

ВКУСНЫЕ РЫБЫ ИЗРАИЛЯ



Александр Черницкий,
ихтиолог, доктор биологических наук.

Родился в Ленинграде в 1950 г. Там же окончил университет и с 1972 г. работал в Центральной лаборатории Министерства рыбного хозяйства СССР.

В 1983 г. переехал на побережье Баренцева моря в поселок Дальние Зеленцы, где работал в Мурманском Морском биологическом институте (ММБИ) Кольского филиала Академии Наук СССР.

В 1994 г. уехал в Израиль. Жил в кибуце, работал в Университете им. Бен-Гуриона в Беер-Шеве, с 1997 г. живет в Эйлате, работает в компании «Red Sea Fish Pharma», где заведует лабораторией.

В российский период жизни занимался биологией и физиологией лососевых рыб, в последние годы – проблемами, связанными с аквариумным содержанием кораллов и коралловых рыб. Автор сайта «Рыба-фиш по-эйлатски» <http://rybafish.com>, раздел которого «Рыбы наших прилазов» лег в основу данной книги. Сайт продолжает развиваться, так что на нем может появиться информация о новых вкусных рыбах.



Роман Блай

Родился во Львове. В 1970 г. окончил Всесоюзную кулинарную двухгодичную школу.

В Израиле с 1990 г. Работал в ресторанах «Далидаг», «206 Дагим». В 2000 г. Роман получил приглашение работать шефом в новом ресторане «Паламида» в Рамат-Гане вместе со своим напарником Ильей Гавризовым. В настоящее время «Паламида» является одним из лучших рыбных ресторанов Израиля.

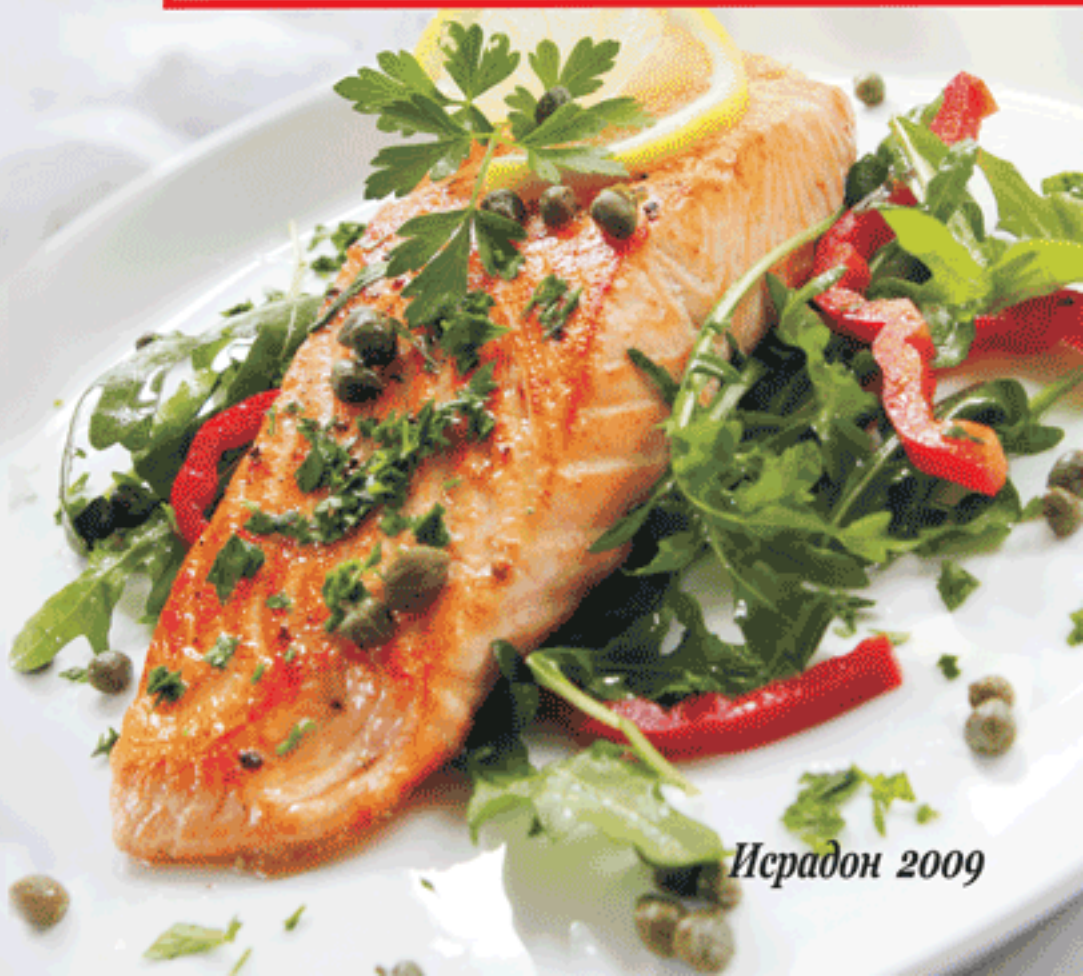
Роман Блай также преподавал на курсах поваров «Интершев», его рецепты можно часто встретить в газетах, Интернете и на телевидении. Его девизом стали слова Маяковского: «Твори. Выдумывай. Пробуй».

В данной книге представлены как личные рецепты, так и известнейшие рецепты рыбных блюд со всего мира. Некоторые из этих блюд можно попробовать в «Паламиде».

А. ЧЕРНИЦКИЙ

ВКУСНЫЕ РЫБЫ ИЗРАИЛЯ

А. ЧЕРНИЦКИЙ ВКУСНЫЕ РЫБЫ ИЗРАИЛЯ



Исрадон 2009

А. Черницкий

ВКУСНЫЕ РЫБЫ ИЗРАИЛЯ

*Издание второе,
дополненное и переработанное*

Герцлия • Исрадон • 2009

Черницкий А.

Ч 49 Вкусные рыбы Израиля / А. Черницкий. — Изд. 2-е. — Герцлия: Исрадон, 2009. — 176 с.

В предлагаемой книге читатель найдет сведения о тех рыбах, которых он может съесть, находясь в Израиле. Список этих рыб не так уж и велик, хотя в водах нашей страны, пресных и морских, встречается 566 видов рыб. Но далеко не все они съедобны. Да и среди тех, что вкусны и кошерны, не все представляют коммерческий интерес и, следовательно, не попадают на прилавки.

Известно, что среднестатистический израильтянин съедает в день 25 г рыбы. Израильские рыбаки и рыбоводы обеспечивают лишь 40% потребности страны в рыбе. Остальное приходится импортировать. Поэтому из этой книги вы узнаете и о тех рыбах, которые у нас встречаются лишь в замороженном и консервированном виде. Израильские рыботорговцы привозят к нам рыбу, выловленную во всех океанах, а израильские рыбоводы выращивают даже рыб, происходящих из Америки и Австралии.

Я расскажу вам о семге и загадочной рыбе илтит, упоминаемой в Талмуде, о рыбах Кинерета, о кефали и ее родственнице барракуде, об опасной, но вкусной рыбе меч. Несколько глав посвящены окуням: африканским, австралийским, американским, морским, океанским и каменным. Мы познакомимся с отрядом камбалообразных и с семействами барабанщиков, морских карасей, скумбрий, ставрид. Вы узнаете, какие рыбы названы в честь императоров, коммунистов и султанов, разберетесь в очень сложных взаимоотношениях сельдей и в том, каких карпов можно купить в Израиле. Поговорим о тресковых рыбах, которые живут не только на Севере, о северной рыбке мойве, недавно появившейся в наших магазинах и об экзотических сортах рыб, некоторые из которых были срочно куплены за границей из-за паники в нашем прудовом хозяйстве. А те, кто дочитают книгу до конца, узнают, наконец, в чем разница между воблой и таранкой.

ISBN 978-5-94467-075-5

Воспроизведение данной книги или любого переиздания невозможно без письменного разрешения издательства ISRADON. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

No part of this book may be reproduced in any form, without permission in writing from the copyright owner.



© ISRADON, 2009

© Черницкий А., 2009

От автора

Рыбу перед употреблением надо опознать и классифицировать. Можно разделить на съедобную и несъедобную, но это очень неустойчивая классификация: с уменьшением рыбных запасов и увеличением аппетита границы сдвигаются. Когда меня учили ихтиологии в начале семидесятых, то нотатения и минтай считались непищевыми рыбами. Потом стали пищевыми. Нотатению быстро съели, а спинки минтая (в брюшках много паразитов) постоянно были в продаже.

Евреи рыбу разделяют на кошерную и некошерную. В Торе указано, что **«из всего, что в воде, есть можете всех, у кого есть плавники и чешуя»** (*Ваикра 11, 9*). При этом комментаторы уточняют, что мелкая, невидимая невооруженным глазом чешуя не позволяет отнести рыбу к кошерной. Поэтому некошерными считаются угри и сомы, у которых чешую можно разглядеть только под микроскопом. Также не считается кошерной рыба, чешуя которой вросла в кожу и не может быть счищена без повреждения кожного покрова. Вот почему к некошерным относятся осетровые рыбы (и их черная икра), у которых отдельные крупные чешуйки (жучки) вросли в кожу голого тела. Не видел я в израильских супермаркетах и голого карпа — искусственно выведенную породу обычного карпа, но без чешуи.

Еще интереснее обстоит дело с плавниками. В Талмуде написано, что у рыбы с чешуей всегда есть плавники. Поэтому, например, на любом куске филе рыбы нилус сохраняют полосочку чешуи — как признак кошерности. За прошедшие с момента написания Талмуда две тысячи лет ихтиологи описали морских и пресноводных рыб самой разнообразной формы и окраски,



но ни одна рыба не явилась исключением из этого правила — если есть чешуя, значит, есть и плавники.

Для описания тех кошерных рыб, которых можно найти на прилавках местных магазинов и в меню рыбных ресторанов, мы воспользуемся иной классификацией. Ныне доступную нам рыбу можно разделить на ту, которую мы ели, на ту, которую мы не могли есть, и на ту, которую мы могли бы есть, но нам ее не давали.

Не могли мы есть то, что в СССР не водилось, и за чем наши рыбаки не плавали до Африки и Антарктиды. Там мы о таких рыбах не слышали, а здесь называем их местными именами: денис, лабракс, локус, бонито, барамунди, мушт (рыба Св. Петра, амнун), принцесса Нила (несиха, нилус).

Ту рыбу, что мы там ели, здесь многие не могут узнать под другим именем. Карп теперь называется карпион, кефаль — бури, толстолобик — касиф, камбала — соль, треска — морской осел, а у хека серебристого целый набор имен — он и бакала, и мерлуза, и хаек, и даже «даг захавон».

А рыба, о которой мы там слышали и даже видели по телевизору начальников, которые ею питались, в Израиле свободно лежит на прилавках и даже продается 2 за 1. Это, в первую очередь, семга (лосось), которую тут называют саламон, форель (она и в Африке форель, хотя некоторые, читая ивритское название строго по правилам, называют ее порел, а есть и почти вышедшее из употребления слово шемех), палтус — нынче он халибут (хотя в русских магазинах он по-прежнему палтус, и даже копченый).

В предлагаемом «Четырехязычном списке вкусных рыб Израйля» читатель найдет русские, ивритские, английские и латинские (научные) названия рыб, а из посвященной этой рыбе главы узнает, кто она, откуда, как выглядит и как ее можно съесть с наибольшим удовольствием.

Для того, чтобы вы смогли применить полученные знания, шеф-повар ресторана «Паламида» Роман Блай согласился по-

делиться рецептами различных рыбных яств из своей коллекции. За это Роман удостоен высокого звания шеф-повара нашей книги.

* * *

При подготовке второго издания были учтены замечания читателей книги, в основном касающиеся правильного написания ивритских названий рыб русскими буквами, добавлены несколько новых торговых названий уже известных рыб и обновлены данные об успехах израильских рыбаков и рыбоводов. Написаны три главы, посвященные новинкам, появившимся на рыбных прилавках за 2 года после первого издания. Материалы еще одной главы помогут читателю разобраться в том, что ему предлагают под именем «морской язык»: европейский деликатес или азиатский ширпотреб.

И, конечно же, несомненным украшением книги стало предисловие, написанное знаменитым израильским поэтом и не менее знаменитым гурмэ Михаилом Генделевым. Я надеюсь, что после этого предисловия биографы поэта запомнят, что мы учились в одной и той же ленинградской школе в параллельных классах.

Предисловие

сочинителя стихов и гастронома

- *Что ты все время шуришь? Ведь полвторого!*
Пишу. Предисловие к книге. Своего однокашника. По школе. Спи.
- *Про что книжка?*
- *Про рыб, любимая. Отстань.*
- *Оу! Тогда обязательно напиши, что рыбы в Израиле вкусные.*

Из диалога с женой Наталией.

С годами, то есть в затянувшемся на шесть десятилетий процессе взросления, все больше я стал ценить в профессиональных занятиях качество, вернее, свойство редкое, чтобы не сказать уникальное, — артистизм. Особенно в занятиях, казалось бы, не располагающих к этому. Например, как недавно выяснилось — в ихтиологических штудиях.

По-моему, интеллигентные наши читательницы и просвещенные их мужи, на мой, по-крайней мере, изысканный вкус Сочинителя стихов и Гастронома, перед нами лучшее в мире сочинение на тему «что из того, что в израильской воде шевелится, ерзает и молчит, пригодно в пищу и как это готовить» — и лучшее это сочинение из всех мне известных трудов по кулинарии, осуществлено на Святой земле и, как теперь выяснилось, на Святой воде.

По, что написал все это великолепие мой буквально однокашник, заставляет меня гордиться, приосаниваться и напряженно глядеть соколом. К слову сказать, прочел я эту книгу, не



сомкнув глаз. Улыбаясь, изумляясь и причмокивая. Опасаясь разбудить супругу.

А что касаясь до ихтиокулинарии, я, гурмэ, знаю, что говорю: кухня Романа Блая безупречна, нет, что я говорю, она идеальна! Как Иерусалим небесный! Я думаю, что в раю, когда будут стерты и улажены все противоречия между здоровым Телом и здоровым Духом, между Знанием и Силой, между Городом и его деревней, между собакой и волком и т. д. — я думаю, в Эдеме нас совершенных и обре... тьфу ты — обрек., нет, все-таки обретших благодать и выучивших «Вкусные рыбы Израиля» наизусть, будут ублажать рыбкой от Романа Блая. Или, по крайней мере, петь нам рецепты из этой книги под лютневую музыку.

Вперед, интеллигентнейшие читательницы и мужи. Вас зазвали на увлекательнейшую забаву — приобщение к отечественному рыбовладению. И пусть нам горько зазавидуют лохи, не отличающие воблы от тарани и еще не умеющие читать по-русски Эксклюзивную, прости Господи, литературу.

Михаил Самюэльевич Генделев-Хермонский, эсквайр,
Президент Общества Чистых Парелок.
Иерусалим.
29.06.2008

Почему евреи любят рыбу

Рыба, причем не только фаршированная, занимает не последнее место в еврейской жизни как атрибут практики иудаизма и как один из символов еврейской философии. Рыбы — это народ Израиля в его истинной стихии, в водах Торы, это пища Субботы, символ небесного пиршества. Зодиакальный знак Рыбы всегда считался благоприятным для евреев — возможно, это связано с тем, что рыбы в иудаизме считаются защищенными от дурного глаза. Кроме того, рыбы глаза, не имеющие век, символизируют недремлющее око Всевышнего. В ТАНАХе, Талмуде, Каббале рыбу рассматривают в разных аспектах, которые, в основном, выходят за рамки нашего обсуждения.

В этой книге мы взглянем на рыбу лишь как на кулинарный объект. Любовь евреев к рыбе общеизвестна. Реб Гече (Гецл) Виленский (1905–1989), один из удивительных и героических людей российского еврейского подполья советских лет, говорил: «Рыбу не ест? Значит — антисемит!». За что же евреи так любят рыбу? Не столько за вкус, ели и невкусную (так, выдающийся этнограф-кулинар Вильям Похлебкин утверждал, что щука стала национальным блюдом ашкеназов потому, что ею пренебрегло коренное население), сколько за пользу.

С пищей человек должен получить белки, жиры, углеводы, минеральные и биологически активные вещества, в том числе и витамины. Рыба является отличным источником всех этих веществ, за исключением разве что углеводов и витамина С.

Белки, они же протеины, (на иврите — хельбон, или протеин) служат не только строительным материалом для всего организма (из белков построены клетки и ткани), но и отвечают за обменные и регуляторные функции. Гемоглобин, переносящий кислород в крови — сложный белок. Ферменты и некоторые гормоны (например, инсулин) — тоже белки. Белки обеспечи-

вают защиту организма (токсины, антитела — это белки) и выполняют многие другие функции. И, наконец, белок может использоваться организмом в качестве источника энергии. 1 г белка при окислении дает 4,1 килокалории.

Белки состоят из аминокислот. Химикам известно много аминокислот, но в состав белков входит лишь 20 из них. Наш организм синтезирует нужные ему белки из аминокислот. А вот аминокислоты мы можем синтезировать не все 20. Все необходимые аминокислоты могут создавать лишь растения, а человеку приходится добывать 10 так называемых незаменимых аминокислот из белковой пищи. Причем белок этот должен быть не растительного, а животного происхождения, поскольку в растительных белках мало незаменимых аминокислот. Так вот, рыба является очень хорошим источником белков и незаменимых аминокислот.

Не надо при этом забывать, что содержание белка в мышцах рыб весьма изменчиво — от 5 до 30%. Меньше всего белка у малосъедобных рыб, а больше всего белка содержат мышцы тунцов. У большинства промысловых рыб содержание белка составляет 14–22%. Но даже у рыб одного и того же вида содержание белка меняется в зависимости от возраста, сезона, упитанности, половой зрелости.

Жиры, они же липиды, (на иврите — шуман, или липид) используются в организме в качестве строительного материала. Липиды входят в состав клеточных мембран. Кроме того, жир откладывается в виде энергетических запасов в жировой ткани. 1 г жира при окислении дает 9,3 килокалории. С жирами сопряжен обмен и усвоение организмом жирорастворимых витаминов (А, D, Е) и некоторых минеральных веществ. Жиры построены из жирных кислот. Свободные жирные кислоты участвуют в строительстве клеточных мембран и обменных процессах в них, синтезе различных гормонов, некоторые жирные кислоты сами выполняют регуляторные функции в организме человека.

Жирные кислоты могут быть насыщенными и ненасыщенными. Ненасыщенные жирные кислоты наиболее ценны в пищевом отношении. Как и аминокислоты, жирные кислоты бывают незаменимыми, то есть наш организм не может их синтезиро-



вать, а должен получать с пищей. Содержащийся в рыбе жир богат ненасыщенными и незаменимыми жирными кислотами и жирорастворимыми витаминами.

В последнее время диетологи и врачи выяснили прямо-таки чудодейственные свойства ненасыщенных длинноцепочных жирных кислот семейства «омега-3». Эти незаменимые кислоты нормализуют развитие и работу мозга, оказывают профилактическое и лечебное действие на сердечно-сосудистую систему, помогают при атеросклерозе, болезни Альцгеймера, гипертонии, сахарном диабете, ревматизме и подагре, успешно применяются в лечении кожных заболеваний. Некоторые исследования даже показали, что «омега-3» помогает больным дислексией, снижает агрессивность среди молодых преступников и снимает депрессию. Молекулы омега-3 жирных кислот синтезируются микроскопическими морскими водорослями и по пищевой цепочке доходят до хищных рыб. Жирные рыбы северных морей отличаются наибольшим содержанием этих кислот в теле и являются основным их источником для человека.

И, наконец, содержание жира прямо влияет на вкус рыбы. Поэтому технологи и кулинары классифицируют рыб по жирности.

Нежирная рыба. Содержание жира составляет 0,3–3%, запасы жира сосредоточены, главным образом, в печени. Это все тресковые рыбы, форель, щука, пресноводные и морские окуни.

Умеренно жирная рыба. Содержит 3–7% жира, в основном, в печени и мышечной ткани. К этой, самой большой группе, можно отнести массовые виды тихоокеанских лососей, камбал, некоторых сельдевых и карповых рыб.

Жирная рыба. Содержит 7–25% жира, главным образом, в мышцах. К жирной рыбе принадлежат сельди, палтусы, лососи, денис, скумбрия. У самых вкусных рыб жир накапливается в мышцах и именно благодаря межмышечным жировым прослойкам мясо этих рыб такое нежное.

Но эта классификация весьма условна, поскольку жирность рыб может меняться в гораздо большей степени, чем содержание белка. На жирность рыбы влияет ее вид, возраст, условия обитания, готовность к нересту и другие факторы.

Кроме того, рыба является источником целого ряда витаминов, в частности, комплекса витаминов В, минеральных веществ — кальция, фосфора и железа и микроэлементов: селена, цинка, йода и др.

Так что понятно, почему евреи любят рыбу. Непонятно, как они до этого додумались за сотни лет до того, как биохимики открыли аминные и жирные кислоты.

И, напоследок, ложка дегтя в бочку рыбного меда. Рыбы, особенно хищные, могут накапливать вредные вещества. Водные экосистемы устроены сложнее, чем наземные, пищевые цепи там длиннее, а на каждом трофическом уровне растет концентрация не только полезных, но и вредных веществ, таких, как соли тяжелых металлов, диоксины, ядохимикаты. Поэтому некоторые диетологи рекомендуют ограничить потребление рыбы, особенно хищной и жирной, до двух порций в неделю. Но на самом деле все не так страшно. Во-первых, в Израиле пищевую рыбу контролируют по этим показателям. А во-вторых, и это, на мой взгляд, важнее, разнообразьте ваш рыбный ассортимент — наши нынешние условия позволяют. Чередуйте на столе рыбу речную и морскую, северную и южную, хищную и мирную, дикую и выращенную в рыбоводных хозяйствах. Сведения, содержащиеся в предлагаемой вашему вниманию книге, помогут вам разобраться — кто есть кто.

Чего читатель не найдет в книге — так это весьма распространенных таблиц, в которых для конкретного вида рыбы указано точное содержание белка, жира и других питательных веществ. Как я уже писал в этой главе и как вы еще прочитаете в описаниях вкусных рыб, химический состав рыб зависит не только от вида, но и от целого ряда других факторов. Поэтому к данным о точном содержании тех или иных веществ в разных рыбах надо относиться как к «средней температуре по больнице». Конечно, усредненная сельдь будет жирнее среднестатистической трески, ну так и в инфекционной больнице средняя температура больных будет выше, чем в гериатрической клинике.

Так что читайте и пробуйте, пробуйте и читайте.

О латинских, русских и ивритских названиях рыб

Считается, что в настоящее время нашу планету населяют 10–20 млн видов живых существ, в их числе почти 30 тысяч видов рыб. Для того, чтобы не запутаться в таком изобилии жизни, существует биологическая систематика. Систематика — это отрасль биологической науки, которая описывает, к какому виду, роду, семейству и т. д. относится тот или иной организм и как эти виды-роды-семейства соотносятся между собой.

Согласно Торе, одной из первых работ, которую выполнял человек в райском саду, была систематика — придумывание имен для живых существ: **«... и когда образовал Бог Всесильный из Земли всякого зверя полевого и всякую птицу небесную, привел он к человеку, чтобы видеть, как он назовет их, и как назовет человек какое-либо живое существо, так и имя его...»** (*Брейшит 2, 19*).

Современные наследники дела Адама используют не только арсенал различных наук — электронные микроскопы, химические методы анализа нуклеиновых кислот и белков, математическую теорию вероятности, геологическую летопись, но и старые натуралистические методы наблюдения не сняты с вооружения. Несмотря на солидную историю, систематика не является застывшей наукой, биологи до сих пор открывают новые виды и пересматривают положение уже существующих. До сих пор у специалистов нет единого мнения по систематическому положению отдельных животных и целых больших групп.

Главная систематическая, или таксономическая, единица в биологии — вид. Близкие, родственные виды объединяются в

роды, роды — в семейства, семейства — в отряды, отряды — в классы, классы — в типы. Для того, чтобы специалисты разных стран понимали друг друга, они используют международные научные названия систематических групп, которые традиционно даются на латыни. Даже если биологический текст написан на иврите или иероглифами, научные названия всегда будут повторены латинскими буквами. Для наименования видов используется бинарная номенклатура, т. е. двойные названия, одно из которых — родовое (пишется первым с заглавной буквы) и видовое (вторым, с маленькой, строчной буквы). Например, вкусная рыба семга во всем мире называется специалистами *Salmo salar*.

Двойной принцип используется и при официальном наименовании животных на национальных языках. Обычно родовое название является существительным, а видовое — прилагательным. Та же семга в русском языке называется лосось атлантический, в английском — Atlantic salmon. Но в каждом языке кроме научных названий существуют и народные названия, которые могут сильно меняться от местности к местности. Ту же семгу на разных реках называют просто лососем и лососем благородным, лососем балтийским и озерным, тиндой, закроем, листопадкой, вальчаком и т. д.

Но гораздо больше запутывает ситуацию то, что одно и то же народное название используется для разных рыб. Особенно, если прототипом служит название известной рыбы. Например, окунем называют десятки видов пресноводных и морских рыб.

Так что если страна большая как СССР или маленькая как Израиль, но с очень разнообразным по происхождению населением, то с рыбными именами происходит большая путаница: используют одни и те же названия для разных рыб или же, наоборот, называют разными именами одну и ту же рыбу.

Свой вклад в процесс наименования рыб вносят и продавцы. До недавнего времени они совершенно свободно могли давать рыбам любые торговые названия с рекламным уклоном. Так и



появились императоры и принцессы, многочисленные золотые рыбы. Но в последнее время в Израиле стали строже относиться к торговым названиям. Новые виды импортных рыб, появляющиеся на прилавках, получают ивритские наименования, предназначенные лишь для данного вида. Кроме того, в последнее время на упаковках с рыбой стали чаще появляться латинские, английские и русские названия.

Поскольку задача нашей книги — помочь покупателю сориентироваться в многообразии рыбных прилавков Израиля, то в ней приведены все известные нам ивритские наименования рыб, научные, народные и торговые. Латинское название для каждой рыбы дается лишь одно, но оно и должно быть уникальным, единственным для данного вида. Обозначение *Genus spp.* показывает, что в данную группу входит несколько видов одного рода. Если же сокращено первое слово из двойного латинского названия, например, *S. salar*, то это означает, что родовое имя полностью написано выше.

Английских названий для отдельных видов рыб может быть очень много, но мы даем одно-два, те, что используются как официальные названия на сайте FishBase (Froese, R. and D. Pauly. Editors. 2008. FishBase. World Wide Web electronic publication. www.fishbase.org, version 06/2008). Многочисленные синонимы желающие смогут найти на этом сайте. Русское название дается, как правило, одно. При этом надо иметь в виду, что для многих рыб, которые не обитали в водах СССР, русских названий либо нет вообще, либо, если они добывались советскими рыбаками, названия придуманы чиновниками Министерства рыбного хозяйства и выглядят иногда весьма странно.

Рыбы Израиля в цифрах

Ихтиологи насчитали на земном шаре 30,3 тысячи видов ныне живущих рыб (по данным сайта FishBase, 2008 г.). Из них в Израиле обнаружено 566 видов (2% мировой ихтиофауны). 315 из 1151 вида, обитающего в Красном море, найдены у нашего побережья. В Средиземном море известны 593 вида рыб, из них наших — 291. Малочисленные израильские пресные водоемы населяют 57 видов. 18 из этих 57 видов вселены (интродуцированы) человеком.

Но зато среди 39 исконно израильских видов есть один, *Acanthobrama terraesantae* (кинеретская сардинка), который, кроме озера Кинерет, не встречается нигде в мире.

Пусть дотошных читателей не смущает, что сумма видов, обитающих в обоих наших морях и пресных водоемах, превышает общее число видов израильских рыб: есть рыбы, которые встречаются и в морской, и в пресной воде, а 83 вида обитают как в Красном, так и в Средиземном морях (часть из них относится к широко распространенным видам, другие самостоятельно расширили ареал, воспользовавшись Суэцким каналом, а некоторые были намеренно переселены человеком).

В 2006 г. в водах Израиля было выловлено и выращено 25 925 т рыбы. Как видно из таблицы, 85% рыбы дали стране рыбодоводы, а рыбаки — лишь 15%. При всех проблемах с пресной водой в стране, лишь пятая часть всей израильской рыбы происходит из моря.

Выловлено в морях	Выращено в морях	Выловлено в пресной воде	Выращено в пресной воде
8,6%	10,5%	6,2%	74,7%

Четырехязычный список вкусных рыб Израиля

(номера страниц — начало главы, в которой упоминается данная рыба)

Русское	Научное (латинское)	Английское	Ивритское	Стр.
Американский стрелозубый палтус	<i>Atheresthes stomias</i>	Arrowtooth flounder	Соль америкаи	67
Атлантический землерой	<i>Lithognathus mormyrus</i>	Striped seabream	Мармир, шишан	85
Барабулька, султанка	<i>Mullus barbatus, M.surmeletus, семейство Mullidae</i>	Red mullet, goatfish	Барабуния, мулит адума, даг султан Ибрагим	111
Барамунди	<i>Lates calcarifer</i>	Barramundi	Барамунди	58
Барракуда	<i>Sphyaena spp.</i>	Barracuda	Асфирена, барракуда, малита, сфирена	41
Белый амур	<i>Ctenopharyngodon idella</i>	Grass carp	Амур, карпион эсив	125
Боопс большеглазый	<i>Boops boops</i>	Bogue	Губус, губус глили	85
Бразильский песчаный окунь	<i>Pseudopercis semifasciata</i>	Brazilian sandperch	Шамнун	156
Ваху	<i>Acanthocybium solanderi</i>	Wahoo	Паламида левана, палмуд	95
Гладкоголов Бэрда	<i>Alepocephalus bairdii</i>	Baird's smooth-head	Талисман	156
Горбуша	<i>Oncorhynchus gorbuscha</i>	Pink salmon	Саламон илтит, илтит горбуша	25
Горбыль серебристый	<i>Argyrosomus regius</i>	Meagre	Корбина, мусар, мусар мальхути, аит а-ям	80
Группер, каменный окунь	<i>Epinephelus spp.</i>	Groupers	Локус, дакар, хафаш, даор	63



Русское	Научное (латинское)	Английское	Ивритское	Стр.
Денис, аурата, дорада	<i>Sparus auratus</i>	Gilthead seabrem	Денис, спарус захов, чипура, дорада	89
Камбалы (отряд)	<i>Pleuronectiformes</i>	Flatfish, flounder, plaice, sole	Соль, сулит мецья, даг Моше рабейну, путит, флаундер, фионит	67
Каранкс	<i>Caranx spp.</i>	Jack	Цнинит	103
Карп, сазан	<i>Cyprinus carpio</i>	Common carp	Карпион	125
Кета	<i>Oncorhynchus keta</i>	Chum salmon	Саламон илтит	25
Кефаль	<i>Mugil spp., Liza spp.</i>	Mullet	Бури, кипон, дахбан, тувра	43
Килька обыкновенная, тюлька	<i>Clupeonella cultiventris</i>	Black Sea sprat	—	120
Кинеретская сардинка (уклейка)	<i>Acanthobrama terraesanctae</i>	Kinneret bleak, lavnun	Лавнун, сардин а-кинерет, лавнун а-кинерет	35
Корифена	<i>Coryphaena hippurus</i>	Dolphinfish	Рамтан	160
Лаврак	<i>Dicentrarchus labrax</i>	European seabass	Лабрак	52
Летринус, император	<i>Lethrinus spp.</i>	Emperor	Шури, кейсар а-ям	108
Лихия	<i>Lichia amia</i>	Leerfish	Амит	103
Луфарь	<i>Pomatomus saltatrix</i>	Bluefish	Гунбар, гунбар торфани	150
Макрурус (семейство)	<i>Macrouridae</i>	Grenadier, rattail	Гренадер	145
Малый тунец	<i>Auxis spp., Euthunnus spp., Katsuwonus spp.</i>	Little tuna	Паламида, паламида илтит, тунит	95
Минтай	<i>Theragra chalcogramma</i>	Alaska pollock	Даг захавон	140
Мойва	<i>Mallottus villosus</i>	Capelin	Моява, муява	147
Морской окунь	<i>Sebastes marinus</i>	Ocean perch	Ротбаш, варадон	52



Русское	Научное (латинское)	Английское	Ивритское	Стр.
Морской язык	<i>Solea solea</i> , семейство <i>Cynoglossidae</i> , семейство <i>Soleidae</i>	Sole	Соль	72
Нильский окунь	<i>Lates niloticus</i>	Nile perch	Нилус, несихат а-нилус	56
Нитеперый морской налим	<i>Phycis spp</i>	Forkbeard	Бротолла, дуним а-михморет	156
Облада	<i>Oblada melanura</i>	Saddled seabream	Облад шахор занав, манурион	85
Пагелл красный	<i>Pagellus erythrinus</i>	Common pandora	Вардит мацуй. джарбида	85
Пагр, морской карась	<i>Pagrus pagrus</i>	Common seabream	Фарида	85
Палтус	<i>Hippoglossus spp.</i>	Halibut	Халибат, шибут	67
Пелагида	<i>Sarda sarda</i>	Atlantic bonito	Сарда, паламида	95
Пикша	<i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Haddock	Хадок, марван	133
Плотва, вобла, таранка	<i>Rutilus rutilus</i>	Roach	Вобала	163
Полосатая королевская макрель	<i>Scomberomorus commersoni</i>	Narrow-barred spanish mackerel	Скомбран зариз	95
Полосатый морской окунь (гибрид)	<i>Morone. chrysops x M. saxatilis</i>	Sunshine bass	Басс	61
Радужная форель	<i>Oncorhynchus mykiss</i> (пресноводная форма)	Rainbow trout	Форел, порел, шемех, трута	25
Ред драм	<i>Sciaenops ocellatus</i>	Red drum, redfish	Мусар, ред драм	80
Рыба-меч	<i>Xiphias gladius</i>	Swordfish	Даг херев	49
Сайда	<i>Pollachius virens</i>	Pollock, saithe	Даг захавон	133
Салака	<i>Clupea harengus membras</i>	Baltic herring	—	120
Сальпа	<i>Sarpa salpa</i>	Salema	Сальпит, солви	85



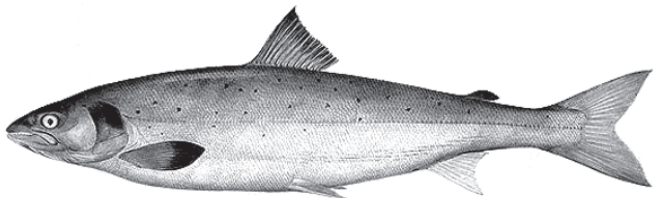
Русское	Научное (латинское)	Английское	Ивритское	Стр.
Сарг белый	<i>Diplodus sargus</i>	White seabream	Сарагуса, саргус	85
Сардина европейская	<i>Sardina pilchardus</i>	European pilchard	Сардин	120
Сельдь	<i>Clupea spp.</i> , <i>Alosa spp.</i>	Herring	Даг малуах, матиас, херинг	117
Сельдь иваси	<i>Sardinops sagax</i>	South American pilchard		120
Семга, атлантический лосось	<i>Salmo salar</i>	Salmon	Саламон, саламон норвеги	21
Сериола	<i>Seriola dumerili</i>	Greater amberjack	Сериола, интиас, аричола, шула	103
Сиг	<i>Coregonus spp.</i>	Whitefish	Вайтфиш	30
Сиган, пестряк	<i>Siganus spp.</i>	Rabbitfish, spinefoot	Арас, комму- нист, сикан	114
Скумбрия	<i>Scomber spp.</i>	Mackerel	Макрель, колиас, макруска	92
Ставрида	<i>Trachurus trachurus</i>	Horse mackerel	Тарохон, тарилос, потит	103
Стальноголовый лосось	<i>Oncorhynchus mykiss</i>	Stealhead	Саламон канади, илтит	25
Тиляпия	<i>Sarotherodon galilaeus</i> , <i>Oreochromis spp.</i>	Tilapia, St. Peters fish	Адумит, амнун, амнун а-Ярдэн, мушт	37
Толстолобик	<i>Hypophthalmichthys molitrix</i>	Silver carp	Касиф	125
Трахинот, помпано	<i>Trachinotus ovatus</i>	Derbio	Кахлон, кахлан, стелла, атот	103
Треска	<i>Gadus morhua</i>	Atlantic cod	Код, код шибут, хамор-ям	130
Тунец	<i>Thunnus spp.</i>	Tuna	Туна, тунит	99
Усач дамасский	<i>Capoeta damascina</i>	Damascus barbel	Хафаф исраэли, хфафи	40
Усач длинно-головый	<i>Barbus longiceps</i>	Longhead barbel	Бинит арукат рош, карсин	40
Усач крупно-чешуйчатый	<i>Barbus canis</i>	Large scale	Бинит гдолат каскас, кишри	40



Русское	Научное (латинское)	Английское	Ивритское	Стр.
Хамса, анчоус европейский	<i>Engraulis encrasicolus</i>	European anchovy	Анчоби, афиан	120
Хек, мерлуза	<i>Merluccius spp.</i>	Hake	Бакала, зеев ям, мерлуза, хаек, даг захавон, хуки	137
Шпрот, килька балтийская	<i>Sprattus sprattus</i>	European sprat	Шпротим	120
Эсо, ящероголов	<i>Saurida undosquamis</i>	Brushtooth lizardfish	Офирит нодедет, макрони, хамит	153

Соломон — царская рыба

(саламон, он же саламон норвеги — атлантический лосось)



Семга

В Советском Союзе семга была предметом престижного потребления. Допущены к ней были либо очень высокопоставленные, либо очень состоятельные люди. Но никто из нас не мог даже предположить, что в Израиле семга будет не только лежать во всех супермаркетах и рыбных магазинах, но и называться именем еврейского царя — «Соломон». (Ну, если говорить совсем честно, то не «соломон», а «саламон», от английского Salmon — лосось, и до середины 80-х годов не очень-то семгу в Израиле видели).

