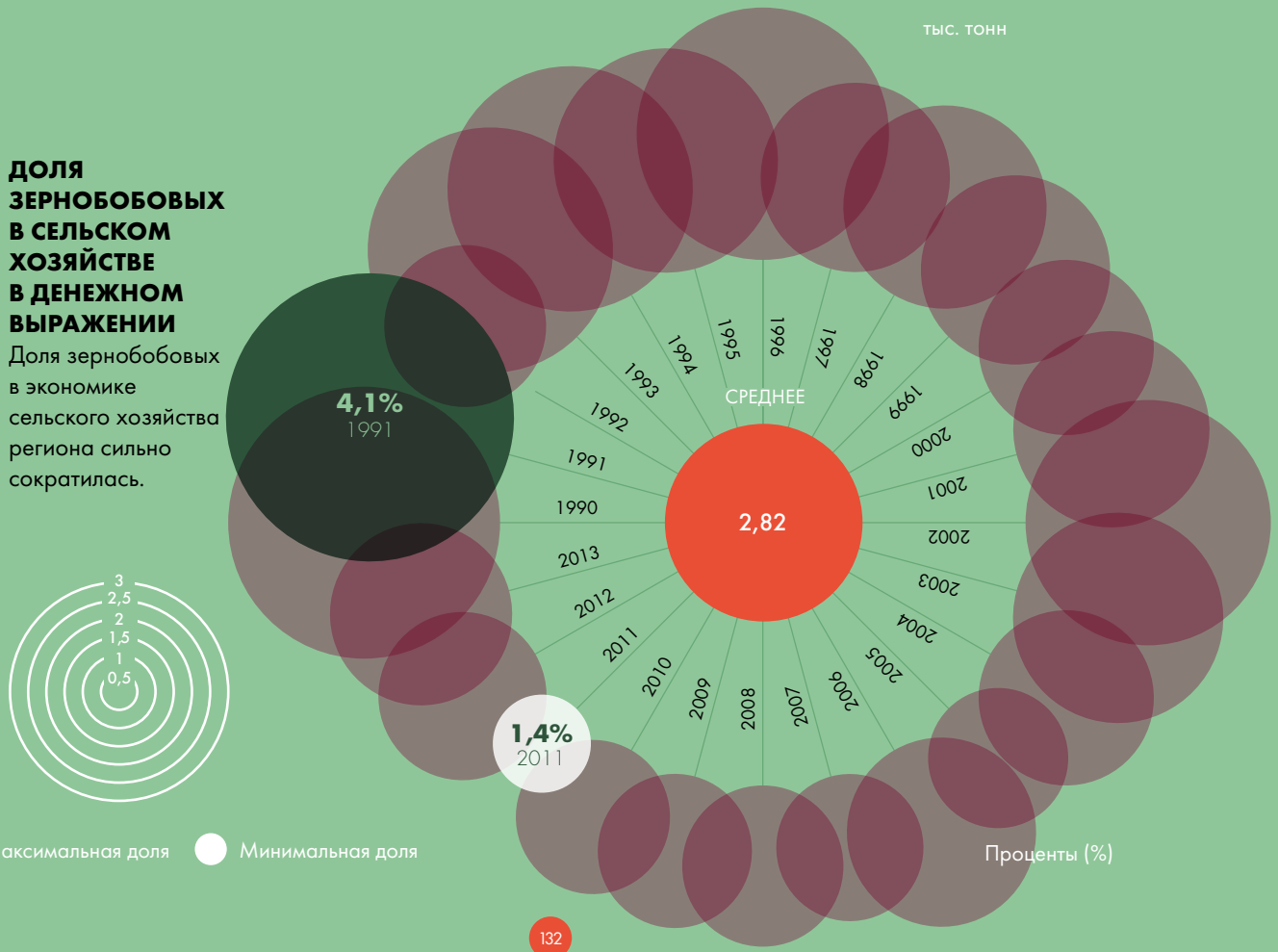
06 ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА И КАРИБСКИЙ БАССЕЙН

01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ

В Центральной Америке выращивается огромное количество самых разных зернобобовых.

02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

Доля зернобобовых в экономике сельского хозяйства региона сильно сократилась.



Центральная Америка и Карибский бассейн

СТО ВЕКОВ И СТО РАЗНОВИДНОСТЕЙ БОБОВЫХ

Согласно легенде индейцев майя, однажды к бедному земледельцу обратился Кисин — злобное божество народности лакандонов. Он сообщил, что через семь дней душа бедняги отправится в ад, однако в каждый из оставшихся дней он получит исполнение желания. Хитрец лакандон попросил денег, здоровья, власти, еды, возможности посмотреть мир и исполнения мечты. А на седьмой день он попросил Кисина отмыть черную фасоль, чтобы она стала белой. Это было невозможно — все сорта, культивировавшиеся в ту эпоху, были черными. Говорят, что Кисин в отчаянии создал фасоль всех возможных цветов, чтобы его больше никто не смог обмануть.

Есть и более объективные сведения: последние международные исследования, например проведенные в Политехническом университете Марке (Италия), свидетельствуют о том, что фасоль *Phaseolus vulgaris* происходит

COCHINITA PIBIL
El Turix
GREEN
DOMINGO
13:00-21:00
LUNES A SABADO
13:00-24:Hrs
Sin
JUEVES
VIERNES
SABADO
10:00
24:00
DOMINGO SOPA DE LIMA
TAMBIEN EN PZA. SN ANGEL D.F.
SN JACINTO

1

Girasol
Lenteja con Sal
Trigo con Chile
Platano

2

EL REY DEL DURO
DURAZO #1

3

4

5

6

7

8

МЕХИКО (МЕКСИКА)
1. Такерия «Эль Туриш Юкатека»
2. Соленая чечевица на рынке Медельин.
4, 7 и **8.** Ассортимент продуктов на рынке Медельин.
5. Торговец бобовыми.

САКАТЕКАС (МЕКСИКА)
3. Такерия.

МЕРИДА (МЕКСИКА)
6. Столики в такерии «Нью-Сан-Фернандо» в Юкатеке.

не из Андского региона, как считали раньше, а из Центральной Америки. Этот вывод хорошо согласуется с тем огромным влиянием, которое фасоль оказала на культуру народов доколумбовой эпохи: ольмеков, майя, ацтеков, мешика, миштеков, тарасков, теотиуаканцев и сапотеков (перечислены лишь самые значимые цивилизации). Радиоуглеродный анализ показал, что возраст отдельных образцов самосевной фасоли, найденной в ходе археологических раскопок, составляет около 10 тысяч лет. Известно, что к VII веку до н. э. в регионе уже выращивали фасоль, таким образом, она древнее одомашненной кукурузы и большинства других сельскохозяйственных культур, известных человечеству. Многочисленность видов фасоли — разного цвета, размеров, формы — отражает биоразнообразие, которое уже должно было сложиться к тому времени. Небеспочвенны и теории, согласно которым фасоль была предметом международной торговли, в частности использовалась как универсальное средство обмена и выплаты налогов. Например, в «Кодексе Мендоса» изображен сбор дани Тройственным Союзом долины Мехико, где платежным средством служат зерна фасоли.

Роль фасоли в рационе коренных жителей Центральной Америки зафиксирована в летописях, составленных церковными и военными чиновниками, которые заведовали колонизацией региона. Например, в XVI веке капитан Гонсало Фернандес де Овьедо-и-Вальдес в своей «Всеобщей и естественной истории Индий, островов и материков в океане» сообщает о богатстве растительного мира Центральной Америки. Особенно подробно он останавливается на зернобобовых и их значении для перешейка и островов Карибского моря (где сам Колумб отметил на

КЕРЕТАРО (МЕКСИКА)
Местные жители обедают на рынке Сан-Хуан-дель-Рио.

полях необычные растения, «совсем непохожие на наши бобы»). Разумеется, бобовые и сегодня играют ведущую роль в кулинарных традициях Кубы, Доминиканской Республики, Антильских островов, Гондураса, Никарагуа и Сальвадора. Историки не сомневаются, что после испанских экспедиций американская фасоль пересекла океан. Встретив гостеприимную почву и благоприятную культуру питания в Испании, она распространилась по всей Европе. Европейцы, в свою очередь, завезли в Америку нут, и хотя он до сих пор не опередил фасоль по популярности, климат северной Мексики оказался для него подходящим. Сегодня Мексика — ведущий региональный производитель и экспортер нута, известного здесь как «чичаро».

Мексика, с населением более 100 миллионов человек, стала первой страной, традиционной кухне которой ЮНЕСКО присвоила статус нематериального культурного наследия — в основном за древние методы и ингредиенты, такие как кукуруза, красный перец и фасоль. На языке ацтеков науатль фасоль зовется «этль» — этот корень имеют многие кулинарные термины, унаследованные мексиканцами от предков.

Исконное пристрастие мексиканцев к фасоли отразилось на половине национальных блюд: в каждом регионе едят что-нибудь из фасоли. Фасоль так важна для мексиканского рациона, что ее огромные производимые объемы почти полностью потребляются внутри страны. Другой традиционный для мексиканской кухни вид бобовых — чечевицу — выращивают в основном в штатах Мичоакан и Гуанахуато, но внутреннее производство удовлетворяет лишь малую часть спроса.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Чечевицу завезли в Центральную Америку еще конкистадоры, она входит во множество местных рецептов, некоторые из них даже включают фрукты. В Оахаке варят суп из чечевицы, ананаса, банана, свиной грудинки, сосисок, кровяной колбасы, лука и чеснока. В Пуэбле чечевицу варят, а затем тушат с поблано (неострым красным перцем), томатами, чесноком, орегано и корицей, иногда добавляют спелый дикий банан.

Вареную фасоль толкут или измельчают в блендере, а затем жарят в животном жире, пока вся жидкость не испарится. Получается густая мягкая паста плотной консистенции. Фрихол рефрито, или жареная фасоль, — самое популярное блюдо из бобовых в Мексике и Центральной Америке. Его подают на гарнир к любым блюдам — фасоль подчеркивает их вкус, намазывают на хлеб и делают антохитос (род мексиканской уличной еды).

Львиную долю нута, потребляемого в Латинской Америке, выращивают в Мексике. Хотя нут и уступает фасоли в популярности, он находит применение в жареном, печеном, соленом виде, часто с красным перцем. Из него варят супы и рагу, нередко с мясом птицы, а также готовят десерты, например нут в меду, и «ботана» (закуски). Нут продают на рынках уже замоченным и расфасованным в полиэтиленовые пакеты, чтобы его можно было сразу готовить.

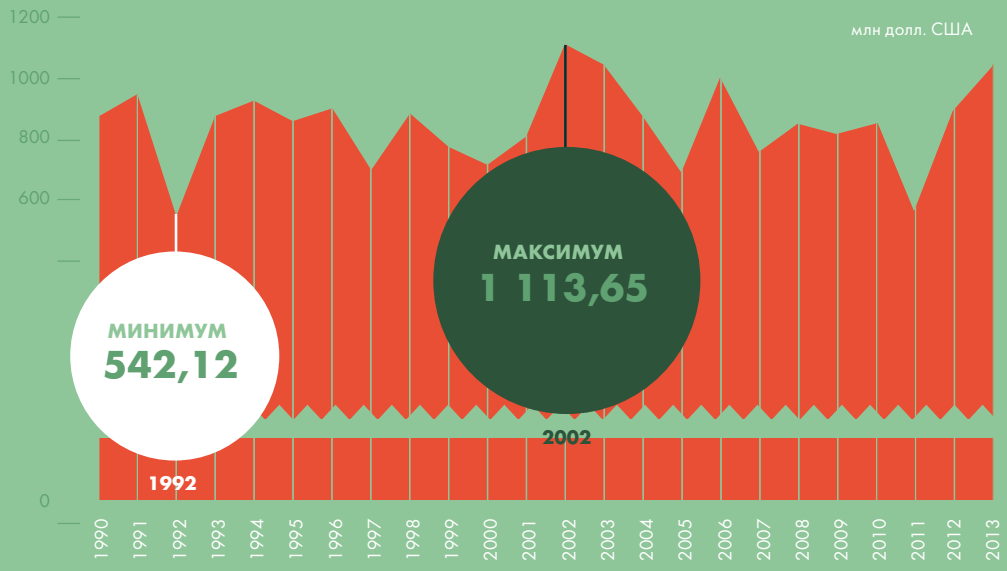
«Что значит имя...?» В Мексике, Гватемале, Гондурасе, Сальвадоре, Никарагуа, Коста-Рике и Пуэрто-Рико растение фасоли называется «планта дель фрихоль». Бобы с семенами называют «эхотес» (от «эхотль» на языке науатль), а в Коста-Рике употребляется название «вайникас». В Панаме красную и черную фасоль называют «поротос», а почти во всех странах Карибского бассейна — «абичуэлас», то есть «маленькие аба» — от латинского «фаба», садовый боб, за сходство с более крупным собратом.

03

ФАСОЛЬ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

Объем производства в денежном выражении с 2011 по 2013 гг. резко вырос.

1990-2013
Среднее
847,26
млн долл. США

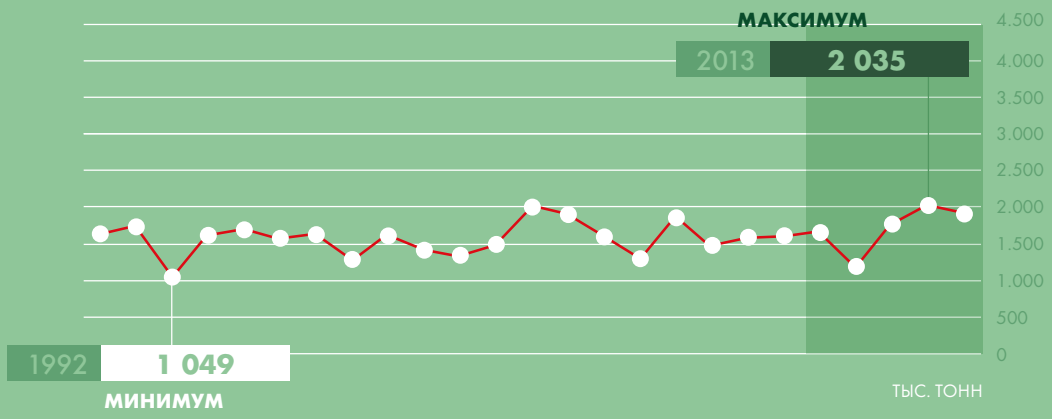


04

ПРОИЗВОДСТВО ФАСОЛИ

Объем производства сохраняет относительную стабильность.

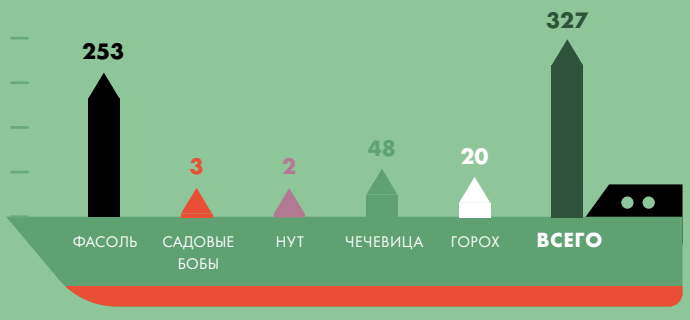
2010-2014
1 718
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

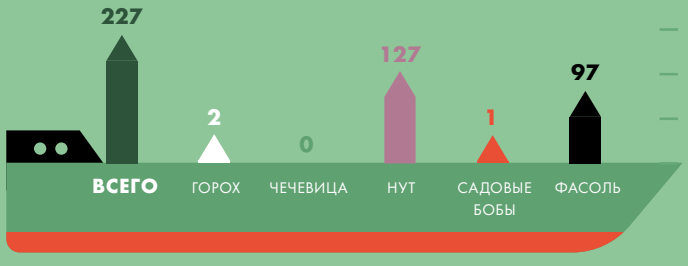
В Центральной Америке фасоль является основной статьей импорта.



