

ХАЛЯЛЬНАЯ КУХНЯ

традиции, рецепты

Для праздников, будней и поста,
КБЖУ в каждом рецепте

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

УДК 641.55
ББК 36.997
Х17

Х17 **Халяльная** кухня. Традиции, рецепты : для праздников, будней и поста, КБЖУ в каждом рецепте. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. — (Исламская кулинария. Традиции вкуса).

ISBN 978-5-04-218377-5

Книга посвящена халяльной кухне как системе питания, основанной на религиозных и этических принципах ислама. В последние годы она вызывает интерес и за пределами мусульманского сообщества благодаря своей ориентации на натуральные продукты, бережное отношение к природе и здоровый подход к приготовлению пищи.

В издании рассматриваются ключевые аспекты халяльной кулинарии: определение термина «халяль» и его практическое значение; соотношение халяльной кухни и принципов диетического питания; возможности использования халяльных рецептов в рационе вне зависимости от религиозной принадлежности.

Книга включает более 150 рецептов блюд для повседневного и праздничного меню. Все рецепты сопровождаются расчетом КБЖУ (калорийность, содержание белков, жиров и углеводов). Издание предназначено для широкой аудитории — как для тех, кто придерживается халяльных стандартов, так и для всех, кто интересуется разнообразной и сбалансированной кухней.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-218377-5

© ИП Москаленко Н. В., текст
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Часть 1. Халяльная еда: основные понятия и принципы.	7
«Можно» и «нельзя».	8
Традиции и современные тенденции	12
Халяльная кухня и образ жизни	15
Халяль и экологичность.	18
Халяльные блюда народов России: многообразие и единство традиций	20
Часть 2. Рецепты	25
Завтраки.	26
Салаты и закуски	46
Супы	63
Основные блюда	83
Выпечка и другие десерты	104
Напитки	122
Праздничные угощения и блюда	134
Ураза-байрам — Праздник разговения	135
Курбан-байрам — Праздник жертвоприношения	139
Мавлид ан-Наби — День рождения пророка Мухаммеда.	143
Рамадан: блюда для сухура	145
Рамадан: блюда для ифтара	149
Приложение	152
Алфавитный указатель	156

Введение

Халяльная кухня — это не просто система питания, а образ жизни, отражающий духовные и этические убеждения миллионов людей по всему миру. Продукты с пометкой «халяль» ассоциируются прежде всего с моральными и религиозными нормами ислама. Но в последние годы халяльная кулинария приобретает популярность далеко за пределами мусульманского сообщества. Причина проста: в ее основе лежат универсальные принципы здорового питания, уважения к продуктам и бережного отношения к природе.

Можно ли назвать халяльную кухню диетой? Безусловно нет, так как в ее основе — многовековой религиозный опыт, и приготовление этих блюд нацелено прежде всего на соответствие определенным жестким правилам, сложившимся в культурной среде мусульман. Но в то же время можно ли ориентироваться на халяльные блюда тем, кто хочет в первую очередь питаться максимально естественно и полноценно независимо от вероисповедания? Конечно да, ведь во всех религиях мира принципы кулинарии вписываются в известное правило «ты то, что ты ешь», а значит, максимально соответствуют природным процессам в организме человека.

Но что означает термин «халяль» и почему блюда, приготовленные по этим правилам, заслуживают особого внимания?