Большинство людей полагает, что семга — это редкая северная рыба. Это неверно. Семга — это северное название атлантического лосося *Salmo salar*, тех его популяций, что обитают в реках бассейнов Белого и Баренцева морей. Но распространен атлантический лосось по обе стороны Атлантического океана, в Европе от Карского моря до Португалии, в Америке — от северной Канады до штата Коннектикут. Есть популяции лосося в Балтийском море и в некоторых крупных озерах. Но балтийский лосось, как и лосось озерный, это тот же *Salmo salar*, атлан-



тический лосось, самый знаменитый представитель семейства лососевых (*Salmonidae*).

Доступность этой рыбы была настолько высокой, что в средние века португальские батраки на юге и насельники Соловецкого монастыря на севере специально оговаривали в договорах, чтобы хозяева кормили их лососем не чаще 3 дней в неделю.

Лосось очень загадочная рыба. До середины 19 века молодь и взрослых рыб считали совершенно разными видами, настолько непохожи они и внешне, и по образу жизни. Рождаются лососи в чистых порожистых реках и живут там под камушками несколько лет в виде маленьких робких пятнистых рыбок. Но однажды весной рыбки отрываются ото дна, становятся серебристыми, сбиваются в стаи и уходят в море. В море лососи превращаются в стайных хищников и быстро растут. Максимальный зарегистрированный вес лосося 174 кг. На нерест рыба возвращается в свою реку, преодолевая пороги и завалы, стремится на тот участок, где отложили икру ее родители.

А тут рыбаки ждут. Реки перегораживают сетью или деревянным забором, рыба собирается перед заграждением и ее можно добывать хоть сачками, хоть баграми. Так и вычерпали почти всю, никого на нерест не пропуская. А кроме того перегородили реки плотинами и оставили лосося без нерестилищ. А потом и вода в реках стала ядовитой от промышленных стоков. Вот и стал лосось из объекта промысла исчезающим видом, но потом превратился в домашнее животное.

Разводить лососей пытались еще в позапрошлом веке. Но понастоящему это удалось норвежцам в 70-х годах 20 века. Очень им повезло с побережьем — фьорды, где не бывает штормов, а приливы дважды в сутки приносят чистую воду из океана. И сейчас по всем берегам Норвегии установлены садки для выращивания лососей — от огромных промышленных комплексов, работающих на экспорт, до маленьких приусадебных садочков, где из купленных мальков растят вкусную рыбу для себя. И проблема у норвежцев — куда рыбу девать. Продают они ее по



всему миру — свежую, мороженую, соленую. В этом вы можете убедиться сами — вся семга Израила — норвежская, хотя много выращивают и шотландцы, и канадцы. Потому и называется она в наших магазинах «саламон норвеги».

Для каждой вкусной рыбы есть оптимальный способ приготовления, подчеркивающий ее достоинства. Так вот, жарить семгу неинтересно. Получается просто жареная рыба, большая, жирная, но не больше. Вареная семга гораздо интереснее, но быстро приедается. Когда мне приходилось работать на семужьих промыслах, где три раза в день ели семужью уху (других продуктов просто не было, а солить рыбу категорически запрещалось, чтобы не уносили с промысла), то меня поначалу удивляло, как, похлебав ущицы, рыбаки сдвигали ко мне огромные куски вареной рыбы, а сами с дракой расхватывали головы, сердца, печень и икру. Но уже к концу первой недели вареная рыба надоела, а потрошки имели совсем другой вкус. Но самая вкусная семга — соленая. Можно купить замороженные пластики подкопченной семги, а можно попробовать засолить семгу самостоятельно. Настоящий семужий посол — почти искусство. Для такого посола поморы выбирали крупную жирную рыбу с неповрежденной чешуей. Вырезали жабры и через получившееся отверстие, не вспарывая брюшко, удаляли внутренности, пользуясь не ножами, а специальными деревянными лопаточками. Затем помещали рыбу в чаны с ледяным рассолом. Такая рыба получалась малосольной, но могла храниться долго.

А еще живущие на русском Севере поморы пекут по очень значительным поводам пироги с семгой. Сам я их пробовал только однажды, это очень вкусно, но рецепта у меня нет.

Зато есть рецепт от нашего шеф-повара:



Семга по-маршальски

На 2 порции вам понадобится: 2 стейка семги весом 200 г каждый; 5–6 ст. л. оливкового масла; 300 мл рыбного бульона; 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки; 1 банка маринованных грибов; 2 маринованных огурца; 1 ст. л. оливок без косточек; 1 ст. л. сливочного масла; 1 ст. л. муки; 50 г мадеры, специи.

Способ приготовления. Рыбу обмазать нарезанной зеленью и залить оливковым маслом на 4 ч. Пока рыба маринуется, приготовить соус. Для этого в кипящий рыбный бульон добавить мелконарезанные грибы, маринованные огурцы и оливки. Кипятить несколько минут. На сливочном масле обжарить муку до золотистого цвета и развести 2 ст. л. бульона, перемешать и добавить в бульон. Затем проварить до загустения и добавить мадеру. Полученный соус процедить горячим.

Семгу обжарить в масле, в котором она мариновалась. В смазанную форму для запекания выложить рыбу и залить половиной полученного соуса. Запечь в духовке при 180 °С 7–8 мин. Выложить на подогретое блюдо, украсить зеленью и оливками. Вторую половину соуса подать отдельно.

Бедные родственники семейства лососевых

(саламон канади, он же илтит — стальноголовый лосось;
саламон илтит, он же илит горбуша — горбуша;
саламон илтит — кета; форел, она же шемех,
она же трута — форель)



Горбуша

Кроме норвежской семги в Израиле продаются более дешевые тихоокеанские лососи. Они относятся к тому же семейству *Salmonidae* (лососевые), но кулинарами ценятся меньше. Зато именно они дают нам кошерную красную икру (в Израиле красная икра, та, что в супермаркетах — канадская). Тихоокеанских лососей на иврите называют «илтит», не эйлатит (эйлатский), а именно илтит, хотя на иврите эти слова при неогласованном написании выглядят одинаково. Вот что пишет доктор Барух Подольский: «Слово илтит, как название некоей рыбы, встречается в Мишне (5–6 в. н.э.). Откуда оно происходит, неизвестно». Так что если на упаковке с рыбой написано «илтит» или «саламон илтит», значит, вы имеете дело именно с тихоокеанским лососем.



Тихоокеанских лососей много. Это кета, горбуша, микижа, чавыча, нерка, кижуч, сима и несколько менее распространенных видов. Кроме приуроченности к Тихому океану этих рыб объединяет то, что они гибнут после первого же нереста. (Остальные рыбы семейства лососевых, в том числе и семга, могут нереститься несколько раз.) Ученые приложили много сил, чтобы понять причины такой обреченности, надеясь, что, поняв механизмы «запрограммированной смерти», они смогут продлить и продолжительность человеческой жизни. Но до сих пор эта загадка так и не разгадана.

Итак, родители-смертники откладывают икру в гнезда, которые они выкапывают на дне рек и ручьев, и полу- или совсем мертвые влекутся вниз по течению. А из икры следующей весной появляется молодь. У некоторых видов (кета, горбуша) молодь уходит в море очень мелкой, в год выклева, а у других после 2–3 лет речной жизни.

В морской период жизни лососи нагуливаются во всей северной части Тихого океана. В это время они не образуют больших скоплений и держатся в верхних слоях воды. Пища их разнообразна: это мелкие рыбы, ракообразные, головоногие моллюски, черви, реже медузы и мелкие гребневики. На таком рационе рыбы быстро растут. Лососи, выловленные в море, покрыты серебристой, легко опадающей чешуей.

Достигнув определенного для каждого вида размера, лососи возвращаются на нерест в свои родные реки. Внешний вид лососей, идущих на нерест, меняется. У них появляется «брачный наряд»: серебристая окраска сменяется черной, малиновой или красной. Челюсти искривляются, на спине вырастает горб, кожа становится толстой и грубой, в нее врастает чешуя. У самок признаки брачного наряда выражены слабее, чем у самцов.

Во время миграции вверх по реке лососи не питаются, существуя исключительно за счет энергетических запасов, накопленных в мышцах. При этом рыбы выполняют огромную работу, поднимаясь вверх по бурным, изобилующим перекатами, поро-



гами и водопадами рекам. Наверняка все видели кинокадры, показывающие, как лососи упорно преодолевают такие препятствия. Рекорд среди лососей принадлежит чавыче реки Юкон, поднимающейся почти на 4 тысячи километров. К концу пути количество жира в мышцах снижается от 10% почти до нуля, белки тоже идут в дело, мясо становится водянистым и дряблым. Такие рыбы уже не представляют никакой пищевой ценности.

Поэтому промысел тихоокеанских лососей ведется там, где они еще не приобрели брачную окраску: в море и в устьях рек. В наших магазинах встречаются три вида илтига.

Самый крупный илтиг — это стальноголовый лосось *Oncorhynchus mykiss*, называемый у нас «саламон канади». В диком виде распространен от Камчатки до Амура в Азии и от Аляски до Калифорнии в Америке. Ныне выращивается в морской воде по всему миру, но к нам, судя по названию, поступает из Канады. Достигает веса 25 кг. От семги, кеты и горбуши отличается красной продольной полосой, идущей сбоку и различной даже на замороженной рыбе.

Небольшие лососи (1–2 кг), продающиеся замороженными и без голов под именем илтиг, это горбуша и кета, самые многочисленные и дешевые представители тихоокеанских лососей и лососей вообще. Без головы различить эти виды трудно, но возможно. Горбуша (*Onc. gorbuscha*) отличается мелкой чешуей, на хвостовом плавнике много мелких темных пятнышек. У кеты (*Onc. keta*) хвостовой плавник серебристый и без пятен. Горбуша — сравнительно мелкий лосось, самые крупные экземпляры вырастают до 70 см и 7 кг. Кета — наиболее широко распространенный и массовый вид лососей. Дорастает до 1 м и 16 кг. Не удивляйтесь, не найдя у этих рыб знакомых вам по фильмам и книгам горбов на спине и (если вы купили рыбу с головой) искривленных челюстей. Это признаки тихоокеанских лососей в брачном наряде, но такие рыбы теряют красный цвет мяса и по вкусу уступают даже серебристому хеку. Но даже пойманные в море кета и горбуша уступают по вкусу канадскому лососю и



тем более лососю норвежскому. Это очевидно даже по цене рыб. Не стоит пытаться получить деликатес из дешевой рыбы. Вспомните, что юкола, которой чукчи и эскимосы кормят ездовых собак, это вяленые кета и горбуша. Но как рыба для повседневного стола илтит вполне соответствует своей цене. А запеченная целиком вполне украсит и праздничный стол.



Горбуша, запеченная с овощами

На 2 порции вам понадобится: 250–300 г филе горбуши; 0,5 кг брокколи; 0,5 кг цветной капусты; 2 ст. л. мелко нарезанного укропа; 1 ч. л. сахара; 2 луковицы; 4 яйца и еще 2 белка; 100 г хлопьев миндаля; 2 ст. л. сметаны; мускатный орех; специи по вкусу.

Способ приготовления. Смешать соль, черный перец грубого помола, сахар и мелконарезанный укроп, обмазать этой смесью филе горбуши. Отложить на 30 мин. Разобрать брокколи на соцветия, помыть и проварить 5 мин. Слить воду и размять овощи в пюре. Добавить в пюре 2 яйца, 1 белок, 1 ст. л. сметаны; 50 г миндаля. Туда же добавить мелко нарезанный обжаренный лук, специи и мускатный орех. Тщательно перемешать.

То же самое сделать с цветной капустой. На смазанный маслом противень выложить примерно половину пюре из цветной и часть пюре брокколи, а сверху филе горбуши в один слой, покрыть цветной капустой и вновь выложить филе рыбы. Самым верхним должен быть слой брокколи. Закрыть фольгой и запечь в духовке при 200 °С. Через 30 мин снять фольгу и подрумянивать еще 10 мин.

При подаче полить запеканку смесью сметаны, лимонного сока и нарубленной пряной зелению.



И о форели. Сразу хочу огорчить любителей этой вкусной рыбы — нет такого вида, нет уже лет семьдесят. Нет, форель не вымерла, хотя многие ее популяции исчезли. Просто ученые окончательно установили, что все форели являются жилыми (немигрирующими) пресноводными формами нескольких видов лососей. Та форель, что водится в реках и ручьях Европы и Азии, это пресноводная форма кумжи *Salmo trutta*. А радужная форель, ставшая объектом рыбоводства во всем мире, является пресноводной формой американского стальноголового *Onc. mykiss*. В Израиле ее выращивают на Севере, например, в кибуце Дан. В 2006 г. вырастили 449 т форели, которая поступила в продажу свежей и замороженной.

Рецепт для белой рыбы

(*вайтфиш — сиг*)



Сиг

В рыбных рядах израильских суперов есть упаковки филе от фирмы «Хаим Пейсахович и сыновья» с ивритским названием Вайтфиш. Английское название более крупными буквами подтверждает, что, таки да, Whitefish. Латинского названия, к сожалению, на этикетке нет, так что придется разбираться самим.

Английский толковый словарь «Websters» определяет whitefish либо как рыбу сиг, либо как любую нежирную столовую рыбу с белым мясом. Обращение к русскому языку запутывает ситуацию еще больше. Если задать в поисковой системе Интернета «белая рыба», то результат ошеломляет. По разным источникам, белой рыбой называются и осетровые, и сиговые, а также ерш, камбалы, корюшка, минтай, навага, окунь, палтус, плотва, судак, терпуг, треска и даже щука. При этом осетровых еще называют красной рыбой (как и лососевых), а ерша, плотву, щуку называют серой рыбой, а иногда и черной.

Итак, попытка определить, кому принадлежит филе, просто переводом названия на этикетке не удалась: слишком много вариантов. Но разобраться необходимо, уж слишком разная рыба может называться белой, а если приготовить осетрину по рецепту для ерша, то ничего хорошего не выйдет, как и в обратном варианте.

Так что начнем исключать из списка. Первыми отвергаются осетровые — некошерны, а рыба Whitefish не в Тив-Таме куплена, а в супере. Ерши, окуни, судак, щуки, плотва и прочие пресноводные рыбы отпадают, поскольку на этикетке написано: «Прямо из моря». Корюшка по размерам меньше, чем куски замороженного филе. Из камбалы и палтуса филе получается другой формы.

Ну вот, в финал выходят сиги и тресковые. Но треску в Израиле продают под именем «код», а ее родственников: хека, минтая — на иврите называют не белой рыбой, а золотой — «даг захавон». Да и стоит этот захавон дешевле, чем Whitefish. Так что остаются сиги. В пользу такого выбора говорит и вид шкуры со следами крупной чешуи (у тресковых чешуя мелкая).

К сиговым рыбам относятся несколько родов семейства лососевых. Раньше сигов выделяли в отдельное семейство *Coregonidae*, но сейчас низвели до уровня подсемейства. Сиги (род *Coregonus*), по-видимому, самый многочисленный, самый изменчивый и самый неизученный род среди всех лососевых. Это рыбы с несколько сжатым с боков телом и со сравнительно маленьким ртом. Нередко верхняя челюсть короче нижней, в таких случаях рот смотрит вверх. Сиги с верхним ртом питаются планктоном и, в основном, мелкими ракообразными. Иногда их челюсти одинаковой длины. Такой рот называют конечным, поскольку он расположен на конце рыла. У сигов, которые питаются организмами, обитающими на дне, рот нижний, т. е. верхняя челюсть значительно длиннее нижней. Окраска сигов скромнее, чем у лососей: тело покрывает крупная серебристая чешуя без ярких цветных пятен. Брачный наряд тоже скромный;



лишь у самцов и очень редко у самок некоторых сигов на чешуе и голове развиваются гребенчатые и бугорчатые выросты. Икринки сигов мелкие желтые и в грунт самкой не зарываются.

Сиги бывают проходными, речными и озерными, крупными и мелкими, могут питаться рыбами, донными или планктонными организмами. До сих пор неясно, сколько существует видов сигов, настолько они изменчивы. Практически сигов любого озера можно выделить в особую форму по строению, темпам роста, питания и другим важным признакам. Ряпушка, рипус, омуль, пелядь, чир, щокур, пыжьян, муксун — это все названия разных сиговых рыб. Некоторые ряпушки созревают, достигнув длины 8 см и массы 4–4,5 г. А есть сиги, весящие более 10 кг.

На этикетке нашего филе есть надпись «Яшар ми а-ям» — прямо из моря. Поскольку морских сигов в природе не существует, значит, мы имеем дело с проходным сигом, который размножается в пресной воде, а для откорма выходит в море. В отличие от лососей, проходные сиги не уходят далеко от берега, держась в морской воде невысокой солености. Видов проходных сигов не так уж и много. Если филе привезено в Израиль из Европы (Скандинавии), то, скорее всего, это обыкновенный сиг *Coregonus lavaretus*, крупный сиг, его рекордные размеры 73 см и 10 кг. Питается планктонными ракообразными. Если же рыба американского континента, то это *Coregonus clupeaformis*, озерный, он же сельдевидный сиг. Этот сиг дорастает до 1 м, самая крупная из измеренных специалистами рыб весила 19 кг, а самый старый сиг прожил 50 лет. Распространен в водах Аляски, Канады, в Великих Озерах. Был успешно интродуцирован в горные озера южноамериканских Анд. Возможно, что в результате дальнейших исследований ихтиологов эти два вида будут сведены в один. Из сибирских рек в Северный Ледовитый океан выходят проходные сиги еще нескольких видов, но шансы на то, что это они в виде замороженного филе попали в Израиль, весьма низки. Более тщательное изучение этикетки позволило



обнаружить мелкую надпись: «Страна происхождения — Канада». Так что это филе сельдевидного сига.

У сига вкусное жирное мясо, поэтому те рецепты, в которых «белая рыба» подразумевает постную треску и ее родственников, для него не подходят. Использовать надо именно сиговые рецепты.

Как рассказывали мне финские коллеги, в их стране сиг более популярен, чем лосось. Так что можем приготовить сига по-фински. Хотя рецепт финский, а в его названии будут даже французские слова, продукты для него можно свободно купить в простом израильском супермаркете.



Сиг, маринованный в creme-fraiche и укропе, под соусом из свеклы

На 4 порции вам понадобится: 4 куска филе сига, каждый примерно по 150 г; ржаная мука (на иврите — кемах шифон); светлые панировочные сухари (пирурей лехем); растительное масло для жарки.

Для маринада: 200 г не очень кислой сметаны (это и есть крем-фраше); 3 ч. л. горчицы; 3 яичных желтка; 100 г сливок; укроп, тертый мускатный орех, перец и соль — по вкусу.

Для свекольного соуса: 4–5 небольших свеколок; 1 луковица; 100 г сливок; 100 г сметаны; щепот мускатного ореха; 1–2 капли уксуса из красного вина.

Способ приготовления. Тщательно смешать все компоненты маринада. Добавить измельченный укроп и остальные пряности. Положить в маринад филе сига и поставить мариноваться на 1–2 часа в холодное место.



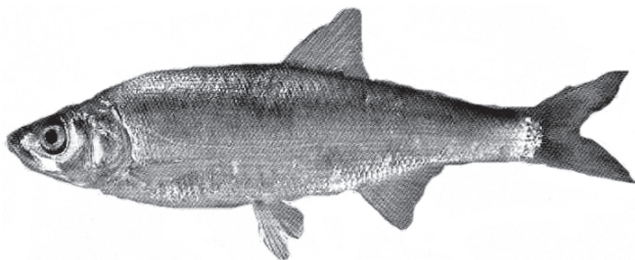
Пока рыба маринуется, заняться свекольным соусом. Свеклу и лук почистить, нарезать на сантиметровые кубики. Обжарить 2–3 мин в растительном масле. Добавить сметану, сливки и уксус. Тушить до готовности, не забывая периодически помешивать. Готовую смесь размельчить в пюре толкушкой или блендером. Вернуть в ту посуду, в которой тушили.

Когда рыба промаринуется, вытащить ее из маринада, дать стечь излишкам, обвалить в смеси сухарей, муки и соли до образования равномерной панировки. Обжарить в масле до готовности.

Свекольный соус довести до кипения. Если он получился слишком густым – развести сливками или сметаной. Добавить мускатный орех. Горячую рыбу выложить на тарелки и залить горячим свекольным соусом. На гарнир подать отварной картофель и водку «Финляндия».

Эндемик в соевом масле

(лавун, он же сардин а-кинерет, он же лавнун а-кинерет — кинеретская сардинка)



Кинеретская сардинка

Страна наша небольшая, водой бедная, особенно пресной. И пресноводных рыб мало. Но среди 39 исконно израильских видов есть один, *Acanthobrama terraesanctae* (старое название *Mirogrex terraesanctae*), который кроме оз. Кинерет не встречается нигде в мире. (Для определения живых организмов, обитающих лишь в определенном географическом районе, существует специальный термин — эндемик, от греческого «эндемос» — местный).

Эндемик Кинерета — небольшая рыбка семейства карповых (*Cyprinidae*), средний размер ее 10–15 см, рекорд — 25 см. Живет она стайками, питается зоопланктоном. Нерестится с ноября по март около восточного (Курси) и юго-западного (Цимбари) берегов Кинерета. Во время нереста рыбы заплывают на очень мелкие места (глубина 15–20 см) и там откладывают икру на камни. На иврите она называется «лавнун а-кинерет» или «сардин а-кинерет» — «кинеретская сардинка». Имя «bleak», под которым *Acanthobrama* фигурирует в английской литературе, на самом деле принадлежит рыбке *Alburnus alburnus*, которую порусски называют уклеякой.



Сардинка — самая массовая рыба Кинерета. Из каждых 10 кинеретских рыб 8 — сардинки. В озере нет хищных рыб, поэтому численность сардинки ограничивается успехом нереста, доступностью корма и промыслом. Но поскольку сардинка — рыба мелкая и дешевая, то на ее долю приходится лишь 50% от биомассы рыбы в озере и 10% от стоимости улова.

В прошлом сардинка была важным промысловым объектом и пищевым ресурсом в небогатом едой Израиле. Но с середины 70х, когда жить стали лучше, спрос на нее упал, и в свежем виде ее потребляли бедные многодетные семьи, главным образом в Газе. Сейчас свежую сардинку можно купить на рыбном рынке в Тверии, а консервированную в соевом масле — в любом супермаркете. Я пробовал — вполне приличные консервы.

Совесть не позволила мне обратиться за рецептом приготовления этой рыбки к шеф-повару нашей книги, так что нижеследующий рецепт — мой.



Закуска «исраелиски-примитивски»*

На троих вам понадобится: 1 банка консервированных кинеретских сардинок; 3 небольших картофелины; 2 помидора; 1 луковица.

Способ приготовления. Отварить или запечь картофель в мундире. Разрезать пополам. Разрезать помидоры на 3 части каждый. Лук нарезать толстыми полукольцами. Выложить эти продукты в миску. Посолить. Вскрыть банку консервов и вылить содержимое поверх овощей. Выпить. Закусить.

* Израелиски-примитивски — цитата из сатирической сценки конца 70-х годов. Так отзывался о нашей стране житель Кирьят-Шмона, пытавшийся выдать себя за миллионного оле ми-русия и получить причитающиеся тому льготы.

Рыбы святого Петра

(*адумит*, он же *амнун*, он же *амнун а-Ярдэн*,
он же *мушт* — *тиляпия*)



Тиялия

Почти 2 тысячи лет тому назад бродил вокруг озера Кинерет рабби Йешоуа из Нацерета, беседовал с рыбаками, творил чудеса, например, в местечке Эйн Шева (в православной традиции — Табга) накормил досыта 5 тысяч голодных пятью хлебами и двумя рыбами (*Марк 6:1–56*). Воскреснув после распятия, явился своим ученикам-рыбакам, указал, куда забросить сеть и обеспечил невиданный улов (*Иоанн 21:1–14*). Рыба, которая упоминается в Новом Завете, — это *Sarotherodon galilaeus*, галилейская тиялия, один из многих видов тиялий. В магазинах Израиля тиялию продают под названием «амнон», или «мушт». Амнун — это ивритское название, мушт — арабское. В ресторанном меню она же будет гордо называться «Рыба св. Петра», поскольку апостол Петр был профессиональным рыбаком.

Следует подчеркнуть, что ни тиялия, ни мушт, ни амнун, ни рыба св. Петра не могут считаться видовыми названиями. В

Израиле они используются как обобщающие имена для всех обитающих в нашей стране рыб семейства цихлид (*Cichlidae*). Некоторые из этих рыб — коренные обитатели бассейна озера Кинерет. Другие переселены из Африки. А есть породы тилапий, созданные рыбоводами в результате селекционной работы

Тилапии распространены в пресных водах Африки и Ближнего Востока. Могут выходить на откорм в море. В естественных условиях самец выкапывает в илистом дне гнездо и приглашает туда самку. Самка откладывает сотню-другую яиц, после оплодотворения собирает их в рот и покидает гнездо. Самец тут же приглашает в гнездо следующую. А икринки остаются у матери во рту, где через несколько дней из них вылупляются мальки. Спустя неделю мальки начинают самостоятельно добывать себе пропитание, но держатся недалеко от мамы и при малейшей опасности прячутся у нее во рту. Благодаря материнской заботе выживаемость мальков очень высока.

Нынче тилапия — второй по значению объект пресноводного рыборазведения в мире после карпа. (В Израиле — первый). Ее выращивают на всех континентах в пресной и морской воде. Путем селекции создано много пород тилапий. Поэтому в наших магазинах есть красные, серые, зеленоватые тилапии.

В Израиле потребление тилапии постоянно растет, в том числе и по демографическим причинам: уходят пожилые ашкеназы, для которых основной рыбой был карп, а ашкеназская молодежь, как и сефарды, предпочитает тилапию. В пустынях Негев и Арава тилапий выращивают на подземных водах, высокая минерализация которых делает их непригодными для сельского хозяйства. В 2006 г. рыбаки выловили в Кинерете более 180 т тилапий всех видов, а рыбоводы вырастили в 46 раз больше — 8235 т. Мороженая тилапия, лежащая на прилавках наших магазинов, может быть также импортирована из стран Юго-Восточной Азии.

Если вам досталась свежая тилапия, то попробуйте...



Филе тилапии с острым красным перцем

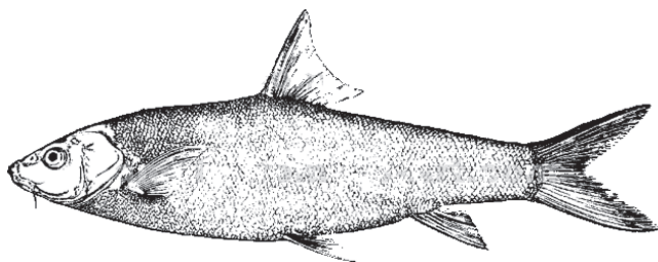
На 4 порции вам понадобится: 500 г филе свежей тилапии; 1 ст. л. растительного масла; 1 ст. л. лимонного сока; 2 порубленных зубчика чеснока; 2 ст. л. натертого на терке имбиря (на иврите – зангвиль); 4 пучка зеленого лука, мелко нарезанного; 2 ст. л. острого красного перца, мелко нарезанного кубиками; 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки или укропа; смесь соли с перцем по вкусу.

Способ приготовления. В большой посуде для жарки в один слой положить филе тилапий. В небольшой миске смешать растительное масло, лимонный сок, чеснок, имбирь, зеленый лук, красный перец и смесь соли с перцем. Равномерно полить полученной смесью рыбу. Запекать, не закрывая крышкой в духовке при температуре 220 °С в течение 8–10 мин, пока рыба не станет легко разламываться вилкой на кусочки. При подаче посыпать блюдо петрушкой и укропом.

Вариант для микроволновой печи. Поместить филе в посуду, пригодную для микроволновых печей, в один слой, как и в предыдущем способе. Закрывать пластиковой крышкой. Готовить в течение 3–5 мин на максимальном режиме.

Усачи Кинерета

(*хафаф исраэли*, он же *хафафи*;
бинит арукат рош, он же *карсин*; *бинит гдолат каскас*,
он же *кишири — усачи*)



Дамасский усач

Эти рыбы не лежат на прилавках наших супермаркетов, хотя только официальные уловы усачей в озере Кинерет колеблются от 12 до 80 т в год, а есть еще и любительский лов. За ними надо ехать на рыбный рынок Тверии, но, говорят, они стоят того. Во всяком случае, жители Иерусалима приезжают в Тверию, чтобы купить усачей для гефил те фиш.

Усачами они названы потому, что имеют две пары усов: одну — в углах рта, другую — на верхней челюсти. Усачи относятся к большому семейству карповых (*Cyprinidae*), обитают, главным образом, в пресных водах тропических зон Африки и Азии, а в меньшем количестве — в умеренных водах Европы. Крупные представители имеют промысловое значение. В Кинерете обитает 3 вида усачей.

Дамасский усач (*Carpoeta damascina*), родственник кавказской храмули, может вырастать до 50 см. Обитает в реках и озерах

Ближнего Востока и Турции. Питается всем, что может соскрести с камней роговым «скребком» нижней губы. На базаре в Твери называется хафаф или хфафи.

Длинноголовый усач (*Barbus longiceps*) может достигать таких же размеров, как и дамаский. Обитает в бассейне реки Иордан. Питается донными беспозвоночными. У продавцов Твери надо спрашивать рыбу бинит или карсин.

Крупночешуйчатый усач (*Barbus canis*) немного уступает по размерам двум другим, а в его рацион, кроме беспозвоночных животных, входят и мелкие рыбы. Живет он в водоемах бассейна Иордана. На иврите тоже называется бинит или кишри.

