



Рецепты грузинской кухни:

❖ | от хачапури
до чурчхелы

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 641.55
ББК 36.997
Л27

Латария, Георгий.

Л27 Рецепты грузинской кухни: от хачапури до чурчхелы / Латария Георгий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 144 с. — (Кухня с душой)

ISBN 978-5-17-190004-5

«Рецепты грузинской кухни: от хачапури до чурчхелы» — это кулинарный путеводитель по аутентичной грузинской кухне. В книге собраны рецепты из разных уголков Грузии: от парадных блюд до простой домашней еды.

Вы познакомитесь с кулинарными традициями разных регионов — от имеретинских хачапури и мегрельской аджики до сванской пряной соли и кахетинского шашлык.

Отдельный раздел посвящён супру — традиционному грузинскому застолью: в нём — правила сервировки и подбор блюд для праздников.

За каждым рецептом — кусочек грузинской истории и гостеприимства. Гаумарджос!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-190004-5

© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение



Грузинская кухня — это нечто большее, чем просто список рецептов. Это летопись народа, записанная языком вкусов, ароматов и ритуалов. Она родилась на перекрестке великих цивилизаций, в стране, где горы подпирают небо, а долины утопают в виноградниках. Через Грузию веками проходили караваны Великого шелкового пути, сменялись империи, перемешивались культуры — и все это оставляло след в национальной кухне, которая умело впитывала чужое, но всегда оставалась самобытной.

История грузинской кулинарии уходит корнями в глубокую древность. Археологические находки на территории страны подтверждают, что виноделие существовало здесь уже восемь тысяч лет назад, а пшеница и ячмень возделывались с эпохи неолита. Античные авторы описывали грузинские земли как край изобилия, где варят густые супы с травами, пекут хлеб на горячих камнях и умеют сохранять мясо в жире без воды. Средневековье принесло сложные пряные смеси и искусство томления мяса в ореховых соусах. Новое время подарило картофель, фасоль и кукурузу, которые мгновенно стали национальными продуктами.

Кулинарная карта Грузии — это мозаика, где каждый регион говорит на своем гастрономическом диалекте. В Имеретии правят сыры, мацони и тонкие хачапури, жаренные на кеци. Мегрелия славится остротой, элард-

жи и аджикой. Сванетия предлагает суровую «мужскую» еду: мясо без воды, пряную соль и кубдари. Гурия и Абхазия — края сливочного масла, яиц и многослойной выпечки. Кахетия, колыбель виноделия, немыслима без шашлыка, бадриджани и хачапури с сулгуни и вареными яйцами. Каждый уголок страны привносит в общий стол свои ингредиенты, техники и традиции, создавая то самое «грузинское гостеприимство», которое ощущается в каждом куске хлеба и в каждой глотке вина.

В этой книге собраны рецепты со всех концов Грузии — от шумных базаров Тбилиси до заснеженных вершин Сванетии. Вы найдете и парадные блюда для большого стола, и скромную крестьянскую еду, и секреты домашних заготовок. Все они объединены одной философией: готовить нужно со щедростью, подавать — с гордостью, а есть — с удовольствием.

И, наконец, нельзя говорить о грузинской кухне, не упомянув супру — традиционное застолье, где еда неразрывно связана с тостами, многоголосым пением и особым ритуалом общения. Подробнее о том, как накрывают стол на главные грузинские праздники и какие блюда выбирают для каждого случая, вы узнаете в отдельном разделе в конце книги.

А пока — приступим. Откройте первую страницу, и пусть аромат уцхосунели и свежееиспеченного хачапури наполнит ваш дом. Гаумарджос!





Тбилиси —
сердце Грузии

Лобио всегда начинали готовить с утра. Глиняный горшок ставили на керосинку на балконе, и к полудню пряный запах плыл по всей округе. К вечеру за общим столом собирались соседи: лобио подавали

с кукурузными лепешками мчади, маринованным перцем и зеленью. Главное правило блюда — не спешить. Чем дольше фасоль томится, тем глубже впитывает аромат специй.



Лобио



Ингредиенты на 4 порции:

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--|
| ◆ Фасоль красная сухая — 300 г | ◆ Кинза свежая — 30–40 | ◆ Перец красный острый — по вкусу |
| ◆ Лук репчатый — 3–4 шт. | ◆ Уцхо-сунели — 1 ч.л. с горкой | ◆ Соль — по вкусу |
| ◆ Масло растительное — 80 мл | ◆ Кориандр молотый — 1 ч.л. | ◆ Уксус винный белый — 1 ст. л. |
| ◆ Чеснок — 3–4 зубчика | ◆ Хмели-сунели — ½ ч.л. | ◆ Зерна граната и грецкие орехи — для подачи |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Фасоль переберите, промойте и замочите в холодной воде на 8–10 часов. Воду слейте, залейте свежей, доведите до кипения и снимите пену. Варите на слабом огне до мягкости, 1–2 часа. Не солите.