06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Основная статья экспорта Центральной Америки — нут.



* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

МЕХИКО (МЕКСИКА)

Повар Рикардо Муньос Сурита

РИКАРДО МУНЬОС СУРИТА И ЕГО ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОБОВЫХ

Империя ацтеков... Кулинарная история Мексики насчитывает тысячелетия. Богатые традиции земледелия и уникальные агротехнические приемы, особое устройство общества, уважение к наследию предков — все эти факторы послужили причиной для включения в 2010 году мексиканской кухни в Список объектов Всемирного наследия.

Это признание стало результатом работы Архива мексиканской гастрономической культуры — частного института, который впервые задался целью наделить национальную кухню статусом мирового наследия. Задолго до этого пятеро мексиканских поваров во главе с Рикардо Муньосом Суритой посетили штаб-квартиру ЮНЕСКО в Париже. В качестве аргумента они привезли с собой целый рынок — 40 килограммов мексиканских продуктов: эскамоле, уитлакоче и чапулине; моле по-пуэблийски, черное и желтое; 120 видов красного перца чили, эпазот, ачиот (аннато) и келите, тыквы и кабачки, мякоть

Повар Рикардо Муньос Сурита покупает ингредиенты на рынке Медельин (Мехико).

черной сапоты и не менее 50 сортов фасоли. «Наши основные продукты — кукуруза, красный перец и фасоль, — а также сохранившиеся доиспанские кулинарные приемы достойны защиты», — убежден Муньос Сурита. Его не остановил скептицизм комитета по поводу представленного сорокакилограммового «досье».

Для Муньоса Суриты, бесспорно лучшего из поваров Мексики и, возможно, всей Латинской Америки, вся суть мексиканской кухни заключена в фасоли. Он отлично понимает, что время не стоит на месте — социальные трансформации влекут за собой изменения пищевых пристрастий, на рацион влияют урбанизация, глобализация и представления о социальной престижности. И хотя сельские обычаи нередко уходят в небытие, в Мексике фасоль остается основой рациона, и сегодня в стране культивируется более 100 ее сортов.

Муньос Сурита отмечает, что милпа — традиционное центральноамериканское полеводство, основанное на совместном выращивании кукурузы и фасоли, — имеет параллели у других цивилизаций мира.

Соя и рис на Востоке; фасоль, нут и пшеница в Африке; фасоль и кукуруза или пшеница в Америке; фасоль, нут, чечевица и пшеница в Европе — все эти комбинации, по мнению Муньоса Суриты, восходят к изобретениям древних мексиканцев.

Цикличность периодов вегетации и пищевые привычки приучили нас употреблять бобовые вместе со злаками, повышая таким образом пищевую ценность получаемого белка. Такой подход обеспечивает синергетический эффект, в результате которого в белке бобовых образуется большое количество лизина — незаменимой аминокислоты, которая, по словам повара, ссылающегося на научные данные, «помогает организму синтезировать коллаген и усваивать кальций, поддерживает азотный баланс у взрослых, способствует выработке антител и стимулирует гормон роста».

Рикардо Муньос Сурита родился в Мехико в 1966 году. В 2001 году журнал «Тайм» назвал его «проповедником и хранителем

Повар Муньос Сурита готовит фасолевый салат в своем ресторане «Асул Кондеса»

кулинарной традиции» — и это лишь одно из его отличий наряду с членством во Кулинарной академии Франции. Набравшись опыта в семейном ресторане родителей, Рикардо продолжал учиться и совершенствоваться в поварском искусстве в Общественном колледже Сан-Диего в Калифорнии, в школе кулинарии «Кордон Блю» в Париже и в Кулинарном институте Америки в Нью-Йорке. Он является основателем и управляющим кафе «Асул-и-Оро» при культурном центре Университета Мехико, а также двух ведущих центров мексиканской кухни: «Асул Кондеса» и «Асул Историко» в историческом центре города. Его перу принадлежит огромное число публикаций по кулинарии, в том числе изданный в 2003 году фундаментальный «Энциклопедический словарь мексиканской кухни» — результат 22 лет работы. Одной только фасоли в нем посвящено более 100 статей. Но даже этот объем информации, по словам Муньоса Суриты, не полностью отражает реальность, ведь блюда из фасоли в Мексике бесконечно разнообразны.

Муньос Сурита настаивает: в рационе должно быть больше бобовых, особенно в мегаполисах, где укоренились новые, глобальные, стандартизированные и иностранные привычки. Пищевая ценность бобовых бесспорна, а доступность ничем не ограничена. «Бобовые общедоступны и дешевы», — утверждает Рикардо. Он признает, однако, что бешеный темп современной жизни мало совместим с неторопливым тушением фасоли. Разделение труда в семье исчезает, и в результате для многих фасоль становится лишь ностальгическим напоминанием о тех временах, когда ее было кому готовить. Чтобы ответить на вызов времени, повар Сурита поет гимны скороварке и кухонным таймерам, которые ускорили процесс приготовления и сделали его более выверенным. «Полезной альтернативой, — подсказывает Рикардо, — могут быть полуфабрикаты или бобовые в порошкообразном виде, изготовленные предприятиями с хорошей репутацией и идеально сохраненные в герметичных банках или вакуумной упаковке. Польза остается, а забот меньше».

ФРИХОЛ КОЛАДО

ПОРЦИЙ 6

Налейте воду в скороварку, положите туда фасоль, лук и чеснок и варите на сильном огне.
Когда засвистит предохранительный клапан, уменьшите огонь до минимума и продолжайте варить в течение около 1 ч.
Снимите скороварку с огня и дайте ей остыть. Снимите крышку и проверьте, мягка ли фасоль.
Поставьте кастрюлю без крышки обратно на средний огонь, посолите и варите 10 мин., затем снимите кастрюлю с огня.
Слейте воду с бобов в отдельную посуду – она еще пригодится.
Выбросите лук и чеснок. Поместите половину отвара и фасоль в блендер.

2 Л ВОДЫ

400 Г ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ, ЗАМОЧИТЬ В 4 СТАКАНАХ ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ 12–24 Ч. И СЛИТЬ ВОДУ

¼ БЕЛОЙ ЛУКОВИЦЫ СРЕДНИХ РАЗМЕРОВ (60 Г)

Измельчите до однородной консистенции, так чтобы полученную массу можно было протереть через сито почти без остатка, и отставьте в сторону.

3 БОЛЬШИХ ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, ОЧИСТИТЬ И РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ (12 Г)

1 СТ. ЛОЖКА СОЛИ БЕЗ ГОРКИ (20 Г)

ДЛЯ ФРИХОЛ КОЛАДО

2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (30 МЛ)
1 ЦЕЛЬНЫЙ ОБЖАРЕННЫЙ СТРУЧОК ПЕРЦА «КСКАТ-ИК» (50 Г)*
¼ БЕЛОЙ ЛУКОВИЦЫ, МЕЛКО НАРУБИТЬ (60 Г)
6 ЛИСТЬЕВ ЭПАЗОТА, МЕЛКО НАРУБИТЬ
ПРОТЕРТЫЕ БОБЫ

Нагрейте масло в сотейнике на сильном огне, пока оно не задымится.
Обжарьте в нем лук до полупрозрачности.
Добавьте эпазот, перец "Кскат-Ик" и протертые бобы, перемешайте и готовьте на слабом огне 20 мин., пока бобы не загустеют, не позволяя им пересохнуть.
Посолите по вкусу, снимите с огня и отставьте в сторону.

Полученная смесь – основа многих блюд, таких как панучос и папа негро, ее можно подавать на гарнир к мясу и рыбе или как главное блюдо. Для ускорения процесса можно использовать консервы из черной фасоли.

* Желтый и длинный, также называется "светлый перец" (güero chilli)

07 ЮЖНАЯ АМЕРИКА

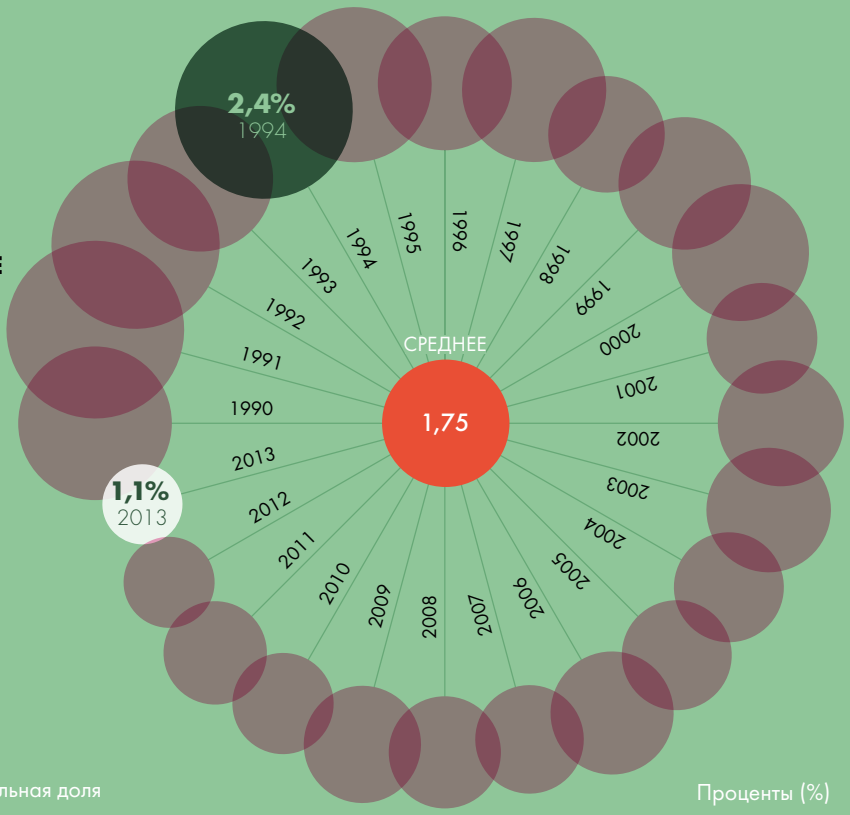
01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ (СРЕДНЕЕ ЗА 2010–2013 ГГ.)

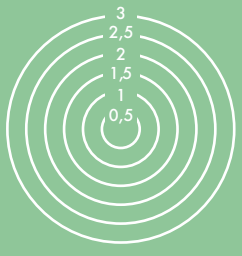
В этом регионе явным лидером среди зернобобовых является фасоль.

тыс. тонн

02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

За последние годы доля зернобобовых снизилась более чем на 50%.





Максимальная доля Минимальная доля

Проценты (%)

Южная Америка

ФРИХОЛЕС, ФРИЗОЛЕС, ФЕЙЖОЭС

Хотя, по данным последних исследований, родина фасоли — не Анды, она прижилась в Южной Америке очень давно.

Это основной продукт питания для миллионов жителей континента. Фасоль стала популярной благодаря раннему окультуриванию и акклиматизации в Южноамериканском субрегионе, что привело к формированию уникальной генетики (фасолину нашли даже при раскопках в перуанской пещере Гитарреро). Поэтому у фасоли множество названий: «фрихолес», «фрехолес», «фризолес», «фейжоэс», «кумандас», «поротос», «гранос», «караотас» и целый ряд других.

Неудивительно, что именно здесь, в колумбийском департаменте Валье-дель-Каука, находится Международный центр сельского хозяйства в тропических зонах (CIAT). Этот исследовательский институт занимается интенсификацией сельского хозяйства и оптимизацией ресурсов тропических стран. Одна из многих сфер интересов CIAT — бобовые. В Центре хранится крупнейший семенной фонд мировых сортов фасоли

и проводятся эксперименты по повышению стойкости этих растений к жаркому климату, болезням и бедным фосфатами почвам. Ученые пытаются повысить содержание микронутриентов в бобовых и увеличить усвоение азота в корнях, которое и обусловливает их ценность для окружающей среды.

Бобовые играют ведущую роль в национальных кухнях Перу и Колумбии — стран, на историю которых повлияли самые разные факторы. В лексикон региона входят такие термины, как «чифа», «никкей», «криолья» и «паиса», — это блюда, рожденные смешением культур. В XX веке различные сорта бобовых приспособились к разнообразным климатическим зонам и почвам перуанского побережья, протянувшегося от Эквадора до Чили. В результате в этой области сформировался сельскохозяйственный пояс длиной три тысячи километров.

В таких странах как Боливия, Венесуэла, Уругвай и Эквадор, фасоль стала основой рациона благодаря высокой пищевой ценности, урожайности и низкой цене. А на южной оконечности континента большие объемы зернобобовых выращивают в аргентинских провинциях Буэнос-Айрес, Кордова, Жужуй, Сальта, Санта-Фе, Сантьяго-дель-Эстеро и Тукуман. В Южной Америке также обычны чечевица пюи и нут, которые в основном выращивают в Аргентине, Перу и Чили. Важны для региона и другие бобовые, такие как лимская фасоль.

1

REUTERS/Eric Gaillard

2

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (БРАЗИЛИЯ)
1. Вид на фавелы с террасы гостиницы «Лабиринт» в трущобах Тавареш Бастуш.

КУЯБА (БРАЗИЛИЯ)
2. Пара в футболках бразильской сборной торгует на портовом рынке.

САН-ПАУЛУ (БРАЗИЛИЯ)

3. Повар Элена Риззу выбирает бобовые на рынке Пиньейруш.

4. Молодежь закусывает на историческом крытом городском рынке Меркаду-Мунисипал, украшенном к чемпионату мира по футболу.

5. Торговец отвешивает фасоль на городском рынке.

БЕЛЕН (БРАЗИЛИЯ)

6. Приготовление традиционного блюда — жареной рыбы с местным фруктом асаи на открытом рынке Вер-у-Пезу в Белене, где торговцы со всего штата Пара продают природные дары Амазонии: от фруктов до лекарственных растений.

3

REUTERS/Damir Sagolj
4

REUTERS/Nacho Doce
5

REUTERS/Ricardo Moraes
6

Фейжоада (черная фасоль) в ресторане «А Фигейра» в Сан-Паулу.

Одна из стран заслуживает отдельного упоминания с учетом ее размеров и численности населения — это Бразилия, в которой издавна употребляется фейжоэс (черная фасоль). Из этого сорта готовят национальное блюдо фейжоаду — уникальный образец кулинарного искусства. В зависимости от состава оно способно превращаться из скромной пищи бедняков в королевское лакомство. Как утверждают источники, например «История бразильской кухни» Луиса да Камара Каскуду, это связано с тем, что история блюда восходит к пиршествам латифундистов, после которых остатки пищи доставались рабам и обслуге. Сегодня фейжоада стала национальным блюдом — ее можно отведать как в роскошной гостинице, так и в домах у беднейших жителей фавел. Высокой пищевой ценностью фейжоада обязана превосходному белку фасоли, тушеной свинине и качественным углеводам: рису или фарофе (муке из кассавы, незаменимой в бразильской кухне). В нее можно добавить богатые витаминами фрукты (особенно апельсины, которые раньше употребляли для предотвращения цинги) и любые другие ингредиенты — все, на что хватит воображения и средств.