Два последних вида усачей относятся к роду *Barbus*. Популярные аквариумные рыбки барбусы являются их родственниками, но не самыми близкими, поскольку, по представлениям современных систематиков, относятся к роду *Puntius*. Распространенное среди русскоязычных рыбаков Израиля название «осман» является неправильным. Османами называют не усачей, а других карповых рыб — представителей нескольких родов, обитающих в Центральной Азии и на Алтае.

Даже для таких экзотических рыб у нашего шеф-повара нашлся рецепт. Итак,



Усач, запеченный в пергаменте

На 2 порции вам понадобится: 400 г рыбы; 1 луковица; 5–7 шампиньонов; 1 ст. л. оливкового масла; 1 лимон или лимонный сок; пряности, зелень, соль, перец — по вкусу.

Способ приготовления. Из пергаamenta вырезать 2 круга диаметром 30 см. Бумагу смазать оливковым маслом. Лук и грибы нарезать и обжарить до мягкости. Очищенную промытую

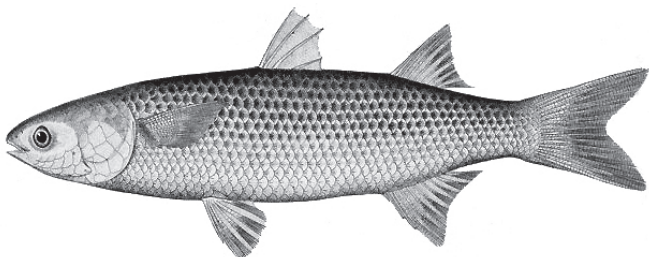


рыбу разделать на филе, мякоть посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. На смазанную бумагу выложить поджаренные лук и грибы, сверху положить рыбу. Бумагу свернуть как чебурек (если вы приехали с юга) или в виде огромного пельменя (если вы из Сибири), запекать в духовке при 200 °С 20 мин.

Подавать, выложив на блюде прямо в пергаменте.

Бури в шаланде

(бури, она же кипон, она же дахбан, она же тувра — кефаль)



Кефаль лобан

Бури — это кефаль, но на иврите. Если быть совсем точным, то на высоком ихтиологическом иврите рыба называется «кипон», но на магазинных этикетках и в ресторанных меню в Израиле употребляют арабское по происхождению название «бури». А профессионалы знают еще названия «дахбан» и «тув-ра». Всем советским людям кефаль знакома по песне «Шаланды, полные кефали...». Кефали образуют семейство кефалевых (*Mugilidae*), содержащее свыше 100 видов, разделенных на 10 родов. Несмотря на такое таксономическое разнообразие, кефали разных видов похожи друг на друга: это красивые торпедообразные, обычно серебристые рыбы.

Почти все кефали относятся к числу морских рыб, но их можно встретить в солоноватых и совсем пресных водоемах. Диапазон солености, при которой встречаются представители этого семейства, варьирует от 0 (пресная вода) до 35 г/л (нормальная океаническая соленость), 40 г/л (Красном море) и до 80 г/л в соленых лиманах. Среди кефалей есть и настоящие пресноводные виды, никогда не выходящие в море.



Все кефали очень подвижны. Они хорошие пловцы и прыгуны. На этом свойстве их характера основывался старинный способ ловли рыб «на рогожи». Заметив, что кефаль, подходящая к плавающим на поверхности предметам, не подныривает под препятствие, а стремится перепрыгнуть через него, рыбаки стали выставлять плавучие препятствия, ширина которых превышала длину прыжка рыб. Рогожи — плетеные коврики из растительных волокон, выставленные в линию поперек пути миграции стай кефали, служили ловушками для выпрыгнувших рыб и давали неплохие уловы.

Кефаль очень популярный объект рыбоводства в бедных странах, она хорошо растет на растительных кормах, плодovitа, поэтому ее и выращивают в Африке и в Азии.

В Красном море обитают 10 видов кефалей, в Средиземном море — 8 видов. Основное промысловое значение имеют лобан (*Mugil cephalus*) и рамада (*Liza ramado*). Лобан обитает у берегов всех материков, а также у островов Океании и может считаться одной из самых распространенных морских рыб. Это наиболее крупная из всех кефалей, достигающая в длину 1,2 м при массе 8 кг. Самый старый известный ихтиологам лобан прожил 16 лет. Рамада — кефаль помельче, ее максимальные размеры 70 см, 3 кг и рекордный возраст — 10 лет. Обитает она вдоль восточного побережья Атлантики, от Норвегии до Марокко, встречается в Средиземном и Черном морях.

В последние годы в Кинерет ежегодно выпускают от пяти-сот тысяч до полутора миллионов мальков кефали, главным образом, лобана и рамады. Нереститься в пресной воде эти виды не могут, но, попав туда, растут хорошо. Если в 2006 г. в Средиземном море выловили 183 т кефали, то в Кинерете — 260 т. А вот рыбоводы вырастили почти в 5 раз больше кефали, чем поймали рыбаки — 2087 т.

Мясо кефали вкусное и нежное. Рекомендуются жарить, но можно солить, вялить и коптить.

Шеф-повар предлагает приготовить...



Кефаль в индийском соусе

На 1 порцию вам понадобится: 1 кефаль весом 400–450 г; 2 помидора; 3–4 зубчика чеснока; 1 луковица; 1 морковь; 1 ч. л. томатной пасты; 3 ст. л. оливкового масла; 0,5 ч. л. карри; 1 лимон или лимонный сок; соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Помидоры надрезать крестом и опустить на 2 сек. в кипящую воду, переложить в миску с ледяной водой и снять кожицу. Нарезать на крупные кубики. Лук, чеснок и морковь крупно порезать. В сотейнике обжарить на оливковом масле овощи, добавить томатную пасту, разведенную в половине стакана кипятка или горячего бульона, специи, карри (по желанию можно добавить щепотку сахара или острого перца чили) и тушить 10 мин. Добавить очищенную, промытую и нарезанную на небольшие куски кефаль и продолжать тушить под крышкой на медленном огне 20 мин. Выложить на подогретое блюдо, сбрызнуть соком лимона и украсить зеленью.

Оклеветанные барракуды

(асфирена, она же барракуда, она же малита,
она же сфирена — барракуда)



Барракуда

У берегов Израиля, как красноморского, так и средиземноморского, встречаются барракуды. Причем встречаются в таких количествах, что их годовой вылов составляет десятки тысяч экземпляров. Про барракуд ходит много легенд. Пишут, что они не менее опасные хищники, чем акулы. Считается, что иногда нападения, приписываемые акулам, были совершены огромными (до миллиона особей!) стаями барракуд. Утверждают, что барракуды могут дорастать до 3 м в длину, а вес их достигает центнера. Пугают аквалангистов тем, что укусы барракуд, за которыми следуют шок и кровотечение, могут привести к самым печальным последствиям. Прямо кошмар какой-то плавает у наших берегов!

На самом деле все не так страшно. В семейство барракудовых (*Sphyraenidae*) входит 18 видов рыб. Все они обитают в тропических и субтропических водах Мирового океана вблизи поверхности. В Красном море — 8 видов, в их числе *Sphyraena barracuda* — большая барракуда (максимальный зарегистрированный размер рыбы — 200 см, вес — 50 кг, но никак не центнер) и барракуды поменьше. В Средиземном море видов не так мно-

го, всего 4, из которых 2 перебрались туда из Красного моря по Суэцкому каналу. Освоившаяся в Средиземном море *Sphyræna chrysotaenia*, которую на иврите называют «малита», дает основную часть всего улова барракуд.

Наиболее зловещая черта барракуд — мощная нижняя челюсть, далеко выступающая за верхнюю. Челюсти оснащены грозными зубами — ряд небольших, острых, как бритва, зубов усеивают челюсть снаружи, а внутри находится ряд больших зубов, похожих на кинжалы. Большая барракуда по праву имеет репутацию ненасытной хищницы. Все морские обитатели, уступающие ей по размеру — рыбы, кальмары, крупные креветки и даже другие барракуды, могут стать ее добычей. Жертву свою эти рыбы подстерегает в засаде среди камней и скал или в зарослях подводной растительности. Но довольно часто небольшими группами они нападают на косяки мелких рыб. Стаями обычно держатся небольшие барракуды, а крупные рыбы — поодиночке. Атакуют они на большой скорости, на ходу отхватывая куски плоти мощными челюстями. Когда несколько барракуд охотятся вместе, они сгоняют добычу в плотную стаю, повышая тем самым вероятность успешной атаки. Иногда барракуды нападают на пловцов и рыбаков, пугая их не меньше, чем акулы. Но авторитетно подтвержденных фактов нападения барракуд немного. В основном испуганные пловцы принимали за агрессию простое рыбе любопытство.

Эти рыбы очень хорошо видят, даже в мутной воде они замечают своих жертв раньше, чем те их, и тщательно выбирают объект нападения. Обычно они не убивают для удовольствия, а атакуют лишь то, что действительно собираются съесть. Ошибочное нападение на человека проявляется в быстром сильном ударе, но даже сильный укус не представляет реальной опасности.

Все, кому приходится быстро плавать в воде, будь то рыбы, киты или подводные лодки, сталкиваются с проблемой сопротивления среды. Барракуды вырабатывают особую слизь, которая снижает турбулентность потоков воды вокруг тела рыбы. Менее одного процента слизи барракуд, растворенной в воде, уменьшает сопротивление на 44%.



Барракуду называют морской щукой, но сходство этих двух рыб чисто внешнее, они вовсе не родственники. Ближайшие родичи барракуд — мирные кефали. Называют ее и тигром моря. На иврите барракуду называют асфирена или просто барракуда. Многие считают, что мясо барракуды невкусное, но другим оно нравится, на Гавайских островах и на западном побережье Южной Америки это очень популярная еда. Особенно ценятся небольшие, до 1,5 кг, особи. Готовить рыбу можно по-всякому: жарить, тушить, запекать. Можно готовить рыбу без кожи, хотя настоящие ценители полагают, что именно кожа придает рыбе необходимый запах и жирность. Знаю я и людей, которые делали фаршированную барракуду (таки она щука, а мы — еврей).

Но те, кто не хочет возиться с фаршированием, могут приготовить блюдо простое и оригинальное:



Барракуда с кунжутно-огуречным салатом

На 1 порцию вам понадобится: 150 г филе барракуды; 1 ст. л. пшеничной муки; 1 ст. л. кукурузной муки; 1 щепотка соли; растительное масло для жарки.

Для салата: 200 г тонко нарезанных огурцов; 1 мелко нарезанный перец чили; 1 ст. л. листьев базилики; 1 лимон или лимонный сок; 1 ст. л. обжаренных семян кунжута (на иврите — сум-сум); 1 ст. л. свеженатертого имбиря (на иврите — зангвиль).

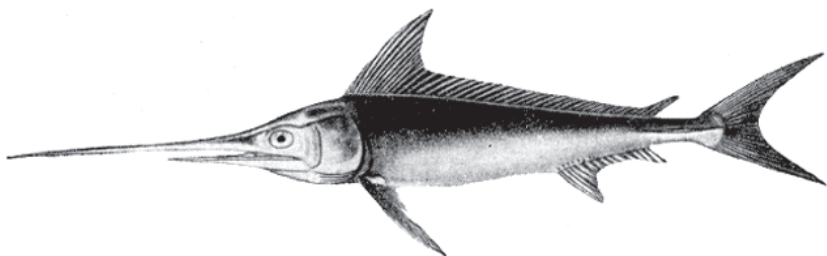
Для салата перемешать все компоненты, кроме имбиря, в салатнице. Выдавить сок из имбиря на салат и перемешать. Убрать в холодильник минимум на 20 мин.

Рыбу нарезать на полоски. Смешать два вида муки и развести в воде до консистенции густой сметаны. Посолить. Нагреть масло в глубокой сковороде. Полоски рыбы обмакнуть в получившийся кляр и жарить в глубоком масле до золотистого цвета.

Подавать с салатом.

Меч, кошерный условно

(даг херев — меч-рыба)



Меч-рыба

В конце 2005 года люди, находившиеся на набережной Тель-Авива, увидели окровавленного подводного охотника, выбирающегося из воды. Из его головы торчал какой-то штырь. Как выяснили вызванные к месту происшествия врачи, это оказался обломок рыбьей кости, проткнувший обе щеки. Хотя длина фрагмента составила 20 см, жизни человека это травма не угрожала. Оказалось, что ныряльщик, решивший поохотиться на рыб, был атакован сам. По его словам, атаковала его рыба-меч. Биологи, изучившие обломок, подтвердили, что это кусок верхней челюсти именно этой рыбы.

Благодаря сильно удлинённой и уплощённой верхней челюсти, которая имеет форму заостренного меча и составляет до трети длины всего тела, эта рыба и получила свое имя. Английское Swordfish и ивритское «даг херев» переводятся как «рыба-меч». Латинское видовое название *Xiphias gladius* тоже происходит от слова меч, но греческого. Данный вид очень широко распространен в тропических и субтропических районах Миро-

вого океана, но в поисках пищи оказывается у Ньюфаундленда, Исландии и Северной Норвегии. Встречается в Средиземном море, откуда проходит в Черное и даже Азовское море. Подходит к берегам. Относится к семейству *Xiphiidae* (рыбы-мечи), являясь его единственным представителем.

Меч-рыба — быстрый и активный пловец, развивающий скорость до 130 км/ч. Он нападает на любых животных, встречающихся на пути. Его пищу составляют разнообразные рыбы, ракообразные и головоногие моллюски. Может съесть тунца и акулу, если те вовремя не уйдут с его дороги. Любопытно, что у взрослых мечей нет зубов, зато они используют свой меч для поражения добычи. Рыбы и кальмары, находимые в их желудках, часто оказывались перерубленными надвое и несли следы их повреждений, нанесенных мечом.

Пловцы и ныряльщики — не единственные жертвы мизантропии рыбы-меча. Описаны случаи нападений этой рыбы на шлюпки. Обломки мечей извлекали даже из корпусов крупных судов. Причины этих нападений до сих пор не ясны: то ли рыбы врезаются в них на высокой скорости, то ли принимают плавсредства за акул, то ли сходят с ума. Но при серьезных размерах атакующей рыбы (а наиболее крупные меч-рыбы достигают 4–4,5 м в длину при весе в полтонны, а рекордный экземпляр весил даже 650 кг) такое нападение является серьезной угрозой мореходству.

Меч-рыба, обладающая вкусным мясом, служит довольно важным объектом океанического рыболовства. Ее ловят, главным образом, ярусами, выставляя их на меньшей глубине, чем при промысле тунцов. Но вот с пойманной рыбой у евреев возникают проблемы, ибо многие считают, что рыба-меч некошерна. Как известно, основным признаком кошерности рыбы является чешуя. А тело взрослой меч-рыбы лишено чешуи. На этом основании ее и относят к некошерным.

Однако, существует и другое мнение, основанное на знакомстве с юными представителями этого вида. Плодовитость меч-



рыбы очень высока (у самки весом всего лишь 68 кг было насчитано около 16 млн икринок). Выклевывающиеся личинки похожи на обычных коротконосых рыбок, но когда малек дорастает до 6–8 мм, его верхняя челюсть начинает постепенно вытягиваться в кинжальчик. Так вот, у мальков есть чешуя, не совсем обычная, грубая, с колючими шипами, расположенная на теле продольными рядами, но чешуя. Поэтому многие равнины, в их числе и эйлатские, признают меч-рыбу кошерной. Блюда из нее можно встретить в кошерных ресторанах. А можно приготовить и самим. Например,



Рыба-меч в белом вине

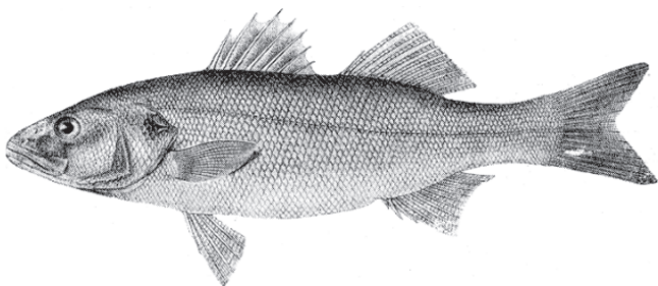
На 4 порции вам понадобится: 1 кг рыбы; 4 ст. л. оливкового масла; 4 луковицы; 4 зубчика чеснока; 6 помидоров; 2 лимона; сухое белое вино; соль; перец, сухой базилик.

Способ приготовления. Рыбу разрезать на толстые (4–5 см) куски. В глубокую сковороду влить оливковое масло, положить тонко нарезанный лук, выдавить чеснок, высыпать ложку базилика. Этот слой разровнять и выложить на него нарезанные кружками помидоры. Поверх положить рыбу. Обсыпать рыбу ложкой базилика и покрыть плотным слоем лимона, нарезанного кружками. Посолить, поперчить. Залить белым вином так, чтобы все содержимое сковороды было покрыто. Поставить в духовку, нагретую до 200 °С на 30 мин.

Морские окуни сегодня и вчера

*(лабрак — лаврак;
ротбаиш, он же варадон — морской окунь)*

Если вы, загрустив о прошлой жизни и решив съесть что-нибудь вкусненькое по-советски, пойдете в израильский магазин и попросите морского окуня, сформулировав вопрос по-английски, то, скорее всего, получите не то, что ожидали. Дело в том, что существуют сотни видов рыб, в названиях которых есть слово «окунь» (по-английски «bass» или «perch»). Эти рыбы обитают на разных материках и в разных океанах, отличаются внешним видом и размерами. Объединяет их то, что когда-то кому-то чем-то они напомнили обычного пресноводного окуня — рыбу распространенную и всем известную. «Морскими окунями» в разных странах называют десятки видов далеких друг от друга рыб.

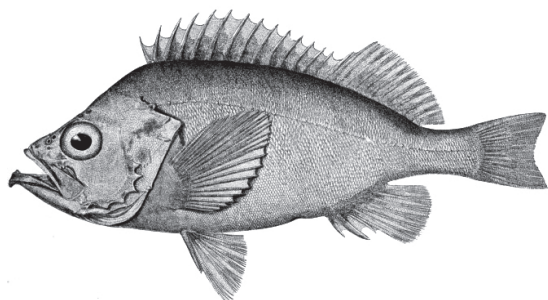


Лабрак

Морской окунь наших нынешних вод и прилавков — это лаврак *Dicentrarchus labrax*, его английское название European seabass — европейский морской окунь. На иврите его зовут почти по-русски — лабрак. Распространен он в Атлантическом океане от Норвегии до Марокко и Сенегала, встречается в Средиземном и Черном морях. Держится у берегов, молодь стаями, а крупные рыбы — поодиночке. Подобно другим представителям небольшого семейства *Moronidae*, лаврак ведет хищный образ жизни, питаясь мелкой рыбой и ракообразными, главным образом, креветками. Высокая скорость плавания позволяют лавраку успешно охотиться даже на таких быстрых рыб, как скумбрия. Максимальный вес 12 кг, длина 1 м, возраст до 15 лет.

Лаврак рыба вкусная, поэтому ее интенсивно ловили и выловили. Численность естественных популяций этого окуня уменьшилась, и пришлось учиться разводить этого морского окуня искусственно. Научились, и теперь растят эту рыбу в пресной и морской воде, в том числе и в Красном море, где лаврак в естественных условиях не встречается. В 2006 году израильские рыбоводы вырастили 122 т этого окуня в пресной воде и 36 т — в морской воде. Теперь эйлатские рыбаки с удовольствием ловят в Красном море лаврака, сбжавшего из рыбоводных садков.

Ну, а тем, кто все-таки хочет старого советского морского окуня (помните эти розовые тушки с выпученными глазами и огромными плавниками, которых в народе называли «Крылья Советов»), надо искать в магазине рыбу ротбаш. Именно так, на немецкий манер, называют в Израиле океанского окуня *Sebastes marinus* и близкие к нему виды. Есть у него и ивритское имя: варадон, от слова «варод» — розовый. Океанским он называется по-английски, а по-русски это и есть морской окунь. На самом деле, с точки зрения ихтиологов, эти окуни семейства *Sebastidae*, родственники морских ершей и таких ядовитых рыб израильских мелководий, как рыба-камень и крылатка. Всех этих рыб роднит то, что лучи в их плавниках превратились в



Морской окунь

ядовитые колючки. Вдоль каждой колючки тянутся две бороздки, по которым в ранку, нанесенную колючкой, стекает ядовитая слизь.

Морские окуни семейства *Sebastidae* (в англоязычных странах их называют каменными рыбами, или каменной треской), точнее, те из них, что имеют промысловое значение и могут оказаться в наших магазинах, обитают на глубине от 100 до 600 м. Окраска глубоководных видов однотонная розовая или ярко-красная, глаза громадные, что помогает выжить во тьме, царящей на такой глубине. При подъеме глубоководного трала происходит резкий перепад давления, отчего у окуней вылезают глаза и раздуваются плавательные пузыри.

По вкусу мяса, особенно в свежем и копченом виде, морские окуни занимают одно из первых мест среди чисто морских рыб. Но, имея дело с этой вкусной рыбой, не забывайте, что она — ядовитый ерш, и ее разделка требует осторожности. Укол колючкой иногда вызывает осложнения, которые выводят человека из строя на несколько недель или даже месяцев, а то и оставляют след на всю жизнь — палец теряет способность сгибаться. Такие случаи бывают в море при разделке больших уловов вручную.

Рецепт, который предлагает испробовать шеф-повар нашей книги Роман Блай, подходит и для лаврака, и для ротбаша.



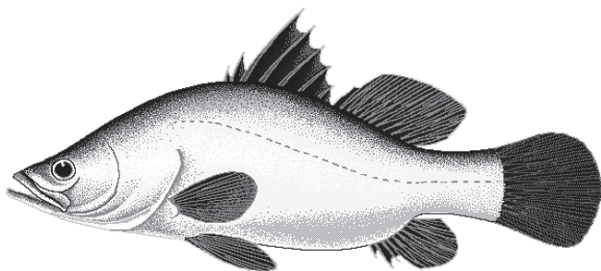
Морской окунь в сырном соусе

На 4 порции вам понадобится: 1 кг филе окуня; 3 ст. л. сливочного масла; 3 ст. л. муки; 1 ч. л. соли; 0,5 ч. л. сухой горчицы; укроп; красный или белый молотый перец; 1,5 стакана сливок; 1,5 стакана тертого сыра типа чеддер.

Способ приготовления. Рыбу нарезать на порционные куски и уложить в один слой в смазанную жиром посуду для запекания. В кастрюльке распустить масло, добавить муку, растереть при нагревании до появления пузырей. Посолить, добавить горчицу, укроп, перец. Снять с огня и при помешивании добавить сливки. Вернуть на огонь, греть, помешивая, до загустения. Не прекращая размешивать, добавить один стакан сыра. Залить приготовленную к запеканию рыбу соусом, посыпать оставшимся сыром и запекать 20 мин при температуре 200 °С.

Окунь по-древнееврейски

(нилус, он же несихат а-нилус — нильский окунь)



Нильский окунь

Эта огромная, до 200 кг, рыба, которую ученые называют нильским окунем, попадает на наши прилавки в виде кусков филе. Дешевые куски — брюхо, дорогие — спина. Обычная длина в промысловых уловах 45–65 см и масса 9–20 кг. Как она выглядит в неразделанном виде, видно на рисунке.

Обитает в крупных водоемах Африки — реках Нил, Сенегал, Вольта и Конго, в озерах Альберт, Рудольф и Тана. Но все названия рыбы связаны с рекой Нил — нилус, нильский окунь, принцесса Нила (несихат а-нилус или просто несиха), *Lates niloticus* на латыни. Историки считают, что эта рыба была промысловой уже в Древнем Египте: сохранились изображения рыбаков, несущих крупных рыб, а также мумии, идентифицированные как *Lates niloticus*. Египтологи утверждают, что нилус был важным продуктом питания строителей пирамид. Но мы-то знаем из комментариев к пасхальной агаде, что пирамиды египтянам построили евреи. Так что это наша исконно древнееврейская рыба. Тем более, что у самих древних египтян отношение к рыбной пище периодически менялось — то рыба объявлялась грязной, и есть ее было нельзя, то рыбу признавали воплощением того или иного бога, и есть ее было нельзя тем более.

Как и любая крупная рыба нилус подозревается в людоедстве или, по меньшей мере, в поедании мертвых людей. На самом деле она питается рыбой и рачками. Но ест много.

Несколько лет назад в Израиле был введен запрет на импорт несихат нилус. Обнаружилось, что в некоторых странах для его ловли применяют яды. Для людей концентрация ядов в мясе рыб была не опасной, но все-таки неприятной. После ужесточения контроля поставки возобновились. А основные поставщики — Кения, Танзания, Уганда.

Эту рыбу можно варить, жарить, запекать. Копченая несиха входит в бортовой паек авиакомпании «British Airways».

Принцесса Нила принадлежит к небольшому семейству *Latiidae* (окуни-латесы). В Израиле под именем барамунди продается австралийский окунь, принадлежащий к тому же семейству.



Принцесса Нила в короне из сыра

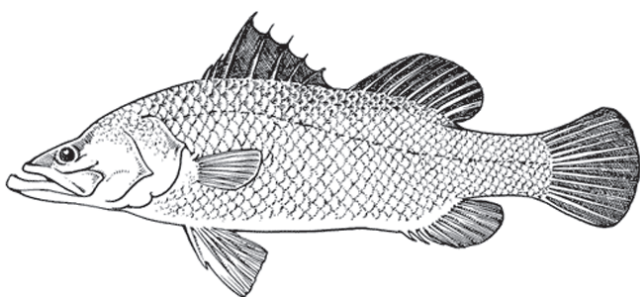
На 2 порции вам понадобится: 250–300 г филе нилуса; 1 луковица; 1 помидор; 2 яйца; 100 г тертого твердого сыра; 50 г сметаны; 50 г майонеза; 1 лимон или лимонный сок; 2 ст. л. оливкового масла; специи.

Способ приготовления. Филе несихи посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Обжарить на сковороде до светло-золотистого цвета. Убрать рыбу со сковороды и обжарить кольца лука. Отварить яйца вкрутую, нарезать кружочками. Нарезать кружочками помидоры. Противень смазать маслом, выложить на него рыбу, на рыбу — яйца, на яйца — помидоры, но так, чтобы яйца были видны. Помидоры посолить. На помидор выложить кольца лука и залить все смесью сметаны и майонеза. Сверху посыпать сыром. Запекать в духовке при 200 °С 8 мин.

Подавать, украсив зеленью и маслинами.

Австралийский окунь на вашем столе

(барамунди)



Барамунди

Не так давно на прилавках рыбных магазинов Израиля и в ресторанных меню появилась новая рыба барамунди. Рыба красивая, вкусная, недешевая. У нее белое нежное нежирное мясо и мало костей. Барамунди считается австралийской рыбой, вернее, австралийцы считают ее одним из символов своего континента. Аборигены Австралии ловят барамунди для еды, используя плетеные ловушки, а для остальных австралийцев это желанный трофей спортивной рыбалки, объект рыбоводства и просто вкусная рыба, которую они фамильярно называют «бара».

На самом деле этот вид распространен достаточно широко в прибрежных водах тропической зоны Индийского и Тихого океанов: от Аравийского полуострова на западе до Японских островов на востоке и северного побережья Австралии на юге. Многочисленные английские названия барамунди так или ина-

че связаны с именем «окунь»: гигантский окунь, морской окунь, белый окунь, австралийский окунь и даже окунь-барамунди. Научное название рыбы — *Lates calcarifer*, а израильтяне называют ее барамунди. Ближайшим родственником барамунди является несиха, она же нильский окунь. Обе рыбы принадлежат к небольшому семейству *Latidae* (окуни-латесы).

Как и многие другие виды рыб, барамунди с возрастом меняют пол. Молодые рыбы нерестятся самцами, но, став старше и крупнее, превращаются в самок. Для размножения этой рыбе необходима достаточно соленая вода, а подросшие рыбы поднимаются в реки и озера. Питается барамунди рыбой и ракообразными. Рекордный экземпляр вырос до 2 м и весил 60 кг.

В последние годы барамунди стала модным объектом рыбоводства в теплых странах, в том числе и в Израиле. В нашей стране есть очень большие запасы подземных вод, которые из-за большой минерализованности не годятся ни для питья, ни для орошения. А для выращивания барамунди такая вода почти идеальна. Вот и вырастили в Израиле 115 т австралийского окуня в 2006 г. Так что вся бара, которая появилась в наших рыбных магазинах — это израильская рыба с австралийскими корнями. Рыбоводам нетрудно вырастить тридцатикилограммовых рыб длиной в 1,5 м, однако наибольшим спросом пользуются рыбы порционного размера. Такую рыбу можно запекать на углях (у барамунди очень крупная и крепкая чешуя), жарить, варить. Австралийцы советуют подавать ее с сухим белым вином и не забывать про лимон.

Вот и мы приготовим...



Барамунди под винно-лимонным соусом

На 2 порции нам понадобится: 1 рыба весом 400 г или две рыбы поменьше; 1 большая луковица; 1 лимон; 1 ст. л. сливок; 50 г сливочного масла; 100 мл белого вина; белый перец и другие специи по вкусу.

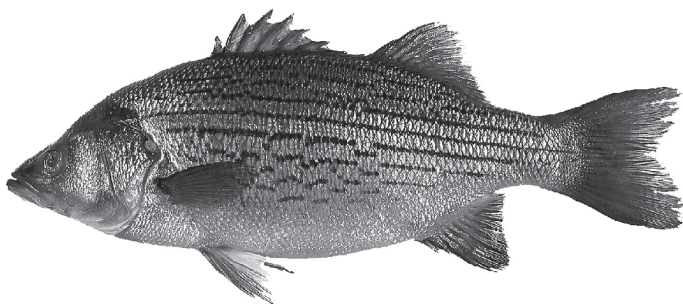
Способ приготовления. Соус: мелко нарезанную луковицу залить вином и тушить на маленьком огне до полного выпаривания вина, залить сливками, продолжать греть, не доводя до кипения. Добавить сливочное масло, соль, перец. Снять цедру с 1 лимона и мелко ее нарезать, мякоть лимона нарезать маленькими кубиками и удалить косточки. Лимон, цедру и сок вылить в соус. Соус держать горячим на малом огне.

На помытой рыбе сделать 2–3 неглубоких поперечных надреза с каждой стороны, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить на гриле или на сковороде в большом количестве растительного масла до готовности.

Готовую рыбу выложить на подогретое блюдо и полить соусом. Украсить дольками лимона.

Солнечный окунь из Флориды

(басс — полосатый окунь)



Басс

В рыбных магазинах продается рыба, называемая «басс». Англо-русский словарь переводит это название как «окунь». Но в отличие от нашего советского окуня, у этой рыбы полосы идут вдоль, а не поперек. Ищем дальше. Сайт «FishBase» выдает 440 видов различных рыб, в имени которых есть слово bass, в том числе и хорошо известного израильтянам лаврака (лабракса). Дальнейшие поиски показали, что мы имеем дело с окунем из Флориды, да не простым, а гибридным.

Sunshine bass — рыба, полученная при скрещивании самок *Morone chrysops* (белого басса) и самцов *M. saxatilis* (полосатого басса). Эту рыбу вывели во Флориде. Оказалось, что гибридный окунь растет быстрее, чем его родители.

Давайте познакомимся с родителями. Мать *Morone chrysops* (белый басс) достигает длины 45 см и 4 кг веса, живет до 9 лет.



Обитает в пресноводных водоемах Северной Америки от Канады до Мексики. Плодовитость достигает миллиона икринок. Отец *Morone saxatilis* (полосатый морской басс) крупнее, вырастает до 2 м и 57 кг, живет до 30 лет. Встречается в прибрежье западной Атлантики от Канады до Мексики, заходит в реки, есть и пресноводные популяции. Питается рыбой и ракообразными.

Гибридный басс интродуцирован во многие страны, в том числе и к нам. В 2006 г. в Израиле вырастили почти 300 т басса.

Если вам досталось хотя бы 250 г из этих 300 т, то можете приготовить...



Филе басса с луковым соусом

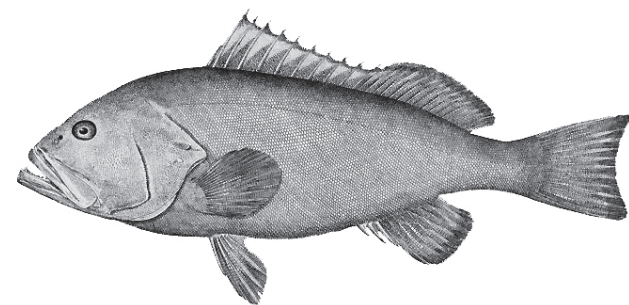
На 1 порцию вам понадобится: 250–300 г филе басса; 1 большая луковица и 6–7 маленьких (для украшения); 150 мл белого вина; 50 мл сливок; 1 сырой желток; 1 ч. л. нарезанной петрушки; 1 ч. л. нарезанного лука-резанца (на иврите – ирит); 1 лимон или лимонный сок; 2 ст. л. сливочного масла; 300 мл рыбного бульона; пряности по вкусу.

Способ приготовления. Взять кастрюлю с толстым дном и обжарить в ней до мягкости мелко нарезанный лук на сливочном масле. Добавить посоленное и поперченное филе басса, нарезанное на куски, влить бульон и вино, проварить 5–6 мин. Вынуть филе и отложить в теплое место, а в соус ввести сливки и продолжить выпаривание. Когда соус загустеет, снять с огня, добавить взбитый желток и оставшееся масло.

При подаче выложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, украсить порубленной зеленью и маленькими луковичками.

Ешьте их, пока они не выросли

(локус, он же дакар, он же хафаш,
он же даор — каменный окунь)



Группер

Локус — это ивритское бытовое название группера, но и имя «группер» на доисторической родине было знакомо лишь зрителям фильмов Кусто. Еще эту рыбу называют каменным окунем. Официальное ивритское название локуса — дакар. Большинство локусов относится к роду *Epinephelus*.

