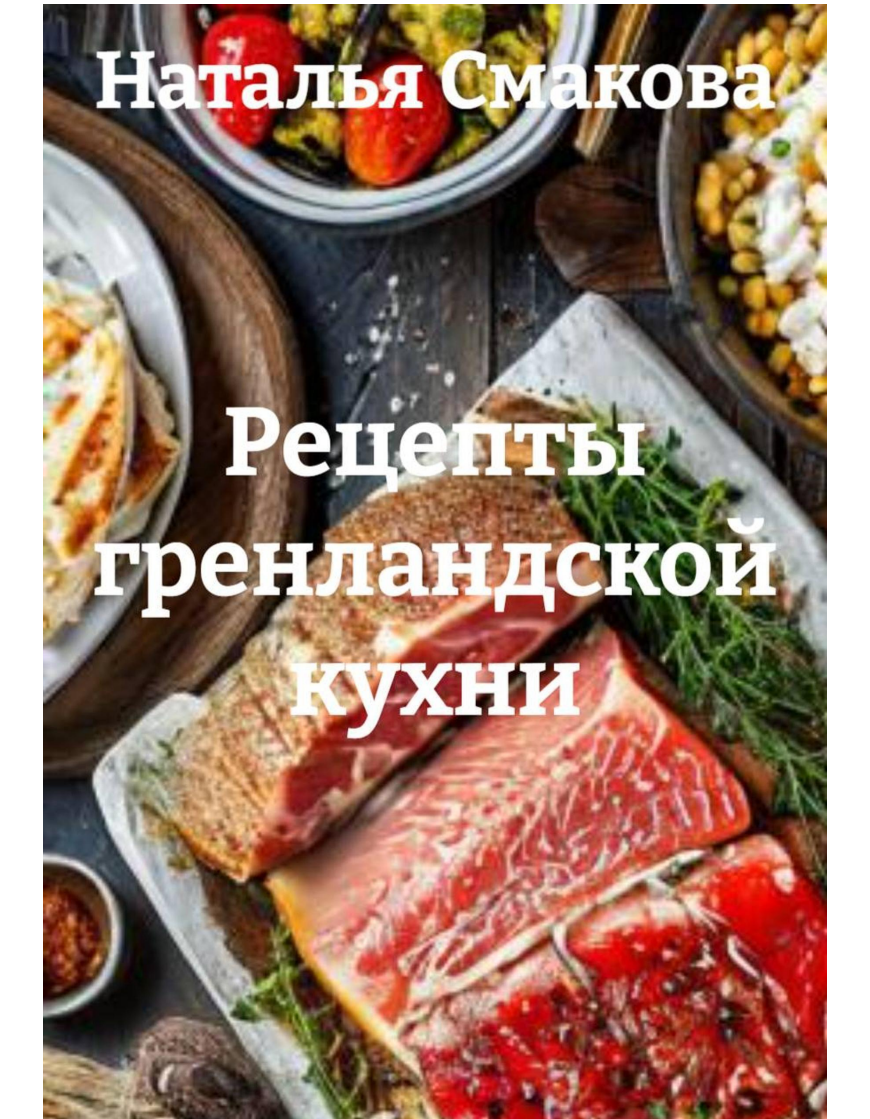


A collage of various Greenlandic dishes. In the center, a large piece of cooked salmon is garnished with fresh dill. To the left, a plate of golden-brown dumplings is visible. Above the salmon, a bowl contains red tomatoes and green vegetables. To the right, a bowl of corn and white beans is shown. The background is a dark, rustic wooden surface.

Наталья Смакова

**Рецепты
гренландской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты гренландской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73377488

SelfPub; 2026

Аннотация

Электронная книга «Рецепты гренландской кухни» – это сборник из 100 рецептов, вдохновлённых северными традициями и адаптированных для домашней кухни. Рецепты сгруппированы по главам: Закуски и Салаты, Супы и Похлебки, Рыба и Морепродукты, Мясо и Птица, Завтраки и Каши, Гарниры и Овощи, Соусы, Маринады и Приправы, Выпечка и Хлеб, Десерты и Сладкое, Напитки и Заготовки.

В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню, попробовать северные сочетания и готовить понятные блюда из доступных продуктов.

Наталья Смакова

Рецепты

гренландской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Гренландская кухня формировалась в условиях сурового Севера: здесь ценят простые, питательные блюда, которые согревают и дают много энергии. В основе – рыба и морепродукты, мясо, корнеплоды, крупы и ягоды, а вкус чаще строится на соли, специях и сливочных соусах.

В этой книге собраны 100 рецептов, вдохновлённых северными сочетаниями и адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте здесь закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и мяса, завтраки, гарниры, соусы, выпечку, десерты, напитки и простые заготовки.