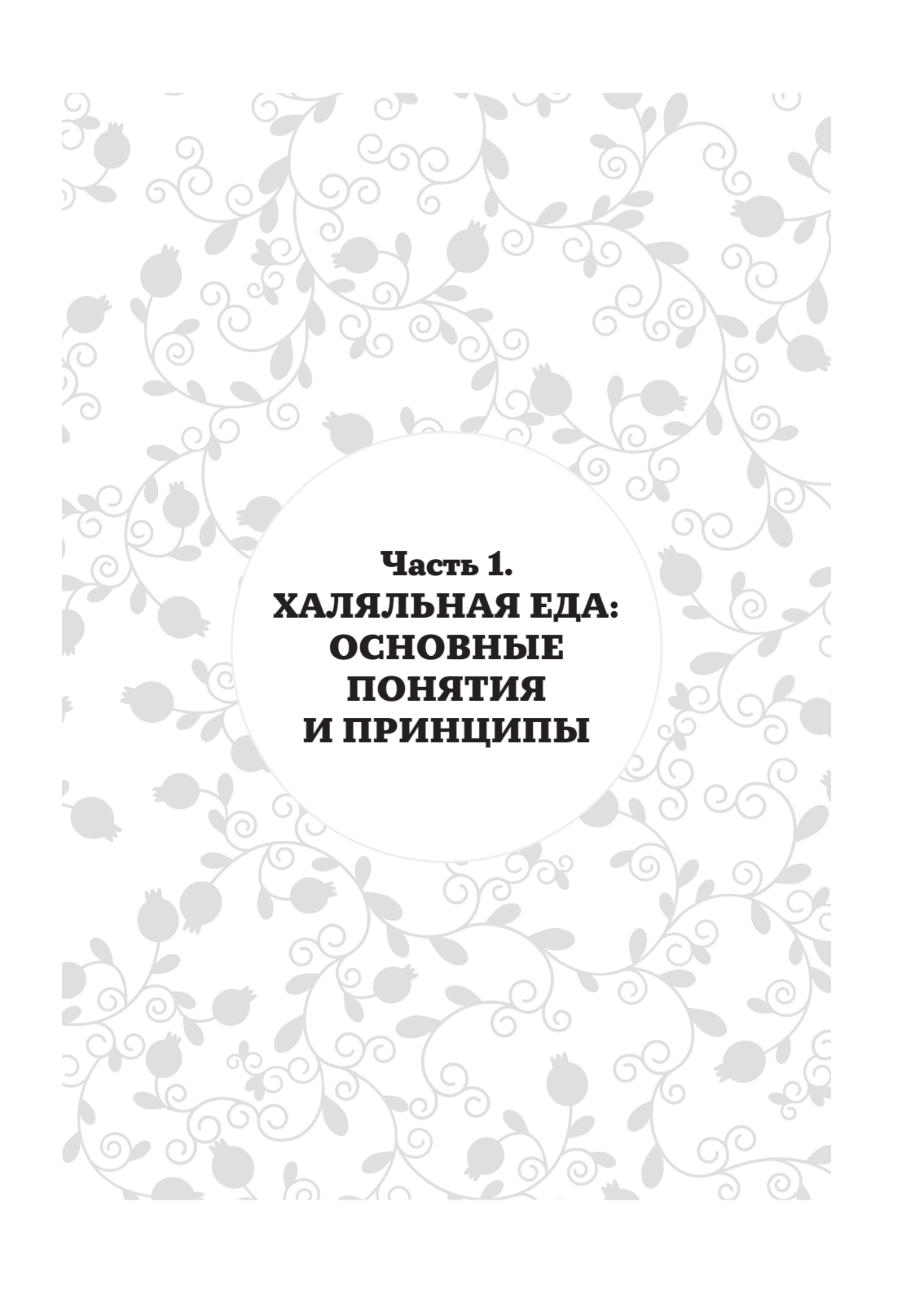
Слово «халяль» переводится с арабского как «дозволенный» или «разрешенный». В исламе это понятие обозначает не только пищу, которую разрешено употреблять в соответствии с религиозными нормами, но и сам процесс ее приготовления, который должен строго соответствовать определенным требованиям. Основные правила халяльного питания сложились более тысячи лет назад, когда нормы того, что разрешено и что запрещено употреблять в пищу мусульманам, были сформулированы в Коране.

Главный смысл халяльного подхода к питанию — это благо и польза для тела, но в первую очередь для души человека. Это еда, которая не наносит вред здоровью, приготовлена с добрыми намерениями и употребляется в умеренных количествах. Именно поэтому халяльный стиль питания сегодня привлекает все большее число людей независимо от их религии.

Большинство из нас знают о халяльной кухне только то, что там «запрещены свинина и спиртные напитки». Но на самом деле халяль — это не только отсутствие свинины или алкоголя. Это, прежде всего, подход, основанный на уважении к жизни и природе, экологически ответственное отношение к продуктам питания. Животные, мясо которых разрешено употреблять в пищу, должны быть забиты гуманным образом, с минимальными страданиями. Есть и другие правила, о которых мы расскажем в этой книге.