Групперы — многочисленная и чрезвычайно разнообразная группа рыб семейства серрановых, или каменных окуней (*Serranidae*), населяющих теплые воды Атлантического, Тихого и Индийского океанов. Несколько видов обитает в Средиземном море. Окраска групперов очень яркая и разнообразная. На общем, чаще всего темном фоне имеется большое количество ярких полос, пятен, точек. Такой тип окраски, как правило, наблюдается у рыб, обитающих среди камней, скал или коралловых рифов. Окраска группера может меняться в зависимости от его настроения.



Серрановые рыбы, все без исключения, прожорливые хищники, обычно подстерегающие в сумерках свою жертву в засаде: в расщелине скалы, среди камней, в зарослях водорослей или кораллов, где защитная окраска делает его почти неотличимым от окружающих предметов. Часами может поджидать локус добычу, но стоит появиться вблизи небольшой рыбки, кальмару или крабу, как стремительным броском хищник вырывается из засады. Он захватывает свою добычу всасывая воду. Большая верхняя губа группера прикреплена к голове с помощью гибких связок и кожных складок, и когда рыба опускает нижнюю челюсть, рот принимает форму трубки, которая вытягивается вперед и засасывает добычу как пылесос. Хищник же снова занимает свою позицию среди камней. Крупные групперы питаются омарами, рыбой, в том числе мелкими акулами и скатами, молодыми морскими черепахами.

К групперам принадлежат относительно мелкие яркие рыбы длиной не более 20 см и весом 100 г, но в то же время к этой группе принадлежат огромные рыбы длиной более 2,5 м и весом более 450 кг, снящиеся аквалангистам в ночных кошмарах. Гигантский группер *Epinephelus lanceolatus*, обитающий в водах тропической части Индийского и Тихого океанов, считается самой крупной костистой (то есть не акулой, не скатом и не осетром) рыбой, живущей среди коралловых рифов. Рекорд этой рыбы — длина 270 см и вес 400 кг. Группер *Epinephelus itajara*, обитающий у обоих побережий Центральной Атлантики и западной части Тихого океана от Флориды до северного побережья Южной Америки, весит 455 кг при длине 250 см.

Склонность групперов прятаться в темных подводных ущельях и среди обломков делает их особенно опасными для аквалангистов. Говорят, что ловцы жемчуга боятся групперов больше, чем акул. Популярны истории о групперах, которые прячутся меж сваями причалов, поджидая купальщиков. Тем не менее, истории о нападениях гигантских групперов на пловцов до сих пор

не получили научного подтверждения, хотя для локуса *Epinephelus itajara* известны попытки охоты на аквалангистов.

Огромные групперы не представляют кулинарной ценности, а вот рыбы, не достигшие веса 50 кг, считаются деликатесом и довольно дорогим. Во многих странах, в том числе и в нашей, их пытаются разводить искусственно.

В Средиземном море обитает 7 видов групперов, в Красном — 19 видов. Израильские рыбаки выловили в 2006 г. почти 80 т средиземноморских групперов.

Локус-группер поступает в продажу как целиком, так и разделанным на филе и стейки. В последнее время на прилавках наших суперов появились мелкие, меньше килограмма, мороженные тушки, снабженные этикетками «локус» или «sea bass». Голова этих рыб составляет от трети до четверти всего тела. Так вот, покупать я их не рекомендую, несмотря на относительную дешевизну. Я готовил их сам, пробовал в гостиничных ресторанах — сухая костлявая рыба. С вкусными локусами их роднит лишь систематическое положение. Если же вам удалось купить хорошего вкусного и дорогого локуса, то его можно приготовить по-разному. Плотное мясо локуса обладает нежным вкусом и невысокой жирностью, с ним можно делать все: запекать, варить, жарить, тушить и даже готовить «аль а-эш». Некоторые повара снимают с рыбы грубую кожу, считая, что это избавляет блюдо от неприятного запаха. Но для приготовления небольшого локуса по предлагаемому рецепту кожу можно не снимать.



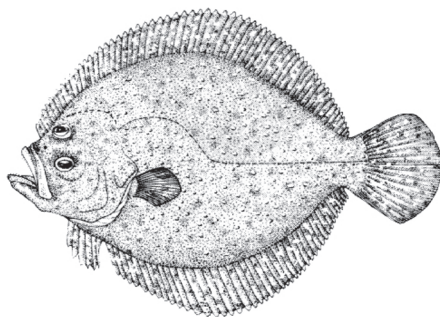
Группер в картофельной чешуе

На 1 порцию вам понадобится: 1 рыба весом в 700 г; 3–4 картофелины; 2 ст. л. растительного масла; лимонный сок; соль; черный перец.

Способ приготовления. Рыбу почистить и выпотрошить. Отрезать все плавники. Тушку промыть, натереть снаружи и изнутри солью, перцем. Полить лимонным соком. Оставить мариноваться минут на 30. Картофель очистить, промыть, нарезать тонкими (3–4 мм) ломтиками. Фольгу смазать растительным маслом и выложить слой картофельных ломтиков. На ломтики положить рыбу, а затем уложить на рыбу картофельные ломтики в виде чешуек, причем каждый следующий слой ломтиков должен чуть-чуть заходить на предыдущий. Обернуть рыбу фольгой и уложить на противень. Запекать в духовке при 180 °С 30–40 мин. Готовую рыбу осторожно вынуть из фольги и уложить на большую тарелку, сохранив картофельную чешую. Отдельно можно подать печеный картофель.

Камбала для будней и для праздников

(*соль*, она же *сулит мецья*, она же *даг Моше рабейну*,
она же *путит*, она же *флаундер*, она же *фионит* — камбала;
халибат, он же *шибут* — *палтус*)



Камбала

Если вам захотелось поесть камбалу, и не из русского магазина, то спрашивать у продавца надо «Соль». На высоком ихтиологическом иврите средиземноморская камбала *Solea solea* называется «Сулит мецья», но обычные люди ее и всех остальных камбал именуют английским именем Sole, которое переводится и как «подметка», и как обобщенное название для камбаловых рыб. (Ивритское слово «сулея» тоже обозначает подошву, но вряд ли оно попало в иврит из английского, скорее — наоборот). Еще камбалу в супермаркетах продают под именем «путит». Кроме того, камбалу называют «даг Моше рабейну» —



«рыба пророка Моисея». Строго говоря, это название относится к совершенно конкретной и очень интересной камбале Красного моря *Pardachirus marmoratus*, но многие израильтяне называют так любую камбалу.

Чем же камбала заслужила отчество Моисеевна? Одна версия, объясняющая особенности формы камбалы, возвращает нас к Исходу из Египта. Тора рассказывает, что уходившие от фараона евреи остановились перед Красным морем. Впереди — вода, позади — египетские преследователи. И сказал Б-г, обращаясь к Моше... **«А ты подними посох свой, и наведи руку свою на море, и рассеки его — и пройдут сыны Израиля среди моря по суше»** (*Бешалах, 14, 16*). Так вот, согласно одной легенде, под рассекающий посох Моше попала донная рыба, которую он, не желая того, разрезал пополам, придав ей невиданную дотоле форму, в результате чего мировая ихтиофауна обогатилась рядом камбалообразных.

Другая легенда объясняет возникновение типичной окраски камбал. Так вот, решил как-то Моше пожарить рыбу. Одна сторона хорошо подрумянилась, но для второй стороны не хватило масла. Моше расстроился и выбросил недожаренную рыбу в Красное море. Полужаренная рыба чудом осталась жива, но с тех пор у камбал глазная сторона — темная (обжаренная), а слепая сторона (та, на которой рыба лежит) — светлая. В общем-то, обе истории не противоречат друг другу и Моше мог иметь дело с камбалой дважды, сначала придав ей форму, а затем и окраску.

В мировой фауне имеется около 500 видов камбалообразных рыб, обитающих во всех океанах от тропиков до арктических льдов. Камбалообразные — морские рыбы, обитающие преимущественно в прибрежной зоне. Некоторые виды заходят в реки, очень немногие живут на больших глубинах. В морях, омывающих побережья нашей страны, обнаружено по 30 видов этого отряда. Но в магазинах, в основном, лежат камбалы, выловленные в иных морях и океанах. Тюрбо, соль, ромб, глосса, калкан, лиманда, морской язык — это все названия различных видов камбал, которые можно встретить в русской литературе.



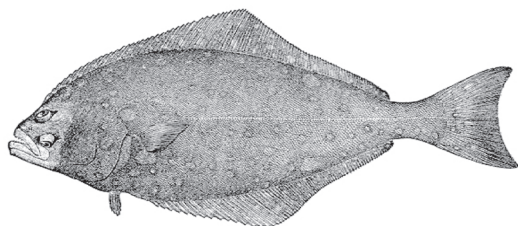
Взрослая камбала имеет несимметричное сильно сжатое с боков высокое тело. Говоря проще, то, что кажется нам брюхом и спиной на самом деле является одним или другим боком. А вот левым или правым — зависит от вида камбалы. У одних видов верхом становится правый бок, у других — левый. Нижняя (слепая) сторона — светлая, а верхняя (глазная) сторона — ярко окрашенная и узорчатая.

Однако новорожденная камбала производит впечатление совершенно нормальной рыбки — симметричной, с глазами, расположенными по обе стороны головы. Но постепенно один глаз начинает уходить с будущей слепой стороны к краю головы за счет неравномерного роста тела, а затем на глазной стороне оказываются оба глаза. Взрослые камбалы ведут донный образ жизни, лежа закопавшись в грунт так, что видны лишь верхняя часть головы и глаза.

Известна способность камбал быстро изменять окраску глазной стороны тела в зависимости от цвета и рисунка дна, они воспроизводят его настолько похоже, что становятся почти незаметными. Но способностью к мимикрии обладают только зрячие особи, ослепленные рыбы такой способностью не обладают. Камбалы малоподвижны и, за редким исключением, плохие пловцы. Плавают они, совершая колебательные движения своими длинными спинным и анальным плавниками, чаще плашмя, слепой стороной книзу, но, в случае опасности, рыбы поворачиваются на ребро и мчатся вперед, после чего опять переворачиваются слепой стороной ко дну и зарываются.

Питаются камбалы донными рыбами, моллюсками, червями, раками. Камбалы мелких видов едва достигают 6–7 см и массы в несколько граммов, а крупные виды весят больше 300 кг.

Самые большие и вкусные камбалы известны нам под именем «палтус». Палтус на иврите называется «халибат», от английского Halibut. Английское же имя на одном из норманнских наречий означает «святая камбала», то есть камбала, которую можно есть только по праздникам. В некоторых словарях и кулинарных книгах палтуса называют ивритским словом «ши-



Палтус

бут», но я ни разу не встречал это название в рыбных магазинах. Не так давно появившаяся на наших прилавках американская камбала (на упаковках написано «Соль америкаи»), с точки зрения ихтиологов, является палтусом *Atheresthes stomias*, да не простым, а американским и стрелозубым.

Палтусы обитают в Тихом и Атлантическом океанах на глубине до 2000 м. Наибольший возраст этих рыб 50 лет, вес — 363 кг. Среди любителей морской рыбалки палтус считается желанной и престижной добычей. А вот в промышленных масштабах ловить его достаточно тяжело, поскольку палтусы — индивидуалисты и не образуют больших скоплений. Крупные палтусы встречаются в уловах все реже, поскольку растут они медленно, а размножаться начинают в возрасте 7 и более лет. Поэтому в последние годы палтуса стали разводить искусственно. Молодь выращивают в бассейнах до 100–150 г, а затем переводят в морские садки, где они достигают товарного размера, не 300 кг, конечно, но и 2–5 кг тоже неплохо. Когда-то, в советские времена, и такой палтус был большим дефицитом. Даже мне, жившему на Севере и имевшему отношение к рыбному хозяйству, доставались лишь мелкие копченые палтусы, а чаще — «мурманский набор для ухи» — головы палтуса и куски трески.

В супермаркетах Израиля палтуса продают в коробочках нарезанным, а в рыбных магазинах можно найти целые тушки, которые вам тут же распилят на нужные куски. Камбалу и пал-



туса можно варить, жарить, запекать. Очень хорош копченый палтус, но я его видел только в русских магазинах.

А можно сделать из камбалы и палтуса...



Заливное

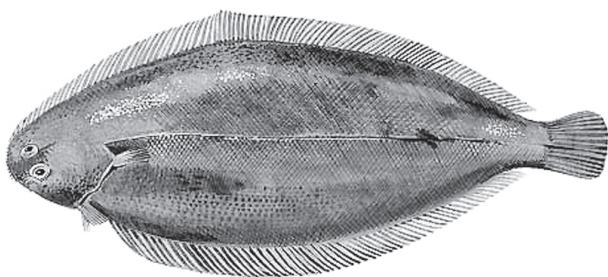
На 4 порции вам понадобится: 1 кг рыбы; 250 г майонеза; 1 ст. л. желатина; маринованные огурцы, помидоры, маслины — для украшения.

Способ приготовления. Рыбу разделать, отделить филе от кожи, посыпать солью и пряностями. Если филе получилось тонким, то свернуть его вдвое или рулетом. Варить на пару до готовности (10–15 мин), охладить. В майонез добавить половину набухшего желатина и тщательно вымесить. Выложенную на блюдо рыбу покрыть смесью майонеза с желатином и оставить для остывания. Украсить нарезанными маслинами, помидорами, огурцами. Залить все это раствором оставшегося желатина и поставить в холодильник для застывания.

Если судить о знаменитости той или иной рыбы по количеству упоминаний в Интернете, то самой интересной камбалой последних лет стал морской язык. Рост популярности объясняется не кулинарными достоинствами этой рыбы (они бесспорны), а тем, что под ее именем на прилавках появился дешевый некошерный пресноводный сом. На любом русскоязычном кулинарном форуме найдется тема, в которой участники пытаются выяснить, что за рыбу с названием «Морской язык» они купили, и что с ней теперь делать. В следующей главе мы тоже попытаемся разобраться, что за рыба — морской язык.

Морской язык: собачий, косорылый и фальшивый

(соль — морской язык)



Морской язык

Все любители вкусной еды, ну разве что за исключением ярых рыбоненавистников, знают о замечательной рыбе «морской язык». В кулинарных книгах и в Интернете можно найти массу рецептов приготовления морского языка, от самых простых до весьма изысканных. Способ приготовления зависит от размера рыбы и человеческих способностей: мелкую жарят во фритюре целиком; среднюю варят на пару, обжаривают на сковороде или на гриле; более крупную припускают в бульоне или жарят. Филе припускают и подают с соусом или опять же жарят.

В итальянской кухне классическим блюдом считается морской язык в сухом белом вине с добавлением крепкой марсалы. В каталонской Испании морской язык жарят и подают с соусом из протертых помидоров, красного сладкого перца и перца чили, лука, чеснока, миндаля и оливкового масла. Англичане жарят



его на сливочном масле и гарнируют картофелем фри. От перечисления классических французских блюд из морского языка можно захлебнуться слюной. Если рыбу сварить и подать с соусом из белого вина и лимонного сока, украсив луковками шалот и шампиньонами, то это «морской язык по-домашнему». Если запанировать филе в муке, обжарить в растительном масле и подать с огурцами, дольками лимона, петрушкой и масляным соусом, то это «камбала Доа». Если филе свернуть рулетиком, скрепить деревянной зубочисткой, сбрызнуть лимонным соком, отварить в мясном бульоне с белым вином и подать под масляно-винным соусом, то это «морской язык а-ля Сен-Жермен». А если филе просто припустить в белом вине, а затем запечь под белым соусом и украсить белым виноградом без косточек, то это уже «филе Вероника». То же филе морского языка, зажаренное в сухарях и сдобренное сухим вермутом в меню парижского ресторана Максим называется «Альбер» и подается под одноименным соусом (рецепт приведен ниже).

Так что если вам удастся взять языка, то проблем с его приготовлением не возникнет. Гораздо сложнее разобраться, что за рыба носит это знаменитое имя.

Ихтиологи объяснят, что морской язык — название разных рыб из отряда камбалообразных. Современные ихтиологи-систематики морскими языками называют лишь представителей подотряда солеевидные (*Soleoidei*), относящихся к семейству циноглоссовые (*Cynoglossidae*). Их научное название образовано от двух греческих слов: «кион» — собака и «глосса» — язык. То есть рыбы — собачьи языки. Самым языкатым в семействе морских языков является *Cynoglossus lingua* — в его имени слово «язык» приведено и по-гречески, и по-латыни.

Циноглоссы — мелкие донные рыбы, длиной до 15–30 см, питающиеся главным образом морскими червями, моллюсками и ракообразными. Обитают в теплых морях между 40 градусами северной и южной широты. Собачьи языки — рыбы вкусные и кое-где важные для промысла. В Средиземном море обитают



3 вида этого семейства, в Красном — 10 видов. Но это не те морские языки, что используются в европейской кухне.

В старой научной литературе морскими языками называют входящих в тот же подотряд, что и циноглоссы, рыб семейства *Soleidae* (от латинского *solea* — сандалия), хотя их современное русское научное название — «косоротые» — не столь благозвучно. Справедливости ради надо отметить, что биологи разделили эти два семейства не столь уж давно. Кроме того, рыбаки и рыботорговцы называют так и других камбал, тела которых похожи на вытянутый овал. Например, *Platichthys flesus* из семейства *Pleuronectidae*, которую на Черном море называют «глос-сик» или «камбала глосса».

В кулинарии под названием «морской язык» подразумевают именно косоротых камбал семейства *Soleidae* с вкусным, нежным, но в то же время плотным мясом. Это небольшие донные рыбы, промысловая длина их примерно 30 см. Они питаются малоподвижными донными червями, моллюсками и ракообразными. В Средиземном море обитает 13 видов этого семейства, в Красном — 8. В Израиле коммерческая добыча камбал не ведется.

Классический морской язык в понимании кулинаров — это *Solea solea*, рыба, достигающая рекордного веса 3 кг и длины 70 см. Живет она в восточной Атлантике, доходя до Норвегии на севере и до Сенегала на юге, заходя в Балтийское, Средиземное и Черное моря. По данным сайта Fish Base, эта рыба называется языком во многих странах. В Дании и Норвегии она *Tunge*, в Италии — *Lengua*, *Linguata* и *Linguatolla*, в Германии — *Zunge*, в Греции — *Glosa*. А вот во Франции, Англии и США ее называют *Sole* (подметка, ступня, сандалия), хотя в американском английском для нее иногда используют название *Tounge*. В русской кулинарной литературе можно встретить оба варианта: морской язык и рыба соль. Еще его называют по-русски «Дуврский палтус», ну, дуврский — по британскому городу и порту Дувр (*Dover*), а вот палтусом эта небольшая камбала именуется-



ся, по-видимому, для престижа. Во всяком случае, в английской литературе это дуврская камбала, а не палтус.

В израильских магазинах есть филе рыбы соль, но это могут быть не только камбалы подотряда солеевидные (*Soleoidei*), а и любые другие камбалообразные, поскольку слово Sole, кроме исходного значения «подметка, ступня, сандалия», употребляется и как обобщающее имя камбал вообще. Есть упаковки камбалы, где напечатаны 3 названия — путит, соль и плейс, использованные как синонимы.

Если вам досталось филе крупной камбалы (вес каждого куска филе не менее 500 г), то есть смысл повозиться и приготовить ее почти как в парижском ресторане Максим. Вот он:

Морской язык Альбер (*Sole albert*)



На 2 порции вам понадобится: 2 филе морского языка; 240 г сливочного масла; 120 г панировочных сухарей; 3 мелкие луковицы, лучше лука-шалота (на иврите — бцальцалей ашкелон или просто шалот); 1 стакан (250 мл) сухого вермута; 1 ст. л. свеженарубленной петрушки; свеженарубленные пряные травы; соль; перец.

Способ приготовления. Духовку разогреть до 200 °С. Каждый кусок филе посолить и поперчить, слегка обжарить в небольшом количестве масла с обеих сторон. Посыпать верхнюю часть филе небольшим количеством сухарей.

Дно жаропрочной посуды смазать маслом, положить туда 1 нарубленную луковицу и немного пряных трав. Поверх лука и зелени поместить филе, сухарями кверху. Аккуратно, не замочив сухари, добавить вермут.

В миске смешать остатки сухарей, масла, нарубленного лука, петрушки, пряных трав, поперчить и посолить. Распределить



полученную смесь поверх рыбы. Запекать в духовке до зарумянивания, минут 15.

Когда рыба будет готова, слить оставшуюся вокруг нее жидкость в сотейник, выпарить ее на большом огне почти полностью. Снять с огня, аккуратно добавить оставшееся масло и тщательно растереть.

Перенести рыбу на подогретую тарелку, перед подачей полить сверху получившимся соусом.

А чтобы полученное блюдо было больше похоже на французский ресторанный вариант, необходим еще и

Соус Альбер



Для приготовления 3 стаканов этого соуса вам понадобится: 3 ст. л. сливочного масла (используется дважды); 2 ст. л. пшеничной муки; 4,25 стакана рыбного бульона (используется дважды); 1 стакан свежих нарезанных шампиньонов (а лучше – белых грибов); 1,5 стакана сливок для готовки (используется дважды); 2 сырых яичных желтка; 1 большая луковица; 1 ст. л. зелени петрушки (мелко нарезать); 1 ст. л. свеженатертого хрена и много посуды, поскольку по ходу дела придется последовательно приготовить аж 4 соуса, и все французские.

Способ приготовления. 2 ст. л. сливочного масла растопить в сотейнике, всыпать туда муку и, размешивая, обжаривать ее до тех пор, пока она не приобретет золотистую окраску. Продолжая размешивать, влить в сотейник тонкой струйкой 1,25 стакана бульона и дать ему закипеть. Убавить огонь и варить соус 20 мин, время от времени помешивая. На этом этапе вы получите 1 стакан соуса бархатистого.



2-й этап. Грибы положить в кастрюлю, залить 3 стаканами бульона и варить 20 мин, пока жидкость не выварится наполовину. Размешивая, вылить в кастрюлю бархатистый соус и варить на слабом огне еще 10 мин. Тонкой струйкой влить 1 стакан сливок, размешать, кипятить еще 5 мин. Посолить по вкусу и процедить. В результате вы получите чуть больше 2 стаканов соуса супрем.

3-й этап. Яичные желтки взбить со сливками (0,5 стакана) и смешать с 2 стаканами соуса супрем. Не доводя до кипения, варить на слабом огне, непрерывно размешивая, до тех пор, пока соус не загустеет. В результате вы получите 3 стакана немецкого соуса.

4-й этап. Лук мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. сливочного масла. Жареного лука должно получиться примерно 4 ст. л. К 3 стаканам немецкого соуса прибавить этот лук, петрушку и хрен. Вот теперь, наконец, у вас получится соус Альбер.



Пангасиус

Но все это верно лишь в том случае, если вы идете за покупками в кошерный магазин. Если же ваш магазин — русская свинья, то вместо изысканной камбалы вы можете съесть вьетнамского сомика-пангасиуса. Пангасиусы — это пресноводные



рыбы семейства акулых сомов *Pangasiidae* отряда сомообразные (*Siluriformes*). Они обитают в реках Южной Азии от Бангладеш до Индонезии. Раньше они были знакомы лишь аквариумистам. В последние годы пангасиус появился на рыбных прилавках всего мира, от беднейших африканских и азиатских стран до США и Европейского союза. Но появился он под псевдонимом «филе морского языка».

Считают, что это название ввели в обиход американцы, точнее, американские вьетнамцы, которые таким образом ввозили эту рыбу в те годы, когда США ограничили импорт всех сомов, дабы защитить отечественного производителя канального сомика *Ictalurus punctatus*.

В рыбные магазины попадают вьетнамские сомы двух видов. Первый — *Pangasius hypophthalmus*. Вьетнамцы называют его «ча», а пишут «тра». Второй — *P. bocourti*, называемый «баса» (basa) с ударением на втором слоге. Оба вида в естественном состоянии обитают в Юго-Восточной Азии, главным образом, в бассейне реки Меконг, вырастают до 120–130 см, едят все подряд: мелкую рыбу, беспозвоночных, растения. Для нереста поднимаются вверх по реке, заходя в притоки.

Но та рыба, которая лежит на прилавках Израиля, России, США и Европы, не поймана рыбаками, а выращена на фермах. Вьетнам дает 90% мирового объема пангасиуса. За последние 10 лет площадь рыбоводных хозяйств Вьетнама увеличилась в 4 раза, объем производства достиг 1 млн. тонн в год. На фермах рыб кормят гранулированным рыбным кормом промышленного производства, а также пищевыми отходами, водными растениями, овощами, мелкой рыбой, соей, рисом и т. д. Чем крупнее ферма, тем большую часть рациона сомов составляют промышленные корма.

Основная часть пангасиуса попадает на прилавки в виде замороженного филе. Филе готовят вручную. Необходимой процедурой при изготовлении дорогих сортов филе является тримминг — срезание излишков жира. Нетриммингованное филе



ценится гораздо дешевле и, как правило, поставляется в бедные страны. (Отсюда, кстати, и популярная в различных кулинарных сообществах идея о том, что есть разные виды пангасиуса: постный — для западных стран и жирный пангасиус — для третьего мира). В настоящее время самым большим импортером сомов является Европейский Союз, за ним следует Россия, затем страны Юго-Восточной Азии и США.

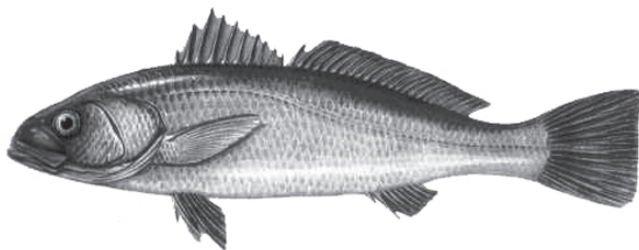
Об условиях выращивания рыбы можно судить по цвету филе. Желтый цвет мяса — показатель того, что пангасиус не получал достаточно корма и вынужден был есть донную растительность и беспозвоночных. У такой рыбы мясо пахнет тиной. На экспорт желтый пангасиус не идет, его выращивают небогатые вьетнамцы для собственного потребления. Красный цвет мяса свидетельствует о том, что выращиваемым сомом не хватало кислорода из-за слишком плотной посадки. Розовый цвет филе означает, что рыба получала достаточно еды и кислорода. Такую рыбу получают в средних и крупных хозяйствах. Белый цвет мяса говорит о том, что сомы выращивались в хороших условиях и получали полноценное питание. Поэтому белое филе — самое дорогое. Но даже в идеальных условиях беломясыми вырастают три четверти запущенных мальков, а остальные остаются светло-розовыми.

В Израиле пангасиус продается только в некошерных магазинах, поскольку, как и все рыбы отряда сомообразных, не имеет ясно видимой чешуи, а, следовательно, есть его приличным евреям нельзя. Сначала его привозили под именем «морской язык», потом появились комбинированные названия «пангасиус, басса, морской язык». Сейчас уже есть упаковки, на которых честно написано: «Речная рыба пангасиус». В последнее время, кроме филе, продаются килограммовые чищенные тушки сомов.

Поскольку соблюдающему кашрут еврею есть сомов нельзя, то и рецепты приводить не стану.

Вкусные барабанчики

(корбина, она же мусар, она же мусар мальхути, она же аит а-ям; ред драм — барабанчик)



Горбыль

В магазинах Израиля продаются несколько видов рыб семейства горбылевых (*Sciaenidae*). Рыб семейства *Scianidae* по-русски называют еще «барабанчики», или «ворчуны». Эти названия отражают интересную особенность многих горбылевых рыб — способность издавать звуки, имеющие, возможно, сигнальное значение. С помощью специальных мышц, окружающих плавательный пузырь, который играет при этом роль резонатора, «ворчуны» производят ритмичные звуки, слышимые на расстоянии до 30 м. Шум, издаваемый самцом во время нереста, похож на стук в дверь. А уж косяк барабанчиков звучит как табун лошадей или мотоцикл.

Наиболее крупный барабанчик Средиземного моря — *Argyrosomus regius*. Эту рыбу многие русские израильтяне называют «курвина», компенсируя этим отсутствие таких родных рыбных имен, как «бельдюга» и «пристипома». Ватики и сабры

пользуются названием корвина или корбина, более близким к французскому или испанскому имени, и лишь израильские ихтиологи знают ее настоящее ивритское имя — мусар или даже мусар мальхути, то есть королевский. По-русски корвина называется тоже весьма благозвучно — горбыль серебристый. В последнее время стало популярным и английское название — «меагр».

Обитает корвина в западной Атлантике от Норвегии до Конго, в Черном и Средиземном морях, через Суэцкий канал она проникла к нам в Красное море. Держится вблизи берегов, питается мелкими стайными рыбами (кефалью и сардинами) и планктонными ракообразными. Рекордные размеры 230 см (103 кг), обычные размеры 30–80 см. К сожалению, запасы корбины истощились, и в средиземноморских странах начались работы по искусственному разведению этой рыбы.

В Средиземном море живут еще 4 представителя этого семейства, но их промысловое значение не столь велико. А вот в Красном море найден лишь 1 вид ворчунов — *Atrobusca geniae*. Коммерческого значения эта рыба не имеет, но интересна тем, что не обнаружена нигде, кроме Эйлатского залива.

В последние годы израильские рыбоводы стали выращивать другого барабанщика, американского. У рыбы *Sciaenops ocellatus* нет русского названия, зато много английских, отражающих те или иные ее характеристики: red drum — красный барабанщик, redfish — красная рыба, channel bass и red bass — канальный, или красный окунь, spottail — пятнохвост.

В естественных условиях барабанщик обитает у атлантического побережья Америки, от Массачусетса до Мексики. Рекордные размеры 155 см, 45 кг, возраст — 45 лет. Питается моллюсками, ракообразными и рыбой. Держится в прибрежных водах и в устьях рек, любит прибойную зону, заходит в реки. В Израиле американского барабанщика успешно выращивают в морской и пресной воде, в 2006 г. вырастили 390 т.



Не отстали от рыбоводов и рыботорговцы. Они стали завозить горбылевых рыб из Индии. На коробке замороженного филе, которую я обнаружил в морозильной камере одного из эйлатских ресторанов, была этикетка на иврите «аит а-ям» (морской орел), а в скобках – «корбина». Ни латинского, ни английского названий не было, но были требуемые по закону адреса импортера и экспортера. Рыба оказалась индийской. А основу индийского промысла горбылевых составляет котх (*Otolithoides biauritus*), крупная рыба, достигающая полутора метров в длину. Почему израильские импортеры решили назвать индийских горбылей орлами – непонятно. Поиск рыбы с английским орлиным именем дает лишь скатов. А вот в русской литературе упоминается орлиный горбыль, или сциена-орел *Sciaena aquila*, но это не отдельный вид, а старое научное название (синоним) нашего средиземного горбыля *Argyrosomus regius*, о котором рассказано выше. Возможно, что в какой-то из соседних стран горбылей называют орлами, вот израильские торговцы воспользовались эти названием. В некоторых ивритских источниках «аит а-ям» и «мусар» употребляются как синонимы.

В странах Средиземноморья барабанщики очень популярные рыбы. Их можно отварить, тушить, запекать в форме, слабо просолить, не зависимо от того, средиземноморские они, индийские или американские.

Из средиземноморской корбины можно приготовить...



Суп-пюре из корбины

На 4 порции вам понадобится: 1 кг потрошенной обезглавленной рыбы; 2 л воды; 1 морковь; 1 петрушка; 1 луковица; 300–400 г картофеля; соль по вкусу; 4–5 горошин перца; 1–2 лавровых листа (или тертого мускатного ореха).

Для пюре: 50 г сливочного масла; 1 ст. л. муки; 0,5 л молока; 1 яичный желток; укроп или зелень петрушки.

Способ приготовления. Подготовленную и нарезанную кусками рыбу, овощи, картофель и приправы положить в посуду с холодной водой. Варить на слабом огне до мягкости, затем часть рыбы и все овощи протереть сквозь сито (удалить рыбьи кости, горошины перца и лавровый лист). Пассеровать муку в масле, смешать с горячим молоком и добавить пюре, протертое сквозь сито. Варить еще 10–15 мин.

До подачи на стол положить в суповую миску кусочки отварной рыбы, очищенной от костей и кожи, яичный желток, размешанный с супом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно добавить также ломтики свежего помидора.



А из ее заморских и заокеанских родственников можем приготовить что-нибудь экзотическое.



Барабанщик, запеченный с кунжутом в банановых листьях

На 2 порции вам понадобится: 350–400 г рыбы; 2 ст. л. оливкового масла; 2 ст. л. кунжутного масла; 2 ст. л. семян кунжута (на иврите – сум-сум); 1 ст. л. натертого имбиря (на иврите – зангвиль); 2 зубчика чеснока; 1 красный перец чили; 1 луковица; 1 ст. л. соуса к рыбе; 1 ч. л. сахарной пудры; сок 1 лимона или лайма; банановые листья; специи по вкусу.

Способ приготовления. На кунжутном масле обжарить семена кунжута до золотистого цвета, добавить нарезанный лук, чеснок, имбирь и тушить, помешивая, на медленном огне 5–7 мин. Добавить сахарную пудру, сок лимона, соус к рыбе, специи. Получившийся соус проварить еще несколько минут и остудить. На помытых банановых листьях нужно срезать (или отбить) жесткий центральный черенок. На очищенной и промытой рыбе сделать несколько поперечных надрезов, обмазать рыбу чуть остывшим соусом и обернуть в банановые листья, обвязать кулинарной ниткой или скрепить зубочистками. Запекать на противне, смазанном маслом при 180 °С 25–30 мин.

При подаче выложить на блюдо и развернуть лист.