2 Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле до золотистого цвета. С готовой фасоли слейте воду, оставив немного на дне. Полстакана отвара сохраните.

3 Фасоль посолите, добавьте лук с маслом и все специи. Перемешайте, при необходимости влейте отвар до консистенции густой сметаны. Тушите на слабом огне 15–20 минут. В конце добавьте уксус, рубленую кинзу и измельченный чеснок. Выключите огонь и дайте постоять под крышкой 10 минут. Подавайте с зернами граната и дроблеными орехами.

Совет

Если есть керамический горшок, переложите в него фасоль после добавления лука и специй и запекайте в духовке 30–40 минут при 160°С. Глина дает легкий дымный аромат. Бросьте на дно пару полосок копченой грудинки – жир вытопится, и лобио станет заметно богаче по вкусу.





Тбилиси —
сердце Грузии

Задолго до появления кукурузы в Грузии — завезли ее примерно в XVI–XVII веках — здесь уже пекли лепешки из муки растения «гоми». Когда кукуруза прижилась в западных регионах, она не созда-

ла блюдо с нуля, а лишь подарила выпечке новую жизнь, придав ей узнаваемый вкус мчади. В Имеретии и Тбилиси их пекут на сухой сковороде кеци, переворачивая пальцами.



Мчади



Ингредиенты на 6–8 лепешек:

- ♦ Мука кукурузная тонкого помола — 300 г
- ♦ Масло растительное — для жарки (опционально)
- ♦ Соль — $\frac{1}{2}$ ч.л.

ПРИГОТОВАНИЕ:

1 Муку просейте в миску, добавьте соль и, подливая теплую воду, замесите тесто. Воды может понадобиться чуть больше или меньше, ориентируйтесь на консистенцию: тесту должно быть мягким, слегка липнущим к рукам, но способным держать форму лепешки. Смочите руки водой, отделите кусок теста размером с куриное яйцо и скатайте шар. Ладонью расплющите его в лепешку толщиной около сантиметра.

2 Разогрейте сухую сковороду с толстым дном на среднем огне. Выложите мчади и пеките по 4–5 минут с каждой стороны до золотисто-коричневой корочки. Лепешки должны схватиться снаружи, но остаться мягкими внутри. Готовые мчади складывайте стопкой на тарелку и накрывайте полотенцем, чтобы они «дошли» от собственного тепла и стали мягче.

Совет

Если тесто для мчади разваливается на сковороде или трескается по краям, добавьте в муку столовую ложку пшеничной муки высшего сорта. Клейковина свяжет кукурузные частицы, и лепешки будут лучше держать форму.



Тбилиси —
сердце Грузии



«**К**учмачи» в переводе с грузинского означает «потроха». Когда-то это была еда бедняков: в горных селах выбрасывать внутренности животных считалось расточительством и неуважением

к труду тех, кто вырастил скотину, потому в дело шли печень, сердце и желудки. Сегодня кучмачи подают в лучших ресторанах Тбилиси — блюдо сохранило аутентичность, но обрело новое звучание.



Жучмачи



Ингредиенты на 4 порции:

- ♦ Куриные потроха (сердечки, желудочки, печень) — 500 г
- ♦ Лук репчатый — 3 шт.
- ♦ Чеснок — 4 зубчика
- ♦ Гранат — 1 шт.
- ♦ Масло растительное — 60 мл
- ♦ Хмели-сунели — 1 ч.л.
- ♦ Уцхо-сунели — ½ ч.л.
- ♦ Соль — по вкусу
- ♦ Кинза свежая — 30 г
- ♦ Уксус винный красный — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Потроха промойте и очистите от пленок и жира. Сердечки разрежьте пополам, желудочки нарежьте соломкой, печень — небольшими кусочками. Лук нарежьте тонкими полукольцами. В глубокой сковороде разогрейте масло и обжарьте лук до прозрачности, 5–7 минут. Добавьте сердечки и желудочки. Тушите под крышкой на среднем огне 20 минут, периодически помешивая и подливая по ложке воды, если начинает пригорать.

2 Когда сердечки и желудочки станут мягкими, добавьте печень. Перемешайте и готовьте еще 7–10 минут — печень не должна стать резиновой. Всыпьте хмели-сунели, уцхо-сунели, острый перец и соль. Влейте винный уксус, перемешайте и тушите без крышки 5 минут, чтобы выпарилась лишняя жидкость. В конце добавьте измельченный чеснок и рубленую кинзу. Снимите с огня. Разрежьте гранат пополам, выньте зерна и щедро посыпьте ими готовое блюдо. Подавайте горячим, прямо на сковороде или в кеци.