Мусульманская кухня народов России — яркий пример того, насколько разнообразной и многогранной может быть халяльная традиция в разных регионах. Например, кулинарные предпочтения татар, башкир, чеченцев, дагестанцев, ингушей и других народов формировались веками, впитывая в себя влияние соседних культур и природные особенности региона. Блюда мусульман России, такие как плов,

шурпа, различные виды выпечки и десертов, давно стали частью общей кулинарной культуры страны, завоевав любовь и уважение представителей самых разных национальностей и религий. Более того, многие из этих блюд могут быть приготовлены не только в халяльном варианте: знакомясь с рецептами в данном издании, вы наверняка сможете самостоятельно адаптировать их под свои желания и потребности.



Часть 1.
ХАЛЯЛЬНАЯ ЕДА:
ОСНОВНЫЕ
ПОНЯТИЯ
И ПРИНЦИПЫ

«Можно» и «нельзя»

Правила халяльного питания формировались веками, основываясь на исламских предписаниях, традициях и здравом смысле. В отличие от других систем питания, халяль не только регламентирует, какие продукты можно употреблять, но и определяет способы их получения, приготовления и даже хранения. Эти нормы делают халяльную кухню не только религиозно осмысленной, но и здоровой с точки зрения питания.

Ключевым моментом является запрет на определенные продукты. В первую очередь это свинина и ее производные; мусульманин не должен употреблять в пищу не только блюда, непосредственно приготовленные с использованием свиного мяса (ветчину, отбивные, колбасу, студень и так далее), но даже некоторые продукты, которые на первый взгляд вообще не ассоциируются со свининой. Так, большинство исповедующих ислам не будут есть мармелад, желе и зефир неизвестного происхождения — для изготовления этих сладостей используется желатин, а он может быть «свиным». Разрешается желатин, приготовленный без использования свиных субпродуктов — например, говяжий или растительный. Конфеты и прочие десерты на таком желатине будут считаться халяльными и дозволенными в пищу.

Когда и как возник запрет на свинину? И чем объяснить негативное отношение мусульман к этому животному, которое считается в исламской среде «нечистым»?

История халяльного питания уходит корнями в священные тексты — и даже еще дальше. В Коране и хадисах¹ пророка Мухаммеда содержатся подробные указания на то, что можно есть, а что запрещено. Свинья в священной книге ислама неоднократно названа нечистым животным. Но, по мнению историков, религиоведов и специалистов по истории кулинарии, в основе этих догматов, возможно, лежат причины, имевшие место задолго до формирования всех мировых религий. Так, например, запрет на использование некоторых видов мяса и способов его обработки часто объясняют тем, что на Аравийском полуострове (где, собственно, и родились нормы ислама) это было попросту опасно из-за постоянной жары. Свиное мясо считается наиболее предрасположенным к заражению паразитами и быстрой порче, поэтому сначала от него отказывались из чисто практических соображений, а потом, после рождения ислама, эта традиция переросла в религиозный запрет. Кроме того, есть свидетельства, что арабы называли свинью нечистой еще в доисламские времена — мол, это животное может есть различные отходы и в целом не отличается благонравным поведением.

Это не более чем теории. Если бы изначально дело было только в климате, то логично было бы напомнить, что в мире есть места, не менее жаркие, чем Аравийский полуостров (например, многие государства Африки), но свиноводство там процветает и запреты на свинину так и не сформировались.

В исламе запрещено употребление крови в любом виде, а также использование мяса животных, которые умерли естественным путем, погибли от пожара, утопления, удара током

¹ Хадисы — зафиксированные предания о словах и действиях пророка Мухаммеда, имеющие статус непреложных правил для членов мусульманской общины.