Лещики — карасики

(мармир, он же шишан; губус, он же губус глили; вардит мацуй, она же джарбида; облад шахор занав, он же манурион; сарагуса, она же саргус; фарида; сальпит, она же солви — морские караси)

Треть всех израильских уловов средиземноморских рыб приходится на представителей семейства спаровых (*Sparidae*). В русских источниках название этого семейства переводится «морские караси», тогда как по-английски они «морские лещи». Ну, почему англичане называли этих рыб лещами, понятно — все они имеют довольно высокое, округлое, сжатое с боков тело. Спина дугообразно выгнута, брюхо почти прямое. Сходство с пресноводным лещом очевидное. А вот причем тут караси? А вот в русском переводе книги «Чудеса Красного моря» спаровые, вообще, названы рифовыми окунями.

Семейство Спаровых содержит 112 видов, распространенных в основном в тропических и субтропических зонах Мирового океана. У средиземноморских берегов Израиля обитают караси 23 видов, в Красном море — 12. Спаровые — типично морские рыбы самых различных размеров: длиной от 30 см и до 2 м, весом от 600 г до 100 кг. У них белое вкусное мясо, содержание жира в котором очень изменчиво — от 2 до 21%.

Большеглазый боопс (*Boops boops*), он же «полосатик», часто лежал на прилавках рыбных магазинов СССР. Советские рыбаки облавливали большие промысловые скопления боопса у берегов Северо-Западной Африки. Это мелкие стайные рыбы, обычно не вырастающие больше 20 см (рекорд — 36). Питают-



ся ракообразными и другими планктонными организмами. Израильские рыбаки ловят его в Средиземном море и называют губус или губус глили.

Облада (*Oblada melanura*) также относится к промысловым видам спаровых. Питается беспозвоночными животными, держится стаями, редко вырастает более 30 см. На иврите называется облад шахор занав, или манурион.

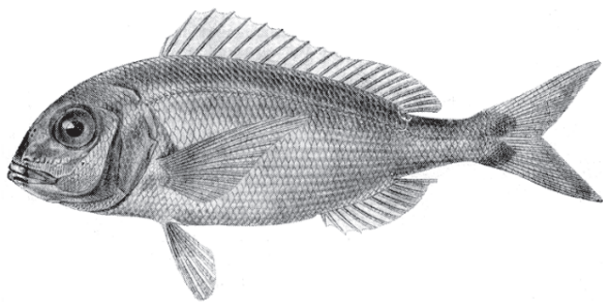
Сальпа (*Sarpa salpa*) более крупный (до 50 см) карась, в молодости питается рыбой и беспозвоночными животными, но с возрастом становится вегетарианцем. На иврите называется сальпит или солви.

Пагел красный (*Pagellus erythrinus*) достигает длины 50 см, хотя в уловах обычны 20–30-сантиметровые особи, имеет важное промысловое значение. Питается рыбой и другими морскими животными. В первые годы жизни все пагелы нерестятся как самки, но, достигнув длины примерно 17 см, на третьем году жизни превращаются в самцов. Ивритские названия этой рыбы — вардит мацуй и джарбида.

Сарг белый (*Diplodus sargus*), называемый израильскими рыбаками сарагуса или саргус, живет среди камней на малых глубинах, активен на рассвете, достигает до 45 см.

Очень вкусный морской карась *Lithognathus mormyrus*, имеющий официальное русское название «Атлантический землерой», на самом деле обитает не только в Атлантике и в Средиземном, Черном и Азовском морях. Он обнаружен и в западной части Индийского океана, в том числе в Красном море. Стайная рыба, питается донными беспозвоночными. В Израиле известен как мармир или шишан.

Пагры, рыбы рода *Pagrus* (на иврите — фариды), представлены несколькими видами. Обыкновенный пагр (*P. pagrus*), обитающий в субтропических и тропических водах Атлантического океана и в Средиземном море. Этот вид достигает длины 40 и даже 52 см, веса 2 кг, обычная длина 20–25 см.



Пагр — морской карась

Но самый вкусный и важный морской карась Израиля — это денис (*Sparus aurata*), которого даже в русской литературе называют морским лещом. О нем я расскажу в следующей главе, а пока приготовим морского карася попроще: фариду, сарагусу, мармира. Для морских карасей Средиземного моря шеф-повар нашей книги предлагает следующий рецепт:



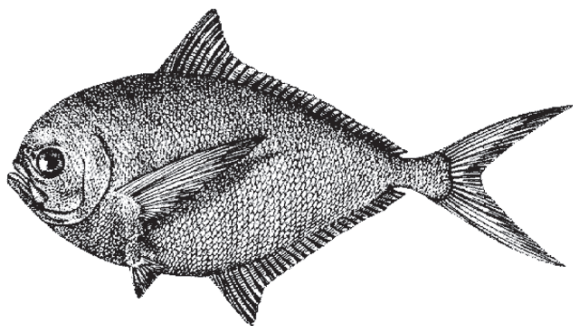
Морской карась, запеченный с каштанами

На 2 порции вам понадобится: 500 г рыбы; 2 ст. л. сливочного масла; 2 ст. л. сметаны; 2 ст. л. сливок; 2 ст. л. сухарей; 3–4 ст. ложки сыра; 1 стакан очищенных жареных каштанов; 1 яйцо; специи.

Способ приготовления. На дно горшочка для запекания выложить кусочки масла. Рыбу смазать смесью из сыра, специй, сметаны и уложить в горшочек на масло. Покрыть слоем каштанов и залить смесью сливок, сыра, сухарей и взбитого яйца. Запекать в духовке под крышкой при 230 °С 40 мин.



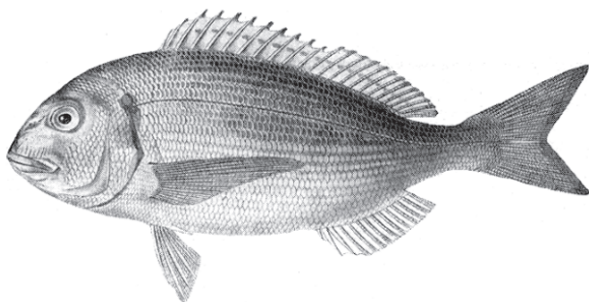
Те рыбы, что действительно называются морскими лещами по-русски, тоже живут в наших морях. Они относятся к семейству брамовых (*Bramiidae*), имеют высокое, сжатое с боков тело и длинные спинной и анальный плавники. Встречаются преимущественно в тропической и субтропической зонах, но некоторые виды заходят и в сравнительно холодные воды. Хищники. В наших водах встречаются два вида этого семейства. В Средиземном море обитает атлантический лещ *Brama brama*, достигающий 1 м в длину. Несмотря на имя «атлантический» он встречается не только в Атлантике, но также в Тихом и Индийском океанах. Однако у берегов Эйлата встречается серповидный морской лещ *Taractichthys steindachner*, тропическая рыба, достигающая до 60 см.



Брама — морской лещ

Самая вкусная рыба

(денис, он же *спарус захов*, он же *чипура*,
он же *дорада — денис*)



Денис

Когда меня спрашивают, какая рыба из продающихся в Израиле самая вкусная, то я отвечаю — денис. И дело не только в том, что эта рыба попадает в продажу свежельовленной, но и в том, что она вкусна сама по себе. Недаром денис является самой популярной рыбой Средиземноморья еще с античных времен. В древнем Риме денисы были почти домашними животными — размножать их в неволе не умели, поэтому ловили в море молодь и откармливали ее в специальных соленых прудах и бассейнах. В Венеции эта методика существовала еще в конце 19 в. А уже в 20 веке биологи научились контролировать весь жизненный цикл дениса, и он стал одним из самых популярных объектов рыбоводства в теплых морях.

Денис принадлежит к семейству морских лещей (*Sparidae*), которые не имеют никакого отношения к лещам пресноводным,



но похожи на них высоким телом. По-русски денис называется золотистоголовым лещом, это калька английского Gilthead seabream, или, реже, «аурата» — от его научного названия *Sparus auratus*. В большинстве романских языков употребляют имя дорада, а в Израиле — денис, спарус захов, чипура

В естественном состоянии денис обитает в восточной части Атлантического океана от Британских островов до Сенегала, в Средиземном море и даже в Черном. В последние годы, благодаря усилиям рыбоводов, дениса стали выращивать во многих других местах. Питаются рыбы, в основном, моллюсками, раками, червями, а в искусственных условиях едят гранулированный корм.

Зарегистрированный рекордный размер диких рыб — 70 см, 17 кг и возраст 11 лет. К концу первого года жизни все рыбы созревают как самцы, на следующий год значительная часть превращается в самок.

Рыбоводы стимулируют нерест, вкалывая рыбам гормоны. Более того, рыб перед нерестом держат в закрытых помещениях, где освещение соответствует совсем не тому времени года, которое есть на самом деле. Благодаря этому приему у рыбоводов всегда есть производители, считающие, что именно сейчас и есть нерестовый сезон, поэтому молодь для выращивания можно получать круглый год.

Денис хорош в любом виде, но пробовали ли вы...



Филе дениса с апельсинами и пармезаном

На 1 порцию вам понадобится: 250–300 г филе дениса; 2 апельсина; 60 г натертого сыра пармезан; 5–6 шампиньонов; 1 лимон или лимонный сок; 2 ст. л. жареных кедровых орешков (на иврите – цноварим); 1 луковица; 1 красный сладкий перец; 2 ст. л. майонеза; 2 ст. л. оливкового масла; зелень по вкусу.

Способ приготовления. Обжарить на оливковом масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанный тонкой соломкой перец, и нарезанные тонкими пластинами шампиньоны. Апельсины очистить от шкуры и нарезать тонкими кружочками. Филе дениса разделить на две примерно равные части. В смазанную маслом термостойкую посуду выложить первую часть филе, сверху положить обжаренные овощи и посыпать кедровыми орешками и половиной порции сыра пармезан. Покрыть вторым куском филе и кружочками апельсина поверх рыбы, обмазать апельсины майонезом и посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при 180 °С 20–25 мин.

Подавать, украсив зеленью.

Скумбрия и ее семейство

(макрель, она же колиас, она же макруска — скумбрия)



Скумбрия

Название «макрель» ассоциируется с открытым океаном, яхтами, а «скумбрия» — с блоками мороженой рыбы, в лучшем случае — с рыбой копченой. На самом деле макрель — это название скумбрии, принятое в англоязычных странах. В Израиле эта рыба — тоже макрель, а на ихтиологическом иврите — «колиас». Ее родственники — тунцы и пеламиды.

Раньше многие ихтиологи считали, что скумбрии, пеламиды и тунцы должны рассматриваться обособленно. Действительно, что общего может быть у тридцатисантиметровой скумбрии и тунца, длина которого превышает четыре с половиной метра. Но между маленькими скумбриями и огромными тунцами можно непрерывным рядом расположить виды скумбриевых рыб, занимающих промежуточное положение по размерам и образу жизни. Поэтому всех этих рыб объединяют в одно семейство скумбриевых *Scombridae*. Семейство получается большим, в него входит 51 вид рыб, большинство из которых имеет важное промысловое значение. Облик всех скумбриевых свидетельствуют о том, что они быстрые пловцы.

Для удобства рассмотрения и приготовления мы разделим всех доступных израильтянам скумбриевых на три группы:

не очень большие, короче 1 м — скумбрии;

большие, от 1 до 2–3 м — бонито (это пелагиды, королевские макрели и малые тунцы);

и очень большие, длиннее 3 м — большие тунцы.

Второй и третьей группе мы посвятим отдельные главы.

Скумбрия очень красивая стайная рыба, с веретенообразным телом, тонким сильным хвостовым стеблем и мощным хвостом в форме полумесяца. Редко дорастает до 60 см. Характеризуется высокой, но изменчивой численностью и занимает важное место в прибрежном и океаническом промысле. Питается скумбрия планктоном и мелкими рыбами, живет до 17–18 лет. Обитает при температуре 8–20°C, быстро плавает (в броске — до 100 км/ч) и совершает дальние миграции.

В нашей стране ловится скумбрия двух видов, надо только знать, где ловить. Атлантическую скумбрию — *Scomber scombrus* можно встретить в Средиземном море. Это один из наиболее распространенных видов в Северной Атлантике. Встречается у берегов Северной Америки от Лабрадора до мыса Гаттерас, у берегов Европы — от Канарских о-вов до Исландии и Норвегии, а также в открытой части океана и в морях: Балтийском, Северном, Норвежском, Баренцевом, Мраморном и Черном. Израильские рыбаки Средиземноморья выловили в 2006 г. больше 7 т скумбрии.

А в Эйлате можно попробовать поймать австралийскую или пятнистую скумбрию *S. australasicus*. Она обитает в западной части Тихого океана (от Китая и Японии на севере до Гавайских островов на юге), у берегов Австралии и Новой Зеландии, в северной части Индийского океана (Красное море, Аденский и Оманский заливы). Есть еще японская, или восточная скумбрия — *S. japonicus*, она тоже обитает в Тихом и Индийском океанах, но до Красного моря не доплывает, а в магазины попадает в замороженном виде. Атлантическая скумбрия дорастает до



3,5 кг, японская — 3 кг, а австралийская, которая встречается в Красном море — самая мелкая, максимальный вес — 1 кг.

Весной жирность скумбрии низкая, примерно 3%, а осенью до 30% от веса тела рыбы составляет жир. Поэтому осенняя жирная скумбрия — хороший источник омега-3 жирных кислот и витаминов D и B₁₂. Такая рыба хороша для копчения и для запекания на углях. А наш шеф предлагает скумбрию зафаршировать.



Скумбрия, фаршированная сладким перцем на томатном ложе

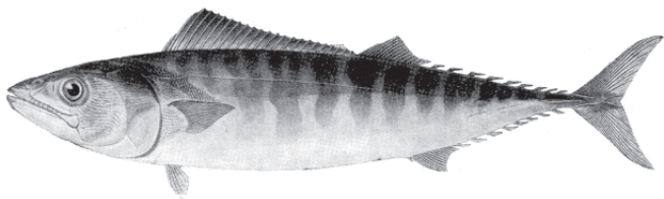
На 1 порцию вам понадобится: 1 скумбрия весом 300 г; 2 сладких красных перца; 1 лук-порей (на иврите — креша); 4 помидора; 2 ст. л. сухарей; 3 ст. л. оливкового масла; 2 ст. л. сливочного масла; 1 лимон или сок; специи; зелень.

Способ приготовления. Перец и лук-порей нарезать тонкими кружками и обжарить на оливковом масле до мягкости. Очищенную и промытую скумбрию смазать солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком. Набить брюхо смесью перца и лука. Помидоры нарезать толстыми кружками. Термостойкую посуду для запекания смазать маслом. Уложить в нее помидоры, а сверху — рыбу. Посыпать сухарями, поверх которых распределить сливочное масло. Закрыть фольгой и запекать в духовке при 180 °С 20 мин. Затем снять фольгу и запекать еще 10 мин.

А для любителей кулинарных экспериментов — совет: с целью смягчения специфического запаха этой рыбы рекомендуется мариновать скумбрию в соке лайма (это лимон такой горьковатый) и подавать с острыми кислыми соусами — крыжовниковым или клюквенным.

Между скумбрией и тунцом

(сарда, она же пеламида — пеламида;
скомбран зариз — королевская макрель;
пеламида левана, она же палмуд — ваху;
пеламида, она же пеламида илтит,
она же тунит — малый тунец)



Пеламида

Во вторую размерную группу, промежуточную между скумбриями и тунцами, входят разные рыбы: пелакиды, королевские макрели, малые тунцы. Почти всех их называют Bonito, не везде и не на всех языках, но очень часто. Такое вот общее имя для скумбриевых рыб среднего размера.

Атлантическая пеламида (*Sarda sarda*) обитает у берегов Америки, Африки, Европы (проникая на север вплоть до Великобритании и Южной Норвегии); она живет также в Средиземном и Черном морях. Эта хищная рыба, питающаяся анчоусами, сардинами, скумбрией, ставридами, очень прожорлива — в одном желудке можно найти до 75 штук десятисантиметровых рыб. Она достигает длины до 1 м при весе 11 кг, но обычно длина не превышает 60–65 см, а вес составляет не более 3–4 кг. В Индийском океане, и даже у берегов Эйлата, встречается восточная пеламида (*S. orientalis*). Длина ее превышает 1 м, а вес —



10 кг. Пелаמידы — стайные рыбы, часто образуют общие стаи с тунцами. На иврите пеламида называется сарда, реже — паламида. Английское название — Bonito, а в литературе на русском языке эту рыбу иногда называют лакедра, хотя лакедра — это сериола, рыба из семейства ставридовых. У пелаמידы вкусное жирное мясо, ее коптят и консервируют.

Королевские макрели, а ихтиологи называют этим именем рыб рода *Scomberomorus*, крупнее настоящих скумбрий, их длина может превышать 2 м. Они широко распространены во всех теплых морях. Королевские макрели обитают только в прибрежье и редко попадаются вдали от берегов. Эти стайные рыбы обычны около коралловых рифов и у каменистых побережий, а молодь их нередко заходит в эстуарии и закрытые гавани. Все они — хищники, питающиеся разнообразными прибрежными рыбами и головоногими моллюсками.

Самая крупная из королевских макрелей — полосатая (*S. commersoni*) распространена в западной части Тихого океана и у побережий Индийского океана, в том числе и в Эйлате. В Средиземном море она тоже есть — перебралась туда через Суэцкий канал. Эта рыба становится половозрелой на третьем году жизни при длине 90 см и достигает длины 240 см при весе 70 кг. На иврите называется проворной — скомбран зариз, или, по-простому, макрель сфаради, на английском — испанской макрелью. Все королевские макрели имеют белое плотное мясо, обладающее очень высокими вкусовыми качествами. Они служат важным объектом промысла.

В Средиземном море ловится очень вкусная рыба ваху (*Acanthocybium solanderi*). Наиболее крупные особи ваху имеют в длину около 2,5 м и достигают веса 83 кг. Это одиночная пелагическая рыба не образует стай. Чаще всего она попадается в незначительном удалении от берегов, но иногда ловится и в открытом океане. Ваху держится в самых верхних слоях воды. Он хороший пловец — в момент резкого броска его скорость достигает 77 км/ч. Пищу ему составляют рыбы, обитающие у повер-

хности — ставридовые, мелкие тунцы, а также кальмары. Промысловики, как правило, не делают различий между пелагидами, королевскими макрелями и ваху, так что на прилавке они могут называться одинаково.

Последнюю, и, пожалуй, наиболее интересную группу в составе семейства *Scombridae* образуют тунцы, рыбы, несомненно, скумбриевидные, но имеющие ряд уникальных черт в строении и физиологии. Тунцами называют рыб пяти родов. Вопреки расхожим представлениям не все тунцы — гиганты. Многие из них во взрослом состоянии не дорастают даже до 1 м, чем портят нам всю стройную систему изложения. Получается, что тунцы попадают сразу во все три размерные группы.

Самые маленькие тунцы принадлежат к роду *Auxis*. Они питаются планктоном и мелкими рыбками — атеринами, анчоусами и т. п. Длина макрелевого тунца *Auxis thazard* не превышает 60 см при весе 1,7 кг. Очень шустрые рыбы широко распространены во всех теплых водах Мирового океана, включая Красное и Средиземное моря.

Малые тунцы рода *Euthunnus* живут вблизи берегов. Размер их достигает 1 м, вес — 14 кг. Питаются ракообразными, головоногими моллюсками и мелкой рыбой.

Чуть крупнее по размерам полосатый тунец, или скипджек (*Katsuwonus pelamis*). У этой рыбы вдоль тела проходит несколько полос, коричневатых в верхней части туловища и пепельно-голубых на серебристом брюхе. Длина — до 108 см, вес — 34,5 кг. Скипджек — рыба поверхностных слоев открытого океана, встречающаяся, однако, и в прибрежных водах, особенно вблизи коралловых рифов. Водится в обоих наших морях. Плотные стаи скипджека образуются из одноразмерных рыб и иногда объединяют десятки тысяч особей. Нередко наблюдаются и сборные скопления, в которых полосатый тунец держится вместе с тунцом желтоперым и с дельфинами. Пища полосатого тунца состоит из сравнительно небольших рыб, кальмаров и ракообразных, живущих в поверхностных слоях.



Те тунцы, которых ловят в Эйлате и в Средиземном море, чаще всего именно бонито, а не недоростки гигантских тунцов. В 2006 г. израильтяне выловили в Средиземном море 136 т малых тунцов. Всех их на иврите называют паламидами, на английском — Bonito, не отличая от настоящих пеламид.

И, наконец, род настоящих тунцов (*Thunnus*), объединяющий наиболее крупных представителей семейства скумбриевых. Тунцы являются самыми крупными промысловыми рыбами Мирового океана. Хотя бы поэтому они заслуживают отдельной главы.

Если вы готовы потратить 1,5 ч на обжаривание лука, то попробуйте...



Бонито по-баски

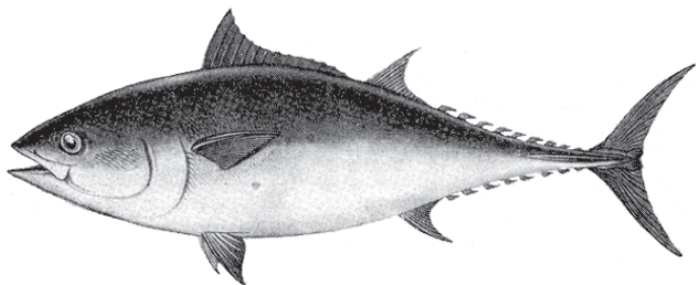
Секрет этого рецепта в том, что лук с перцем надо жарить так медленно, чтобы он почти карамелизовался, но при этом не пригорал.

На 4 порции вам понадобится: 1 кг бонито; 4 луковицы; 4 зеленых перца; 9 ст. л. растительного масла; соль.

Способ приготовления. Очистить лук, нарезать его тонкими ломтиками. Вымыть перец, удалить сердцевину, нарезать полосками. Нагреть масло в сковороде и поджарить подсоленные лук и перец под крышкой на малом огне до мягкости, пока они почти карамелизуются. (это можно делать и в микроволновой печи: 10 мин на максимуме мощности). Рыбу разделить на филе. Кипящую воду (вода должна лишь чуть покрывать рыбу) посолить, добавить в нее лук с перцем, положить рыбу. Варить 1 мин и сразу подавать, не давая рыбе остыть и подсохнуть.

Демократичная рыба

(туна — тунец)



Тунец

Туна — это рыба, которая многое может нам заменить. Большинству из нас она заменила кильку в томате, частика, бычков — то есть дешевые рыбные консервы, которыми можно наскоро закусить-перекусить. Тем, кому здоровье не позволяет есть мясо, а хочется, — туна заменит стейк, как по вкусу, так и по способу приготовления, да и по ритуалу поедания. Стейк из тунны — вполне праздничное и изысканное блюдо, которое надо гарнировать и подавать как обычный стейк.

Но давайте по порядку. Тунцы, а именно так этих рыб называют по-русски, относятся к семейству скумбриевых, являясь не только самыми крупными его представителями, но и наиболее крупными промысловыми рыбами Мирового океана. На иврите тунец называется «туна», «тунит», «паламида», но последнее имя относится лишь к малым тунцам.



Самый крупный из тунцов — синий, или синеперый *Thunnus thynnus*. Его рекордный вес 684 кг, а длина 4,5 м. Он обитает в умеренных и тропических водах, в том числе в Средиземном и Черном морях, но доходит и до Норвегии.

Желтоплавниковый тунец, или альбакор *Th. albacares* (200 кг, 2 м) — наиболее теплолюбивый вид тунцов, именно из него делают консервы «light tuna», а *Th. alalunga* (140 см, 60 кг) — длинноперый, он же белый тунец, и он же альбакор, как и предыдущий — самый жирный.

Как известно, рыбы относятся к холоднокровным животным, но у тунцов температура тела выше, чем температура окружающей воды. У быстро плывущего тунца температура тела может на несколько градусов превышать температуру окружающей его воды. Причем это не просто результат разогрева тела при интенсивном плавании, а специальная система, позволяющая рыбе регулировать температуру тела. Благодаря терморегуляции тунцы могут легко проходить через слои воды разной температуры.

Для ловли тунца используют спиннинги, ярусы, кошельковые невода. У пойманного тунца специальным щупом берут пробу мяса и определяют жирность и цвет — главные критерии при оценке. Лучшие рыбы, самые жирные и свежие, используются в сыром виде для сасими и суси. Просто хорошие тунцы идут на гриль и стейки. Дело в том, что мышцы тунца очень похожи на мясо. Даже сырая рыба на срезе — кроваво-багрового цвета, вроде заветрившейся говядины или дичи. Жареный же тунцовый стейк малоискушенный человек легко принимает за стейк говяжий. В идеальном случае туша разделяется прямо на судне и замораживается в виде порционных стейков, которые вы разморозите уже у себя на кухне. Особенности жарки состоят в том, чтобы не пересушить и без того суховатое мясо. Пережаренный тунец — жесткий и безвкусный. При жарке с тунцом надо обращаться как с мясом, точнее, с филеом, когда хотите пожарить его с кровью. Тогда мясо будет упругим, с при-

ятным цветом и интенсивным запахом. Куски тунятины надо тщательно запанировать, чтобы не вытекал сок. Лучше всего обвалить сначала в муке, а потом в мелкой манной крупе — это тоньше, чем в сухарях. Жарить стейки обязательно с большим количеством лука и масла, чтобы, по сути, получился соус. Тунец отлично гармонирует с овощами.

И все же большинство людей знакомо с тунцом лишь в консервированном виде. Многие, вероятно, считают, что тунец так и плавает в океане аккуратными цилиндрами консервных банок. Во всяком случае, это самые дешевые рыбные консервы нашей страны, от чего они не становятся менее вкусными. Можно съесть содержимое прямо из банки, а можно выложить на тарелку вместе с картофельным пюре из пакета и получить обед за 2 мин. Можно, подавив вилкой в банке, намазать тунцовый паштет на хлеб, тост или засунуть в питу, а можно приготовить салат, смешав тунца с чем угодно.

И выходит, что тунец — очень элитарная и очень демократичная рыба одновременно. Ее спортивная ловля — дорогое хобби, а промысел дает средства к существованию многим небогатым людям. Тунцовые суси, сасими и стейки — изысканные и дорогие кушанья, а консервы — расхожая еда на каждый день. Вполне может статься, что пока вы закусываете «туной в масле» водку на природе, кто-то закусывает sake суси, приготовленным из той же рыбины, что и в вашей банке консервов. А те части ее туши, что сочли непригодными в пищу для вас и неизвестного господина, пошли на «вискас-туна» для вашей киски.

Но мы остановимся на промежуточном варианте и приготовим...



Филе тунца в соусе терияки

На 1 порцию вам понадобится: 300 г филе тунца; 1 небольшой кабачок-цуккини; 3–4 ст. л. соуса терияки; 1 лимон; специи.

Способ приготовления. Филе тунца мариновать в соусе терияки 1 час. Кабачок-цуккини нарезать тонкими кружками и припустить в кипящей подсоленной воде 3–4 мин. Воду слить. Маринованного тунца выложить на гриль или сковороду и жарить по 2–3 мин с каждой стороны (принято подавать тунца не прожаренным до конца). Поперчить, но не солить (соус достаточно соленый). Выложить на подогретое блюдо кружки цуккини и сверху филе тунца. Можно полить разогретым оставшимся соусом терияки.

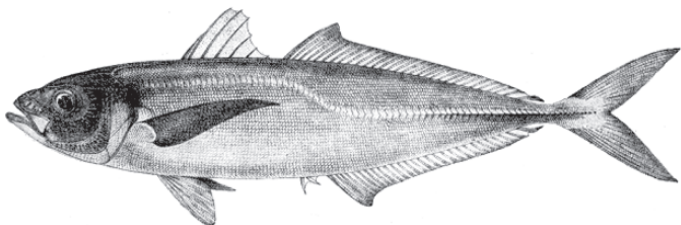
От ставриды и самодура к спиннингу и сериоле

(*тарахон*, он же *тарилос*, он же *потит* — ставрида;
интиас, он же *калхан*, он же *стелла*, он же *атот* —
трахинот; *амит* — *лихня*; *каранкс* — *циннит*;
интиас, он же *аричола*, он же *шула* — *сериола*)

Ставрида — это название ассоциируется с Черным морем, с ловлей на самодур. На самом деле эта рыба распространена весьма широко. Семейство ставридовых (*Carangidae*) объединяет 140 видов рыб разного размера от двадцатисантиметровых ставрид до двухметровых сериол. Ставридовые рыбы имеют важное промысловое значение.

На иврите ставрида называется «тарахон» или «тарилос». К какому из 15 видов ставрид принадлежит замороженная рыба, лежащая перед вами на прилавке, сказать трудно. Если же ставрида свежая, местная, то вариантов становится меньше. В Средиземном море обитает всего три вида настоящих ставрид, вылов которых в 2006 г. составил 110 т.

Обыкновенная ставрида (*Trachurus trachurus*) распространена в Атлантике от Исландии до островов Зеленого Мыса, в Се-



Ставрида



верном и Средиземном морях. В Средиземном и Черном морях чаще других встречается средиземноморская ставрида (*Tr. mediterraneus*), которая выходит в восточную Атлантику. А из Атлантики в Средиземное море заходит океаническая ставрида (*Tr. picturatus*).

У ставриды продолговатое тело, слегка сжатое с боков. Характерный признак настоящих ставрид — костные щитки вдоль боковой линии, иногда с направленными назад шипами. Ставриды — стайные пелагические рыбы, вырастающие до 50 см. Самая крупная ставрида, измеренная специалистами, весила 2 кг. Обычно встречаются более мелкие особи. Живут они до 9 лет. Питаются ставриды зоопланктоном, мелкой рыбой, иногда донными или придонными ракообразными и головоногими моллюсками.

Даже из банальной ставриды нетрудно приготовить нечто экзотическое. Если есть рыба и апельсин, то получится



Ставрида по-японски

На 3 порции вам понадобится: 3 ставриды; четверть лимона или лимонный сок; 3 ст. л. сливочного масла; 1/2 стакана сметаны; 1 пучок укропа; 1 пучок петрушки; 1 апельсин; 3 ст. л. тертого сыра.

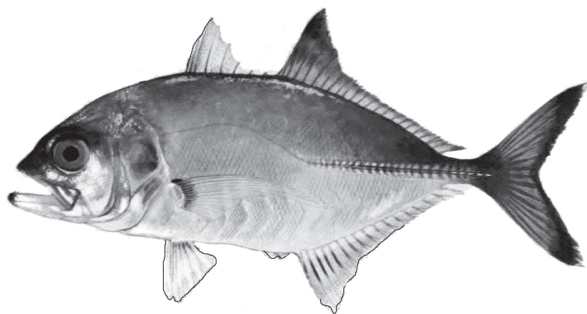
Ставриду разделить на филе и сбрызнуть соком лимона. Зелень нарезать и слегка обжарить в масле. Филе посолить, поперчить, положить в кастрюлю на обжаренную зелень, полить сметаной, положить дольки апельсина, посыпать сыром и запекать в духовке 15–20 мин. Подавать с рисом.

Есть в Средиземном море и более крупные рыбы семейства ставридовых — трахинот (*Trachinotus ovatus*) и лихия (*Lichia amia*). Трахинот может достигать веса 3 кг при длине 70 см. На



иврите называется кахлан или стела. Лихия — очень вкусная рыба длиной до 2 м и весом в 50 кг. Обычно в уловах наблюдаются лихийи длиной 50–60 см. Если вы решили попробовать эту рыбу, то искать ее надо под именем «амит».

Но подлинныя гиганты среди ставридовых — это каранксы и сериолы. В Красном море обитают каранксы весом до 80 кг и сериолы весом почти 100 кг. Даже не самые крупные представители этих родов, плавающие в большом кольцевом аквариуме, производят впечатление на посетителей эйлатской Подводной обсерватории. В Средиземном море они тоже водятся, хотя и не столь крупные.



Каранкс

Каранксы (*Caranx spp.*) обитают на глубинах менее 100 м. Одни из них — придонные виды, другие держатся и в толще воды. Каранксы — хищные рыбы, не образующие больших стай. На иврите называются цнинит, а английские названия — Jack и Trevally.

Сериолы (они же — желтохвосты) — крупные пелагические стайные рыбы, имеющие важное промысловое значение. В 2006 г. израильские рыбаки выловили в Средиземном море 120 т этих рыб, в основном *Seriola dumerili*. Ведут сериолы хищный образ жизни, образуют небольшие, но плотные косяки, с большой скоростью кочующие из одной акватории в другую. Тем, кто любит читать про модную японскую еду суши, наверняка знакома рыба



лакедра. Так это тоже сериола, только дальневосточная. Ивритские имена сериол — сериола, интиас, аричола, шула, но на рынке в Иерусалиме ее продают и под японским именем лакедра. А вот называть сериол антиасами, как это делают некоторые израильские рыболовы и рыбоеды, неправильно. Антиас — это совсем другая рыба Средиземного моря, родственница групперов, но не ставрид, съедобная, хотя и мелкая. Англоязычные люди называют сериолу Amberjack.

Говорят, что ловля каранксов и сериол на спиннинг гораздо интереснее, чем ловля ставриды на самодур. Но не стоит стремиться поймать рекордную по размеру рыбу. Гурманы ценят рыб не крупнее 8 кг, считая, что у более крупных экземпляров мясо становится грубым и безвкусным.



