

Евреи и йогурт: 5 малоизвестных фактов

Переплетение еврейской истории с историей одного из любимейших молочных продуктов людей по всему миру, а также два интересных рецепта еврейской кухни.

Если вы думаете, что йогурт относительно новый пищевой продукт, впервые появившийся в конце прошлого века, то это не так. Люди ели его на протяжении тысячелетий, причем евреи сыграли важную роль в распространении информации о том, насколько этот продукт прекрасный, вкусный и полезный. Вот пять малоизвестных еврейских фактов об этом молочном лакомстве, а также пара необычных вкусных израильских рецептов на основе йогурта.

Древний израильский продукт

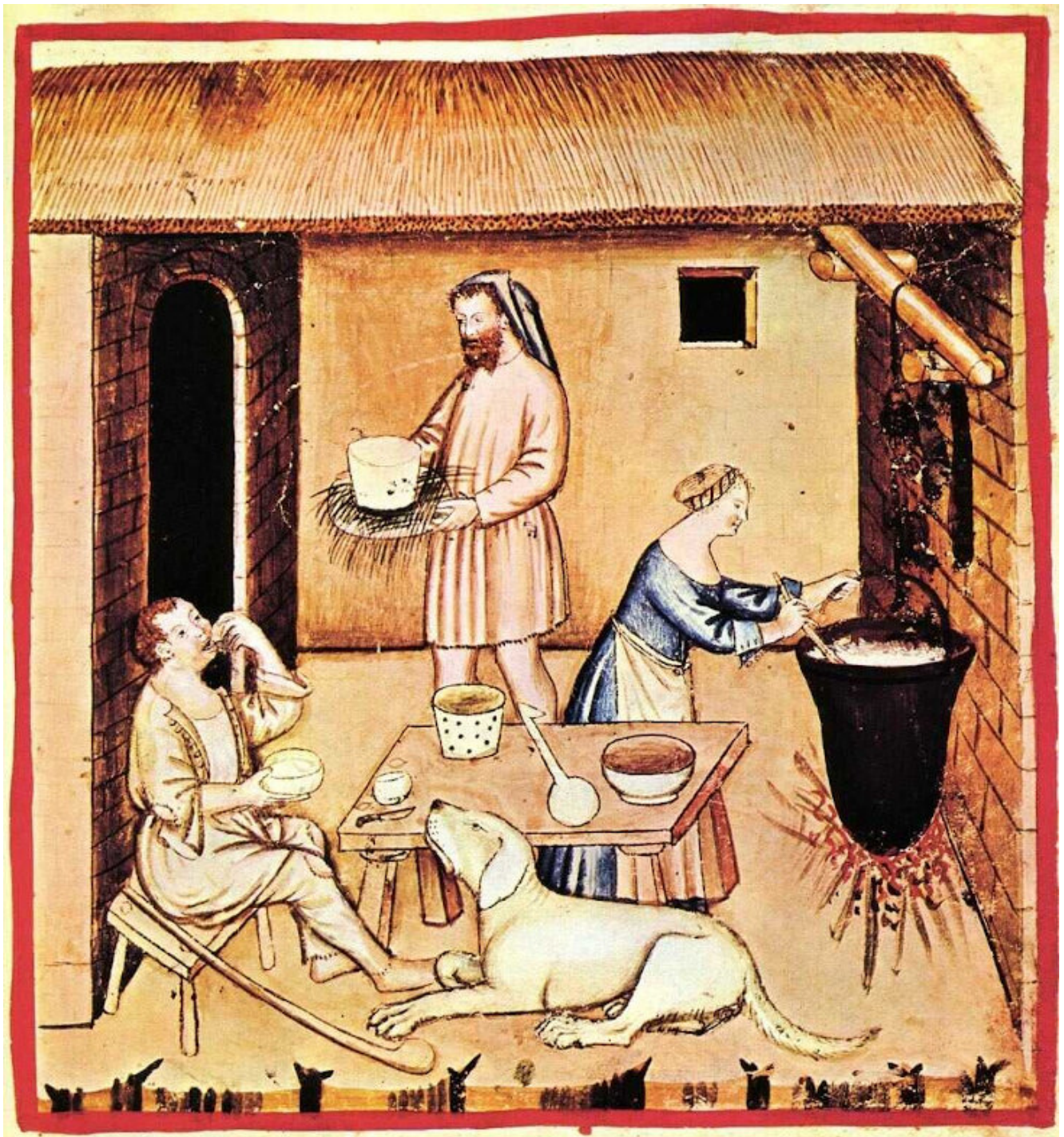
Как известно, Тора называет древний Израиль «землей, текущей молоком и медом».¹

Историки кулинарии считают, что «мед», который упоминает Тора, производился из фиников. Этот восхитительный густой сладкий сироп до сих пор популярен как в самой Святой Земле, так и на всем Ближнем Востоке.