Еще один важнейший бразильский рецепт с бобовыми — туту-а-минейра, нехитрое рагу из мяса с черной фасолью, в которое добавляют отвар от фейжоады или другого блюда — фейжау прету, загущенный фарофой и приправленный чесноком, красным и черным перцем. Нут сравнительно редок на полях и в кухне страны, а вот чечевица пользуется большой популярностью, хотя она почти вся импортная. Бразильцы даже позаимствовали итальянский обычай есть ее на Новый год и верят, что это приносит богатство.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В прошлом веке Бразилия, занимающая почти половину Южной Америки и известная любовью к бобовым, казалась идеальным рынком для излишков нута, производимого в Мексике. Завоевание этого рынка было поручено известному писателю и гурману Альфонсо Рейесу — послу страны ацтеков в Рио-де-Жанейро в 1936–1937 годах. Нут, который на родине писателя называют «гранос де пико» (зерна с клювиком), в Бразилии был в диковинку. В своей книге «Мемуары о кухне и винном погребе» Рейес рассказывает, как Дулси, его бразильская повариха и соратница, помогла в деле пропаганды нута. На званых обедах в посольстве она называла нут не «гарбанзос», а «брагансос», прозрачно намекая на знаменитую португальскую династию Браганса, которая правила Бразилией до обретения ею независимости. Посол, шутя, утверждал, что мексиканский нут попал на рынок Бразилии исключительно благодаря этому «ребрендингу». Нут до сих пор остается популярным в Бразилии.

Фейжоада мани — самая необычная вариация на тему бразильского национального блюда. Она была создана в 2009 году Эленой Риззу и ее мужем, поваром Даниэлом Редонду. Идея пришла им в голову во время поездки в Испанию, где прославленный кулинар Ферран Адриа разработал технологию «сферификации» с использованием лактоглюконата кальция и альгината — ингредиентов, оказывающих волшебное действие на внешний вид пищи. Вдохновленные этой методикой, по возвращении в Бразилию они применили ее к черной фасоли и создали собственный кулинарный фьюжн на тему фейжоады.

Худиа, фрихол, порото, аба, абичуэла, фейжоэс, фрехол, фрисол, фрихол и фрихон — все эти слова в Южной Америке обозначают фасоль, а ударение в них в разных странах ставят по-разному.

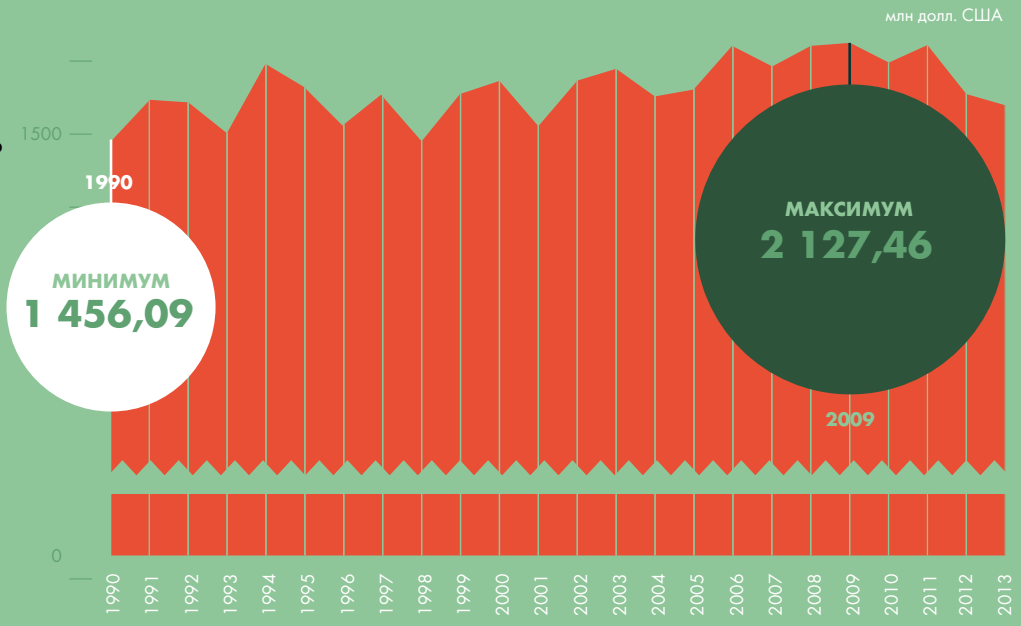
03

ФАСОЛЬ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

За последние десять лет объем производства фасоли в денежном выражении удвоился.

1990-2013

1990-2013
Среднее
1 815,73
млн долл. США

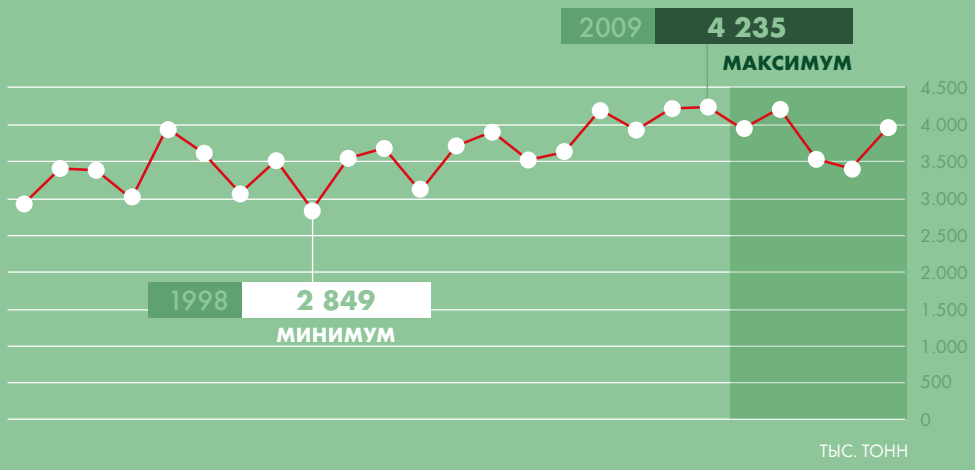


04

ПРОИЗВОДСТВО ФАСОЛИ

Объем производства остается примерно на одном и том же уровне.

2010-2014
3 801
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

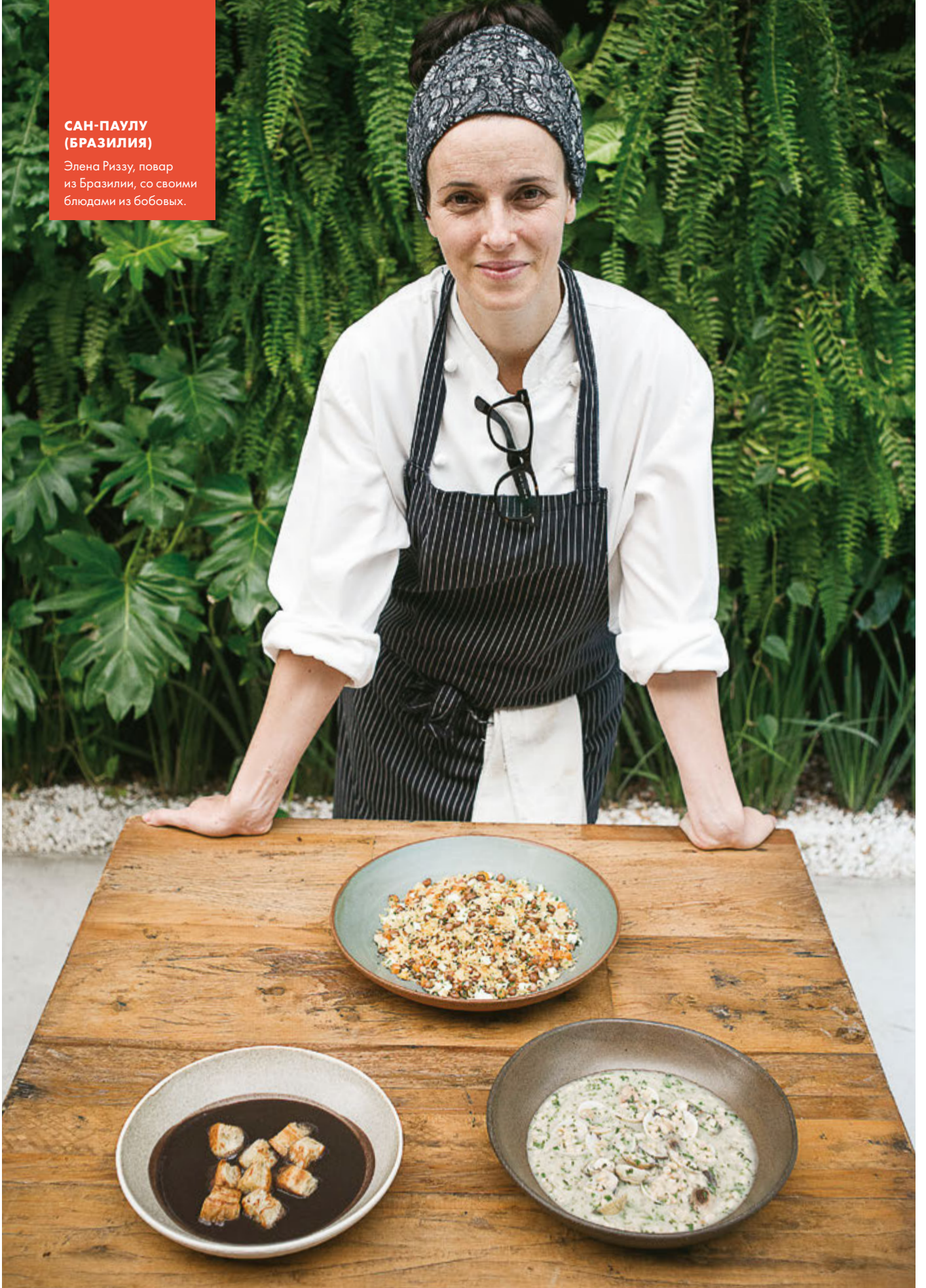
Южная Америка ввозит вдвое меньше, чем экспортирует.

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

По экспорту из Южной Америки на первом месте фасоль, что неудивительно.

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

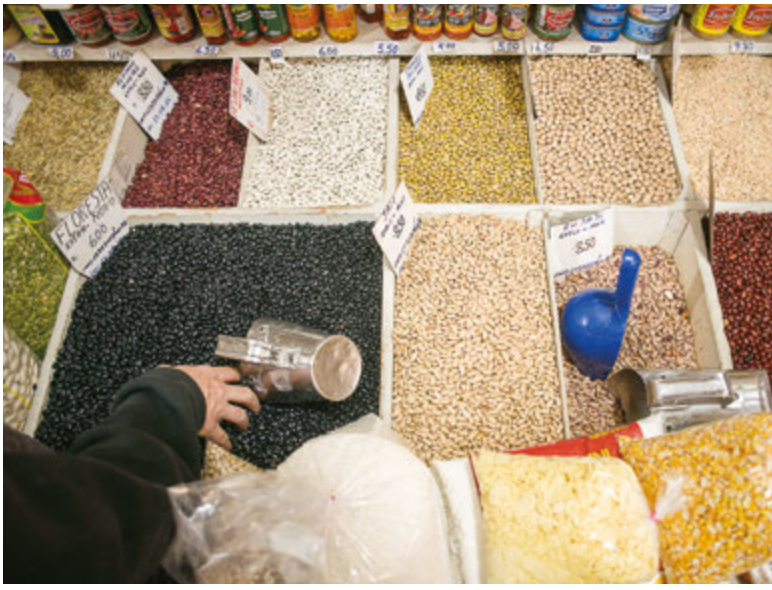


САН-ПАУЛУ (БРАЗИЛИЯ)

Элена Риззу, повар из Бразилии, со своими блюдами из бобовых.

ЭЛЕНА РИЗЗУ И ЕЕ НОВАТОРСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ФЕЙЖОАДА

Для поварского искусства в мировых мегаполисах характерны космополитизм вкусов и новизна подходов. Иногда кулинаров завораживают тенденции и вкусы, которые царят в городской среде. Например, Сан-Паулу тяготеет к итальянским и французским ингредиентам и приправам. Традиционные гриль-рестораны превращаются в оживленные общественные пространства, роль которых растет благодаря высокому уровню развития животноводства в стране. Однако в домашней кухне главными продуктами остаются фасоль, кассава и рис — здоровая пища, унаследованная от колониального прошлого. И хотя некоторые из знаменитейших ресторанов города, таких как «А Фигейра», и кормят посетителей фирменными фейжоадами, подчеркивая



Повар Риззу покупает зернобобовые на рынке.

значение национальной кухни, все же приходится отметить, что в последнее время стало считаться «непрестижным» питаться народными блюдами. В результате местная кухня утрачивает популярность, а бобовые покидают меню самых известных заведений.

Элена Риззу, признанный в мире кулинар, поставила перед собой задачу единолично переломить тенденцию и вернуть фасоль на пьедестал почета. Фирменная фейжоада, которая подается в ее ресторане «Мани» по выходным, знаменует возвращение бразильского деликатеса на его законное место и ставит его вровень с образцами новомодной кухни. Прогрессивные технологии приготовления комбинируются с традиционными, такой подход — гордость кулинаров Сан-Паулу. Риззу применяет технику «су-вид» и раствор альгината. В ее фейжоаду идут свиные ребрышки и ножки, говяжьи голяшки, колбасы, курятина, каштаны, грецкие орехи, дольки апельсина, капуста и другие овощи, но прежде всего — фасоль.

Результаты говорят сами за себя. В 2013 году Элене Риззу был присужден титул лучшего повара Латинской Америки. В 2014 году в Лондоне она была признана лучшей женщиной-поваром мира — награду присудило то же жюри ресторанных критиков, что составляет ежегодный список 50 лучших ресторанов мира. «Мани» занимает в этом почетном списке 41-е место.

В 2015 году Риззу досталась звезда в первом издании «Путеводителя Мишлен» по Бразилии; тогда же ее заведение было выбрано как лучший ресторан современной кухни по версии журнала «Вер Сан-Паулу». «Мани» расположен в фешенебельном районе Жардин Паулистано, а его название — отсылка к богине кассавы у народности тупи, из тела которой, по легенде, и пророс первый побег бразильского национального корнеплода.

Элена родилась в 1978 году в Порту-Алегри, что в штате Риу-Гранди-ду-Сул, на границе

Суп из черной фасоли по-домашнему

4 порции

100 г. копченых несоленых свиных ребрышек

50 г. лука

оливковое масло

масло чили

2 лаврового листа

2 зубчика чеснока

Суп

1. Замочите фасоль на 24 ч.

1 свиная нога

2. Ополосните свиную ногу и обсушите ее бумажными полотенцами, а затем опалите щетину с помощью кулинарной горелки.

50 г. колбасок без кожуры

3. Слейте воду с фасоли и готовьте в скороварке полчаса, добавив свиную ногу, ребрышки, колбаски, вяленую говядину и лавровые листья. Добавьте соль по вкусу.

300 г. черной фасоли

4. Пассеруйте на сковороде лук и чеснок в оливковом масле. Добавьте их к мясному рагу и готовьте без крышки, пока блюдо не загустеет.

50 г. вяленой несоленой говядины

5. Пропустите рагу через протирочную машинку для получения супа-пюре, посолите по вкусу и приправьте несколькими каплями ароматного масла чили.