или в результате падения с высоты. По большому счету дозволенным к употреблению остается только мясо животного, добытого на охоте (и то лишь в том случае, если при добыче не были нарушены правила ислама) либо специально забитого для употребления в пищу. Животное не должно быть больным, слабым; не допускается убой беременных самок. Более того, при забое обязательно молитвенное обращение к Всевышнему. Животное должно быть забито быстро и без лишних страданий, при этом так, чтобы из его тела можно было быстро выпустить максимальное количество запрещенной для мусульманина крови. Вопрос механизированного убоя животных до сих пор вызывает дискуссии среди исламских богословов, и некоторые мусульманские общины не признают его халяльным. Недозволенные продукты (как и многие другие явления, которые в среде мусульман считаются недопустимыми) обозначаются словом «харам» («грех», «запрет»).

В исламе действует строгий запрет на употребление в пищу мяса хищных животных (например, тигра или волка), хищных птиц, которые охотятся при помощи когтей, и так далее. Интересно, что в различных течениях ислама и у разных народов запреты и дозволения могут различаться: так, татары или башкиры, исповедующие ислам, употребляют в пищу конину, тогда как таджики или турки-мусульмане лошадиного мяса не едят. При этом во всех течениях ислама запрещается употребление ослиного мяса.

Противоречий довольно много: так, например, исламские богословы не пришли к единому мнению относительно того, можно ли есть пищу, для приготовления которой был использован красный краситель — кармин. Дело в том, что он изготавливается из особого секрета, производимого насе-

комым кошенильный червец. А многие насекомые, согласно исламу, относятся к категории «харам».

Интересный аспект халяльного питания — допустимость еды, приготовленной «людьми Писания», то есть иудеями и христианами. В Коране сказано, что пища людей Писания дозволена мусульманам, однако в современных реалиях этот вопрос остается спорным. Например, кошерное мясо, соответствующее иудейским нормам, часто признается халяльным, так как животные забиваются схожим образом. При этом для соответствия халяльным правилам, как уже говорилось выше, во время забоя должно произноситься обращение к Всевышнему в традициях ислама, чего представитель иной религии, конечно, делать не будет. В целом же, согласно исламу, в условиях угрозы жизни мусульманин может употребить небольшое количество «харамной» пищи, но в целом это крайне нежелательно.

Алкоголь и различные опьяняющие вещества для мусульман также находятся под запретом. Этот запрет распространяется не только на спиртные напитки, но и на продукты, которые могут содержать алкогольные компоненты: например, конфеты с ромовой начинкой, винный уксус, некоторые соусы, пирожные, в которых пропитка ароматизировалась при помощи ликера или коньяка. В современных условиях это создает трудности, так как многие продукты содержат скрытые алкогольные добавки. Поэтому мусульмане уделяют особое внимание составу продуктов и сертификации. Пищевые добавки, красители и консерванты, используемые в халяльных продуктах, должны проходить строгий контроль на отсутствие запрещенных компонентов животного происхождения и вредных веществ. Современная халяльная индустрия развивается стремительно. Введение халяльных сертификатов помогло стандартизировать продукцию

и облегчило мусульманам выбор продуктов. Однако возникают вопросы о прозрачности сертификации и о том, насколько разные производители придерживаются единых стандартов. В некоторых странах халяльная продукция регулируется государством, тогда как в других сертификацией занимаются независимые исламские организации.

Таким образом, халяльные правила — это не просто запреты, а целостная система питания, основанная на религиозных, этических и здравоохранительных принципах.

На первый взгляд может показаться, что соблюдение всех этих правил сильно ограничивает выбор продуктов и блюд. На самом деле это заблуждение. Важно понимать, что халяльная кухня не ограничивает, а наоборот, открывает путь к новым вкусам и гастрономическим открытиям.

Традиции и современные тенденции

Халяльная кухня строится на нескольких ключевых принципах:

1. Чистота — пища должна быть не только физически чистой, но и духовно благодатной.
2. Естественность — предпочтение отдается натуральным, минимально обработанным продуктам.
3. Умеренность — переизбыток осуждается, а соблюдение баланса в питании считается важным для здоровья тела и души.
4. Ответственность — мусульмане должны осознавать происхождение своей пищи и ее влияние на организм.