Ну а молоко, которого, судя по приведенному выше стиху, в Израиле было в избытке, скорее всего (учитывая температуру воздуха в регионе) ели именно в виде йогурта.

Доктор Марк Томас из Университетского колледжа Лондона изучал рационы питания древних людей. Он считает, что впервые йогурт был придуман тысячи лет назад, еще в период неолита, и именно на Ближнем Востоке.

Местные фермеры начали приручать овец, коров и коз и обнаружили, что их молоко является основным источником питательных веществ. Однако, если не было возможности хранить свежее молоко в холоде, оно неизменно начинало бродить, образуя йогурт. «Если бы вы жили на Ближнем Востоке и с утра подоили корову... То уже к обеду молоко начало бы сквашиваться в йогурт», – объясняет доктор Томас.



Изображение еды с сыром из Tacuinum Sanitatis, средневекового справочника по здоровью и благополучию, основанного на Taqwīm alâ € 'sihha, арабском медицинском трактате XI века.

Ферментация молока позволяла ему дольше оставаться пригодным в пищу. А кроме того, благодаря этому процессу часть лактозы в молоке расщеплялась, что облегчало его усваивание человеческим организмом.

Рецепт самого первого йогурта скорее всего был обнаружен пастухами, которые хранили молоко в мехах – кожаных ёмкостях, сделанных из козьих желудков. В теплом климате молоко вступало в реакцию с ферментами, оставшимися в желудках даже после обработки, и превращалось в йогурт.

Правда, у писателя Ронита Тритмана на этот счет другое мнение. Он считает, еврейские пастухи в древности готовили йогурт иначе. Поскольку законы кашрута запрещают смешивать молочное с мясным, евреи ферментировали молоко, «нагревая его на огне и помешивая веткой смоковницы. Сок смоквы помогал молоку свернуться...» В результате получался йогурт или даже мягкий сыр, который иногда ели с медом.

Излюбленная еда турков

Появившись на Ближнем Востоке еще в древние времена, йогурт быстро стал популярным молочным продуктом. По-арабски он назывался *лабан*, что также может переводиться как «молоко». Многие популярные сорта йогурта в Израиле сегодня тоже имеют такое же название. Однако, вероятнее всего, произошло оно от ивритского слова *лаван*, что означает «белый».

Согласно информации историка кулинарии Гила Маркса, йогурт пользовался наибольшим спросом у османских турок, которые сделали его центральным элементом своей кухни и распространили по всей Османской империи. Фактически в те времена на арабской и турецкой кухнях он стал настолько часто используемым продуктом, что в какой-то момент даже возник популярный мусульманский миф о том, что наш праотец Авраам был первым человеком, приготовившим йогурт, а уникальному рецепту его научил ангел.

Еврейский врач привез йогурт из Турции во Францию

Король Франциск I правил Францией с 1515 по 1547 год. Он известен тем, что учредил франко-турецкий альянс, заключив договор с османским императором Сулейманом I. (В наши дни Сулейман хорошо известен в Израиле своим приказом в 1537 году восстановить городские стены Иерусалима. Эти монументальные стены стоят до сих пор, придавая величие прекрасному старому городу.)



Король Франциск I

Вероятно, король Франциск I страдал расстройством желудка, а его новый союзник Сулейман I, видимо, хотел укрепить между ними доверительные отношения, а потому предложил помощь в излечении французского монарха. Император отправил из Турции во Францию уважаемого еврейского врача, чтобы тот привез королю немного йогурта в качестве лекарства для желудка.

Что ж, Сулейман I оказался прав: употребление в пищу йогурта не зря долгое время считалось верным средством от некоторых проблем с желудком. Еще раз это подтвердили и недавние

исследования, проведенные в лабораторных условиях.

Кстати, американский еврейский писатель Джун Херш, специализирующийся на теме кулинарии, отмечает, что тот самый еврейский врач, которого отправили к королю Франциску I, преодолел все это значительное расстояние пешком, а сделал это по двум причинам. Во-первых, он не ездил верхом в Субботу, а во-вторых, он взял с собой в путешествие свое стадо овец и собственноручно использовал их молоко для приготовления королевского йогурта. Йогурт помог королю почувствовать себя лучше, и еврейский врач с чувством выполненного долга таким же образом отправился обратно в Турцию.