Гренки

1. Растопите сливочное масло в сковороде и добавьте кубики хлеба.
2. Когда хлеб подрумянится, выложите его на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир.
3. Насыпьте гренки в тарелки, сверху налейте суп, подавайте на стол.

40 г. несоленого сливочного масла

+ соль

120 г порезанного на кубики хлеба

с Уругваем и Аргентиной, где пасут стада бразильские ковбои — гаучо. В университете Элена попробовала себя в архитектуре. В восемнадцать лет она переехала в кипучий Сан-Паулу, где поработала моделью, а потом занялась кулинарией в «Фазану» — известной в Бразилии гостиничной сети. В течение некоторого времени она управляла кафе «На Мата», а затем отправилась в Европу, где работала в Италии и Испании. В «Сельер де Кан Рока» в Жироне (на тот момент — лучшем ресторане мира) Элена научилась относиться к кулинарии как к искусству. Вместе с мужем, Даниэлом Редонду, с которым она познакомилась там же, в 2006 году она открыла собственный ресторан «Мани».

Элена готовит только из местных свежих сезонных продуктов, следует за циклами природы и поддерживает устойчивое земледелие и отечественных производителей. В ход идут бобовые исключительного качества от таких поставщиков, как Антония Падвайска из «Эмпориу Пойтара», которая снабжает ресторан местным сортом лимской фасоли — мантейгинья дель норти, — или ферма «Корупутуба» из долины Парайба, откуда поступают коровий и голубиный горох. «Нам повезло, что в Бразилии столько разных зернобобовых, — говорит Риззу. — Кроме мантейгиньи и черной фасоли мы в «Мани» готовим голубиный горох. Раньше его ели повсюду, а теперь он не в моде. Но в последнее время его снова стали сажать, новое поколение поваров от него в восторге».

ПОРЦИИ 4

КОРОВИЙ ГОРОХ

С МОЛЛЮСКАМИ И ГРИБАМИ

ЗАМОЧИТЬ НА 24 ЧАСА

250 г. КОРОВЬЕГО ГОРОХА

+ СОЛЬ

Замочите горох на 24 ч., затем слейте воду.

Варите горох в течение 1 ч. 40 мин., добавив соль по вкусу, а также лавровые листья и хамон.

2 ЛАВРОВОГО ЛИСТА

В конце варки удалите лавровые листья и хамон из кастрюли.

50 г. ХАМОНА ИБЕРИКО

Возьмите треть отваренного гороха с бульоном и разотрите его в пюре.

Добавьте пюре обратно в кастрюлю и перемешайте.

150 г. НАРЕЗАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ

Пассеруйте грибы в разогретой сковороде с небольшим количеством оливкового масла и щепоткой соли, после чего добавьте их к гороху.

3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

В сотейнике слегка обжарьте чеснок в оставшемся оливковом масле.

Добавьте к нему моллюсков, белое вино и половину петрушки и кинзы.

50 МЛ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА

20 МЛ ОЛИВКОВОГО МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

Как только моллюски начнут раскрываться, достаньте их при помощи ложки.

Перед подачей на стол добавьте к блюду моллюсков, приправив их солью по вкусу и оставшимися петрушкой и кинзой.

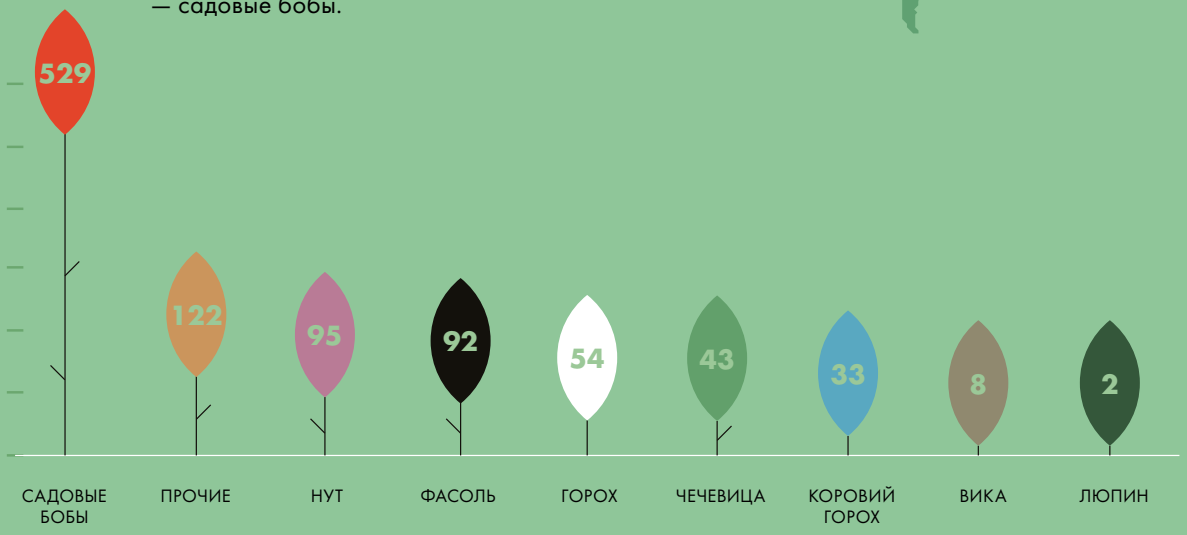
10 г. МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ ПЕТРУШКИ
+10 г. МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ КИНЗЫ

200 г. ДВУСТВОРЧАТЫХ МОЛЛЮСКОВ

08 СЕВЕРНАЯ АФРИКА

01 ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ (СРЕДНЕЕ ЗА 2010–2013 ГГ.)

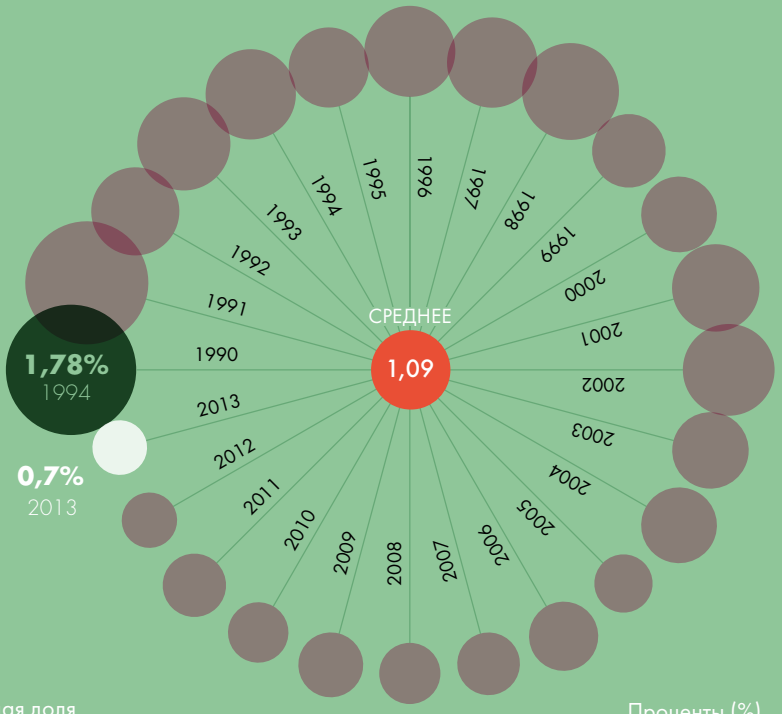
Главная культура Северной Африки — садовые бобы.

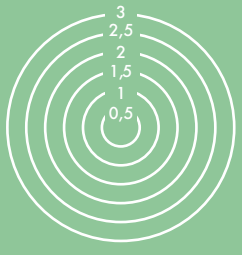


ТЫС. ТОНН

02 ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ

Доля зернобобовых колеблется, но в целом постепенно падает. В 2013 г. она в три раза ниже, чем была в 1994 г.





Максимальная доля Минимальная доля

Проценты (%)

Северная Африка

БОБОВЫЕ И СВЯЗЬ ВРЕМЕН

В Северной Африке столько же сортов бобовых, сколько в Сахаре барханов, но особое место занимает нут.

Считается, что нут и многие другие культуры завезли в регион еще финикийцы.

Финикийцы из легендарного Тира основали Пуническое государство со столицей в Карфагене на территории современного Туниса. Оттуда нут через Пиренейский полуостров попал в Западную Европу, а дальше в ходе военных кампаний разошелся по всему Средиземноморью. Когда в Магриб пришли исламские завоеватели, они принесли с собой новые бобовые, однако главенство нута не пошатнулось.

Шли годы, но нут, дитя неприветливой пустыни, оставался надежной пищей для местных кочевых племен. Бесспорная питательная ценность и длительный срок хранения помогли этому растению преодолеть все границы и стать основой кулинарной традиции континента — от Западной Сахары до Александрии.

Региональная берберская кухня славится сытными блюдами, такими как чахчуха — смесь хлеба ругаг и рагу из ягнятины, овощей и нута «Марка». Хотя эти рецепты восходят к алжирской традиции, в Марокко они бытуют в измененном виде — взять хотя бы тунисский суп лаблаби.

Место, где началось возделывание бобовых в Северной Африке, установить практически невозможно — вероятнее всего, это случилось во многих точках одновременно. Но достоверно известно, что в неолитическую эпоху, задолго до первых фараонов, в долине Нила появилась одна из самых удивительных цивилизаций в истории, и решающую роль в этом сыграли известковые наносы, удобрявшие почву. Египетский иероглиф «три точки» означает семена — возможно, именно бобовые, которые были главным источником белка для жителей Древнего Египта. Они питались в основном нутом, садовыми бобами и чечевицей. В некрополе Дра Абу эль-Нага рядом с Фивами найдена поминальная пища — лепешка из чечевицы. Известно, что чечевица высоко ценилась египтянами. На фресках

1

2

МАРРАКЕШ (МАРОККО)

Базар Меллах: **1.** Мешки бобовых. **3.** Мешок зеленого гороха. **4.** Бакалейная лавка. **5.** Рыбная лавка. **6.** Свежие садовые бобы. **7.** Сухая белая фасоль.
2. Продавец апельсинового сока.
Джемаа аль-Фна, объект Всемирного наследия ЮНЕСКО.

3

4

أسماك سوق الخير
عندشمشام مصطفى
الشريف بوغالب
LES POISSONS SOUK LE KHAIR
Chez Chemcham Mustapha
Cherif BOUGHALEB
N° 19
GSM : 06 62 60 47 75

5

6

7

Повар Мохамед Федал и его садовник в огороде на территории сельской гостиницы под Марракешем.

времен девятнадцатой династии изображен слуга за приготовлением чечевицы, а город Факуза был известен как «город чечевицы».

В кухне Алжира, Египта, Ливии, Марокко и Туниса бобовые играют главную роль (единственным исключением в регионе можно, пожалуй, назвать Судан). Кроме различных блюд из нута, таких как хумус и фалафель, распространены салаты, пюре и рагу с чечевицей. Не менее значим питательный нут в месяц рамадан, когда мусульмане воздерживаются от пищи с рассвета до заката.

В Марокко бобовые особенно важны для таких блюд, как тажин, в которых почти всегда используется нут. В традиционный суп харира помимо нута для навaристости кладут горох и чечевицу, особенно в зимние месяцы. В Атласских горах из бобовых также делают сытное пюре биссара. На базарах Марокко уличные торговцы продают пареный нут, обсыпанный зирой, — как картофель фри на ярмарках в странах Запада. Распространены также ларьки, где готовят калинти, или каране, из нутовой муки — национальное блюдо евреев-сефардов. Его подают в виде рулетов или фасуют в бумажные мешочки, чтобы можно было взять с собой на работу или в школу. Для марокканцев привычны рагу и салаты с чечевицей, которые готовят дома каждый день и к важным датам.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

По всему северу Африки женщинам после родов дают трид — богатое углеводами блюдо из чечевицы, нута и фасоли. Считается, что оно лучше всего стимулирует выделение молока.

В североафриканской кухне широко используется кумин (зира), без которого не обходится ни одно бобовое блюдо, и дело не только во вкусе. Кумин, как ветрогонное средство, предотвращает газообразование в кишечнике.

Ветрогонными свойствами обладают многочисленные пряности и специи, в том числе тмин, кориандр, укроп, эпазот, лакрица, фенхель, лимонное сорго, мята, мускатный орех, базилик, майоран, орегано, анис и розмарин. Они не только нейтрализуют газообразующие бактерии, но и придают блюдам разнообразнейшие вкусы.

Хотя пряности и специи помогают смягчить некоторые последствия употребления бобовых, профессиональные повара стараются повысить усвояемость и за счет технологии приготовления. Сливается вода, в которой замачивались бобовые, и первый отвар (в них содержатся вещества, которыми питаются газообразующие бактерии). Затем, перед началом собственно приготовления, бобовые кладут в свежую воду.

В священный месяц рамадан первым вечерним блюдом часто становится харира, или чорба, — суп из нута, чечевицы, фасоли и гороха.

03

ФАСОЛЬ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

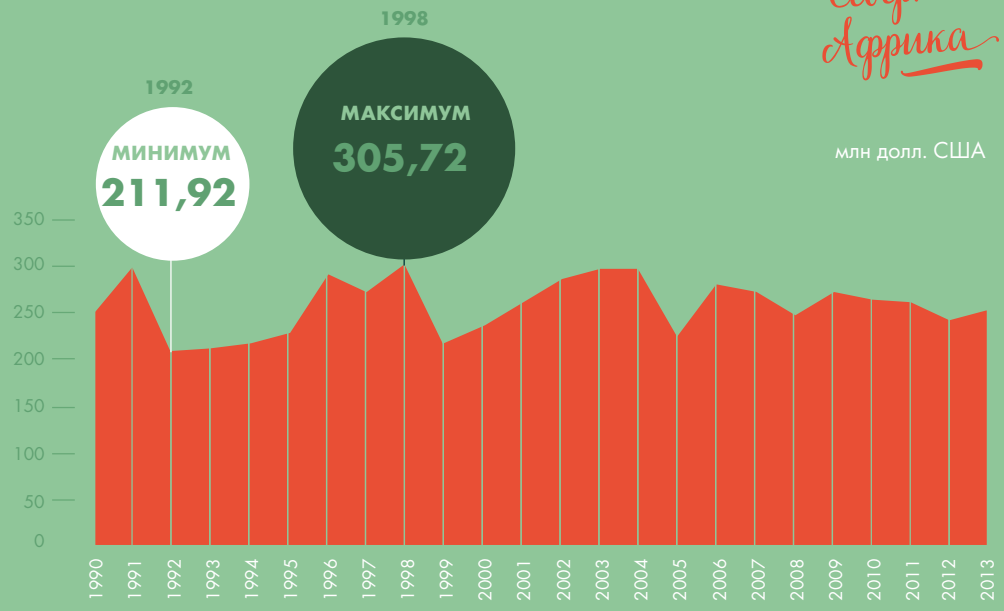
Общая стоимость остается примерно на одном и том же уровне.

