

Кофе и хлеб Эфиопии: ритуалы вкуса

Романова Виктория

Романова Виктория

**Кофе и хлеб Эфиопии:
ритуалы вкуса**

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Кофе и хлеб Эфиопии: ритуалы вкуса / Р. А. Виктория —
«Автор», 2025

Эфиопия — родина кофе, страна утренних туманов, пряных ветров и древних вкусов. Здесь кофе — не просто напиток, а ритуал, объединяющий людей за разговором, тишиной и хлебом. Книга «Кофе и хлеб Эфиопии: ритуалы вкуса» приглашает в медленное, ароматное путешествие сквозь традиции: от первой обжарки зёрен до последней крошки сладкого химбаша. Вы найдёте здесь: классические способы приготовления кофе — в джебене, с маслом, солью, мёдом и пряностями; хлеба и лепёшки, от ферментированной инджеры до пышного дабо и жареного шоробреда; рецепты, проверенные временем, с пошаговыми инструкциями, адаптированные для современной кухни; истории вкусов, вплетённые в культуру, быт и душу Эфиопии. Эта книга — не просто сборник рецептов. Это способ замедлиться, вдыхая аромат обжаренного зерна, и почувствовать, как хлеб и кофе становятся языком, на котором говорит дом.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Кофе и хлеб Эфиопии: ритуалы вкуса

Эфиопский кофе по-джебене (Bunna be jebena)

Ингредиенты:

3 ст. л. свежемолотого эфиопского кофе (средней обжарки)



300 мл воды



1 ч. л. сахара (по желанию)



Джебена (традиционный кувшин для варки кофе)



Приготовление:

Налейте воду в джебену и поставьте на умеренный огонь.

Доведите воду до кипения, снимите с огня и добавьте кофе.

Верните джебену на огонь и дайте кофе подняться, но не дать закипеть.

Повторите подъем пены дважды (всего три раза).

Оставьте настояться 1–2 минуты.

Перелейте в маленькие чашки через мелкое сито.

Подавайте с попкорном, инджерой или хлебом дабо.

Эфиопский дабо (Dabo) – традиционный дрожжевой хлеб

Ингредиенты:

500 г пшеничной муки



1 ч. л. сухих дрожжей



1 ч. л. сахара



1 ч. л. соли



250–300 мл тёплой воды



2 ст. л. растительного масла



Приготовление:

Смешайте муку, дрожжи, сахар и соль.

Постепенно влейте воду, замешивая тесто.

Добавьте масло и месите 10 минут до эластичности.

Накройте и оставьте в тёплом месте на 1,5–2 часа.

Обомните тесто и выложите в смазанную форму.

Дайте подойти ещё 30 минут.

Выпекайте при 180°C около 35–40 минут.

Остудите на решётке, подавайте к кофе.

Хлеб химбаша (Himbasha) – сладковатый пряный хлеб

Ингредиенты:

500 г пшеничной муки



1 ч. л. сухих дрожжей



60 г сахара



1 ч. л. молотого кардамона



½ ч. л. молотой корицы



1 ч. л. соли



250–300 мл воды



2 ст. л. растительного масла



Масло для смазывания



Приготовление:

Смешайте сухие ингредиенты.

Постепенно введите воду и масло, замешивая мягкое тесто.

Дайте подойти в тёплом месте 1,5 часа.

Обомните, сформируйте круглый хлеб, сделайте узор ножом.

Выложите на смазанный противень, дайте подойти 30 минут.

Выпекайте при 180°C 30–35 минут до золотистого цвета.

Остудите и подавайте с кофе.

Кофе с маслом (Bunna be kibe)

Ингредиенты:

2 ст. л. молотого эфиопского кофе



250 мл воды



½ ч. л. топленого масла (или масла нитера кибе)



Сахар по вкусу



Приготовление:

В джебене или турке доведите воду до кипения.

Добавьте кофе, дайте подняться трижды, снимая с огня.

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.