Йогурт в сефардской кухне

Йогурт давно занимает почетное место в еврейской кухне, особенно в сефардских регионах. «Для сефардов йогурт – то же самое, что сметана для ашкеназов, – отмечает автор еврейских кулинарных книг Клаудиа Роден. – Он всегда было одним из базовых ингредиентов в рецептах вегетарианских блюд, потому что использовался как соус – им поливали горячий рис, чечевицу и другие крупы, намазывали на ломтики жареных баклажанов, добавляли к яйцам-пашот или использовали как сытное белковое дополнение к овощным омлетам».²

В домах иракских евреев йогурт обычно подслащивали финиковым медом. В некоторых сефардских общинах его готовили из буйволиного молока, из которого, как утверждают, получался самый густой и сливочный йогурт.

Иногда полученный продукт процеживали, чтобы получить более густую выжимку в виде мягкого сыра, называемого *лабне*, который ели как дополнение к жареным овощам или салату.

История йогурта Данон

В конце 1800-х годов один из ведущих научных голосов Европы

принадлежал Илье (Эли) Мечникову (1845-1916), мать которого была украинской еврейкой.

Доктор Мечников работал в клинике Луи Пастера в Париже и в последние 10 лет своей жизни активно пропагандировал употребление в пищу молочнокислых бактерий (которые содержатся в йогурте и кисломолочных напитках) как мощный способ увеличить продолжительность жизни. Его новаторское исследование помогло спровоцировать по всему миру огромный спрос на употребление кисломолочных смесей, включая пахту, газированное молоко и другие йогуртоподобные напитки.



Д-р Исаак Карассо

Еврейскому врачу родом из Греции, доктору Исааку Карассо, который проживал и занимался медицинской практикой в испанской Барселоне, это новое мировое увлечение показалось очень правильным. Он начал импортировать йогурт с Балкан в Барселону, где своим пациентам советовал питаться здоровой пищей, в частности, йогуртом, используя его в качестве лекарства от различных желудочных заболеваний.

Со временем доктор Карассо решил открыть собственную фабрику по производству йогурта в Барселоне. Он назвал ее в честь своего сына Даниэля, прозвище которого на местном каталонском диалекте звучало как «Данон».

Карассо придумал производить йогурты Danone в небольших стеклянных баночках, чтобы потребители могли легко насладиться его восхитительным продуктом.

Младший Карассо учился во Франции и в 1929 году расширил бизнес своего отца по производству йогуртов Danone в Париже. В конце концов, сын возглавил бизнес, но вскоре наступила черная полоса. После того, как разразилась Вторая мировая война, он был вынужден бежать из Европы в Соединенные Штаты.

В путь он отправился с другом, Джозефом Мецгером, евреем швейцарского происхождения.

Обосновавшись в Нью-Йорке в 1942 году, два бизнесмена смогли открыть в Бронксе американский филиал Danone. Правда, из-за смены языковой среды название претерпело определенные корректировки и стало выглядеть как Dannon. На их фабрике стали производиться ароматизированные йогурты объемом в одну чашку, а упаковывали их в пластиковые контейнеры.



Даниэль Карассо

Поначалу продукция приобрела относительно средний успех – подавляющее большинство покупателей были греки и турки, живущие в Нью-Йорке и жаждущие наконец-то ощутить вкус родного дома. Чтобы расширить потребительскую аудиторию, Даниэль и Джозеф начали экспериментировать с новыми вкусами, обратившись к традиционной американской вкусовой палитре.

Во-первых, на дно контейнера с обычным йогуртом они положили немного клубничного варенья, чтобы покупатели могли по желанию их самостоятельно смешать. Этот вариант стал среди американцев настоящим хитом, и вскоре бизнесмены выпустили еще йогурты с добавлением лимонного крема, черничного варенья и малины. Продажи резко выросли, поскольку американцы впервые открыли для себя такие вкусные и полезные кисломолочные продукты.

После Второй мировой войны Даниэль вернул себе французскую часть фирмы, а в 1951 году продал ее корпорации Beatrice.

Сегодня Dannon – крупнейший производитель йогуртов в Северной Америке, он один из самых известных в Европе, зарабатывающий

10,1 млрд. долларов в год, причем треть этих продаж приходится именно на Америку.

Необычные израильские рецепты с использованием йогурта

Сегодня, как и раньше, йогурт можно назвать популярным ингредиентом как в израильской, так и в еврейской кухне в целом. «Для израильских поваров йогурт – это гораздо больше, чем просто здоровая закуска, – отмечают авторы кулинарных книг Эйнат Адмони и Жанна Гур. – Это важный кулинарный ингредиент, используемый для соусов, заправок, сладких и соленых блюд, к тому же он может добавить свежий сливочный вкус бесчисленному количеству блюд».