1990-2013

Среднее

271,89

млн долл. США



04

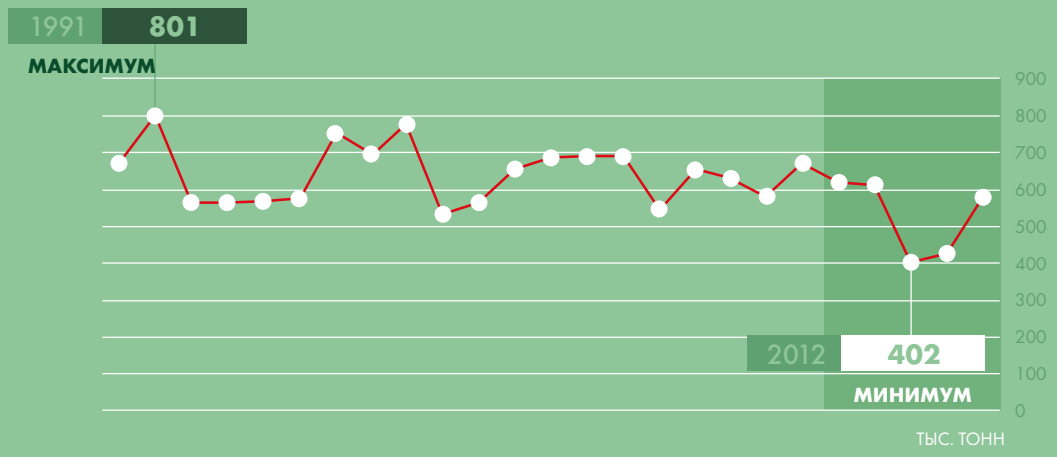
ПРОИЗВОДСТВО ФАСОЛИ

Объем производства в целом падает.

2010-2014

528

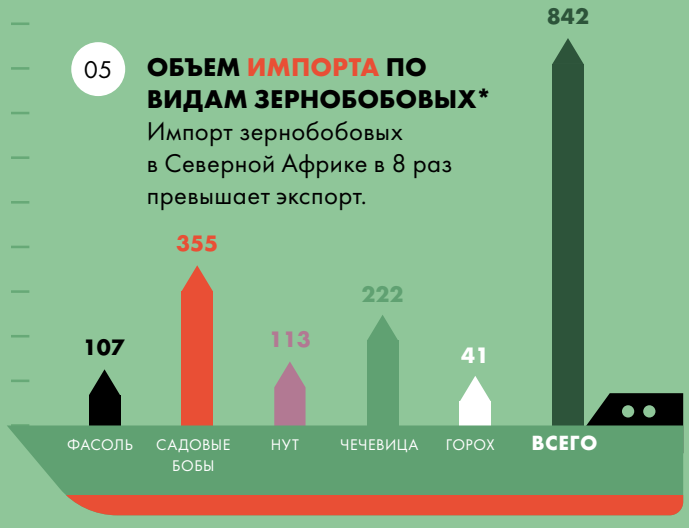
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Импорт зернобобовых в Северной Африке в 8 раз превышает экспорт.



06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Объем экспорта из Северной Африки невелик.

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

МАРРАКЕШ (МАРОККО)

Повар Мохамед Федал.

На следующей странице: Покупка бобовых на базаре Меллах.

МОХА И ЖЕМЧУЖИНЫ ТАЖИНА

Швейцарская кулинарная школа «Вье-Буа» находится напротив штаб-квартиры Организации Объединенных Наций в Женеве. Удобное расположение ресторана при школе, добротная кухня и интернациональный обслуживающий персонал (коллектив учащихся более чем из 40 стран) привлекают сюда главным образом представителей международного сообщества. Возможно, это одна из лучших кулинарных школ Европы с обучением «на рабочем месте». Ее рестораны и сады открыты для публики. Студенты со всего мира обучаются здесь кулинарии, гостиничному и ресторанному бизнесу, готовясь стать поварами и управляющими.

Мохамед Федал учился во «Вье-Буа» три года, с восемнадцати лет (1985–1988). Затем он остался работать в Европе, где в начале 1990-х происходила кулинарная революция, а потом набирался опыта на кухнях ведущих американских гостиниц. Однако тоска по дому побудила его вернуться в родной Марракеш. В тридцатилетнем возрасте Мохамед Федал, которого коллеги зовут просто Моха, купил у французского кутюрье Пьера Бальмена дом рядом с Мединой Марракеша, в районе Дар-эль-Бача, где он вырос. А в 1999 году Моха открыл ресторан

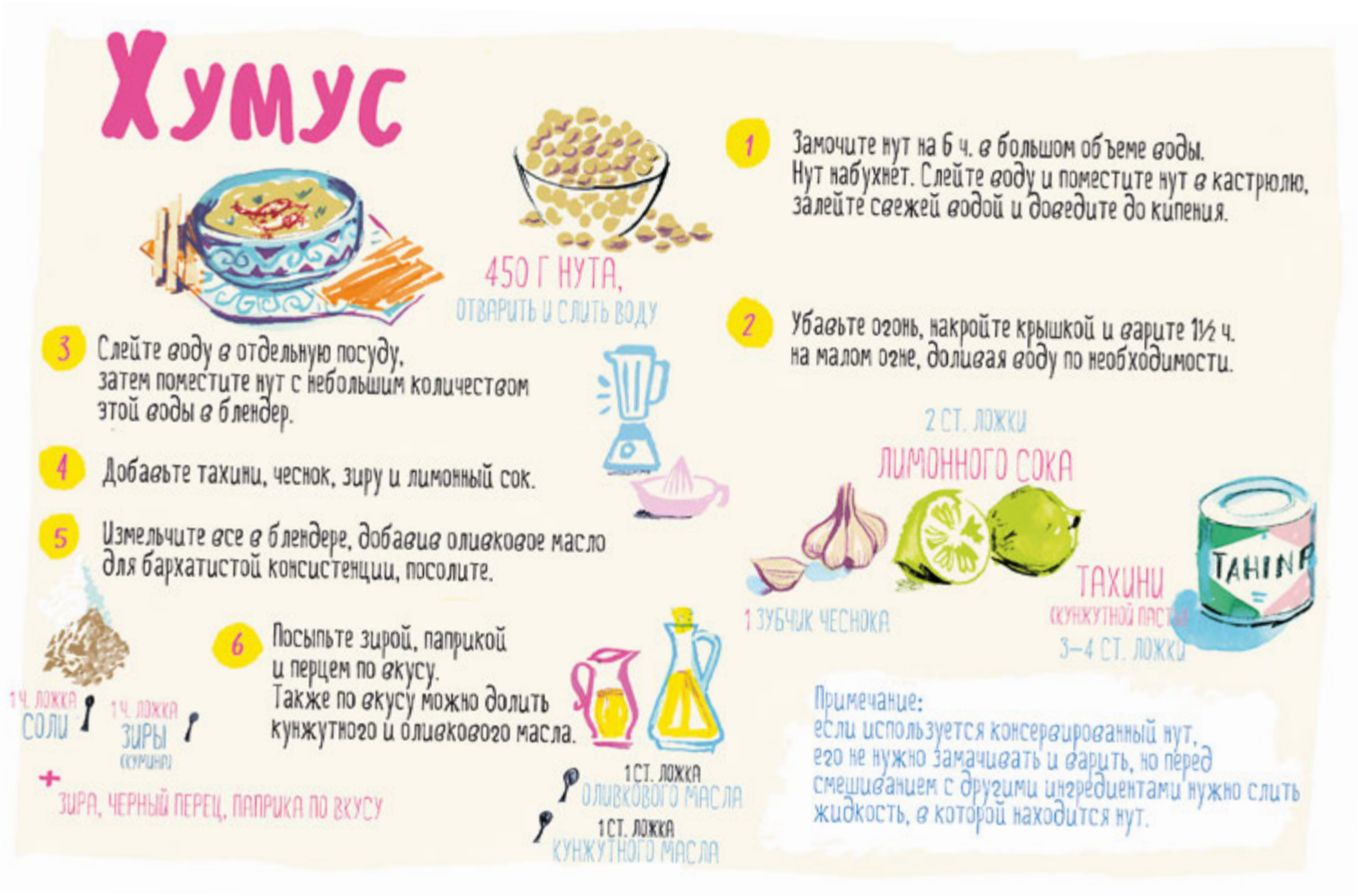
«Дар Моха» (на 140 мест), который позволил ему вернуться к основам марокканской кухни. Хотя сам Моха не чурается новаторских методик, он решил добиться статуса нематериального культурного наследия для кулинарных традиций своей страны.

Мохамед приобрел вкус к бобовым еще в детстве. Наряду с бобовыми его вдохновляют на кулинарные свершения кускус, аргановое масло и незаменимая приправа рас-эль-ханут, в которую входит до сорока специй. Поварское искусство передалось Мохе по материнской линии, его мать была выдающейся поварихой в роду живописцев и ремесленников. «Еще мальчишкой я знал, что бобовые — жемчужины марокканской кухни. Благодаря разнообразию формы и цвета фасоль и горох, нут и чечевица — круглые, плоские или длинные, зеленые, красные, желтые, черные — питают людей и украшают тажин подобно алмазам, рубинам или изумрудам».

Энтузиазм Мохи по отношению к бобовым — не просто романтическое увлечение. Примерно в шести километрах от центра Марракеша Моха открыл загородную гостиницу «Рияд-ле-Блед» с садом на три гектара. Там останавливаются путники и устраивают банкеты и празднества. Но самое главное — фруктовые сады, огороды и, конечно, бобовые, которые растут и сушатся здесь же. Отсюда в рестораны Мохи поступают его любимый нут, зеленая фасоль, садовые бобы, горох и чечевица. Повар Федал готовит блюдо из бобовых на кухне ресторана «Блед».

Сегодня Моха Федал стоит во главе революционного течения в марокканской кухне, он делится своими идеями и опытом и обучает на своей кухне будущих специалистов, в том числе школьников, рассказывая им о питании и кулинарной самодостаточности. Как профессионал и педагог, он задается вопросом:

Повар Федал готовит блюдо из бобовых на кухне ресторана «Блед».



«Если выбор означает отказ от чего-то, зачем вообще выбирать между традицией и новшествами, когда можно их гармонично объединить?».

Стремясь к более легким блюдам, он совершенствует пропорции и добавляет оттенки вкуса. Под его водительством обновленные хариры, хумусы и бобовые салаты шагают в будущее, не сдаваясь перед натиском продуктов и приправ, чуждых традиционной марокканской кулинарной культуре. Иное было бы равносильно утрате идентичности. Однако по иронии судьбы его рецепты блюд из бобовых становятся все популярнее за рубежом.

Моха Федал награжден Золотой медалью Французской академии искусств, науки и литературы, которая присуждается за взаимопонимание и диалог между культурами и странами. Его перу принадлежат кулинарные книги «Вкус Марокко», «Кухня Мохи» и другие, все они изданы во Франции, где он пользуется репутацией высококлассного шеф-повара. Моха часто становится официальным представителем Марокко на международных кулинарных выставках, участвует в жюри марокканской версии телеконкурса «МастерШеф», а по воскресеньям в 10 утра ведет радиопередачу «Семейная кухня».

В 2015 году Моха представил традиционную марокканскую кухню в собственной аранжировке на Всемирной выставке в Милане. Там он познакомил посетителей с марокканской традицией в павильоне, который был посвящен охране почв, питанию и праву человека на здоровое и полноценное питание. Разумеется, главную роль сыграли бобовые.

ХАРИРА
СУП

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

150 г. ЧЕЧЕВИЦЫ

150 г. НУТА

150 г. СУХИХ САДОВЫХ БОБОВ

1 ТЕРТАЯ ЛУКОВИЦА

ОКОЛО 3 Л ВОДЫ

2 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

½ СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ, НАРЕЗАТЬ

ТЕРТЫЙ ИМБИРЬ ПО ВКУСУ

ТЕРТАЯ КУРКУМА ПО ВКУСУ

500 Г МЕЛКО НАРЕЗАННЫХ ТОМАТОВ

ТОМАТНОЙ ПАСТЫ 2 СТ. ЛОЖКИ

4 ВЕТОЧКИ СВЕЖЕЙ КИНЗЫ

1 ПАЛОЧКА КОРИЦЫ

50 г. РИСА

50 г. ЛАПШИ

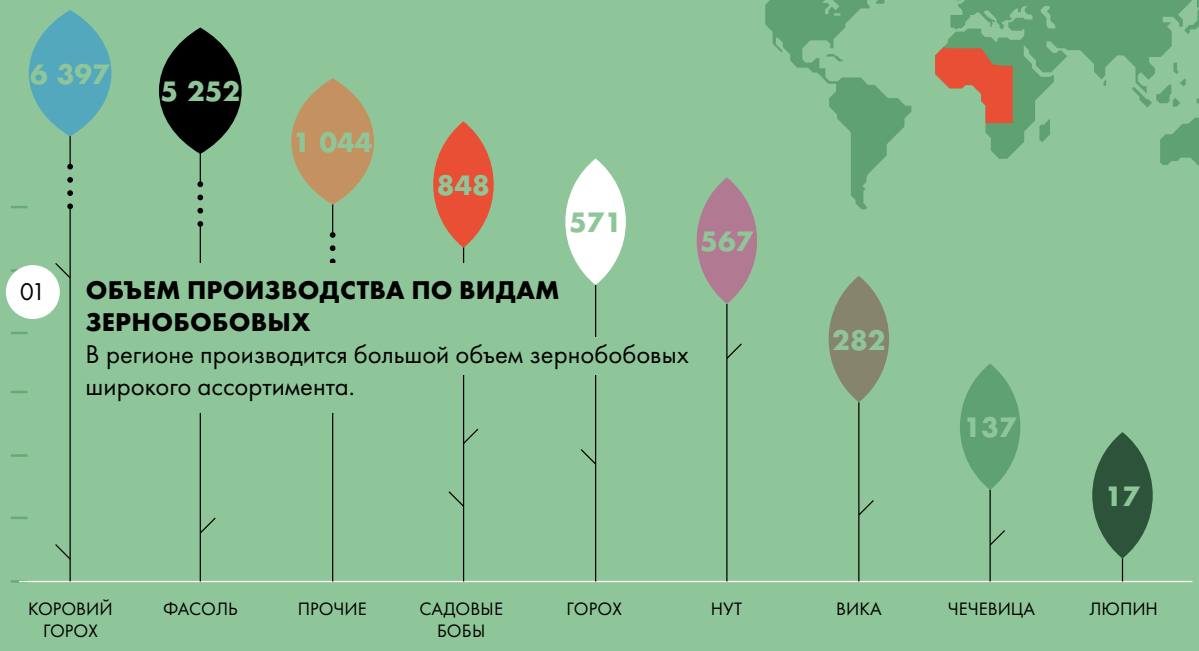
1. Замочите садовые бобы, нут и чечевицу на 8 ч.
2. Слейте воду и поместите бобовые в кастрюлю с тертым луком, перцем, имбирем, куркумой, корицей, кинзой, сельдереем и маслом.
3. Влейте половину воды и доведите до кипения.
4. Уменьшите огонь и варите при слабом кипении 15 мин.
5. Добавьте нарезанные томаты и томатную пасту, затем долейте воды, чтобы она покрывала все овощи, и варите еще 30 мин.
6. Распустите муку в 2 стаканах воды до однородной смеси без комков. Медленно влейте смесь в кастрюлю при непрерывном перемешивании и варите еще 20 мин.
7. Посолите по вкусу, дайте отстояться и подавайте с рисом или лапшой.