Совет

Если хотите добиться ресторанной текстуры, обжарьте потроха порционно. Выкладывайте их на сковороду в один слой и дайте схватиться на сильном огне, а затем уже соединяйте с луком и тушите. Так кусочки сохраняют форму и не пустят лишний сок раньше времени.





Тбилиси —
сердце Грузии

Тбилисури родился в стенах домашней грузинской кухни, и у него нет одного автора — это рецепт с душой целого народа. За пределы Грузии он вышел в позднесовет-

ские годы, когда кавказская кухня набирала популярность, а название «Тбилисури» принесло в массы капельку южного гостеприимства.



Салат «Мбилисури»

Ингредиенты на 4 порции:

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| ♦ Помидоры спелые — 4 шт. | ♦ Масло кахетинское холодного отжима (или подсолнечное нерафинированное, или ореховое) — 3 ст. л. | ♦ Уксус винный белый — 1 ст. л. |
| ♦ Огурцы — 3 шт. | ♦ Грецкие орехи — 50 г | ♦ Базилик свежий (фиолетовый или зеленый) — 15 г |
| ♦ Лук красный — 1 шт. | | ♦ Кинза свежая — 10 г |
| ♦ Соль крупная — по вкусу | | |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Помидоры нарежьте крупными дольками, огурцы — кружочками, а красный лук — тонкими полукольцами. Зелень порвите руками — нож приминает листья и выжимает аромат в доску. Грецкие орехи подсушите на сухой сковороде 5 минут до появления аромата. Затем раздробите ножом или в ступке на некрупные куски.

2 Сложите ингредиенты в глубокую миску. Посолите, заправьте кахетинским маслом и уксусом, аккуратно перемешайте двумя ложками снизу вверх, чтобы не помять помидоры. Дайте постоять 5 минут — овощи пустят сок, и он смешается с маслом в простую, но гениальную заправку.

Совет

Кахетинское масло храните в темной бутылке вдали от плиты. Свет и тепло убивают его аромат за пару дней. Также легко теряют запах холодные овощи, поэтому помидоры и огурцы должны быть комнатной температуры, ни в коем случае не из холодильника.



Кахетия —
родина вина
и мяса на вертеле

Мцвади — предмет кахетинской гордости. В оригинале его готовят на углях виноградной лозы, без маринада: только мясо, соль и сок граната. Но даже в Тбилиси, где не у каждого есть двор с мангалом, хозяйки давно приспособились де-

лать мцвади на плите. Секрет — тяжелая сковорода-гриль и духовка, которая доводит мясо до нужной степени готовности, не пересушивая. Свинину нарезают крупно и никогда не протыкают вилкой — только щипцами, чтобы сохранить сок.



Мувади

Ингредиенты на 4 порции:

- ♦ Свинина (шея или корейка на кости) — 800 г
- ♦ Соль крупная — по вкусу
- ♦ Лук репчатый — 2 шт.
- ♦ Масло растительное — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Мясо нарежьте крупными кусками толщиной 3–4 сантиметра. Если корейка — режьте вместе с косточкой. За час до готовки достаньте мясо из холодильника: оно должно нагреться до комнатной температуры. Разогрейте духовку до 200 °С.

2 Сковороду-гриль или тяжелую чугунную сковороду раскалите на сильном огне, смажьте маслом. Мясо посолите с обеих сторон непосредственно перед жаркой. Выложите куски на сковороду и обжаривайте по 3–4 минуты с каждой стороны до уверенной коричневой корочки. Не двигайте мясо по сковороде — пусть схватится как следует.

3 Переложите обжаренное мясо на противень, застеленный фольгой, и отправьте в духовку на 8–10 минут. Готовность проверяйте надрезом: внутри мясо должно остаться розоватым, с прозрачным соком. Достаньте, накройте фольгой и дайте отдохнуть 5 минут. Перед подачей выжмите на мцвади сок половинки граната прямо руками, разминая зерна. Подавайте с кольцами свежего лука и оставшимися гранатовыми зернами.

Совет

4 Чтобы добавить блюду тот самый аромат дыма, который в оригинале дает виноградная лоза, положите на дно сковороды пару сушеных виноградных листьев или веточку чабера в момент жарки. Они слегка обуглятся и дадут нужную копченую ноту. Но не переборщите: главное в мцвади — вкус мяса, а не дымовая завеса.



Кахетия —
родина вина
и мяса на вертеле

Тклапи — это древнейший грузинский способ консервации фруктового урожая, при котором пюре из алычи (или сливы ткемали) высушивается на солнце в тонкие, гибкие листы. Правильно приготовленный тклапи напоминает плот-

ную кожу или лаваш: он глянцевый, темно-бордовый, с интенсивной кислинкой.

Его отламывают кусками и едят как снэк, размачивают для соусов или кладут в харчо вместо свежей алычи.

