

Романова Виктория

ПЕЧЬ И ЖАРИТЬ В САВАННЕ

НАМИБИЙСКАЯ ДЕРЕВЕНСКАЯ КУХНЯ



Романова Виктория Печь и жарить в саванне: Намибийская деревенская кухня

<https://litres.ru/71949865>

SelfPub; 2025

Аннотация

В самом сердце южноафриканской саванны, где пыльные тропы ведут к кострам, а ветер несёт запах сухих трав, рождается кухня, полная огня, земли и памяти. Печь и жарить в саванне это не просто сборник рецептов, а приглашение за деревенский стол Намибии, где всё готовится из того, что под рукой: мясо на открытом огне, лепёшки в золе, супы из дикорастущих трав, а напитки из плодов баобаба и ферментированной кукурузы.

Каждое блюдо это история. История выживания, смекалки и глубокой связи с землёй. Здесь нет суеты, только тлеющие угли, медленные приготовления, терпение и уважение к еде.

Книга собрана из устных традиций, наблюдений, деревенских способов и простых, но насыщенных вкусов. Она подойдёт тем, кто хочет выйти за пределы гастрономического комфорта и прикоснуться к тому, как готовят в местах, где пища это продолжение жизни.

Огонь. Саванна. Простая еда.

Открывай. Готовь. И слушай, как потрескивает мир.

Романова Виктория

Печь и жарить в саванне: Намибийская деревенская кухня

Браай из говядины (традиционный намибийский шашлык)

Ингредиенты:

Говяжья грудинка или ребра – 1 кг



Уксус яблочный – 100 мл



Лук – 2 шт.



Чеснок – 3 зубчика



Соль – по вкусу



Черный перец – по вкусу



Паприка – 1 ч. л.



Растительное масло – 2 ст. л.



Приготовление:

Мясо нарежьте крупными кусками. Смешайте уксус, натертый лук, измельченный чеснок, специи и масло.

Замаринуйте мясо минимум на 4 часа, лучше на ночь.

Разведите открытый огонь (древесный уголь или дрова), дождитесь жара.

Насадите мясо на шампуры или решетку. Обжаривайте над углями до румяной корочки, регулярно переворачивая.

Подавайте горячим с кукурузной кашей и соусом чакалаку.

Махангу-пап (каша из проса)

Ингредиенты:

Мука из махангу (жемчужного проса) – 1 стакан



Вода – 2,5 стакана



Щепотка соли



Приготовление:

Вскипятите воду с солью.

Постепенно всыпайте муку, помешивая, чтобы не было комков.

Варите на медленном огне, пока масса не станет густой и вязкой (10–15 минут).

Подавать горячей – как гарнир к мясу или овощным блю-

дам.

Фрайд термитные грибы (омпага)

Ингредиенты:

Грибы омпга (можно заменить лесными шампиньонами)
– 300 г



Лук – 1 шт.



Масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Перец – по вкусу



Приготовление:

Промойте грибы и обсушите.

Нарежьте лук и обжарьте до золотистости.

Добавьте грибы, обжаривайте до мягкости.

Посолите, поперчите, готовьте до румяной корочки.

Подавайте с кашей из проса или белой пап.

Козлятина в земляной печи

Ингредиенты:

Козлятина (бедро или лопатка) – 1,5 кг



Чеснок – 4 зубчика



Соль – 1,5 ч. л.



Перец – по вкусу



Ветки розмарина или местные травы



Глина или фольга для обертывания



Приготовление:

Обмажьте мясо солью, чесноком, перцем и травами.

Заверните в фольгу или толстый слой влажной глины.

Закопайте в предварительно разогретую яму с углями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.