150 г. МУКИ

СОЛЬ

1 Ч. ЛОЖКА ЧЕРНОГО ПЕРЦА

09 ЗАПАДНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АФРИКА

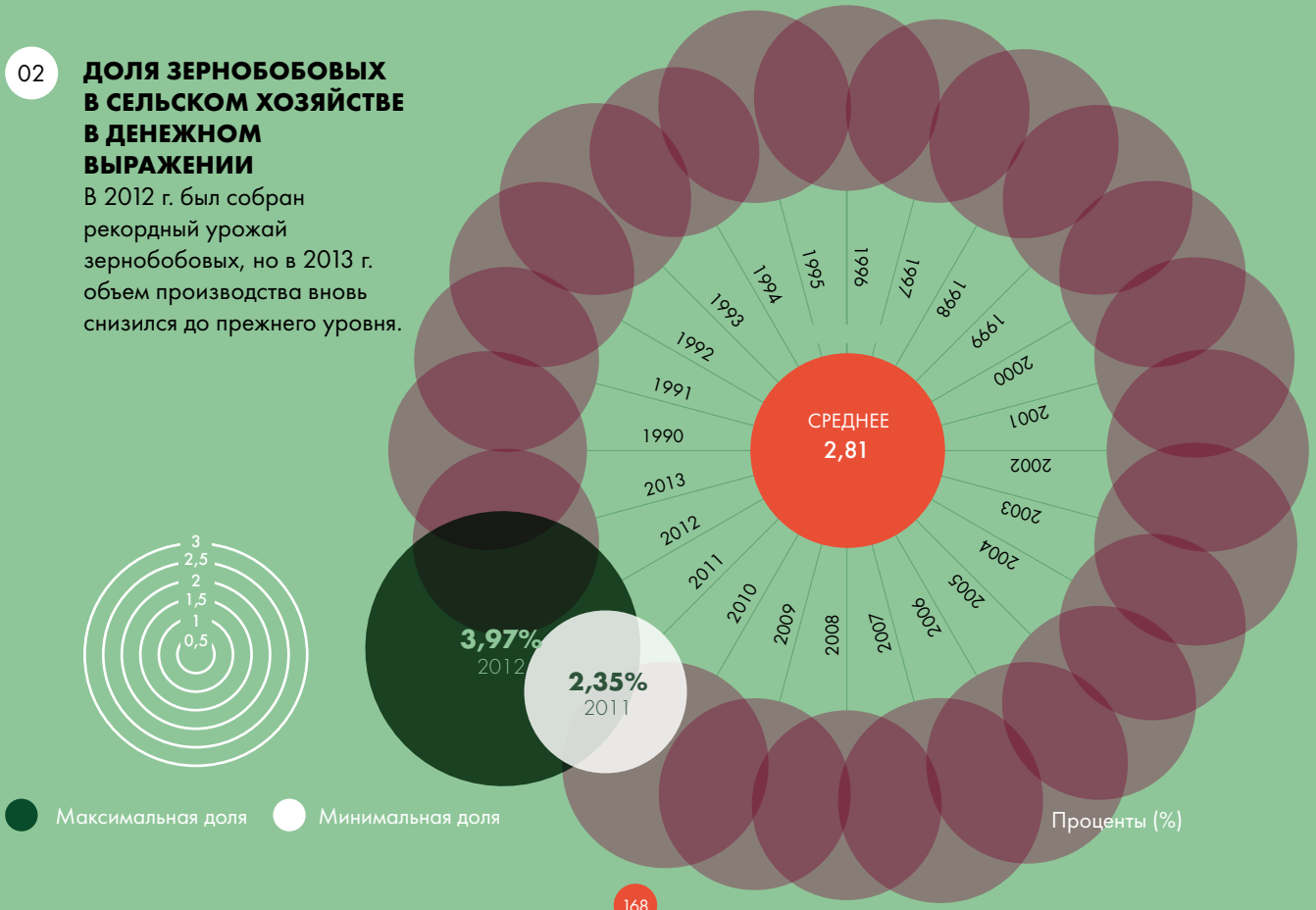


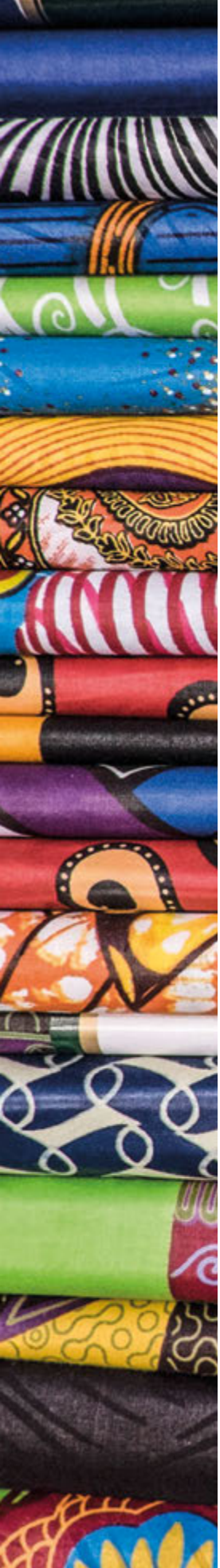
01 **ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ**

В регионе производится большой объем зернобобовых широкого ассортимента.

02 **ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ**

В 2012 г. был собран рекордный урожай зернобобовых, но в 2013 г. объем производства вновь снизился до прежнего уровня.





Западная и Центральная Африка

ПИТАНИЕ В АФРИКАНСКОЙ КОЛЫБЕЛИ

Африка считается родиной современного человечества,

но не только его — палеоботаники полагают[1], что именно на этом континенте более 60 миллионов лет назад произошел скачок эволюции, породивший бобовые. Впрочем, те бобовые были мало похожи на нынешние.

Словом «банту» (которое первоначально означало «человек») называет себя множество этнических групп, возникших на западе континента. Их исторические миграции сформировали этнокультурный ландшафт современной Африки. Начальные знания о земледелии и металлургии, а также развитое мастерство изготовления керамики позволили банту заселить большие территории. Двигаясь на юг и восток, они несли с собой и свои умения. Им удавалось собирать урожаи на землях, казавшихся бесплодными. Так появились многие важные государства региона: королевства Нри

[1] В альтернативных теориях родиной бобовых называют Америку или полупустыни вокруг палеогенового океана Тетис. Ни одна из этих теорий окончательно не доказана, однако большинство исследователей считают, что бобовые возникли в кайнозойскую эру.

и Каабу, империи Ойо, Бенин, Бамана и Ашанти, халифат Сокото и культура Нок.

Рацион народов Африки был основан на злаках, корнеплодах и некоторых бобовых. Уже в те времена к югу от Сахары готовили традиционные питательные пюре, которые часто подавали как соусы или гарниры к мясу или как заправки для салатов. После колонизации Америки возникла и упрочилась ее связь с Западной Африкой — началась торговля всеми видами товаров в обоих направлениях. Подобный обмен приводил к появлению новых технологий и культур, а иногда просто ускорял развитие уже существующих. Так произошло с коровьим горохом (фасоль «черный глаз»), который был завезен в Америку, вероятно, из Западной Африки. В то же время взаимодействие с колониальными державами привело к появлению в Африке новых блюд из бобовых. Это объясняет, например, популярность фейжоады в Анголе и Кабо-Верде, африканских странах, находившихся ранее под португальским владычеством, а фасолевое рагу качупа является в Кабо-Верде национальным блюдом.

Хорошо известно, что в центре и на западе Африканского континента бобовые уступают другим группам продуктов как по производству, так и по потреблению. Там преобладают рис, африканское просо, кукуруза, кассава, батат и ямс, а также мясо домашних и диких животных. Тем не менее в региональной кухне широко употребляются

ДАКАР (СЕНЕГАЛ)

Покупатели на рынке Гран-Дакар.

ADJA
ADJA
ADJA
ADJA
ADJA
BOUILLON CREVETTE

1

2

3

4

5

6

ДАКАР (СЕНЕГАЛ)

1. Покупательница набивной ткани на рынке Гран-Дакар. **2.** Варка фасоли в продуктовой лавке. **3.** Промывка фасоли перед приготовлением. **4.** Фасоль тушится в соусе. **5.** Дети-покупатели на рынке Гран-Дакар. **6.** Бассиру Гайе делает бутерброд с фасолью. **7.** Даба Диоп делает для посетителей бутерброд с фасолью и яйцом. **8.** Бассиру Гайе наливает кофе посетителям.

MAI
2015
ADJA
EUROVIA

ДАКАР (СЕНЕГАЛ)
Импортная белая фасоль из Франции на рынке Гран-Дакар.

многие зернобобовые, часто в составе гарниров, соусов или тушеных блюд. Среди них арахис (редко учитываемый среди зернобобовых), из которого делают такие блюда, как моамбе, бамбара и ндоле. Есть и блюда из риса с бобами, например конголезское лосо-на-мадесу, которое в ганском варианте зовется «ваакие».

В этой связи в такой преимущественно аграрной стране, как Мали, возникает все больший интерес к зернобобовым как необходимому продукту питания, и в течение последнего десятилетия их производство растет. Главной культурой Мали остаются зерновые, но в рационе их необходимо дополнять либо молочными продуктами, либо все чаще бобовыми. Хотя и земледелие, и скотоводство в Африке начали развиваться в Сахеле (полузасушливом регионе вдоль южной границы Сахары), малийцев побудили обратиться к бобовым несколько факторов: изменение климата, опустынивание и недостаток воды, которые в течение всей столетней истории Мали существенно осложняли жизнь земледельцам; такая ситуация сохраняется и сегодня. Диверсификация возделываемых культур уже помогает бороться с недоеданием в стране. Благодаря росту потребления зернобобовых и содержащимся в них микронутриентам будущее Мали выглядит гораздо более оптимистично.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- **В Сенегале готовят коровий горох, тушеную чечевицу и ндамбе** — бутерброды с фасолью в остром томатном соусе, которые едят на завтрак.
- **Нигерия — крупнейшая страна Африки по численности населения и один из главных мировых производителей зернобобовых.** В нигерийской кухне много блюд из бобовых, например пудинг мой-мой (в Гане называется «тубани») и акараже во фритюре — оба из коровьего гороха.
- **Много фасоли пинто едят в Гане и Чаде, особенно на юге.** В кухнях обеих стран немало общего. В Гане бобовые готовят разными способами, например делают рагу «ред-ред» — домашнее блюдо из тушеного коровьего гороха, адзуки, пальмового масла и специй.
- **В Лесото, Нигере и Сьерра-Леоне производится и потребляется значительный объем гороха.** Голубиный горох и бамбарский земляной орех употребляют в пищу в Буркина-Фасо, Чаде, Гане, Нигере, Нигерии, Сенегале, Того и Мали. Само название «бамбара» происходит из языка одноименной малийской этнической группы.
- **Некоторые местные виды бобовых, такие как *Macrotyloma geocarpum*** (похож на арахис и тоже называется земляным орехом), — важная составляющая в рационе бенинцев.
- **Среди поваров мирового уровня из Западной и Центральной Африки — Сайрил Агбачом,** который работает в ресторане «Куилокс» в Лагосе (Нигерия), и Гбубеми Фрегене (Фрегз), учившийся в «Кордон Блю» во Франции, а теперь занимающийся кейтерингом высшего класса.

03

ФАСОЛЬ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

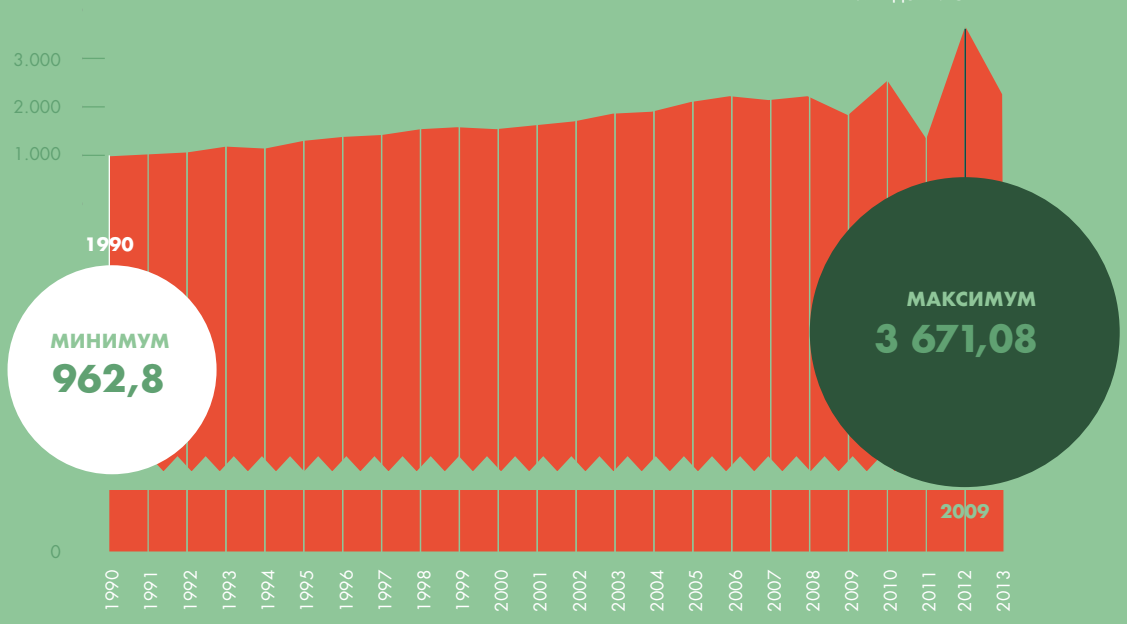
Объем производства в денежном выражении вырос почти в четыре раза.

1990-2013

Среднее

1 726,62

млн долл. США



04

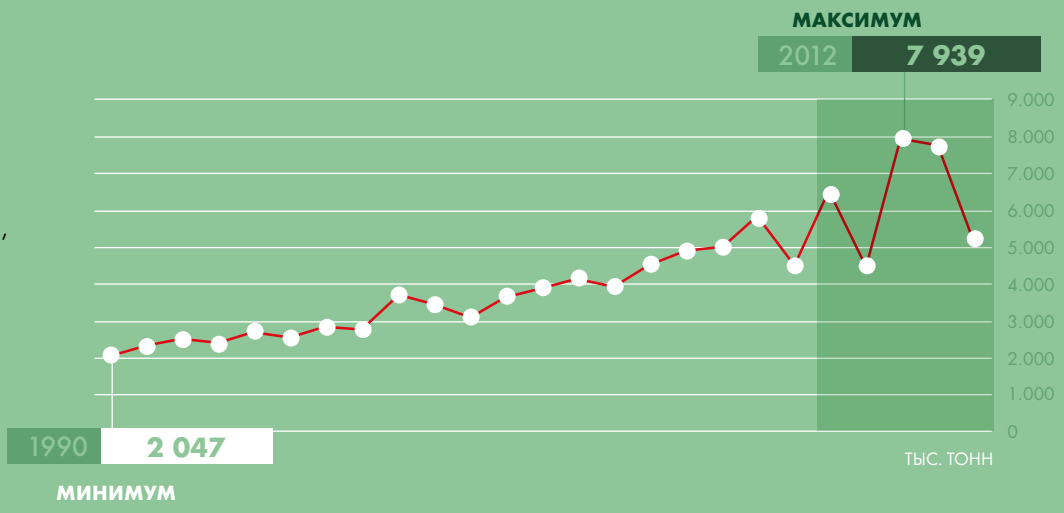
ПРОИЗВОДСТВО ФАСОЛИ

Несмотря на резкие колебания в 2012–2014 гг., в целом постепенно повышается.