Сериола под белым вином

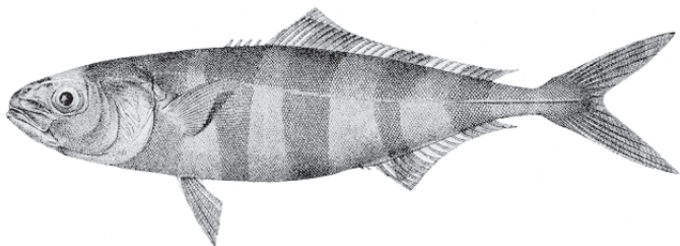
На 1 порцию вам понадобится: 250 филе сериолы; 2 помидора; 2 огурца; 2 сладких красных перца; 1 небольшая луковица; 2 зубчика чеснока; 100 белого сухого вина; 2 ст. л. оливкового масла; 1 лимон или лимонный сок; 1 ст. л. рубленой петрушки.

Способ приготовления. На горячей сковороде обжарить мелко нарезанный лук и чеснок. Филе сериолы посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Добавить к луку и обжарить по 5 мин с каждой стороны. Вынуть рыбу и в том же масле обжарить нарезанный тонкими кружочками перец. Когда перец станет мягким, добавить нарезанный огурец без кожуры и ломтики помидора. В готовые овощи положить филе, прогреть еще 3 мин.

Подавать в разогретой тарелке, украсив зеленью.



И, в заключение, нельзя не упомянуть очень знаменитого, хотя и не очень вкусного представителя семейства ставридовых — рыбу-лоцмана *Naucrates doctor*. Лоцман — типичная пелагическая рыба открытых морей и океанов. Он широко распространен в субтропической и тропической зонах Мирового океана, встречается он у обоих побережий Израиля. Знаменит лоцман своей привязанностью к акулам, дельфинам, черепахам и судам.



Лоцман

Расчеты показывают, что лоцман, который держится вблизи крупного объекта в пограничном слое воды, примыкающем непосредственно к поверхности тела хозяина, может перемещаться не прилагая усилий. Полагают, что лоцман питается остатками пищи хищников, их экскрементами и паразитами. Акулы обычно не трогают лоцманов, а своим присутствием защищают их от других хищников. Некоторые авторы считают, что лоцманы наводят акул на добычу. Привязанность к судам объясняется и тем, что лоцманы питаются выбрасываемыми за борт кухонными отходами. Молодые лоцманы часто путешествуют вместе с большими медузами, под куполом которых находят защиту. Лоцманы никогда не образуют больших стай, обычно они сопровождают акулу или судно небольшой, в несколько штук, группой. Максимальная длина лоцмана 70 см, обычно же длина их не превышает 30 см. Промыслового значения они не имеют, но во многих местах считаются съедобными.

Филе Императора

(шури, он же кейсар а-ям — летринус)

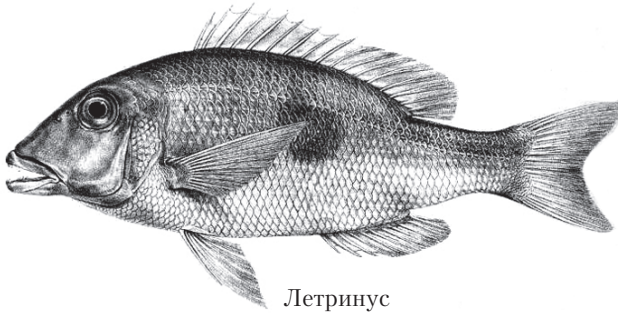
Многим радиослушателям знакома песенка-реклама одного из рыбных магазинов, что начинается словами про холестерин, а кончается перечислением рыбных имен на иврите: «шури, бури, мушт вэ-локус».

Три последние были мне знакомы: с бури (кефаль) и локусом (группер) я работал уже в Израиле, а мушт продается свежим неразделанным и поэтому нетрудно было узнать в нем тилапию, которую в студенческие годы мы изучали, как кандидата в космос. Космонавты собирались разводить тилапию в космосе и есть во время длительных экспедиций. Труднее было выяснить, кто такая рыба шури.

Опознать ее по полоскам филе я не мог, поиск рыбы по имени «шури» в справочниках не дал результатов. Коллеги тоже ничего не знали. Тупик. И тут в одном из магазинов появляется шури в новой упаковке, а на ней написано «Шури», а ниже по-английски «филе императора», а сбоку еще раз на иврите «кейсар а-ям». Все стало ясно. Наша шури — это рыба-император англоязычных стран, русское (малоупотребительное) название — летринус.

Императорами называют 39 видов рыб семейства *Lethrinidae*. Их же иногда называют снаперами (у английского глагола *to spar* много значений, но скорее всего, название «снапер» можно перевести на русский как «кусака» или «собиральщик»).

По способу питания императорам больше подходит «кусака», поскольку у них большие сильные челюсти, но снаперами, кроме летринид, называют и многих других рыб, относящихся к совершенно разным группам. (Коробочки с мороженым красным снапером лежали в прилавке рядом с императором). Сна-



Летринус

перы—императоры являются хищными придонными рыбами. Они питаются по ночам морскими ежами, моллюсками, крабами, мелкими рыбками.

Императоры — единственные рифовые рыбы, которые поедают морскую звезду «терновый венец», ставшую бичом коралловых рифов. Императоры могут жить стаями или поодиночке вблизи рифов на глубине до 200 м. Каждая из этих рыб вступает в половую жизнь императрицей, то есть самкой, но с возрастом меняет пол и превращается в самца. Некоторые виды императоров живут более 25 лет.

38 из 39 видов императоров населяют тропические воды Индийского и Тихого океанов, и лишь один *Lethrinus atlanticus* встречается в Атлантике, но в Средиземное море не заходит, держится южнее, от Сенегала до Габона. Все рыбы семейства Летринида являются промысловыми. Их экспортируют Австралия, Индия, страны Аравийского полуострова. На этикетке нашей шури написано, что ее выловили в Индийском океане и что эта рыба считается деликатесом в ресторанах всего мира. Тем не менее, я не мог найти ни одного рецепта приготовления шури, возможно, ее готовят под именем снапер, но в рецептах для снапера не указано, какая именно рыба имеется в виду. Поэтому пришлось готовить самому.

В пятисотграммовой упаковке оказалось 9 кусочков, которые и были зажарены по-простому в муке. Рыба получилась вкусной, нежирной, со слабым запахом.



Ну, теперь перейдем от кулинарии к высокой литературе. У Дины Рубиной есть грустный рассказ «Большеглазый император, семейство морских карасей», где один эпизод происходит в эйлатской Подводной обсерватории. Поиск кандидата на роль заглавного героя дал следующие результаты: в Красном море обитает 6 видов летринид, из них 2 на латыни называются «большеглазыми» — *Gymnocranius grandoculis* и *Monotaxis grandoculis*. Но в английском варианте проспекта Подводной обсерватории лишь первый из них называется «большеглазый император» по-английски, так что он и есть герой Дины Рубиной.

Но вернемся из библиотеки на кухню. Наш консультант все-таки нашел этнический рецепт приготовления императора.



Летринус по-тайски

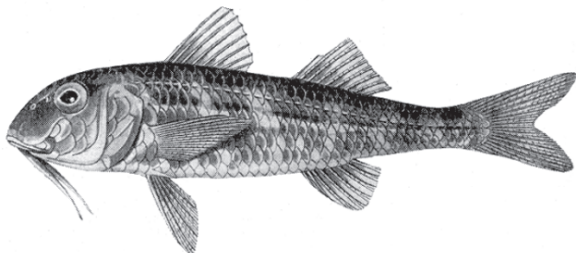
На 2 порции вам понадобится: 1 летринус весом 350–400 г; 1 банка кокосовой крем-пасты; 1 маленькая луковица; 1 зеленый сладкий перец; 0,5 ч. л. давленого чеснока; 1 ст. л. соевого масла; 1 ст. л. зеленой пасты карри; листья лайма и мяты; специи.

Способ приготовления. Лук и сладкий перец мелко нарезать и обжарить на соевом масле, добавить чеснок. Когда овощи станут мягкими, добавить кокосовую пасту и проварить 1 мин. Добавить карри, мяту; листья лайма, специи. Греть на медленном огне до загустевания при непрерывном помешивании. Промытую очищенную рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить на гриле по 7 мин с каждой стороны.

При подаче выложить на подогретое блюдо и полить приготовленным соусом. Украсить дольками лимона и листьями лайма.

Деликатес от султана Ибрагима

(барабунья, она же мулит адума,
она же даг султан Ибрагим — барабулька)



Барабулька

Небольшая, до 30 см, красноватая рыбка, называемая на иврите «Мулит адума» — это *Mullus barbatus* или *M. surmeletus* барабулька, мечта черноморского курортника. Хотя она распространена в Атлантическом океане от Британии до Сенегала, это рыба Средиземноморья, деликатес национальных кухонь Леванта. Если вы попросите в магазине «Мулит адума», вас могут и не понять — это высокий иврит. Барабунья — вот как называют эту рыбу в Израиле, а также в Греции, Болгарии, Египте, Турции и на Кипре. В Сирии и Ливане ее называют «рыбой султана Ибрагима», отсюда происходит и второе русское название барабульки — султанка.

Барабулька принадлежит к семейству *Mullidae* — султанковые. Семейство насчитывает 6 родов и 55 видов морских рыб, обитающих в тропических и субтропических водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов, хотя некоторые встречаются в водах Норвегии и Британских островов. Султанки всех видов характеризуются парой длинных усиков на подбородке.



Усики помогают барабулькам отыскивать пищу. Это хорошо видно в аквариумах, где рыбки постоянно ощупывают своими усиками грунт, выискивая червячков, моллюсков и рачков. Могут съесть и мелкую рыбку. Живет барабулька в прибрежных водах на глубине не более 90 м.

В Средиземном море обитают султанки 7 видов, причем два вида перебрались туда из Красного моря через Суэцкий канал. В Красном море султанок больше — 13 видов.

Мясо султанок очень вкусное, поэтому их издавна добывали у берегов Средиземного и Черного морей. По преданию, в древнем Риме крупные султанки оплачивались равным по весу количеством серебра. И у нас сегодня это отнюдь не дешевая рыба. Барабулька и ее родственники продаются у нас целыми тушками и разделанными на филе. В некоторых странах индо-тихоокеанского бассейна очень ценится икра небольшой султанки *Urepeus moluccensis*.

В 2006 году израильские рыбаки выловили в Средиземном море 182 т барабулек. Барабульку тушат и жарят. Наш шеф рекомендует не просто пожарить эту рыбку, а акцентировать ее красную окраску:



Барабулька в паприке

На 1 порцию вам понадобится: 100 г филе барабульки; 10 г муки; 1 ст. л. сливочного масла; 2 ст. л. растительного масла; 5 г паприки; 1 сладкий перец; 1 небольшая луковица; 80 г отварного риса; 40 мл сухого белого вина; полстакана сливок; соль, шафран и перец по вкусу.

Способ приготовления. Половину луковицы и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, чуть обжарить на сливочном масле, смешать с рисом и еще чуть обжарить с добавлением



столовой ложки белого вина и чайной ложки сливок. Филе барабульки панировать в муке с паприкой, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Для соуса нарезать оставшийся лук мелкими кубиками, чуть обжарить, добавить белое вино, сливки, соль, перец, шафран и упарить до густой консистенции.

При подаче рис аккуратно выложить на тарелку, на него положить филе барабульки, полить соусом вокруг. Украсить укропом или петрушкой.

Коммунист с сильным запахом

(*арас*, он же *коммунист*, он же *сикан* — *сиган*)



Сиган

В обоих израильских морях есть вкусная рыбка, которую продают только в специализированных рыбных магазинах. Ее можно и в море поймать (на питу или тесто), но при этом легко уколоться о плавники, и это будет больно. При разделке пойманной рыбы запах, исходящий от кишок, некоторым кажется отвратительным, но хорошо зажаренная рыбка стоит всех этих неприятностей. Называется эта рыба на иврите «арас», что может отражать ядовитость плавников этой рыбы (арас переводится как «яд») или ее склизкость (арс — «блатной, связанный с преступным миром»). Скользкое тело арасов кажется голым, хотя на самом деле оно покрыто мелкими неравномерно распределенными чешуйками. В одном профессиональном справочнике в качестве приемлемого ивритского синонима приводится и имя «коммунист», но в других источниках я такого названия для арасов не встретил. По-английски это Rabbitfish — рыба-кролик, поскольку голова и зубы этих рыб напоминают кроличью морду, или Spinefoot, что можно перевести как «колюченог».



Русские названия — сиган, или пестряк. Последнее имя отражает то, что тело пестряков окрашено в коричневатый, оливковый или серый цвет и покрыто пятнами и извилистыми полосками, иногда сливающимися в сложный узор. Арасы могут быстро менять цвет. Живут арасы в Тихом и Индийском океанах, питаются водорослями на коралловых рифах и вокруг скал. Длина рыб не превышает 40 см.

Часто можно видеть стаи этих рыб (до 100 особей), ошпыивающих обрастания с камней, причем кормящиеся рыбы занимают вертикальное положение, перемещаясь вниз головой.

Арасы — промысловые рыбы. В Китае их мясо считается целебным. Кое-где их выращивают специально, но израильские рыбоводы предпочитают посадить несколько экземпляров в садок, где разводят денисов или лавраков, для того, чтобы арасы объедали с сетчатых стенок водоросли, мешающие водообмену.

Как уже упоминалось, морские кролики несут многочисленные острые и ядовитые шипы на плавниках. Все колючки имеют глубокие выемки по краю — именно там располагаются железы, выделяющие яд. Уколы этих рыб чрезвычайно болезненны. Боль и онемение в конечностях длятся от нескольких часов до нескольких дней. У чувствительных людей могут появляться отеки, тошнота, рвота и учащенное сердцебиение. Летальных исходов в научной литературе не зафиксировано.

Всего в семействе сигановых (*Siganidae*) 25 видов, из которых 4 обитают в Красном море: Из этих четырех видов два — арас индийский (он же черный) и арас мраморный — перебрались по Суэцкому каналу в Средиземное море, где успешно прижились. Теперь, чтобы полакомиться этими рыбами, не обязательно приезжать в Эйлат. На средиземноморском побережье Израиля арас — рыба промысловая, давшая 34 т улова в 2006 году.

Вот так готовят эту рыбу в рабат-ганском ресторана «Паламида», где шефом работает наш консультант Роман Блай.



Арас с картофелем

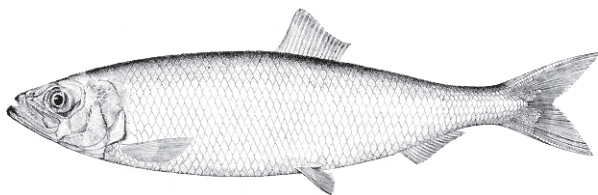
На 1 порцию нам понадобится: 250 г рыбы; 2 картофелины; 1 лимон или лимонный сок; 1 ч. л. горчицы; 1 сладкий перец; 1 луковица; 1 яйцо; 2 ст. л. оливкового масла; 4 ст. л. белого вина; пряности, зелень, маслины — по вкусу

Способ приготовления. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, разрезать пополам. Рыбу почистить, удалить позвоночник и ребра, промыть, обсушить на бумажном полотенце, нарезать на куски, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Каждый кусок обмазать горчицей и обжарить на оливковом масле по 2 мин с каждой стороны. Нарезанный тонкими полукольцами лук жарить на отдельной сковороде на оливковом масле 5 мин, затем добавить сладкий перец, нарезанный тонкой соломкой, и картофель. Жарить при перемешивании еще 5 мин. Переложить эту смесь к рыбе. Взбить яйцо с вином и специями, залить рыбу с картофелем. Поддержать на среднем огне еще 3 мин, выключить огонь и поддержать под крышкой еще 5 мин.

Подавать, украсив зеленью и маслинами.

Самая еврейская рыба

(даг малуах, она же матиас, она же херинг — сельдь)



Сельдь

Какая рыба может претендовать на звание «самой еврейской»? Вовсе не фаршированная щука — это рыба для праздников, при хорошей жизни — для шабатов. Самая еврейская рыба, конечно, селедка. Именно селедка была наиболее частой гостьей на рыбном столе в штетлах — еврейских местечках. Да и у остального простого люда, независимо от вероисповедания, сельдь играла важную роль в рационе.

Причиной тому являлась высокая численность сельдей, относительная простота их лова вблизи берегов, легкость обработки и устойчивость в хранении. В тех местах, где они водились, сельди почти весь год держались вблизи берегов и часто заходили в какой-нибудь небольшой залив в таких количествах, что их черпали сачками. Иногда выход из залива перекрывали сетями и, не торопясь, вылавливали всю сельдь. Упитанную сельдь очень легко солить — пойманную рыбу без всякой предварительной обработки укладывают в бочки, пересыпая каждый слой солью. Жирная рыба содержит относительно немного воды и поэтому не пересаливается, не берет больше, чем надо, соли. (Тощую селедку, конечно, можно пересолить, но раньше на нее



никто не зарился, давали нагуляться). При длительном хранении соленая рыба созревала, приобретая специфический вкус и консистенцию. Первое упоминание о лове атлантической сельди встречается уже в 702 г. в монастырских хрониках Англии. Уже тогда сельдь служила источником благосостояния.

От обычной селедки зависели не только простые люди, но и государства. С 11 века и вплоть до 15 столетия соленая сельдь была важным объектом торговли ганзейских купцов, и на базе этой торговли базировалось в течение 350 лет морское могущество Ганзейского союза городов. Ганзейские рыбаки промышляли сельдь главным образом у немецких и датских берегов Балтийского моря. Но в 15 веке сельдь на время ушла из Балтики, уловы здесь стали катастрофически падать, в результате чего Ганзейская лига рухнула. В то же время начались мощные подходы сельди к берегам Голландии и Шотландии. Голландцами был разработан способ мокрого посола сельди в бочках на кораблях. Промысел сельди сыграл огромную роль в развитии экономики Голландии в 15–16 вв.

К середине 20 века запасы сельди резко сократились из-за перелова, загрязнения морей, гидростроительства на реках. Разводить сельдь искусственно невыгодно — слишком дешевая рыба, но помочь ей отнереститься ученые пытаются, хотя для биологов сельдь представляет большую загадку. Вроде бы и изучена хорошо, и описаны все популяции, а их у сельди много, но вот родственные связи селедок очень запутаны. Виной тому их изменчивость и склонность к путешествиям.

Внешний вид сельди свидетельствует о том, что это активно плавающая в толще морских вод рыба. Все сельди — стайные рыбы. Пищу им составляют мелкие рачки, обитающие в толще воды — планктон. Наиболее важными для промысла являются океанические сельди рода *Clupea*, атлантическая и тихоокеанская. Но самой крупной сельдью был волжский залом, проходная рыба рода *Alosa*. Волжский залом поднимался из Каспия в Волгу до Саратова. Весила одна такая рыба до 1,8 кг, тогда как

океанические сельди весят не больше 800 г. К сожалению, в результате гидростроительства волжского залома не стало.

В Израиле сельдь продается уже соленой и чаще всего разделанной, так что определить ее происхождение трудно. На иврите соленую сельдь называют «малуах» (Даг малуах), хотя, строго говоря, это значит «соленая рыба». Употребляют также западноевропейские названия «херинг» и «матиас». Видел даже банку сельди с надписью «херинг матиас».

Из уважения к вековым традициям российского еврейства не даю никаких рецептов — ну не учить же вас делать селедку под шубой. А рубленую сельдь, как у моей бабушки, тут все равно не сделать, нужны антоновские яблоки.

Химический состав сельди тоже очень зависит от ее состояния: возраста, места вылова, степени половой зрелости. Но учтите, что жирная селедка является хорошим источником омега-3 жирных кислот, не уступая по их содержанию лососю или угрю.

Селедкины родственники

(килька, тюлька, салака, шпрот, анчоус,
сардина, сардинелла, сардинопс)

Родственники у селедки многочисленны, но мелкие. Это килька, тюлька, хамса, салака, шпрот, анчоус, сардины. Их родственные отношения достаточно запутаны даже для специалистов. А для потребителя дело осложняется тем, что у биологов и рыбопереработчиков под одними и теми же именами фигурируют разные рыбы. Так, для ихтиолога шпрот — это *Sprattus sprattus*, небольшая, до 17 см, рыба, встречающаяся в Северной Атлантике, Балтийском, Средиземном и Черном морях. А для переработчика — любая мелкая сельдевая рыба, копченая и закатанная в банку с маслом. Чаще всего для производства консервов «Шпроты в масле» используют салаку *Clupea harengus membras*, которая на самом деле настоящая сельдь, только более мелкая,



Шпрот

балтийский подвид. А настоящего шпрота иначе называют «балтийская килька».

Так что если вам будет скучно за столом, то можете изучить рыбку, поданную на закуску: у шпрота, как и всех килек, на брюхе есть острые килевидные чешуйки, а у салаки их нет. Не най-

для таких чешуек на копченой рыбке из банки с этикеткой «Шпроты» можете смело писать жалобу в Общество защиты потребителей, но только убедитесь, что производитель не подстраховался — я на банке латвийского шпротного паштета, где об идентификации чешуек говорить не приходится, прочитал «изготовлен из кильки и салаки». Да и на банках с салакой в томате есть теперь и второе название «сельдь балтийская». Живет салака до 6–7 лет. Среди обычной салаки попадаются и так называемые гигантские, растущие гораздо быстрее и достигающие в длину 37 см. Тогда как обычная салака питается планктоном, гигантская салака — хищная рыба, нередко питающаяся колюшкой.

Кроме шпрота балтийского существует шпрот черноморский и даже новозеландский. Но кильками называют не только шпротов рода *Sprattus*, но и тюлек рода *Clupeonella*. Один из видов килек-тюлек *C. engrauliformis*, называется килькой анчоусовидной. Кроме нее, под экзотическим названием «анчоус» фигурирует много разных рыбок, в том числе и хамса.

Иначе хамса *Engraulis encrasicolus* называется «анчоус европейский». На высоком иврите «афиан», носатик, что ли, от «аф» — нос. Эта рыба может вырасти до 20 см. Встречается она в Атлантике от Норвегии и до Южной Африки, есть в Средиземном, Черном и Азовском морях. Через Суэцкий канал анчоус европейский выбрался в Индийский океан и зарегистрирован у берегов Сомали и Сейшельских островов. Так что встретить его в Эйлате вполне реально.



Анчоус



Анчоус — рыба мелкая, но очень жирная, жира в ней может быть до 28%. Правильно засоленный анчоус очень вкусен. Еще в античное время соленые анчоусы ценились и употреблялись для приготовления пикантного соуса, служившего излюбленной приправой греческих и римских гастрономов. А вот что такое «анчоус» для современных кулинаров? Под этим наименованием известны три вида изделий из сельдевых рыб:

1. Сельдь, несколько месяцев вызревающая в неразделанном виде в рассоле с пряностями. Уже в разделанном виде ее перекладывают в другой соус с небольшим количеством селитры, чтобы мякоть ее стала красной, и нарезают дольками.

2. Мелкая сельдь или мелкая салака, помещенная на несколько дней в рассол сразу же после вылова. На полмесяца ее перекладывают в новый рассол, а затем кладут в бочонки рядами уже без жидкости, пересыпая крупной солью с пряностями. Ее выдерживают в течение четырех месяцев при температуре плюс четыре градуса и без разделки отправляют в продажу.

3. Сардины, разделанные тушкой сразу после вылова, и в дальнейшем обработанные так по второму способу.

Ну вот, добрались и до сардины. Сардинами называют рыб трех родов морских сельдевых рыб — европейскую сардину, или пильчарда (*Sardina*), сардинеллу (*Sardinella*) и сардину-сардинопса (*Sardinops*).

Сардина европейская обитает в северной части Атлантического океана от Исландии до Сенегала, в Средиземном море (преимущественно в западной части) и в Черном море. Достигает длины 25 см. Ее ловят и консервируют в Марокко, Испании и Португалии, меньше во Франции, Италии, Алжире. Численность сардины изменчива, огромные уловы иногда сменяются уже на следующий год очень скудными.

Но в магазинах чаще встречаются более распространенные сардинеллы. Наибольшее практическое значение имеет сардинелла алаша, или круглая сардинелла (*S. aurita*). В Средизем-



ном море алаша держится преимущественно у его южных берегов, но заходит в небольшом количестве и к северным.

Сардинопс позволяет нам красиво завершить обсуждение селедковых родственников, вернувшись к началу. Ибо начали мы сельдью, которую называют салакой, а завершим сардиной, которую называют сельдью. Это известная многим советским людям сельдь-иваси, называемая на латыни *Sardinops sagax*. Сардинопс, в период роста численности, занимал второе место по уловам в Тихом океане. В названии этой рыбы слово сельдь служило показателем ее изобилия.



Сардинопс

Итак, селедка — это салака, салака — это шпрот, шпрот — это килька, килька — это тюлька, тюлька — почти хамса, а хамса — это анчоус, анчоус — это сардина, сардина — это сардинопс, а сардинопс — это сельдь иваси. С селедки начали, селедкой и закончили.

Запутались? Не страшно. Главное, что должен знать даже неспециалист: сельдь и ее родственники — замечательная закуска. Например, такой салат:



Селедкины кузины с помидорами

На 1 порцию вам понадобится: 20–25 штук кильки, салаки или любой мелкой соленой сельдевой рыбы; 5 помидоров; 4 ст. л. майонеза; 2 яйца; 1 ст. л. нарезанной петрушки; 1 ст. л. нарезанного укропа; листья салата.

Способ приготовления. Яйца отварить и измельчить. Рыбу обезглавить и удалить внутренности (а при желании – также хвосты и кости), нарезать поперек на мелкие куски. Смешать яйца, рыбу, майонез, укроп и петрушку. Помидоры нарезать тонкими кружками. На подготовленное блюдо выложить листья салата, а поверх – кружки помидоров. Поверх помидоров выложить рыбно-яичную смесь. Украсить зеленью.

Хорошо воспитанный сазан

(карпион — карп, касиф — толстолобик,
амур, он же карпион эсив — белый амур)



Карп

Карп — не только очень популярная рыба ашкеназской кухни, но и наиболее распространенная в мире пресноводная рыба. Но немногие знают, что девичья фамилия карпа — сазан. Да, именно так, карп — это одомашненный сазан. И тот, и другой называются одним и тем же латинским именем — *Cyprinus carpio*. Уже давно человек сделал сазана «домашней рыбой», стал его выращивать в прудах. Впервые сазанов развели в Китае.

В настоящее время карп расселен почти по всему земному шару. Популярность этой рыбы объясняется тем, что она вкусная, быстро растет, хорошо живет в прудах, выдерживая перепады температуры воды от 3 до 35 °С, нетребовательна к содержанию кислорода в воде и почти всеядна. Карпа можно перевозить на значительные расстояния во влажной среде без воды. В Нидерландах и Англии карпов даже откармливают в погребках, держа в корзинах с сырым мхом и засовывая еду пря-



мо в рот. Плодовитость сазана велика, крупные самки выметывают от 600 тыс. до 1,5 млн икринок. За то он и получил свое имя «карп» (на латыни — плодовитый). Карп дал название всему семейству карповых (*Cyprinidae*). Рыба эта хоть и пресноводная, но может выходить в море, нагуливаясь в предустьевых пространствах, но на нерест обязательно поднимается в реки.

В научной литературе (не в рыбацких байках) зарегистрирована максимальная длина карпа 120 см, а масса более 37,5 кг. Есть менее достоверные данные о поимке в начале 20 в. карпа массой в 55 кг. Этот гигант был пойман около Таганрога. В конце 19 века в р. Воронеж попал в невод сазан массой в 68 кг.

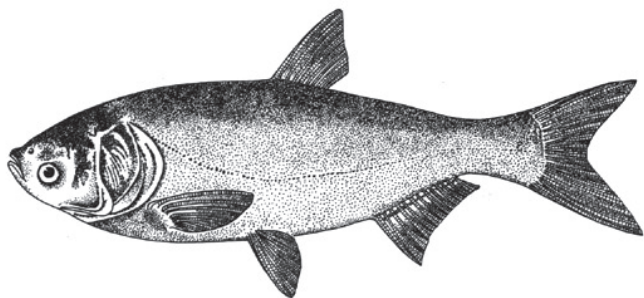
В наши годы крупные экземпляры встречаются все реже. Тем не менее, карп — излюбленный объект спортивного рыболовства. Он хорошо берет на червя и растительные наживки. Те, кто видел карпов лишь в магазинах, даже не догадываются, что вываживать пойманного карпа очень увлекательное занятие, ибо карп — достойный противник рыбака. Попав на крючок, он старается с разгона оборвать леску. Если это не удастся, то он пытается перерезать леску зазубренным лучом спинного плавника.

Карп (ивритское имя — карпион) долгие годы был главной рыбой израильского рыбоводства. Но с 2000 года лидировать стала тилапия, которую предпочитают есть пожилые сефарды и израильская молодежь, независимо от происхождения. Как прогнозируют израильские рыбоводы, по мере ухода с кулинарной арены немолодых ашкеназов, спрос на карпа будет падать. Тем не менее в 2006 году карпа у нас вырастили 6560 тонн.

В результате многовековой селекционной работы созданы разнообразные породы карпа. Различают карпов чешуйчатых, у которых тело сплошь покрыто чешуей; карпов с неполным чешуйным покровом, у которых чешуя остается вдоль боковой линии и редко разбросана по другим участкам тела (их крупные чешуйки по форме напоминают небольшие зеркала, поэтому таких карпов называют зеркальными); голых карпов, вообще лишенных чешуи. Особое место в рыбоводстве занимает кой —

декоративный цветной карп, выведенный в Японии. Сейчас и Израиль успешно выращивает и экспортирует кой-карпа.

В последнее время в израильских русскоязычных кулинарных изданиях появился новый карп — серебристый. Ну так вот, господа и товарищи, нет такой рыбы в русском языке. То есть рыба, конечно, есть — ее ивритское название «касиф», латинское — *Hypophthalmichthys molitrix*, английское, действительно, Silvercarp, но русское ее имя — «толстолобик». Это большая (длина до 1 м, вес до 50 кг) и вкусная (особенно в копченом виде) рыба, населяющая реки Восточной Азии от Амура на севере до водоемов Южного Китая на юге. Акклиматизировали его не столько как пищевую рыбу (хотя в Азии толстолобика уже 2000 лет выращивают в прудах), сколько как санитара водоемов. Водохранилища, построенные в умеренных и теплых краях, «цветут» в результате массового размножения одноклеточных микроводорослей. Цветение создает проблемы гидротехникам, делает воду непригодной для питья и просто может убить все население водоема.



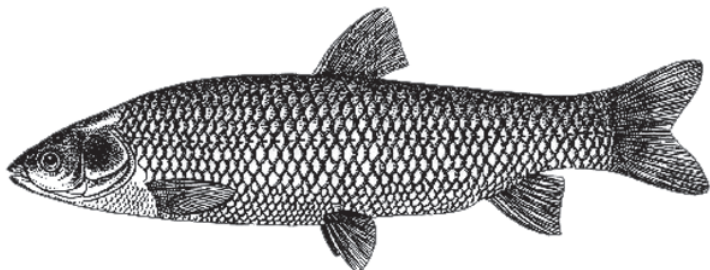
Толстолобик

Толстолобик оказался чуть ли не единственной рыбой, поедающей микроводоросли, обитающие в толще воды. Тонкие, близко поставленные друг к другу жаберные тычинки толстолобика, соединенные между собой поперечными перемычками, образуют сито, через которое процеживается вода. Спрессован-



ный комок водорослей поступает в желудочно-кишечный тракт, длина которого у взрослых особей в 10–15 раз превышает длину самой рыбы, что обеспечивает переваривание и усвоение малокалорийной растительной пищи.

Есть в Израиле еще одна рыба, называемая на иврите и английском карпом, но только травяным. Это белый амур *Stenopharyngodon idella*. Его ивритское имя «амур» — явно русского происхождения, а «карпион эсив» — калька с английского. Как и толстолобик, белый амур завезен с Дальнего Востока, где он распространен от Амура до рек Южного Китая. Это крупная рыба, достигающая в длину 150 см и массы 45 кг. Окраска спины зеленовато или желтовато-серая, бока темно-золотистые. Белый амур — ценная промысловая рыба, мясо ее вкусное и жирное. Амура разводят в прудовых хозяйствах Китая, а также по всей Юго-Восточной Азии, включая Индонезию. Но в Израиле он выполняет главным образом функцию биологического мелиоратора. Если толстолобик поедает в основном одноклеточные водоросли, то белый амур потребляет высшую водную растительность, как подводную, так и наземную, за что его и назвали травяным карпом. Поедая в сутки столько травы, сколько весит сам, белый амур отлично пропалывает русла рек, пруды, озера, ирригационные системы, охладители электростанций. Вот поэтому компания Мекорот выпускает мальков амура в водохранилища. А когда рыбки вырастают до товарных размеров, их вылавливают и съедают.



Амур



Толстолобика и белого амура (статистика не разделяет эти два вида) в 2006 году вырастили и съели 1100 т. Еще 167 т этих рыб добыли кинеретские рыбаки, но не без участия рыбоводов — в последние годы в Кинерет ежегодно выпускают по 200–400 тысяч экземпляров молоди толстолобика. Некоторые особи амура и толстолобика убегают из водохранилищ на радость рыбакам-любителям.

Карпа, толстолобика и амура можно готовить по одним и тем же рецептам. Рецепт для ностальгирующих израильтян.