Вот один из рецептов вкусного пикантного соуса, который предлагают Адмони и Гур. Он хорошо сочетается с любой жареной пищей, например, с рыбой, а также прекрасно дополняет овощные блюда.

Заправка из йогурта и консервированных лимонов

- 8 долек консервированного лимона
- 1 перец чили халапеньо – без сердцевины, с семенами и по желанию крупно нарезанный
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) свежего лимонного сока
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) воды
- 2 ст.л. меда
- 1 ч.л. молотой куркумы
- 2 ч.л. крупной соли
- 2 ст.л. оливкового масла первого отжима
- 2 стакана (480 мл) греческого йогурта из цельного молока

Промойте консервированные дольки лимона и удалите косточки. Смешайте их мякоть с халапеньо (конечно, если решите его использовать), лимонным соком, водой, медом, куркумой, солью и

маслом в кухонном комбайне, словом, сделайте пюре. Чтобы получилась полностью однородная смесь, это может занять пару минут, так что наберитесь немного терпения.

Добавьте йогурт и хорошенько перемешайте, пока соус не станет лимонно-желтым и гладким по консистенции.

Если не используете всю заправку сразу, храните ее в герметичном контейнере в холодильнике не более 1 недели.

(Рецепт позаимствован из книги Эйнат Адмони и Жанны Гур «Шук: от рынка к столу – сердце израильской домашней кухни», изд. Artisan, 2019 г.)

Ну а если вы хотите разнообразить свое меню сладким угощением, приготовленным из йогурта, то вот восхитительный рецепт конфет-эскимо от израильского автора кулинарных книг Адины Сассман.

Инжирно-йогуртовые конфеты с глазурью из ТХИНЫ



Для конфет:

- 1 чашка простого йогурта
- $\frac{1}{4}$ стакана меда
- Щедрая щепотка молотого кардамона
- Щепотка мелкой морской соли
- 2 или 3 больших свежих инжира
- Также понадобятся формы для эскимо с палочками

Для глазури:

- 1 стакан тхины без добавок
- $\frac{1}{2}$ стакана растопленного кокосового масла

В миске среднего объема взбейте вместе йогурт, мед, кардамон и соль. Ориентируясь на имеющиеся у вас в распоряжении формы для мороженого, определите, какой толщины нужно нарезать инжир.

Обратите внимание, чтобы фрукты были достаточно плотно закреплены на месте, иначе кусочки инжира рискуют полностью сместиться в нижнюю часть формы под тяжестью йогуртовой смеси.

Поместите 1 большой или 2 средних ломтика инжира в формочку, затем вдавите палочку для мороженого через инжир, чтобы она доставала до дна. Аккуратно залейте йогуртовую смесь, слегка перемещая инжир пальцами и постукивая формочкой по столешнице, чтобы йогурт мог заполнить все образующиеся зазоры и воздушные дыры.

Заморозьте формы. На это потребуется от 3 до 4 часов (или, если у вас есть специальное устройство для приготовления эскимо быстрого приготовления, используйте его – это даже лучше.)

Теперь приступим к глазури и завершим приготовление этого прекрасного десерта.

Как только конфеты заморозятся, смешайте в стакане тхину и кокосовое масло до однородной массы (стакан должен быть достаточно большим, чтобы в него можно было погрузить эскимо, не касаясь его стенок). Выстелите тарелку воощеной бумагой и поместите ее в морозильную камеру. Дайте конфетам постоять вне морозилки 5 минут, чтобы они немного оттаяли, или осторожно поместите формы под струю теплой воды на 15 секунд, чтобы конфеты можно было из них достать (если за первые 15 секунд должный эффект не будет достигнут, попробуйте поместить формы под воду еще раз на то же время, но не дольше).

Окуните каждое эскимо в глазурь из тхины, вытащите и дайте стечь излишкам смеси. При желании окуните еще раз – смесь должна почти сразу затвердеть. Когда будет готово, достаньте из морозилки тарелку, покрытую вощеной бумагой, и аккуратно положите конфеты на нее, оставив между ними расстояние.

Отправьте снова в морозилку на несколько минут перед подачей на стол или оберните каждое эскимо вощеной бумагой, затем полиэтиленовой пленкой и храните в морозильной камере до 1 недели.

Ингредиенты этого рецепта приведены в расчете на 4 порции десерта.

(Рецепт позаимствован из книги Адины Сассман «Сабаба: свежие, солнечные ароматы моей израильской кухни», изд. Эйвери, Нью-Йорк: 2019.)

Приятного аппетита!

Сноски

1. Шмот, 3:8.
2. Цитата из «Книги еврейской еды: Одиссея от Самарканда до Нью-Йорка», Клаудия Роден, 1996.

Источник