2010-2014

6 396

ТЫС. ТОНН



05

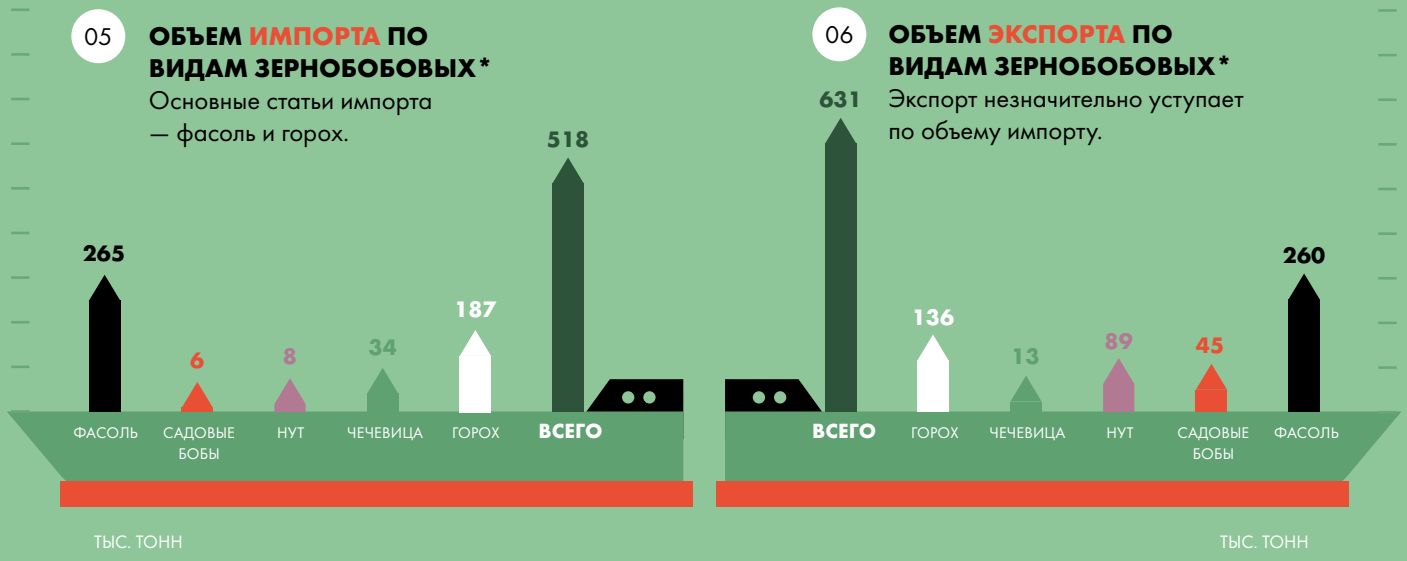
ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Основные статьи импорта — фасоль и горох.

06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Экспорт незначительно уступает по объему импорту.



* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

10 ВОСТОЧНАЯ И ЮЖНАЯ АФРИКА

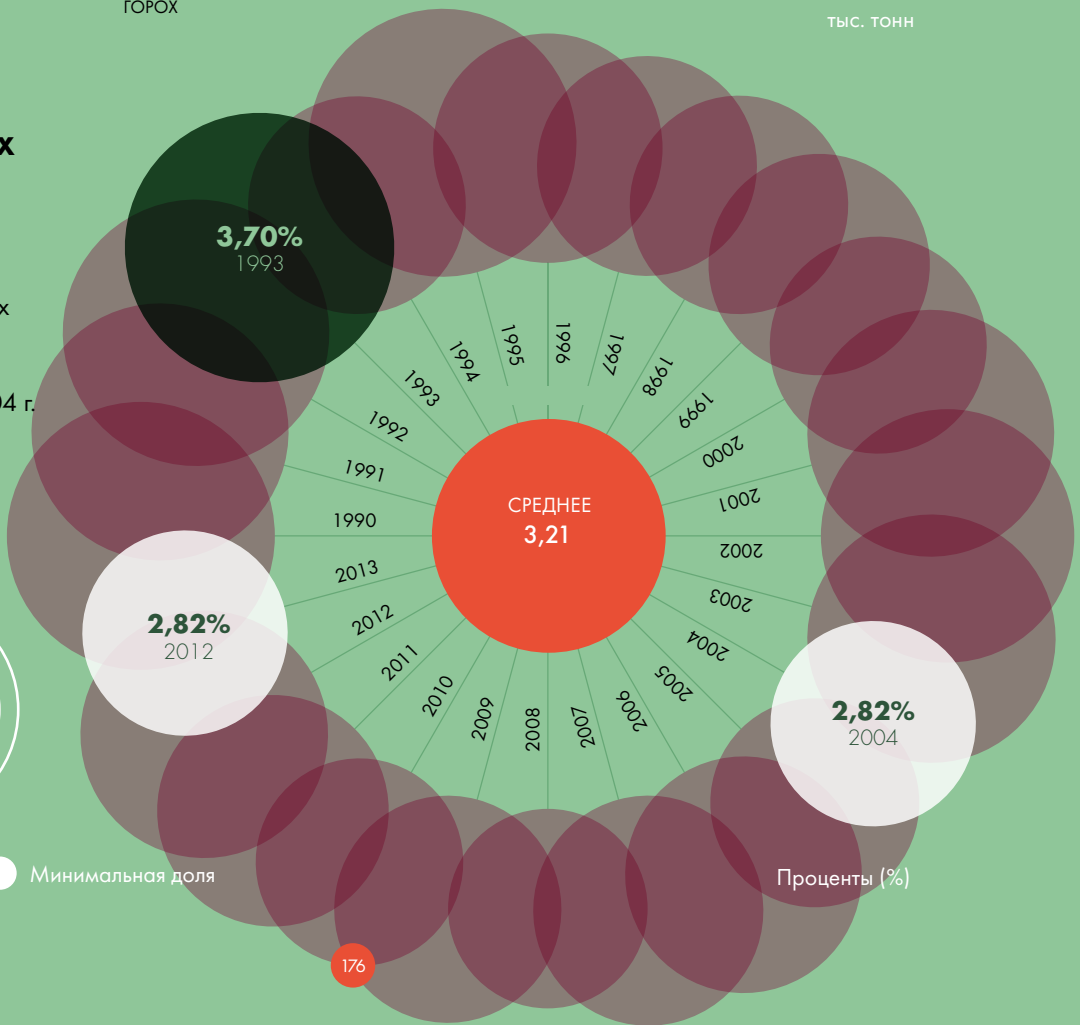
тыс. тонн

01 **ОБЪЕМ ПРОИЗВОДСТВА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ**

В регионе выращивается широкий спектр зернобобовых.

02 **ДОЛЯ ЗЕРНОБОБОВЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ**

Доля зернобобовых до сих пор ниже уровня 1993 г., но стабильна с 2004 г.



Восточная и Южная Африка

ПУТЬ БОБОВЫХ К КОЛЫБЕЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

На просторы саванн и плоскогорий, характерных для региона, земледелие пришло поздно — еще две тысячи лет назад здесь промышляли лишь охотой и собирательством. Затем способ производства изменился, вероятно с появлением племен банту из сердца континента. Привнесенные ими земледельческие навыки и кузнечное ремесло привели к революции в материальной культуре региона.

Согласно некоторым теориям в палеоботанике, все семейство *Fabaceae* родом из Африки. Утверждается даже, что интенсивность видообразования в джунглях и сухих лесах континента наиболее высока именно для этого семейства. Несомненно, первые люди в Восточной Африке уже знали бобовые культуры и умели запасать зерна, хотя искусственное выращивание было неосуществимым для племен, ведущих кочевой образ жизни. Однако бобовые разнообразили их рацион и снижали зависимость от животного белка. Об этом свидетельствуют традиционные рецепты, передаваемые из поколения в поколение, например «ирио» кенийской народности кикуйю — пюре из злаков с бобовыми.
Сегодня бобовые всех видов — обязательный элемент

1
2

3

4

5

КАРАТУ (ТАНЗАНИЯ)
1. 3. и **4.** Ассортимент зернобобовых на рынке.
2. Повар Вероника Джексон покупает зернобобовые на рынке.
5. Грядки бобовых на ферме Кителa-лодж.

региональной кухни Восточной Африки. Это представители и рода Phaseolus, например коровий горох и адзуки, и других родов, например голубиный горох. Нельзя не отметить и бобовые с Африканского континента: бамбарский земляной орех (с запада Африки) и лаблаб («нжахи» на языке кикуйю). В Руанде фасоль варят в больших котлах и консервируют, а в Бурунди самая обычная пища — фасоль пинто, часто с картофелем. Кенийцы едят фасоль с кассавой, а в Уганде предпочитают кунжутную пасту сим-сим, однако готовят и тушеные блюда, такие как знаменитое кикомандо.

В кулинарных традициях племен региона бобовые комбинируются с рядом уникальных ингредиентов. Например, масаи пьют коровье молоко и коровью же кровь, а некоторые племена едят богатых белком насекомых: термитов и гусениц мопане, обжаренных с лимской фасолью и кукурузной крупой садза. Еще один важный регион — Африканский Рог, испытывающий серьезные проблемы с продовольствием. Углеводы, которыми богата повсеместно употребляемая каша угали, идеально сочетаются с белком зернобобовых. В блюде «шахан фул», похожем на египетский «фул медамес», бобовые комбинируют с богатыми витаминами сырыми овощами и лимоном.

Южная Африка тоже подарила миру немало деликатесов, например блюдо из кухни банту с труднопроизносимым названием «умнгкушо». Вариант этого кушанья, принятый у народа коса, особенно любил Нельсон Мандела. Под влиянием европейской и

Горсть гороха в руке повара Джексон на рынке Карату.

азиатской кухни в ЮАР сложилась традиция блюд с бобовыми. Таковы, например, бараньи ноги или свинина с фасолью.

Мадагаскарская кухня, в которой оставила след оживленная торговля: с XVI века с Америкой и задолго до этого — с Азией, сочетает в себе множество рецептов и продуктов — от рагу из свинины и бамбарского земляного ореха до лимской фасоли, тушенной с картофелем. В Мозамбике, бывшей португальской колонии, разумеется, популярна фейжоада. А дальше на восток — на Сейшельских островах в Индийском океане — обычны блюда из чечевицы.

Танзания — один из мировых лидеров по производству фасоли. Эта страна — крупнейший производитель в Африке и лидирует с большим отрывом от других аграрных стран региона, таких как Кения и Уганда. В этих странах неизменной составляющей рациона являются садовые бобы вместе с угали, рисом и овощем мчича — разновидностью амаранта. Их готовят очень просто: добавляют только соль, перец и в крайнем случае немного томатов. Вареные бобы едят с минимальным гарниром и животным белком — рыбой или мясом.

В Африке с ее многообразными природными ресурсами — саваннами, лесами, горами и побережьями, — огромным многообразием животного мира и более чем 120 племенами и этническими группами, разбросанными по всей территории, — обильные урожаи бобовых важны не только как источник пропитания для населения, но и как эффективный способ сохранения этой уникальной экосистемы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В высокогорной центральной Кении корма с бобовыми обусловили появление молочной промышленности. Эти растения косвенным образом повышают питательное качество молока, а следовательно, и улучшают жизнь мелких фермеров и продуктивность их скота.

Попытки районирования южноафриканских зернобобовых в Австралии оказались успешными, в результате удалось повысить потребление бобовых в Океании.

Гитери, или мутере, — кенийское блюдо из сладкой кукурузы с бобовыми. Этот полезный деликатес с юго-востока Африки распространен среди народностей кикуйю и меру. На протяжении всего XX века им кормили в школьных столовых, добавляя корнеплоды. Гитери популярно и у молодежи, и у посетителей ресторанов высокой кухни.

В Южной Африке есть виды бобовых, которые редки в других регионах. Это мелкозернистая *Vigna vexillata* или *Tylosema esculentum*, которую жители Калахари называют «марама» и иногда делают из нее «молоко», похожее на соевое. Это дерево *Guibourtia coleosperma*, или «бубинга», съедобные семена которого используют в медицине. Это *Canavalia ensifolia* и *Bauhinia petersiana* — бобовые, из которых получают заменитель кофе.

Развитие агротуризма на севере Танзании в районе вулканического кратера Нгоронгоро подогревает интерес к необычным бобовым среди гурманов, интересующихся этнической кулинарией.

03

ФАСОЛЬ, СТОИМОСТЬ ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

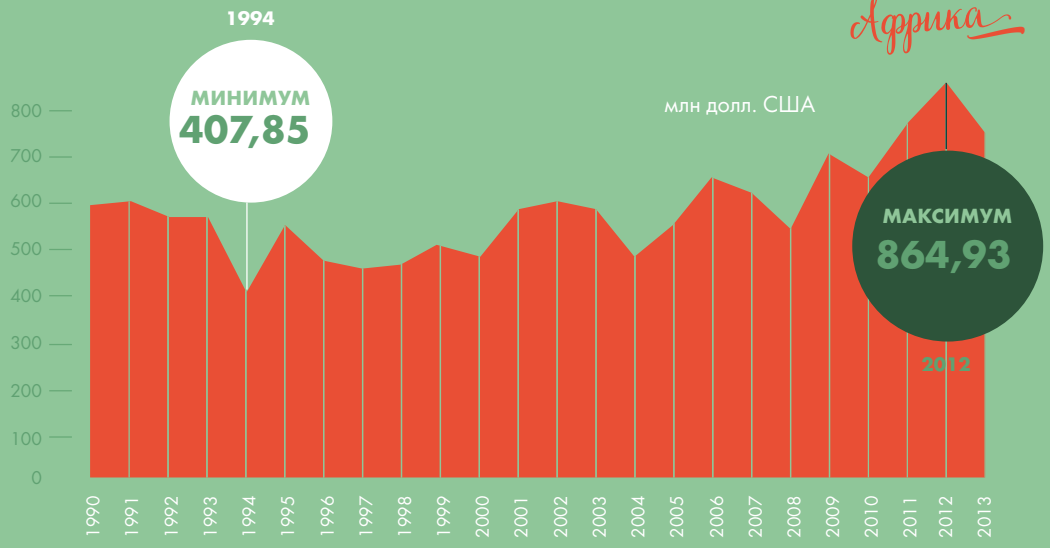
Общая стоимость продукции сохраняет устойчивость.

1990-2013

Среднее

590

млн долл. США



04

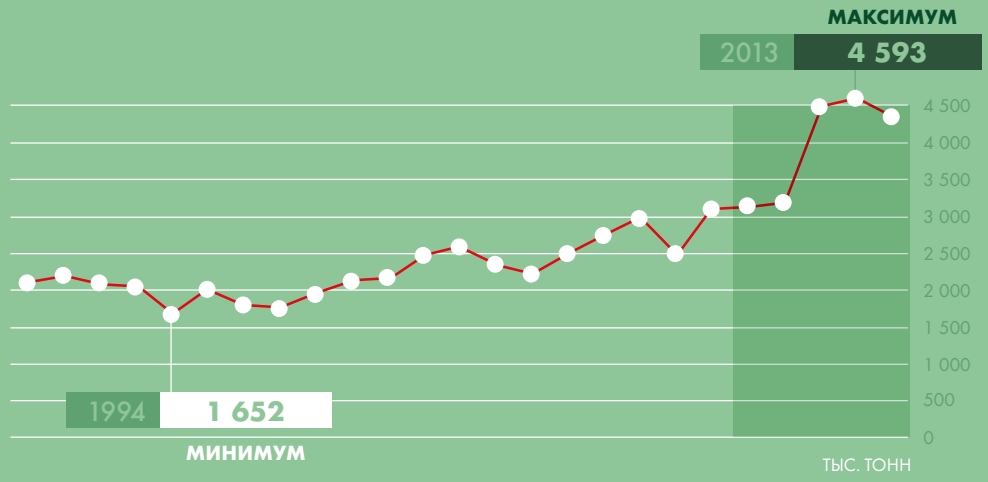
ПРОИЗВОДСТВО ФАСОЛИ

Производство резко снизилось в 2012 году и восстанавливалось в последние года.