Карп (толстолобик, амур) по-русски

На 4 порции вам понадобится: 400–500 г филе; 1 луковица; 1 отварная свекла; 1 ст. л. грецких орехов; 1 картофелина в мундире; 50 мл белого сухого вина; 1 малосольный огурец; 1 лимон; 1 ст. л. яблочного уксуса; 1 ст. л. оливкового масла; 50 мл сливок; 1 стакан молока; зелень и специи

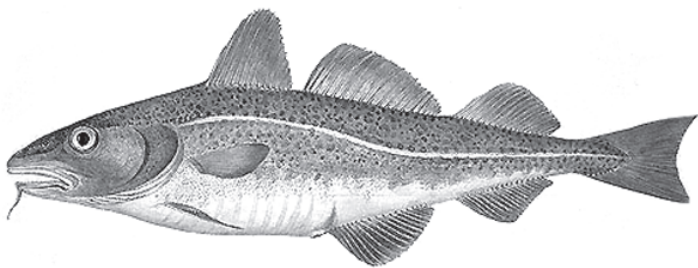
Способ приготовления. В кастрюлю с толстым дном налить молоко, опустить филе, добавить лавровый лист и на медленном огне проварить 10–12 мин. В это время нарезать вареную свеклу, лук и измельчить орехи, перемешать, заправить оливковым маслом и специями. Картофель очистить и нарезать кружочками, добавить нарезанный малосольный огурец и половину сливок, укроп, уксус. Вторую половину сливок смешать с цедрой лимона и нарезанным укропом. Вынуть из бульона горячую рыбу и выложить на подогретое блюдо. Рядом горками выложить картофель и свеклу, полить соусом из сливок и укропа.

Морской осел на гербе Мурманска

(код, он же *шибут*, он же *хамор ям* — треска)

Не пугайся, уважаемый читатель, мурманские власти не сошли с ума и на гербе по-прежнему изображена треска. Просто на иврите эта рыба называется «хамор ям» — морской осел. Почему — не знаю. Правда, в быту израильтяне употребляют английское название трески — код.

Атлантическая треска (*Gadus morhua*), как следует из названия, обитает в Атлантике, от Баренцева моря до Бискайского залива по европейскому берегу и примерно в этих же широтах по американскому. Ученые разделяют этот вид на 17 популяций, в том числе беломорскую и балтийскую. Треска дала названию семейству тресковых *Gadidae* и отряду тресковидных *Gadiformes*.



Треска

Треска может жить до 20–25 лет, вырастая до 2 м и 96 кг. Питается всем, что может съесть — и беспозвоночными, и рыбами, может слопать и более мелкую треску.



Треска пользуется устойчивым спросом на рынках всех европейских стран. Белое плотное мясо отличается хорошим вкусом, в нем содержится 18–19% белка, 0,3–0,4% жира (благодаря очень малому содержанию жира треска считается диетическим продуктом). У трески нет мелких костей, так что ее легко превратить в хорошее филе. Треска поступает в продажу в охлажденном, мороженом, соленом и копченом (горячее копчение) виде.

Очень ценный продукт — тресковая печень. Накапливаемый при откорме жир откладывается у тресковых рыб в печени, а не в мышцах и внутренностях. В печени содержится до 60% жира, богатого витаминами А, D и омега-3 жирными кислотами. Из печени трески вырабатывают медицинский рыбий жир и консервы.

В сознании советских людей треска — рыба северная. Но, как это не странно, крупнейший в мире потребитель трески — южная страна Португалия. Местные жители умеют готовить из нее не менее 365 блюд — по одному на каждый день года. В большие праздники треска — главное блюдо на их столе, хотя и весьма недешевое, поскольку португальцы импортируют эту рыбу в основном из Норвегии и Испании. В португальском городе Авейру на вечной стоянке находится старый траулер «Санту-Андре», превращенный в музей, рассказывающий об истории промысла трески и об ее значении в жизни Португалии. Любопытно, что на двух противоположных окраинах Европы — в Архангельской губернии и в Португалии — существовала многовековая традиция потребления сильно просоленной вяленой трески. В Португалии этот продукт назывался «бакальяу», а у архангелогородцев — «штюкфиш». Другое давнее название трески — лабардан, известно нам сейчас лишь благодаря «Ревизору» Гоголя. В узком значении — это особым образом засоленная, но не вяленая треска, а в более широком — международное наименование блюд из трески в ресторанной кухне 19 века.

В Норвегии заготавливают также икру трески, которая в небольших тюбиках продается и у нас в магазинах. Икру можно



красиво выдавить на бутерброд, а можно, как делали мои шведские коллеги, заполнить ею полость от косточки в авокадо, а потом есть ложечкой. Вкусно.

Не менее вкусным может получиться предложенное нашим шеф-поваром...



Французское рагу из трески

На 4 порции вам понадобится: 400 г трески; 3–4 картофелины; 200 г свежих или консервированных помидоров; 1 лимон или лимонный сок; 1 сладкий зеленый перец; 1 луковица; 2 ст. л. маслин; 2 ст. л. оливкового масла; мука; специи.

Способ приготовления. Луковицу нарезать тонкими полукольцами и чуть обжарить на оливковом масле, добавить нарезанный соломкой перец и картофель дольками, затем положить помидоры. Тушить под крышкой 20–25 мин. Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и слегка обжарить на оливковом масле. Рыбу переложить к овощам и тушить еще 10 мин. Выложить на подогретую тарелку. Подавать, украсив зеленью.

Тресковые кузины

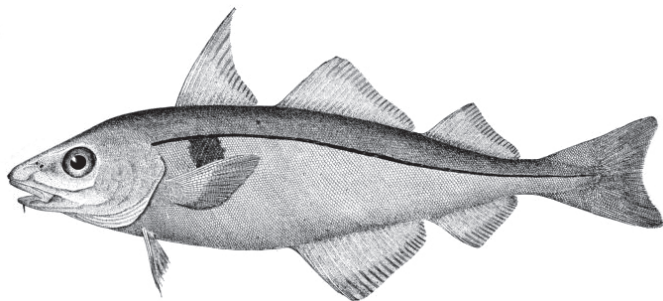
(*хадок*, он же *марван* — *пикша*, *даг захавон* — *сайда*)

Тресковые рыбы являются важными и вкусными объектами промысла. У них диетическое мясо — белое, плотное и нежирное. А весь жир эти рыбы накапливают в печени. Тресковые распространены преимущественно в морях северного полушария, где их насчитывается 48 видов, еще 4 вида живут в морях южного полушария, и лишь один налим — в пресных водах. Все тресковые, за исключением налима, морские стайные рыбы, ведущие преимущественно придонный образ жизни. Представители семейства тресковых (*Gadidae*), которых можно встретить в магазинах Израиля в виде филе — это треска и ее родственники: бротолла, а с недавних пор — пикша и сайда.

Пикша (*Melanogrammus aeglefinus*) в магазинах лежит под ивритским именем хадок, производным от английского названия Haddock. Распространена она в северных водах Атлантического океана у берегов Европы, вокруг Исландии и у Северной Америки. Молодь пикши первые месяцы жизни проводит в толще воды, укрываясь от хищников под куполами медуз, а в конце первого лета своей жизни переходит к донному образу жизни. Пикша питается иглокожими, мелкими моллюсками, ракообразными, червями. Но излюбленной пищей пикши является икра сельди и мойвы, которая поедается ею в огромных количествах. На 3–5 году жизни пикша становится половозрелой, достигая в это время примерно 40 см длины и 1 кг веса. Обычно длина пикши до 60–70 см, но рекордсмены живут 20 лет, вырастая за это время до 1 м и 16,8 кг.

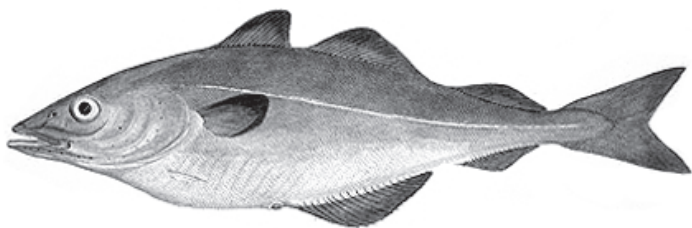


Сайда (*Pollachius virens*) у наших рыботорговцев идет под именем «даг захавон», иногда с указанием на упаковке английских имен Pollock или Saithe. Эта рыба распространена в северной части Атлантического океана, от Бискайского залива до



Пикша

Шпицбергена и Кольского полуострова, и от мыса Код до залива Св. Лаврентия. Молодь сайды питается небольшими ракообразными и рыбами, тогда как взрослая сайда — хищник, основной пищей ей служат молодь сельди, песчанка, мойва. Живет стаями в толще воды и у дна. Обычно длина пикши до 60–90 см, но рекордсмены живут 25 лет, вырастая за это время до 130 см и 32 кг.



Сайда

Когда я жил на Кольском полуострове и ходил с рыбаками тралить, то из всех тресковых самой желанной была треска, а сайда и пикша считались хуже качеством. Но это — дело вкуса. В Великобритании, например, пикша гораздо более популярна, чем треска, и, соответственно, дороже. Пикша — персонаж британских легенд. Одна из них гласит, что два черных пятна за головой пикши — следы пальцев Св. Петра, поймавшего эту рыбу (Заметим, что рыбой Св. Петра пикшу называют не только на Британских островах, но и в некоторых других странах. А вот в Израиле рыбой Св. Петра называют тилапию). Но у жителей йоркширского города Файли бытует совсем другая история. Они рассказывают, что однажды злой дух решил построить в Файли мост, чтобы погубить корабли и досадить рыбакам. Во время работы он случайно уронил свой молоток в море и, пытаясь достать его, схватил пикшу. С тех пор эта рыба носит на себе его отметину.

Многие гурманы именно сайду предпочитают любой другой «белой рыбе», поскольку она обладает интенсивным «рыбным» вкусом. Говорят даже, что тот, кто не пробовал сайду, не знает, что такое настоящая рыба. Филе сайды входит в макдональдское филе-о-фиш. Более мягкий, чем у сайды, вкус пикши прекрасно сочетается с пикантными соусами, специями и различными овощами. Отварите пикшу и оцените белизну и слоистость ее мяса. При жарке достаточно обвалить рыбу в панировке, чтобы придать ей золотистый оттенок. Филе пикши подходит для приготовления таких блюд, как клецки, рыбные котлеты, пирожки, муссы и суфле.

Готовить пикшу и сайду можно по тресковым рецептам, но есть и специальные, например,



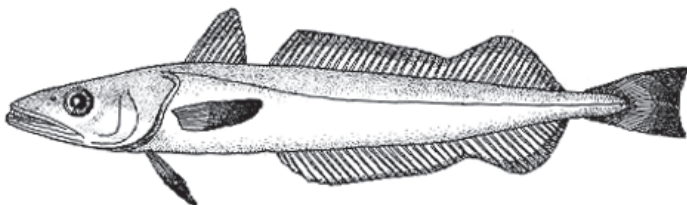
Сайда под соусом с шафраном

На 1 порцию вам понадобится: 300 г филе сайды; 100 мл белого сухого вина; 50 мл сливок; 1 небольшая луковица; 1 лимон или лимонный сок; 1 веточка розмарина; 1 веточка эстрагона (на иврите – тарагон); 1 веточка тмина (на иврите – камон); 1 ст. л. нарезанной петрушки; 1 щепотка шафрана (на иврите – заафран); 1 лавровый лист; черный перец горошком.

Способ приготовления. Филе сайды поперчить, посолить и обжарить на гриле по 3 мин с каждой стороны, полить соком лимона и отложить в сторону. В кастрюле с толстым дном почти полностью выпарить вино с мелко нарезанным луком, добавить сливки, зелень, специи. Шафран размешать в небольшом количестве горячей воды или бульона, оставить на несколько минут и добавить в кастрюлю. Соус выпарить до загустения при непрерывном помешивании. На подогретую тарелку выложить филе и полить соусом, сверху посыпать петрушкой.

Ностальгия с мерлузой

(бакала, она же зеев ям, она же мерлуза, она же хаек, она же даг захавон, она же хуки — хек)



Хек

Ностальгия может принимать самые причудливые формы. Ученым-ностальгологом известна «пищевая ностальгия». Так, Илья Лазерсон, шеф-повар одного из самых дорогих питерских ресторанов, вспоминает, как однажды получил заказ на «Осетрину по-школьному». Заказчик, человек интеллигентный, но состоятельный, пояснил, что рыба должна быть как каменная, засушенная, пережаренная и с толстой корочкой. А один крупный израильский бизнесмен рассказывал мне, что любит ностальгировать хеком. Помните листовки, которые раздавали в 70-ые годы в рыбных магазинах:

Быть здоровым и красивым хочет каждый человек
И ему поможет в этом рыба — серебристый хек.

Знакомство с предлагаемым нам в Израиле хеком, а у него здесь много имен — он и бакала, и мерлуза, и хаек, и даже «даг захавон», показывает, что он не так уж и плох на вкус, во всяком случае, своих небольших денег стоит. И причин тому две: биология рыбы и технология ее хранения.



Под названием «хек» в мире ловится и продается более 10 видов близких видов семейства мерлузовых (*Merlucciidae*), обитающих на континентальном шельфе Атлантического и Тихоокеанского побережий Северной и Южной Америк, в Атлантическом океане от Норвегии и Исландии до Южной Африки, в африканской части Индийского океана. У Средиземноморского побережья Израиля можно поймать хека европейского (*Merluccius merliccius*), которого на высоком ихтиологическом иврите называют «Морской волк» — Зеев ха-ям. Все хеки — крупные рыбы, вырастающие до 1 м и более. В зависимости от видовой принадлежности вес рыб может варьировать от полукилограмма до 15 кг. Живут они до 20 лет. Держатся около дна на глубине 100–1000 м, но в погоне за добычей поднимаются в промежуточные и верхние слои воды. Питаются хеки мелкими рыбами и беспозвоночными животными.

Так что вкус хека будет определяться тем, что это за хек и откуда он родом. Но даже самого вкусного хека легко испортить при неправильном хранении. У хеков, да и у большинства прочих рыб, очень нежное мясо, которое совершенно не переносит многократной заморозки-разморозки. Но именно это и происходило с рыбой в СССР по пути от места вылова к потребителю. Выловили, заморозили — при перегрузке на плавбазу или транспортное судно коробки подтаяли. Снова заморозили — разморозили в порту при погрузке в рефвагоны. Потом на машине привезли в магазин и опять заморозили. И это еще самый короткий путь рыбы на прилавок. Так и получали сухую, неприятно пахнущую рыбу, которую и пытались внедрить в наш рацион вместо исчезнувшей к тому времени трески. В Израиле условия хранения рыбы лучше, потому-то хек из наших магазинов вполне достойная рыба.

С точки зрения диетологов, хек относится к той же группе нежирных морских рыб, что и треска, а с точки зрения рыботорговцев — это рыба массового потребления. Поэтому всякие рыбные шницели, рыбные и крабовые («Аляска») палочки, «кошер-



ные креветки» и прочая кулинария — вероятнее всего, хек или минтай. Треска нынче дороже. В домашних условиях хека жарят, пекут, тушат. Отсутствие собственного вкуса у хека компенсируют соусами, присутствие постороннего запаха — пряностями. Хозяйки с опытом могут использовать хека в своих привычных блюдах вместо трески или пикши. Молодые хозяйки могут употреблять его во всех кушаньях, в рецептах которых указано «возьмите рыбу» безо всяких подробностей.

А мы под руководством шеф-повара Романа будем готовить ...



Плов из мерлузы

На 1 порцию вам понадобится: 1 рыба весом 400–500 г; 3 стакана воды; 1 ст. л. риса; 2 ст. л. сливочного масла; 2–3 ст. л. растительного масла; 1 луковица; 1 лимон или лимонный сок; мука, специи.

Способ приготовления. Рыбу разделать на филе, которое нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Кости залить водой, добавить лавровый лист, перец горошком, другие специи по вкусу и кипятить 10–15 мин. В глубокой сковороде с толстым дном обжарить на сливочном масле мелко нарезанный лук. Когда лук станет золотистым, добавить рис и тушить, помешивая, до прозрачности риса, примерно 2 мин. Влить процеженный бульон и варить под крышкой на медленном огне 17 мин. Рыбу обжарить на растительном масле и смешать с рисом.

Еще одна золотая рыбка

(даг захавон — минтай)



Минтай

В холодильной витрине рыбного отдела обычного эйлатского супермаркета я увидел незнакомую упаковку с рыбой. Стал знакомиться. На английском языке написано: Pescasol (ну, это название фирмы), Pollock filets — филе рыбы Pollock, индивидуально замороженное, постная нежная рыба с умеренным вкусом. Ниже идет надпись на иврите: «Филе золотой рыбы (даг захавон), замороженное в ледяной глазури. 80% — рыба, 20% — лед».

Вроде бы все понятно. Pollock — это сайда, и «даг захавон» ее ивритское название. Но цена (19 шекелей за 900 г) смущает: сайда подороже выходит. Ладно, перевернул пакет на другую сторону, читаю дальше. Pollock Pescasol водится в холодных водах побережья Северной Америки. Это постная белая рыба с умеренным вкусом. Произведена Dalian Hualian Food Co. Ltd. Zhuanghe City Dalian China. Импортёр — тель-авивская фирма с названием, скрытым под аббревиатурой алеф — далет —

алеф — нун софит. И вот тут все становится на свои места. Рыба Pollock, которая обитает у берегов Америки, а перерабатывается в Китае, — это не атлантическая сайда, а тихоокеанский минтай, одно из английских имен которого Alaska pollock.

Минтай (*Theragra chalcogramma*) — рыба семейства тресковых (*Gadidae*) — распространен в морях северной части Тихого океана от Берингова пролива до Кореи и Северной Калифорнии, обычно встречается в холодной (2–9 °С) воде. Тело у минтая продолговатое, боковая линия с резким изгибом, окраска пятнистая, глаза большие. Живет он в толще воды на глубине до 500–700 м, но для нереста подходит к берегу и задерживается здесь для откорма. Питается преимущественно планктонными ракообразными. Достигает половой зрелости в возрасте 3–4 лет. В Японском море длина его обычно достигает 50–55 см, в Беринговом море — до 75 см. Рекордные размеры — 91 см и 1,4 кг. Самый старый минтай, попавший в руки ученых, прожил 15 лет.

Минтай — самая многочисленная рыба северной части Тихого океана. Мировой улов минтая составляет миллионы тонн в год. У советских людей, в том числе и у перебравшихся в Израиль, отношение к минтаю настороженно-пренебрежительное. Действительно, минтай еще в начале семидесятых считался рыбой не пищевой, а кормовой. Его перемалывали на муку или целиком отправляли в животноводческие хозяйства и зверосовхозы. Причиной тому было обилие паразитических червей в рыбе. Затем на рыбных прилавках появились мороженые спинки минтая, в которых червей практически не было. Но в последние годы минтай стал очень популярной рыбой на кухнях Западной Европы и Америки, став основным видом белой столовой морской рыбы. В настоящее время основная часть выловленного минтая перерабатывается на филе. Печень минтая, содержащая большое количество жира и витамина А, идет на изготовление консервов. А самый дорогой продукт, получаемый из минтая — это икра.



Но вот утверждая, что мясо минтая богато полезными «омега-3» жирными кислотами, рыборотловцы погрелись против истины. Эти незаменимые кислоты нормализуют развитие и работу мозга, оказывают профилактическое и лечебное действие на сердечно-сосудистую систему, помогают при атеросклерозе, болезни Альцгеймера, гипертонии, сахарном диабете, ревматизме и подагре, успешно применяются в лечении кожных заболеваний. Но источником их в нашем рационе являются не все северные рыбы, а только жирные. В печени минтая жир, а значит, и эти кислоты, есть, а в мясе — практически нет. Так что символ «омега» на упаковке с филе изображен зря.

Филе минтая составило около трети всего импорта филе донных рыб в Европейский Союз, что выводит минтая на первое место среди импортируемых донных рыб. Основные поставщики минтая — Россия и Китай, а крупнейшими импортерами минтая являются Германия, Франция и Великобритания. Импортируют азиатского минтая и США, сами добывающие минтая в восточной части Берингова моря.

А где выловлен минтай, поставляемый в Израиль из Китая? Вовсе не обязательно, что у китайских берегов. С 1990 г. Китай начал развивать рыбоперерабатывающую отрасль. Одна за другой строятся рыбоперерабатывающие фабрики огромной производительности, каждая размером с город, с инфраструктурой, общежитиями, спортивными площадками. Основными центрами переработки являются г. Далянь (провинция Ляонин), где на перерабатывающих заводах занято около 70 тыс. человек, и г. Циндао (провинция Шаньдун), где самая крупная компания имеет 1,7 тыс. рабочих. Почти вся обработка ведется вручную. Китайцы перерабатывают рыбу, выловленную в российских водах, скупая российское сырье везде, где могут: в море и на аукционах, на Дальнем Востоке и в Мурманске; через норвежцев, японцев, корейцев. В южнокорейском Пусане за последние годы вырос огромный современный порт. Корейцы не пожалели

средств, чтобы привлечь российских рыбаков: построили гостиницы, создали прекрасные условия для ремонта рыболовецких судов, покупок и отдыха. А рыбу, сданную в этот порт, потом перевозят в Китай на переработку. В итоге Китай, почти не имеющий своей сырьевой базы, стал лидером среди экспортеров переработанной рыбы и формирует цену на мировом рынке.

Что же можно приготовить в Израиле из выловленного российскими рыбаками и присланного нам китайцами минтая? Во-первых, надо понимать, что часть минтая мы потребляем, даже не подозревая об этом, в виде крабовых палочек и иных сурими — продуктов из рыбы, имитирующих креветок, гребешков, омаров, крабов и прочих некошерных морских гадов. Во-вторых, в западных странах именно минтай сейчас является основной «белой рыбой» — нежирной столовой рыбой для повседневного потребления. В израильских рыбных магазинах белая рыба семейства тресковых продается под общим именем золотой — «даг захавон». Кроме минтая так называют сайду и хека (мерлузу). Так что из минтая, как и из остальных золотых рыб, можно готовить любые блюда, в рецептах которых упоминается треска либо просто морская рыба.

Итак, готовим

Ментхэтэрим (тушеный минтай)



Это блюдо готовится из минтая с различными приправами. При приготовлении надо помнить, что минтай не должен плавать в жидкости.

На 2 порции вам понадобится: 500 г филе минтая; 15 г зеленого лука; 10 г растительного масла; 5 г чеснока; 3 г сахарного песка; 2 г красного молотого перца; соевый соус — по вкусу.

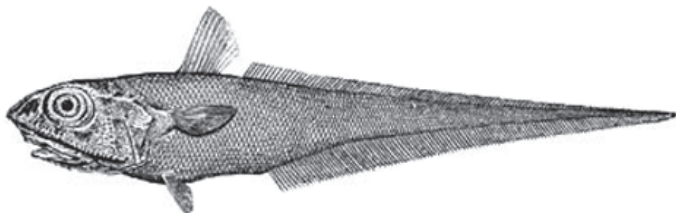


Способ приготовления. Филе минтая нарезать полосами длиной 3–4 см. Вскипятить немного воды, добавить растительное масло, сахарный песок, соевый соус (немного). Когда жидкость закипит, положить туда куски минтая и довести до кипения, потом уменьшить огонь и продолжать тушить рыбу до тех пор, пока жидкость не испарится наполовину. Добавить раздавленный чеснок, нашинкованный зеленый лук, красный молотый перец и тушить до тех пор, пока жидкость не исчезнет совсем.

Ментхэтёрим — это минтай по-корейски. В Корее существуют вековые традиции потребления минтая, там это одна из самых любимых народом рыб.

Крысохвостый гренадер

(гренадер — макрурус)



Макрурус

В магазинах лежат коробки с кусками мороженого рыбного филе, на упаковке которых написано на иврите, что это тресковая рыба. Имя ее обозначено ивритскими согласными г, р, н, д, р и буквой «вав» в конце. Перебор всех возможных вариантов огласовок и их проверка в ихтиологических справочниках привел к имени «Гренадер». Более глубокий анализ показал, что это наш хороший знакомый — макрурус, рыба, действительно относящаяся к отряду трескообразных, но к семейству крысохвостов (*Macrouridae*). Точнее определить не удалось, потому что макрурусы — одна из наиболее богатых видами группа придонных глубоководных рыб, распространенных от арктических до антарктических вод. Известно около 300 видов макрурусов, из которых свыше 200 обитают в Тихом океане.

Для всего семейства макрурусовых характерен очень длинный, постепенно сходящий на нет хвост, конец которого нередко вытянут в виде нити. Именно поэтому англичане называют этих рыб «крысохвостами». Почему их называют еще и «гренадеры», я не знаю. Как правило, эти рыбы равномерно окраше-



ны в серовато-коричневые, коричневые или черные тона. У многих видов макрусов развиваются светящиеся органы.

О жизни макрусов известно немного. Питаются обычно рыбой, ракообразными и головоногими моллюсками. Нерестятся осенью и зимой на глубинах 500–900 м. Молодь первоначально обитает в толще воды на глубине 100–500 м, затем переходит к донному образу жизни.

Мясо у макруруса белое, со сладковатым и даже креветочным привкусом, с очень слабым специфическим «рыбным» запахом. Макрурус относится к низкобелковым маложирным рыбам (в их мясе высокое содержание воды), поэтому технологи-пищевики характеризуют консистенцию мяса в своих внутренних документах как «слабую», а для широкой публики как «нежную». Рыбу макрурус используют для приготовления супов, различных рубленых изделий, заливных блюд, а также жарят и тушат. А мы приготовим...



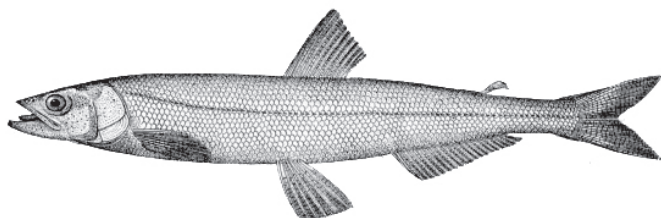
Сациви из гренадера

На 4 порции вам понадобится: 500 г рыбы; 100 г очищенных грецких орехов; 2–3 дольки чеснока; 1 луковица; по 1 шт. петрушки и моркови; лавровый лист; соль.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде с кореньями, луком и лавровым листом, вынуть из отвара и охладить. Ядра грецких орехов растолочь вместе с солью и чесноком, подливая понемногу холодную кипяченую воду (соус должен иметь консистенцию густой сметаны). Рыбу выложить на блюдо, украсить веточками петрушки или сельдерея и полить соусом. Соус можно подать и отдельно.

Моява, кошер ле Песах

(*мойва — мойва*)



Мойва

Обозревая рыбные ряды, я наткнулся на коробку с крупной надписью на русском «Мойва». До сих пор в Израиле я встречал мойву только в «русских» магазинах и только вяленую, а тут мороженая рыба в кошерном магазине. И на этикетке, уже на иврите, трижды указывается, что это кошерная рыба, причем один раз — что «кошер ле Песах». Так что стараниями ашдодской фирмы «Хаим Пейсахович и сыновья» мойва, играющая важную роль в питании обитателей Севера: людей, птиц, китов и рыб может оказаться на пасхальном столе израильянина, который прочитает ее название на иврите как «мойва» или «муява».

Мойва (ее научное название *Mallotus villosus*, а английское — *Carelin*) относится к семейству корюшковых (*Osmeridae*), являясь его наиболее многочисленным видом. У мойвы очень мелкая чешуя (но достаточно различимая, чтобы признать рыбу кошерной). Самцы вырастают до 25 см, самки лишь до 20. Но в промысловых уловах попадается мойва длиной в 11–19 см в возрасте 1–3 лет.



Мойва — чисто морской вид, живет в открытом море, в верхних слоях воды в Арктике и северных частях Атлантического и Тихого океанов. Питается планктонными рачками и мелкими рыбами. На нерест к берегам мойва подходит огромными косяками, за которыми следуют стаи питающейся мойвой трески, чаек и даже киты. В местах нереста берег бывает на километры покрыт толстым слоем выброшенной прибоем мойвы.

Во время нереста самец прочно захватывает самку грудным и брюшным плавниками и опускается ко дну (Наверное, поэтому у самцов плавники длиннее и выше, чем у самок). Большинство рыб погибает после первого нереста. Плодовитость мойвы 6–40 тыс. икринок.

Еще в начале 20 века промысел мойвы считался местным, рыбу эту ловили только в период ее нерестовых подходов к берегам и использовали как наживку при ярусном лове трески. Но по мере уменьшения запасов трески и сельди мойва стала важным пищевым объектом. Годовые уловы составляют несколько миллионов тонн, а распределение квот на вылов между Россией и Норвегией всегда проходит в очень напряженной дипломатической борьбе, поскольку запасы этой рыбы уменьшаются. Сейчас мойву, в основном, ловят тралами. В Израиль мойва попадает из Норвегии, а ловят ее норвежцы не только в своих, но также и в исландских или гренландских водах.

Как-то я попытался угостить посетившего меня в Мурманске скандинава жареной мойвой, на что тот, скривившись, ответил: «Викинги наживку не едят». Но свежемороженая и не размораживавшаяся в процессе хранения мойва очень вкусна, особенно с учетом ее дешевизны. А по содержанию весьма полезных для здоровья омега-3 жирных кислот, которыми богаты жирные северные рыбы, мойва не уступает дорогому норвежскому лососю.

Проще всего (на мой взгляд, и вкуснее) мойву просто пожарить. Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, отставить. Рыбу промыть, выпотрошить, обжарить в лу-

ковом масле до готовности, добавить жареный лук, соль, перец. Можно, чуть недожарив, залить сметаной и тушить еще минут пять.

А шеф-повар нашей книги предлагает облагородить жареную рыбу.



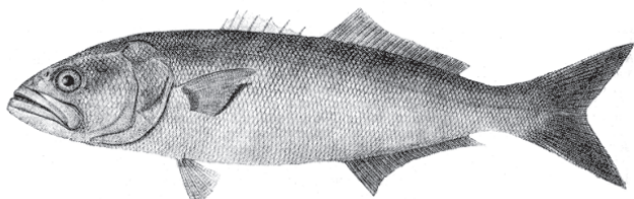
Мойва в белом маринаде

Для маринада вам понадобится: 2 луковицы; 3 морковки; 1 корень петрушки; 1 ст. л. сахара; 0,5 л уксуса; лавровый лист; гвоздика; корица.

Способ приготовления. Репчатый лук нарезать кольцами, морковь и петрушку очистить, прорезать вдоль корнеплода канавки и нашинковать поперек так, чтобы получились тонкие звездочки. Звездочки положить в эмалированную посуду, налить немного воды и сварить до мягкости, добавить лук колечками, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус и кипятить еще 15–20 мин. По вкусу маринад должен быть достаточно кислым. Жареную рыбу положить в эмалированную посуду, залить горячим маринадом, охладить, положить в салатницу или глубокое блюдо и украсить зеленью.

Единственный в своем роде

(гунбар, он же гунбар торфани — луфарь)



Луфарь

Луфарь — рыба настолько необычная, что ихтиологи выделили ее не только в отдельный род, но и в специальное семейство луфаревых (*Pomatomidae*). Так и живет он, единственный в своем роде и в своем семействе. На английском он Bluefish, на иврите — гунбар, гунбар торфани. Научное название *Pomatomus saltatrix*.

Луфарь — типичный пелагический хищник, питающийся мелкой рыбой (кефаль, сардина, анчоус, ставрида) и креветками. При этом охотятся рыбы очень активно, выпрыгивая из воды в погоне за жертвой. Метод охоты очень похож на охоту волчьей стаи или стаи диких собак. Группа хищников стремительно врывается в косяк рыбьей мелочи, расчлняет ее на отдельные группы и выхватывает мечущихся рыбок. Охота обычно продолжается несколько минут, после чего луфарь так же быстро уходит в поисках новой добычи. Описаны случаи охоты луфарей вместе с акулами и парусниками.

Строение луфаря соответствует такому образу жизни: тело сильное, сжатое с боков. Рот большой с крепкими зубами. Ок-

раска спины зеленовато-синяя или темно-серая с синим оттенком, бока светлые, брюхо белое. Луфари достигают длины 130 см (чаще 30–70 см) и веса до 14,5 кг (обычно 1,5–2,0 кг). Живут до 9 лет. Молодь очень рано переходит на хищный образ жизни. Мальки уже при длине 8–11 см питаются мелкой рыбой и креветками.

Обитает луфарь в субтропических водах Атлантического, Индийского и южной части Тихого океана. В больших количествах встречается в Средиземном море, заходит в Черное и даже Азовское море.

Мясо луфаря вкусное и высоко ценится в свежем, мороженом и соленом виде. Он является объектом рыболовства (спортивного и промыслового) и подводной охоты. Подводные охотники считают луфаря серьезным противником. Существуют многочисленные свидетельства того, что подбитая рыба, уже находясь на гарпуне, может вцепиться в палец ныряльщика и рвать его, как собака, а может и прокусить ногу. Даже на сайте подводных охотников Израиля описание луфаря заканчивается предупреждением: «Очень острые зубы». Но мы оставим подводных охотников с их зубастой добычей. Нас ждет



Луфарь по-мексикански

На 1 порцию вам понадобится: 250–300 г филе луфаря; 2–3 очищенных от кожицы и семян помидора; 3 ст. л. маслин без косточек; 2 маринованных перца пеперони; 2 ст. л. оливкового масла; 1 ст. л. каперсов (на иврите – цалаф); 1 лимон или лимонный сок; 1 луковица; специи.

Способ приготовления. Лук мелко нарезать и обжарить на оливковом масле, помидоры измельчить и добавить к луку,

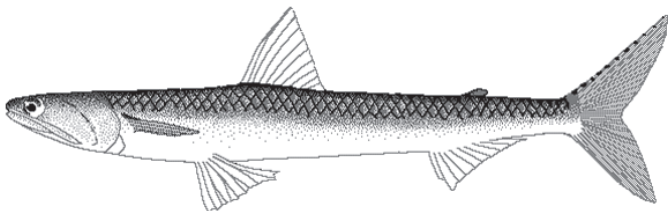


сюда же положить нарезанные кружочками оливки и обсушенные перцы пеперони (их можно проколоть). Добавить специи и тушить, помешивая, на медленном огне 5–6 мин. Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Уложить на смазанное маслом огнеупорное блюдо. Полить помидорным соусом и запекать в духовке при 180 °С 20 мин под фольгой, и еще 10 мин после снятия фольги.

Подавать на том же блюде.