Эти принципы делают халяльное питание привлекательным не только для мусульман, но и для всех, кто заботится о здоровье и качестве употребляемых продуктов. Как итог, с ростом осведомленности о правильном питании все больше людей обращаются к халяльным продуктам. Многие принципы халяльного питания совпадают с современными тенденциями, такими как:

- ◆ отказ от вредных добавок и химикатов;
- ◆ упор на органическую, натуральную продукцию;
- ◆ экологически ответственный подход к продуктам питания.

Таким образом, халяльная кухня становится не только частью исламской культуры, но и глобальным трендом осознанного питания.

Несмотря на строгие ограничения, халяльная кухня остается богатой и разнообразной. Ведь правила и запреты, которые имеются в исламе, никак не ограничивают кулинарные традиции: если соблюдаются религиозные требования, блюдо может находиться в рамках любой культуры! В мусульманском мире можно встретить кухни разных народов, объединенные халяльными принципами. Это и традиционные восточные блюда, такие как плов, кебабы, различные виды лепешек и шашлыков. Это и европейские блюда в халяльной адаптации, и фьюжн-кухня с соблюдением халяльных правил.

При этом халяльная кухня давно вышла за рамки традиционных блюд. В крупных городах можно встретить халяльные бургеры, пиццу, суши и даже высокую гастрономию, в которой ведущие шеф-повара адаптируют блюда мировой кухни под исламские каноны. Современный мир требует

скорости, удобства, доступности, и халяль-индустрия отвечает этим запросам, создавая новые форматы и подходы.

Одно из ведущих направлений развития — халяльный фастфуд. В последние годы по всему миру открываются рестораны, где можно попробовать привычные блюда без запрещенных ингредиентов. Вместо свинины — говядина или курица, приготовленные по халяльным стандартам. Соусы и маринады делаются на основе натуральных продуктов, без алкоголя и запрещенных добавок. Даже международные сети, такие как McDonald's или KFC, в ряде стран вводят халяльные позиции в меню.

Второй заметный тренд — здоровое питание. Люди все больше внимания уделяют составу продуктов, и халяльные бренды подстраиваются под этот запрос. Производители предлагают органические продукты без искусственных добавок, минимально обработанное мясо без антибиотиков, полезные снеки без вредных усилителей вкуса. Развиваются халяльные версии вегетарианских и веганских блюд, где традиционные мясные продукты заменяются растительными альтернативами.

Халяльная гастрономия тоже развивается. В элитных ресторанах появляются авторские блюда, сочетающие халяльные традиции и современные методы приготовления. Шеф-повара работают с необычными сочетаниями вкусов, применяют молекулярную кухню, используют новые техники обработки продуктов.

Современная халяльная кухня — это не просто сохранение традиций, но и стремление идти в ногу со временем. Сегодня халяль — это выбор не только религиозных людей, но и всех, кто ищет чистые, качественные и безопасные продукты.

Халяльская кухня и образ жизни

Халяльное питание — это не только религиозные предписания, но и система, способствующая поддержанию здоровья и улучшению качества жизни. Современные исследования подтверждают, что принципы халяльного питания способствуют профилактике ряда заболеваний, укреплению иммунитета и улучшению общего самочувствия. Эти правила включают отказ от вредных продуктов, предпочтение натуральных ингредиентов и соблюдение баланса в питании. Выше уже говорилось, какие естественные причины могли послужить, например, запрету на употребление свиного мяса. Современные исследования дают дополнительную почву для обоснованно серьезного отношения к халяльным ограничениям. Например, с точки зрения врачей и диетологов, свинина содержит слишком много насыщенных жиров и холестерина, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Эта информация особенно актуальна в наше время, когда смертность от подобных заболеваний резко повысилась.

Халяльное питание исключает употребление алкоголя, который негативно влияет на организм, ослабляет иммунную систему, повышает риск заболеваний печени и плохо действует на репродуктивную функцию. Алкоголь даже в небольших дозах снижает внимание и концентрацию, растормаживает поведение, негативно воздействует на когнитивные способности.

Также важен аспект умеренности. В исламе переизбыток считается вредной привычкой. Соблюдение умеренности в питании помогает поддерживать нормальный вес, улучшает обмен веществ и предотвращает развитие таких заболеваний, как ожирение и диабет.