2010-2014

3 939

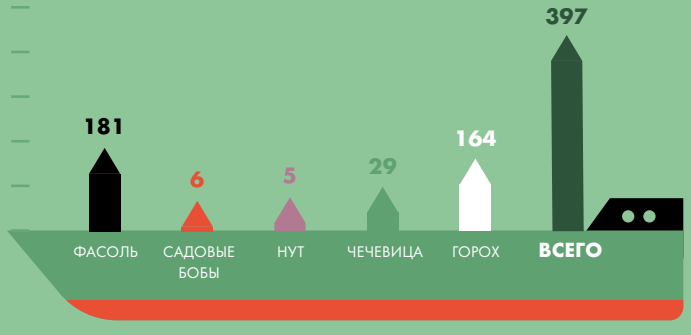
ТЫС. ТОНН



05

ОБЪЕМ ИМПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Регион импортирует на 20% меньше, чем экспортирует.



06

ОБЪЕМ ЭКСПОРТА ПО ВИДАМ ЗЕРНОБОБОВЫХ*

Основные статьи экспорта — фасоль, затем горох и нут.

* Среднее за 2009–2013 гг.
В показатели общего экспорта и импорта включены также прочие зернобобовые, не перечисленные выше.

КАРАТУ (ТАНЗАНИЯ)
Повар Вероника Джексон.

ВЕРОНИКА ДЖЕКСОН: ЧУТКОСТЬ МАСАИ

У подножия Нгоронгоро на севере Танзании расположились «Походные лагеря Танганьика». Они устроены на территории национального природного парка, предназначенного для долгосрочной защиты окружающей среды и устойчивого развития. Их задача — содействовать экотуризму и погружать посетителей в атмосферу подлинной древности. Гости оказываются среди дикой природы Восточной Африки, любуются пейзажами редкой красоты, а также могут увидеть, как живут легендарные племена, до сих пор населяющие эти земли. Туристам предлагают поучаствовать в фотосафари. Ферма «Нгоронгоро» сотрудничает с местным населением, оказывая ему экономическую поддержку. По убеждению владельцев фермы, сохранить дикую природу Африки можно только при условии вовлечения местных жителей, поэтому все сотрудники набраны из их числа.

Вероника Джексон — пример этой динамичной комбинации личного и общественного участия в поддержке вековых традиций Танзании и создании уникальной и процветающей гостиничной отрасли. Вероника — масаи по национальности и единственная сестра четверых братьев. Последние пятнадцать лет она работает шеф-поваром в Кителa-лодже. Кроме того, она управляет гостиничными и полевыми кухнями, действующими в рамках туристической программы «Походные лагеря Танганьики».

Вероника родилась в 1970 году и училась в одной из немногих кулинарных школ страны — Форозан в Дар-эс-Саламе. Крупнейший город Танзании Дар-эс-Салам, расположенный на берегу Индийского океана, до 1996 года являлся столицей страны, а в колониальную эпоху — столицей Германской Восточной Африки и Британского протектората Танганьика, пока последний не получил независимость мирным путем и не объединился с Занзибаром.

Джексон — специалист по кулинарным традициям региона и энтузиаст своего дела. Ее статус не мешает ей экспериментировать с новыми блюдами и приспосабливать их к вкусам посетителей. После начального обучения она в течение года работала учеником повара, а затем еще тридцать лет возглавляла кухни различных заведений. Она была шеф-поваром палаточного лагеря Масек в заповеднике «Нгоронгоро» на юге Серенгети и стояла у истоков африканского экологического туризма.

Вероника работает не только в должности шеф-повара, она также занимается общим управлением курортом и отвечает за связи с общественностью — такой специалист в кулинарии просто незаменим. В «Походных лагерях Танганьики» гостям ежедневно подают изысканные блюда этнической кухни, адаптированной к вкусам иностранцев и к современным тенденциям западной и восточной кулинарии.

Повар Вероника Джексон в своем огороде и на кухне ресторана в Китела-лодже.

Продукты используются исключительно местные, из них готовят обеды как в ресторанах лагерей, так и на выезде. Вкусные и полезные бобовые в этих местах — традиционная часть здорового и сбалансированного рациона. «Бобовые — основной продукт питания в Танзании, — объясняет Вероника, — и внутренний спрос постоянно растет, поэтому мы наращиваем производство. Мы расширяем площади под бобовыми, чтобы обеспечить стабильные поставки, и работаем над логистикой, чтобы польза бобовых стала общим достоянием».

Действительно, бобовые не только поступают в «Походные лагеря Танганьики» с рынков в Аруше, Карату и Мто-ва-Мбу (на них стоит побывать, чтобы увидеть уникальные местные продукты), но и произрастают в шамбах (огородах) на самих туристических базах. Это и обычные, и уникальные для региона бобовые, отражающие многообразие национальной кухни масаи и других племен, которые до сих пор сохранили свою древнюю культуру, например охотников-собирателей из народностей хадза, датог и барабаиг.

Вероника Джексон отвечает в своих огородах за агротехнику — например в Кителе, где местным жителям разрешается подсаживать свои бобовые на кофейных плантациях. Множество местных сортов, выращиваемых в Кителе, обогащают кухню региона, а их названия возбуждают любопытство и аппетит: *кунде-кунде, мбази, махарагве соя, махарагве мабичи, денгу, чороко, ньяйо махарагве, нгвара меа*...

МАХАРАГВЕ

ПОРЦИЙ: 4

1) Отварите фасоль в кастрюле до размягчения. Слейте воду в отдельную посуду.

2) Поместите лук и чеснок в другую кастрюлю и обжарьте в масле до размягчения.

3) Добавьте фарш и жарьте еще 10 мин.

4) Добавьте томаты, морковь и кинзу и обжаривайте 5 мин.

5) Влейте воду, слитую с фасоли, и варите 2 мин.

6) Снимите с огня, смешайте с фасолью и подавайте на стол.

1 СТАКАН КРАСНОЙ ФАСОЛИ

ЗАМОЧИТЬ ПРИМЕРНО НА 10 Ч.

МЕЛКО НАРЕЗАННАЯ КИНЗА

½ КГ МЯСНОГО ФАРША

2 МЕЛКО НАРЕЗАННЫХ ТОМАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 РАЗДАВЛЕННЫХ ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

2 МЕЛКО НАРЕЗАННЫХ МОРКОВИ

1 МЕЛКО НАРЕЗАННАЯ ЛУКОВИЦА

Авторы фотографий

Алан Кеохейн

(Соединенное Королевство) живет в Марракеше. Он автор книг о своей второй родине: «Берберы Марокко» и «Бедуины, кочевники пустыни». Его работы использованы во множестве публикаций, в том числе в книге о садах и гостинице «Мамуния» издательства Assouline и в путеводителе по Марракешу от Dorling Kindersley.

alankeohane.com

Бенджамин Расмуссен (США)

— автор работ, опубликованных в ежегодных сборниках American Photography (№ 26, 28, 30) и удостоенных наград международного конкурса прессы Pictures of the Year International (POYi) в 2010 году. Он включен в списки Photolucida's Critical Mass Top 50 за 2010 год и Flash Forward — Emerging Photographers фонда Magenta за 2011 и 2012 годы.

benjaminrasmussenphoto.com

Джейн Хан

(Южная Корея — США)

работает в Западной Африке. В 2015 году она была награждена премией Single Image Prize журнала British Journal of Photography, а также Институтом открытого общества Западной Африки за освещение эпидемии лихорадки Эбола и получила награду международного конкурса прессы Pictures of the Year International (POYi) в 2016 году.

janehahn.com

Адам Вайзман

(Соединенное Королевство — Мексика — США) награжден престижной стипендией SNCA/FONCA мексиканского Фонда искусств (2012–2015 гг.). Его последние работы публиковались в газетах The Guardian, The Sunday Telegraph, The Wall Street Journal и в журналах National Geographic, ESPN, Monocle и Wallpaper.

adamphotogallery.com

Самуэль Аранда (Испания)

получил награду World Press Photo of the Year за фотографию, сделанную во время вооруженных столкновений в Йемене. В 2006 году за серию снимков африканских эмигрантов был удостоен испанской Национальной премии фотографии. В 2015 и 2016 годах он получил награду Nikon Photography за освещение эпидемии лихорадки Эбола и миграционных кризисов, а также премию им. Ортеги и Гассета в 2016 году.

samuelaranda.net

Азиф Хассан

(Пакистан)

работает фотографом и видеооператором для агентства France Press (AFP) в Пакистане, освещая национальные новости и делая специальные репортажи. В январе 2015 года он получил пулевое ранение, когда вел съемку во время протестов исламистской молодежи против «Шарли Эбдо» в Карачи.

Джузеппе Биццарри (Италия)

специализируется на фотографии, видеорепортажах и журналистике на социальные, политические и гуманитарные темы. В 2000 году за фотоотчет о бразильских тюрьмах он получил награду Zapping за журналистику, присуждаемую итальянским журналом Avvenimenti. Его работы выставлялись в Риме, Париже, Сан-Паулу и Рио-де-Жанейро.

giuseppebizzarri.com

Пол Джойнсон-Хикс

(Соединенное Королевство)

переехал в Африку в 1993 году. Он жил и работал в Уганде и Танзании и опубликовал четыре альбома фотографий. Любовь к Африке подтолкнула его к созданию благотворительных организаций www.wonder-workshop.org, www.goatraces.com и www.mollysnetwork.org, за что он был удостоен Ордена Британской империи.

pauljhicks.com

Авторы текстов

Атул Локе (Индия)

получил в 2002 году японскую награду «Young Portfolio» и европейскую стипендию для фотографов. Он работал со знаменитыми фотографами из National Geography Magazine и агентства Magnum. Атул освещает важные государственные и социальные проблемы, а сейчас работает над своей книгой в Мумбае.

panos.co.uk/stories/1-5-1424-1918-ALK/Atul-Loke

Джеймс Хилл
(Соединенное Королевство)

фотограф. Он работает по контракту для «The New York Times». Его работы удостоены многих важнейших наград в области фотографии – от World Press Photo, Пулитцеровской премии до приза Visa d'Or Международного фестиваля Visa pour l'Image в Перпиньяне..

mjrhill.com

Джастин Цзинь (Соединенное Королевство – Китай) осуществляет масштабные фотопроекты для Geo, представляет свои работы для передовиц в New York Times, провел персональную выставку в Королевском музее Амстердама. Его международные награды — Magnum Award, Pictures of the Year International (POYi) и World Press Photo Masterclass.

justinjin.com

Луис Сепеда Баранда
(Испания)

— журналист, ресторанный критик. Он пишет для приложения о досуге к испанской газете El Pais, сотрудничает с изданиями Elle-Gourmet, Sobremesa, Esquire, Tapas, а также для Expansion и Vogue в Мексике, где он был директором Ediciones Deusto. Его перу принадлежат художественные книги, биографии и труды о кулинарии. Будучи гурманом, он основал портал Gastronomicom News и ведет блог Eating Office.

www.comerdeoficio.com

Саул Сепеда Лескано (Испания)

— писатель, юрист, политолог и кулинарный журналист, специализирующийся на национальных кухнях и антропологии питания. Обладатель наград за художественные и документальные тексты, он пишет для журналов Desktop и Rolling Stone.

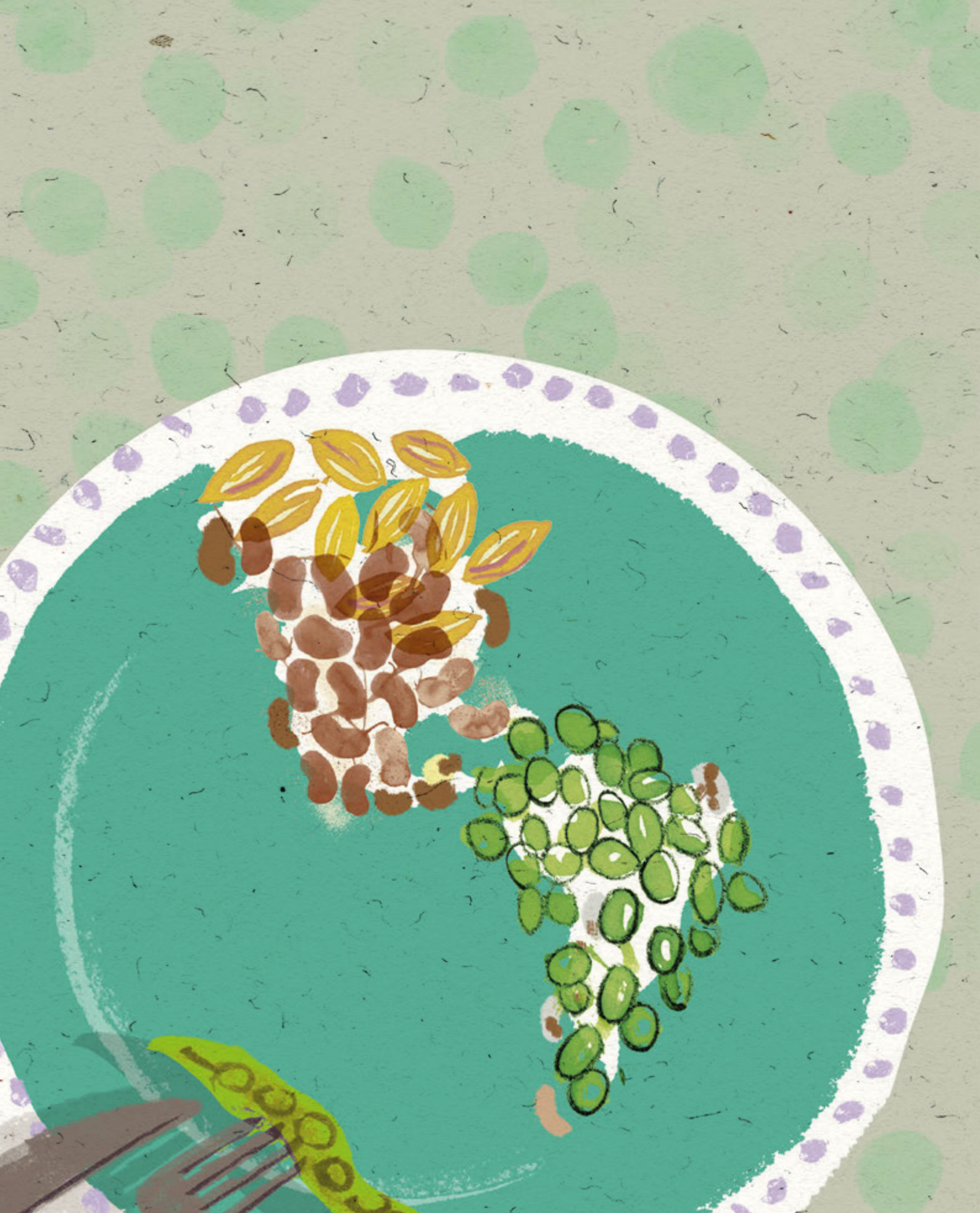
saulweb.com

Иллюстраторы

Ник Невес
(Германия – Бразилия)
признан изданием American Illustration одним из десяти лучших иллюстраторов Латинской Америки.

nikneves.com

Ромуальдо Фаура
(Испания) – преподаватель по дизайну и пиктографике. Награжден призом Injuve Young Creation в номинации «графический дизайн».



ISBN 978-92-5-409463-8

9 789254 094638

I6310Ru/1/10.16