Ящероголов из страны Офир

(офирит нодедет, она же макарони, она же хамит — эсо)



Эсо

В таблицах промысловой статистики ежегодных отчетов израильского Департамента рыбного хозяйства отдельной строкой выделены рыбы сауриды. В 2006 г. их вылов составил 76 т.

На высоком ихтиологическом иврите они носят красивое имя Офирит нодед, которое можно перевести на русский, как кочевник из страны Офир. Почему они так названы — непонятно. Зато понятно происхождение бытового ивритского имени «макарони» — тело у этих рыб длинное, почти цилиндрическое, действительно похожее на макаронину. Еще прозрачнее происхождение русского и английского имен «ящероголов» или рыба-ящерица. Слегка приплюснутая, с большим ртом, покрытая чешуей голова действительно очень похожа на голову ящерицы. Общий окрас тела большинства видов светло-коричневого, иногда с зеленоватым или красноватым оттенком; на боках более темные или яркие пятна, широкие поперечные или узкие продольные полосы. Такая окраска делает их почти незаметными на фоне дна морских мелководий. Если что-либо привлекает внимание лежащей на дне рыбы, она приподнимает голову, готовится схватить добычу; если же ей грозит опасность, она мгновен-



но зарывается в песок, оставляя на его поверхности только глаза. Во рту у ящероголова столько острых зубов, что часть их, не поместившаяся на челюстях, располагается на языке. Питаются ящероголовы мелкими беспозвоночными и рыбой, иногда поедая более мелких сородичей.

Ящероголовы встречаются как у открытых берегов океана, так и в окраинных морях. В Красном море обнаружено 9 видов ящероголовов, в Средиземном — 2. Из двух последних промысловое значение имеет не атлантический ящероголов *Synodus saurus*, а эсо (*Saurida undosquamis*) — рыба, проникшая из Красного моря в Средиземное по Суэцкому каналу. В Средиземном море эсо нашел для себя хорошие условия и настолько размножился, что стал важным промысловым объектом. Эта достигающая полуметра в длину рыба не отличается высокими вкусовыми качествами и довольно костлява. Но в Японии ящероголов очень популярная рыба. Правда, ее там не жарят и не варят, а перерабатывают в камабако — пасту из свежего рыбного фарша, смешанного с крахмалосодержащими продуктами, пряностями и пищевыми красителями. Камабако придают любую форму, а затем отваривают или обжаривают.

А мы под руководством Романа приготовим из ящероголова ...



Рулетки с баклажанами

На 1 порцию вам понадобится: 300 г рыбы эсо; 100 г шпината (на иврите — теред); 2 баклажана; 2 ст. л. грецких орехов; 1 яйцо; 50 мл сливок; 6–7 нарезанных пластинами шампиньонов; 1 ст. л. оливкового масла; щепотка мускатного ореха; лимонный сок; специи.

Способ приготовления. Из рыбы вынуть крупные кости и измельчить в комбайне с яйцом, специями и лимонным соком.



Баклажаны нарезать тонкими пластинами и обжарить на сковороде на оливковом масле. Отдельно обжарить на сливочном масле шпинат с орехами и грибами. Все перемешать. Нанести тонкий слой рыбного фарша на пластины баклажан и скатать в рулетики. В смазанную маслом огнеупорную керамическую или стеклянную посуду выложить обжаренный с грибами и орехами шпинат, сверху уложить рулетики из баклажанов с рыбой; залить сливками и посыпать мускатным орехом. Запекать в духовке при температуре 180 °С 7–8 мин.

Подавать, украсив ломтиками лимона.

Проверено на себе

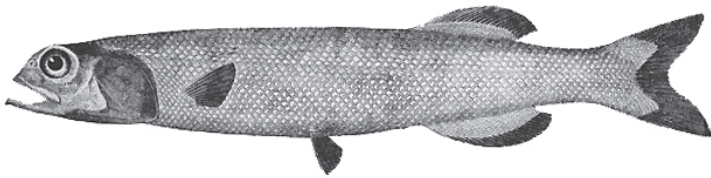
*(талисман — гладкоголов Бэрда,
шамнун — бразильский песчаный окунь,
бротолла, она же дуним а-михморет — морской налим)*

К концу 2003 г. мне стало казаться, что рубрика «Рыбы наших прилавков» моего сайта «Рыба-фиш по-эйлатски» близка к завершению. Почти все рыбы, продававшиеся в израильских магазинах, были опознаны, описаны и продегустированы. Но тут разразился скандал...

23 ноября 2003 года второй канал израильского ТВ сообщил о случае использования запрещенных препаратов в одном рыбноводном хозяйстве. Уже через несколько часов Минздрав запретил продажу пресноводной рыбы, выращенной в прудах, и экспортеры привезли в страну много новых сортов морской мороженой рыбы. Некоторых из них я опознал легко. Но нашлись и такие, что были не слишком популярны в кулинарных изданиях, поэтому пришлось готовить и пробовать их самому.

Но прежде выяснилось, что я уже давно испытывал на себе тот злосчастный препарат, из-за которого разгорелся весь сырбор. То, что упоминалось в сообщениях прессы как «малькит-грин», это хорошо знакомый рыбоведам и аквариумистам «малахит-грин», или «малахитовый зеленый» — препарат, издавна служивший для борьбы с паразитами рыб. Он с недавних пор был заподозрен в канцерогенных свойствах и на основании этих подозрений запрещен к использованию при выращивании съедобной рыбы в США. Затем его запретили и в Израиле. Провинившиеся рыбоводы оправдывались тем, что просто хотели использовать уже имевшиеся у них запасы этого препарата. А аквариумисты продолжают пользоваться «малахитовым зеленым», поскольку они своих рыб не едят.

Вернемся к съедобным рыбам. Проще всего было идентифицировать рыбу, которая называется на иврите «талисман», поскольку на этикетке было видовое название *Alepocephalus bairdii*. Эта рыба семейства *Alepocephalidae* (гладкоголовы), называемая по-русски гладкоголов Бэрда, обитает в толще воды в северной части Атлантического океана от Исландии и Гренландии до севера Африки. Рыбы достигают до 100 см, самки крупнее самцов. Живут долго (рекордный возраст 38 лет). Питаются медузами,



Гладкоголов

креветками и мелкой рыбой. Крупная икра гладкоголовов пригодна в пищу, по вкусу она отдаленно напоминает лососевую.

Однако как лосося наши рыборотковцы рекламировали другую рыбу — салмон де мер (а на иврите шамнун). Это *Pseudopercis semifasciata* крупная рыба (длина 100 см при весе 10–20 кг) семейства *Pinguipedidae* (песчаные окуни) обитает в юго-западной Атлантике у берегов Бразилии и Аргентины. Питается рыбой и беспозвоночными. Русского названия у нее нет, а по-английски она называется песчаный окунь. Больше никакой информации о ней я не нашел.



Песчаный окунь



А третья рыба оказалась вообще нашей средиземноморской. На этикетке крупно написано «бротолла», а мельче «дуним». Первое название оказалось испанским по происхождению, а второе исконно ивритским именем нитеперых морских налимов, тресковых рыб семейства *Phycidae*, которые распространены только в Атлантическом океане. Два вида (*Phycis phycis* и *Ph. blennoides*) встречаются и в Средиземном море. Правда, этикетка сообщает нам, что рыба поймана в Северной Атлантике, так что продукт этот, скорее всего, заграничный. Возможно, что именно поэтому в торговле используют иностранное имя. Длина нитеперого налима 60–70 см, вес до 3,5 кг. Живет он на дне среди камней, питается рыбой и прочей донной живностью.

Все три рыбы продавались разрезанными — талисман кусочками филе, а шамнун и дуним поперечными срезами. Для чистоты эксперимента по сравнению их вкусовых качеств я зажарил всех по-простому: в муке с солью. Талисман при разморозке выделил много жидкости, поэтому пришлось его обсушить на бумажном полотенце. В жареном виде оказался нежирным, очень нежным, я бы даже сказал, воздушным. Шамнун был напilen аккуратными кусочками, однако чешую с них не удалили и почистили не очень хорошо. Зажаренный после дополнительной очистки он оказался похожим на треску — мясо плотное, белое, нежирное. Почему латиноамериканцам пришло в голову назвать его лососем — непонятно: ни внешним видом, ни качеством и вкусом мяса он на лосося не похож. Ну, при самой буйной фантазии пятнистый узор кожи может напомнить о форели. Дуним, он же бротолла, не нуждался в дополнительной чистке. После жарки оказался жестким, «резиновым». А вкус, по мнению независимого эксперта (моей жены), средний между треской и хеком. Но вот наш шеф-повар Роман порылся в специальных изданиях и нашел рецепт...



Бразильский шамнун по-колумбийски

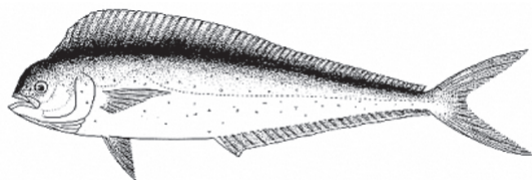
На 1 порцию вам понадобится: 400 г рыбы; 2 моркови; 2 луковицы; 1 ст. л. уксуса; полстакана белого сухого вина; 3 ст. л. оливкового масла; 2 ст. л. нарезанной петрушки; 1 лимон; 6–7 маслин; специи, сок одного лимона.

Способ приготовления. Очищенную и промытую рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить и залить уксусом на 30 мин. В кастрюлю с толстым дном налить оливковое масло, положить нарезанные тонкими кольцами морковь и лук, посыпать зеленью и сверху выложить куски рыбы. Залить вином и запекать в духовке под фольгой 3 ч при 180 °С.

Готовую рыбу выложить на подогретое блюдо и полить соусом, протертым через сито. Украсить маслинами и дольками лимона.

Кошерный вьетнамский дельфин

(рамтан — корифена)



Корифена

В обоих морях нашей страны можно встретить рыб-дельфинов, образующих семейство корифеновых (*Coryphaenidae*). Это типичные рыбы поверхностных слоев открытого океана, совершающие дальние путешествия во всех тропических и субтропических водах; вот и мимо наших берегов они иногда проплывают. Корифены имеют сжатое с боков удлинненное тело с очень длинным спинным плавником. Голова тупая, у взрослых самцов она имеет характерный профиль — лоб и макушка образуют прямой угол. Тело яркое: спина окрашена в зеленый или синий цвет, бока и брюхо серебристые или золотистые с красноватым отливом. На боках разбросаны синие пятна. Хвостовой плавник желтый, спинной — темно-синий. Вытащенная из воды рыба переливается всеми цветами радуги, несколько раз меняя окраску от синей до золотистой.

Корифены — активные хищники, охотящиеся на пелагических рыб и кальмаров. Основную их пищу составляют летучие рыбы. Иногда можно наблюдать, как корифена быстро плывет за летящей летучей рыбой и хватает ее в момент приводнения. Эту охоту можно наблюдать и в небе Южного полушария, где созвездие «Золотая рыба» (или Dorado, а это одно из названий

корифен) с севера догоняет созвездие «Летучая рыба». Мелкие корифены держатся косяками до 50 особей, а большие путешествуют парами или в одиночестве.

Корифены часто держатся под плавучими островками, образуемыми саргассами и другими водорослями, а также мусором, вынесенным в море или выброшенным с судов. Такие острова служат укрытием для мелкой рыбешки, которую корифены и поедают. Эта привычка используется рыбаками — у берегов Японии в море выставляют специальные бамбуковые плотики, под которыми собираются корифены, облавливаемые потом кошельковыми неводами.

Во всем семействе корифеновых всего 2 вида. Большая корифена *Coryphaena hippurus* (Common dolphinfish) достигает длины 2,1 м и веса 40 кг. Самая старая рыба, встреченная ихтиологами, прожила 4 года. Малая корифена *C. equiselis* (Pompano dolphinfish) дорастает лишь до 1,3 м, по образу жизни сходна с корифеной большой, образуя с ней смешанные стаи.

Нерестятся корифены несколько раз в год, поскольку в тропиках тепло и зимой, и летом. Самки выметывают плавучую икру. Выклюнувшиеся из икры личинки имеют длину всего 4 мм, держатся в верхних слоях воды, растут быстро и через две недели дорастают до 1,5 см. А уже в 4–5 месяцев рыбы становятся половозрелыми. Высокая плодовитость и быстрый рост делают корифен перспективными для рыборазведения.

По-русски этих рыб называют корифены, на иврите — рамтан (громыхалка?), официальное английское название — рыба-дельфин. С менее официальными названиями — путаница, что и не удивительно, ведь рыба эта распространена во всей теплой зоне Мирового океана. В англоязычных странах ее называют дорадо (золотая рыба), золотая макрель, большая корифена. Но имя «дорадо» используется и для нашего дениса (см стр. 89), а макрель (не золотая) — это скумбрия, о которой рассказано на стр. 92. В странах Центральной Америки корифену называют дорадо, во Франции она корифена, в Италии — лампука; а вот в Таиланде по-разному называют самку и самца: первую зовут дорад, а второго — махи-махи. Последнее имя пришло с Гавайс-



ких островов, означает на местном наречии «очень сильная» и широко используется в бассейне Тихого океана.

На Гавайях и на Мальте корифена — это национальный деликатес, а вот в Мексике ее почему-то считают невкусной. Корифены пользуются большой популярностью в качестве объекта спортивного рыболовства. Так что берите спиннинг, арендуйте катер — и вперед на рыбалку. Если вам не удалось поймать корифену в Средиземном или Красном морях, не расстраивайтесь. Поищите ее в рыбных магазинах. Фирма «Neto» привозит филе корифены из Вьетнама. У корифен вкусное белое сладковатое мясо. Готовить корифену можно любыми способами, главное — не подвергать ее длительной тепловой обработке.

Вот классический несложный мальтийский рецепт.



Жареная лампука под пикантным соусом

На 1 порцию вам понадобится: 1 кусок филе корифены; 3 ст. л. томатного пюре; 2–3 ст. л. муки; 1 ст. л. белого винного уксуса; 1,5 ч. л. сахара; 1 ст. л. измельченных оливок; 1 ст. л. нарубленных каперсов; 2 ст. л. оливкового масла; растительное масло; соль и перец — по вкусу.

Способ приготовления. Филе запанировать в муке, слегка посолить и обжарить на маленьком огне в растительном масле. Выложить в достаточно глубокое блюдо.

Для соуса обжарить лук до мягкости, добавить томатное пюре и тушить, помешивая, несколько минут. Влить горячей воды, добавить оливки и каперсы и тушить еще 10 мин. Приправить по вкусу и залить рыбу горячим соусом.

Блюдо можно подавать сразу, но холодное оно значительно вкуснее.

Про воблу и тарань

(плотва)



Плотва

С расширением в Израиле сети русских магазинов вновь стала актуальной тема родственных отношений воблы и тарани. Хотя профессиональные ихтиологи все для себя давно решили, любители (рыбаки-любители и любители пива) готовы спорить об этом до хрипоты и членовредительства.

На самом деле и вобла, и тарань — это обычная плотва (*Rutilus rutilus*), рыба семейства карповых (*Cyprinidae*), нашедшая хорошую кормушку. Если вся жизнь плотвы проходит в пресных водоемах, то такая плотва называется жилой. Жилая плотва встречается в реках, озерах, водохранилищах, ручьях и прудах. Большую часть ее пищи составляют растения, личинки насекомых и моллюски. На такой пище плотва растет медленно. Но некоторые рыбы могут выходить для откорма в морскую воду, в предустьевые участки рек, где соленость не превышает 3–7 г/л. Таких рыб, которые нерестятся в пресной воде, а нагуливаются в опресненных акваториях, называют полупроходными. Так вот,



вобла — это полупроходная плотва бассейна Каспийского моря, а тарань — та же рыба, но из Азово-Черноморского бассейна. Раньше была еще и аральская вобла.

В пище полупроходных форм преобладают двустворчатые моллюски и ракообразные. Поэтому вобла и тарань растут быстрее жилой плотвы, да и ловить их проще, поскольку перед нерестом они собираются в большие косяки.

Как и с чем употреблять тарань и воблу, читатели и сами знают. Но рецепт, который нашел Роман Блай, шеф-повар ресторана «Паламида», многим может показаться кощунственным, меня же он вернул в студенческие годы. На кафедре ихтиологии Ленинградского Университета лежал большой альбом с фотографиями, сделанными одним из наших профессоров на Волге в 1911 году. Нас, студентов 70-х, удивляли не огромные осетры и белуги, нас поразили горы воблы, наваленной на пристанях. Тогда вобла была не деликатесом к пиву, а доступной рыбой, которую легко поймать и заготовить впрок. А зимой, в печи, готовилась



Вяленая вобла, тушенная в молоке

На 4 порции вам понадобится: 400 г вяленой воблы; 3 луковицы; 2 стакана молока; зелень.

Способ приготовления. Рыбу разрезать на куски и залить на 1 час холодной водой. Лук нарезать тонкими кольцами. На смазанный маслом противень выложить рыбу, обложить со всех сторон луком и залить горячим молоком. Тушить в духовке при 180 °С 30 мин. При подаче украсить луком. Есть, напевая песни Гражданской войны.

Пошли за рыбой

(несколько полезных советов вместо заключения)

Самые вкусные блюда, по мнению настоящих гурманов, можно приготовить из свежельовленной рыбы. За такой рыбой в Израиле не обязательно ходить на рыбалку. Специальные аквариумы установлены во многих рыбных магазинах и ресторанах. При выборе обратите внимание на поведение рыбы. Качественная рыба не плавает у поверхности, а держится в глубине. Она подвижна и упитанна, ее чешуя не топорщится и не имеет повреждений. Разделку выбранной рыбы выполняют продавцы или повара. Но дома проверьте, вся ли чешуя удалена и не осталось ли кусочков жаберных дуг и, при необходимости, дочистите.

Рыба, которую после вылова держат при температуре около 0 °С на льду или в холодильнике считается охлажденной. Охлажденная рыба должна иметь плотную тушку: если положить ее на ладонь, она не прогибается. Если нажать на такую рыбу пальцем, ямка или вообще не появится, или моментально исчезнет. Разделку охлажденной рыбы тоже производят в магазине. Если разделанная рыба продается в упаковке, в ней должно быть минимальное количество жидкости, причем полупрозрачной, а не мутной.

Наиболее доступна по цене рыба мороженая. По современной технологии рыбу замораживают при очень низкой температуре до минус 40 °С, а хранят ее при температуре минус 18 °С. Замораживать в домашних условиях живую и охлажденную рыбу кощунственно, а иногда и небезопасно. Признаком того, что рыба в процессе хранения размораживалась, может быть лед, скопившийся в одном из углов упаковки. Мясо правильно за-



мороженой и хранившейся рыбы после оттаивания плотное, без пятен, оно не отходит от костей.

Замороженные рыбные полуфабрикаты и филе лучше готовить, не размораживая. Рыбу, требующую очистки, тоже желательно не оттаивать до конца. Во многих кулинарных книгах рекомендуется оттаивать целую рыбу, поместив ее в воду комнатной температуры. Это устаревший метод, в результате такой разморозки рыба не только теряет полезные вещества, но может вообще испортиться. Размораживать рыбу следует при температуре не выше +5 °С в холодильнике. Ну, а если времени на оттаивание нет совсем, воспользуйтесь микроволновкой.

Если, несмотря на все предложения продавцов, вы решили разделать рыбу самостоятельно или получили ее прямо от рыбаков, то вот еще несколько советов. Разделка живой или охлажденной рыбы зависит от ее вида. Но в общем, процесс выглядит следующим образом. Счистите чешую ножом или специальной терочкой. Если рыба скользкая и ее трудно удержать в руках, окуните ее в кипяток или в воду, подкисленную уксусом (1 ст. л. уксуса на 1 л воды). Таким образом, вы уберете слизь с поверхности и рыба станет более «управляемой». Для удаления особо прочной чешуи рекомендуется подержать рыбу в кипятке 20–30 сек. Удалите плавники. Профессиональные повара делают это ножом, я пользуюсь ножницами. Соблюдайте осторожность. Укол рыбьего плавника может привести к серьезным осложнениям. Сделайте надрез на брюшке, ближе к голове, и вытащите внутренности. Аккуратно вырежьте жабры. Если вам нужна рыба тушкой или поперечными кусками, то процесс очистки на этом закончен.

Если же рецепт требует филе, то продолжаем. Голову отрезать. Прорезать рыбу от головы до хвоста вдоль позвоночника со спинной и брюшной стороны. Крепко придерживая рыбу рукой, проведите ножом вдоль хребта, отделяя филе от позвоночника.



Из двух полученных половинок удалите ребра. Положите филе на разделочную доску кожей вниз, сделайте небольшой надрез в 1–1,5 см от хвоста. Придерживая хвост рыбы левой рукой, ножом аккуратно срежьте кожу от хвоста к голове, стараясь, чтобы на ней осталось как можно меньше мякоти.

* * *

Нижеприведенный мини-разговорник поможет вам при общении с теми рыборотговцами, которые еще не овладели необходимыми русскими фразами.

Свежая ли рыба? — а-им а-даг тари? (Ну, и что вам ответили?)

Не надо чистить — ло царих ленакот.

Почисть рыбу — таасе ли даг наки *или* тэнакэ ли эт а-даг.

Почисть чешую — торид каскасим.

Отрежь плавники — тахтох эт а-снапирим.

Отрежь голову — теорид эт а-рош.

Нарежь на куски — тахтох ле прусот *или* тахтох ле бишуль *или, просто*, тифрос.

Ломтик толщиной в палец — пруса бэ ови шель эцба.

Нарежь на стейки — тахтох ле стейким.

Разрежь вдоль — тахтох ле орэх.

Распластай (Разрежь по брюху и разверни) — тахтох ле сефер.

Разрежь для гриля — тахтох ле эш.

Сними кожу — теорид эт а-ор.

Нет, не эту — ту, поменьше (побольше) — ло ет зе! Йотер катан (гадоль).

Алфавитный указатель русских и ивритских названий рыб

(ссылка на начало главы, в которой упоминается данное название)

Адумит	37	Бразильский песчаный окунь	156
Аит а-ям	80	Бротолла	156
Американский стрелозубый палтус	67	Бури	43
Амит	103	Вайтфиш	30
Амнун а-Ярдэн	37	Варадон	52
Амнун	37	Вардит мацуй	85
Амур	125	Ваху	95
Анчоби	120	Вобала	163
Анчоус европейский	120	Вобла	163
Арас	114	Гладкоголов Бэрда	156
Аричола	103	Горбуша	25
Асфирена	46	Горбыль серебристый	80
Атлантический землерой	85	Гренадер	145
Атлантический лосось	21	Группер	63
Атот	103	Губус	85
Аурата	89	Губус глили	85
Афиан	120	Гунбар	150
Бакала	137	Гунбар торфани	150
Барабулька	111	Даг захавон	133, 137, 140
Барабуня	111	Даг малуах	117
Барамунди	58	Даг Моше рабейну	67
Барракуда	46	Даг султан Ибрагим	111
Басс	61	Даг херев	49
Белый амур	125	Дакар	63
Бинит арукат рош	40	Даор	63
Бинит гдолат каскас	40	Дахбан	43
Боопс большеглазый	85	Денис	89
		Джарбида	85



Дорада	89	Лихия	103
Дуним а-михморет	156	Локус	63
Зеев ям	137	Луфарь	150
Илтит	25	Макрель	92
Илтит горбуша	25	Макрони	153
Император	108	Макрурус	145
Интиас	103	Макруска	92
Камбалы	67	Малита	46
Каменный окунь	63	Малый тунец	95
Карнкас	103	Манурион	85
Карп	125	Марван	133
Карпион	125	Мармир	85
Карпион эсив	125	Матиас	117
Карсин	40	Мерлуза	137
Касиф	125	Минтай	140
Кахлан	103	Мойва	147
Кахлон	103	Морской карась	85
Кейсар а-ям	108	Морской окунь	52
Кета	25	Морской язык	72
Кефаль	43	Моява	147
Килька балтийская	120	Мулит адума	111
Килька обыкновенная	120	Мусар	80
Кинеретская сардинка	35	Мусар мальхути	80
Кипон	43	Мушт	37
Кишри	40	Муява	147
Код	130	Несихат а-нилус	56
Код шибут	130	Нилус	56
Колиас	92	Нильский окунь	56
Коммунист	114	Нитеперый морской налим	156
Корбина	80	Облад шахор занав	85
Корифена	160	Облада	85
Лабрак	52	Офирит нодедет	153
Лавнун	35	Пагелл красный	85
Лавнун а-кинерет	35	Пагр	85
Лаврак	52	Паламида	95
Летринус	108	Паламида илтит	95



Паламида левана	95	Семга	21
Палмуд	95	Сериола	103
Палтус	67	Сиг	30
Пеламида	95	Сиган	114
Пестряк	114	Сикан	114
Пикша	133	Скомбран зариз	95
Плотва	163	Скумбрия	92
Полосатая королевская макрель ..	95	Солви	85
Полосатый морской окунь	61	Соль	67, 72
Помпано	103	Соль америкаи	67
Порел	25	Спарус захов	89
Потит	103	Ставрида	103
Путит	67	Стальноголовый лосось	25
Радужная форель	25	Стелла	103
Рамтан	160	Сулит мецуя	67
Ред драм	80	Султанка	111
Ротбаш	52	Сфирена	46
Рыба-меч	49	Талисман	156
Сазан	125	Таранка	163
Сайда	133	Тарахон	103
Салака	120	Тарилос	103
Саламон	21	Тиляпия	37
Саламон илтит	25	Толстолобик	125
Саламон канади	25	Трахинот	103
Саламон норвеги	21	Треска	130
Сальпа	85	Трута	25
Сальпит	85	Тувра	43
Сарагуса	85	Туна	99
Сарг белый	85	Тунец	99
Саргус	85	Тунит	95, 99
Сарда	95	Тюлька	120
Сардин	120	Усач дамасский	40
Сардин а-кинерет	35	Усач длинноголовый	40
Сардина европейская	120	Усач крупночешуйчатый	40
Сельдь	117	Фарида	85
Сельдь иваси	120	Фионит	67



Флаундер	67	Хуки	137
Форел	25	Цнинит	103
Хадок	133	Чипура	89
Хаек	137	Шамнун	156
Халибат	67	Шемех	25
Хамит	153	Шибут	67
Хамор ям	130	Шишан	85
Хамса	120	Шпрот	120
Хафаф исраэли	40	Шпротим	120
Хафафи	40	Шула	103
Хафаш	63	Шури	108
Хек	137	Эсо	153
Херинг	117	Ящероголов	153

Алфавитный указатель латинских и английских названий рыб

(ссылка на начало главы, в которой упоминается данное название)

<i>Acanthobrama terraesanctae</i>	35	<i>Clupea</i> spp.	117
<i>Acanthocybium solanderi</i>	95	<i>Clupeonella cultiventris</i>	120
Alaska pollock	140	Common carp	125
<i>Alepocephalus bairdii</i>	156	Common pandora	85
<i>Alosa</i> spp.	117	Common seabream	85
<i>Argyrosomus regius</i>	80	<i>Coregonus</i> spp	30
Arrowtooth flounder	67	<i>Coryphaena hippurus</i>	160
<i>Atheresthes stomias</i>	67	<i>Ctenopharyngodon idella</i>	125
Atlantic bonito	95	<i>Cynoglossidae</i>	72
Atlantic cod	130	<i>Cyprinus carpio</i>	125
<i>Auxis</i> spp.	95	Damascus barbel	40
Baird's smooth-head	156	Derbio	103
Baltic herring	120	<i>Dicentrarchus labrax</i>	52
<i>Barbus canis</i>	40	<i>Diplodus sargus</i>	85
<i>Barbus longiceps</i>	40	Dolphinfish	160
Barracuda	46	Emperor	108
Barramundi	58	<i>Engraulis encrasicolus</i>	120
Black Sea sprat	120	<i>Epinephelus</i> spp.	63
Bluefish	150	European anchovy	120
Bogue	85	European pilchard	120
<i>Boops boops</i>	85	European seabass	52
Brazilian sandperch	156	European sprat	120
Brushtooth lizardfish	153	<i>Euthunnus</i> spp.	95
Capelin	147	Flatfish	67
<i>Capoeta damascina</i>	40	Flounder	67
<i>Caranx</i> spp.	103	Forkbeard	156
Chum salmon	25	<i>Gadus morhua</i>	130
<i>Clupea harengus membras</i>	120	Gilthead seabrem	89



Goatfish	111	<i>Mullus barbatus</i>	111
Grass carp	125	<i>Mullus surmeletus</i>	111
Greater amberjack	103	Narrow-barred spanish mackerel	95
Grenadier	145	Nile perch	56
Grouper	63	<i>Oblada melanura</i>	85
Haddock	133	Ocean perch	52
Hake	137	<i>Oncorhynchus gorbuscha</i>	25
Halibut	67	<i>Oncorhynchus keta</i>	25
Herring	117	<i>Oncorhynchus mykiss</i>	25
<i>Hippoglossus</i> spp.	67	<i>Oreochromis</i> spp.	37
Horse mackerel	103	<i>Pagellus erythrinus</i>	85
<i>Hypophthalmichthys molitrix</i>	125	<i>Pagrus pagrus</i>	85
Jack	103	<i>Phycis</i> spp.	156
<i>Katsuwonus</i> spp.	95	Pink salmon	25
Kinneret bleak	35	Plaice	67
Large scale	40	<i>Pleuronectiformes</i>	67
<i>Lates calcarifer</i>	58	<i>Pollachius virens</i>	133
<i>Lates niloticus</i>	56	Pollock	133
Lavnun	35	<i>Pomatomus saltatrix</i>	150
Leerfish	103	<i>Pseudoperca semifasciata</i>	156
<i>Lethrinus</i> spp.	108	Rabbitfish	114
<i>Lichia amia</i>	103	Rainbow trout	25
<i>Lithognathus mormyrus</i>	85	Rattail	145
Little tuna	95	Red drum	80
<i>Liza</i> spp.	43	Red mullet	111
Longhead barbel	40	Redfish	80
Mackerel	92	Roach	163
<i>Macrouridae</i>	145	<i>Rutilus rutilus</i>	163
<i>Mallottus villosus</i>	147	<i>Saddled seabream</i>	85
Meagre	80	Saithe	133
<i>Melanogrammus aeglefinus</i>	133	Salema	85
<i>Merluccius</i> spp.	137	<i>Salmo salar</i>	21
<i>Morone chrysops</i> x <i>M. saxatilis</i>	61	Salmon	21
<i>Mugil</i> spp.	43	<i>Sarda sarda</i>	95
Mullet	43	<i>Sardina pilchardus</i>	120
<i>Mullidae</i>	111	<i>Sardinops sagax</i>	120



<i>Sarotherodon galilaeus</i>	37	<i>Sprattus sprattus</i>	120
<i>Sarpa salpa</i>	85	St. Peters fish	37
<i>Saurida undosquamis</i>	153	Stealhead	25
<i>Sciaenops ocellatus</i>	80	Striped seabream	85
<i>Scomber spp.</i>	92	Sunshine bass	61
<i>Scomberomorus commersoni</i>	95	Swordfish	49
<i>Sebastes marinus</i>	52	<i>Theragra chalcogramma</i>	140
<i>Seriola dumerili</i>	103	<i>Thunnus spp.</i>	99
<i>Siganus spp.</i>	114	Tilapia	37
Silver carp	125	<i>Trachinotus ovatus</i>	103
Sole	67, 72	<i>Trachurus trachurus</i>	103
<i>Solea solea</i>	72	Tuna	99
<i>Soleidae</i>	72	Wahoo	95
South American pilchard	120	White seabream	85
<i>Sparus auratus</i>	89	Whitefish	30
<i>Sphyraena spp.</i>	46	<i>Xiphias gladius</i>	49
Spinefoot	114		

Содержание

От автора	3
Предисловие сочинителя стихов и гастронома	6
Почему евреи любят рыбу	8
О латинских, русских и ивритских названиях рыб	12
Рыбы Израиля в цифрах	15
Четырехязычный список вкусных рыб Израиля	16
Соломон — царская рыба	21
Бедные родственники семейства лососевых	25
Рецепт для белой рыбы	30
Эндемик в соевом масле	35
Рыбы святого Петра	37
Усачи Кинерета	40
Бури в шаланде	43
Оклеветанные барракуды	46
Меч, кошерный условно	49
Морские окуни сегодня и вчера	52
Окунь по-древнееврейски	56
Австралийский окунь на вашем столе	58
Солнечный окунь из Флориды	61
Ешьте их, пока они не выросли	63
Камбала для будней и для праздников	67
Морской язык: собачий, косорылый и фальшивый	72
Вкусные барабанчики	80
Лещики — карасики	85
Самая вкусная рыба	89
Скумбрия и ее семейство	92
Между скумбрией и тунцом	95
Демократичная рыба	99
От ставриды и самодура к спиннингу и сериоле	103



Филе Императора	108
Деликатес от султана Ибрагима	111
Коммунист с сильным запахом	114
Самая еврейская рыба	117
Селедкины родственники	120
Хорошо воспитанный сазан	125
Морской осел на гербе Мурманска	130
Тресковые кузины	133
Ностальгия с мерлузой	137
Еще одна золотая рыбка	140
Крысохвостый гренадер	145
Моява, кошер ле Песах	147
Единственный в своем роде	150
Ящероголов из страны Офир	153
Проверено на себе	156
Кошерный вьетнамский дельфин	160
Про воблу и тарань	163
Пошли за рыбой (несколько полезных советов вместо заключения)	165
Алфавитный указатель русских и ивритских названий рыб	168
Алфавитный указатель латинских и английских названий рыб	172

Александр Черницкий

ВКУСНЫЕ РЫБЫ ИЗРАИЛЯ

Редактор *Полина Никонова*

Технический редактор *Владислав Микизиль*

Подписано в печать 07.05.2009. Бумага офсетная.
Формат 60×84/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Тираж 1000 экз. Заказ №