Каждый рецепт оформлен практично: время приготовления и выход, список ингредиентов, пошаговые действия, а также рекомендации по хранению и заметки. Выбирайте главу под настроение – и готовьте без лишней теории.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Смёрребрёд с копчёным лососем и огурцом

Время: 15 минут | Выход: 4 бутерброда

Ингредиенты:

- Ржаной хлеб – 4 ломтика
- Сливочное масло – 40 г
- Лосось копчёный – 160 г
- Огурец – 1 шт. (около 150 г)
- Укроп – 10 г
- Лимон – 1/2 шт.
- Соль – 1 щепотка
- Перец чёрный – 1 щепотка

Шаги:

1. Нарежь огурец тонкими лентами овощечисткой или кружками.
2. Ржаной хлеб слегка подсуши на сухой сковороде по 30 секунд с каждой стороны и остуди.
3. Намажь хлеб сливочным маслом тонким слоем.
4. Разложи копчёный лосось и огурец, посоли и поперчи совсем слегка.
5. Сбрызни лимонным соком, посыпь рубленым укропом и подавай сразу.

Хранение: Собранные бутерброды хранить не более 6 часов в холодильнике. Рыбу держать в холоде и подавать сразу после сборки.

Заметка: Для более плотной текстуры масло можно смешать с 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. рубленого укропа.

2. Смёрребрёд с печенью трески и маринованным

луком

Время: 25 минут | Выход: 4 бутерброда

Ингредиенты:

- Ржаной хлеб – 4 ломтика
- Печень трески консервированная – 1 банка (120-150 г без масла)
- Лук красный – 1 шт. (100 г)
- Уксус яблочный 6% – 2 ст. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. Нарезь лук тонкими полукольцами, смешай с уксусом, сахаром и 1/4 ч. л. соли. Оставь на 15 минут.
2. Печень трески разомни вилкой, добавь перец и оставшуюся соль, перемешай до пасты.
3. Подсуши ломтики ржаного хлеба на сухой сковороде и остуди.
4. Намажь хлеб пастой из печени, сверху выложи отжатый маринованный лук.
5. Посыпь рубленым укропом и подавай.

Хранение: Готовую пасту хранить в холодильнике до 24 часов в закрытой ёмкости. Собранные бутерброды лучше съесть сразу.

Заметка: Это сытная закуска в северном духе: печень

трески хорошо сочетается с кислым луком и ржаным хлебом.

3. Салат из картофеля с горчичной заправкой

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Картофель – 700 г
- Лук зелёный – 20 г
- Огурец солёный – 2 шт. (200 г)
- Горчица дижонская – 2 ст. л.
- Масло растительное – 3 ст. л.
- Уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- Соль – 3/4 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Отвари картофель в кожуре до мягкости (20-25 минут), остуди 10 минут и очисти.
 2. нарежь картофель крупными ломтиками, солёные огурцы – кубиком, зелёный лук – кольцами.
 3. Смешай горчицу, масло, уксус, соль и перец до однородной заправки.
 4. Соедини картофель, огурцы и лук, полейте заправкой и аккуратно перемешай.
 5. Охлади салат 15 минут в холодильнике и подавай.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Салат хорошо подходит к рыбе и копчёностям.

4. Салат из огурца и редиса с укропом

Время: 15 минут | Выход: 3-4 порции

Ингредиенты:

- Огурец – 2 шт. (300 г)
- Редис – 200 г
- Сметана 15-20% – 150 г
- Укроп – 15 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарезь огурцы и редис тонкими кружками.
2. Мелко поруби укроп.
3. Смешай сметану, укроп, соль, перец и лимонный сок.
4. Соедини овощи с заправкой и перемешай.
5. Подавай сразу, пока овощи хрустят.

Хранение: В холодильнике до 12 часов. Перемешанный салат не замораживать.

Заметка: В северных кухнях свежие овощи часто подают с густой молочной заправкой и укропом.

5. Рийет из лосося с лимоном

Время: 30 минут + охлаждение | Выход: около 350 г

Ингредиенты:

- Лосось свежий (филе) – 300 г
- Сливочное масло – 30 г
- Сливочный сыр – 120 г
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Цедра лимона – 1/2 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. Нарезь лосось кубиком, посоли и поперчи.
2. Обжарь лосось на сливочном масле 4-5 минут до готовности, остуди 10 минут.
3. Разомни лосось вилкой, добавь сливочный сыр, лимонный сок и цедру.
4. Вмешай рубленый укроп и попробуй на соль.
5. Переложи в контейнер и охлади 1 час. Подавай с ржаным хлебом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытой ёмкости.

Заметка: Рийет – удобная намазка: часть лосося можно оставить кусочками для более выраженной текстуры.

6. Паштет из куриной печени с брусничным соусом

Время: 45 минут + охлаждение | Выход: 6-8 порций

Ингредиенты:

- Печень куриная – 500 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)

- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Сливочное масло – 80 г
- Сливки 20% – 80 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.
- Брусника (замороженная) – 200 г
- Сахар – 2 ст. л.
- Вода – 50 мл

Шаги:

1. Промой печень, обсуши и убери крупные прожилки.
2. нарежь лук и морковь, обжарь на 30 г масла 6-7 минут до мягкости.
3. Добавь печень, жарь 8-10 минут, посоли и поперчи.
4. Влей сливки, прогрей 1 минуту и пробей блендером до гладкости. Вмешай оставшееся масло.
5. Для соуса: бруснику смешай с водой и сахаром, провари 5 минут и остуди.
6. Паштет охлади 2 часа, подавай с брусничным соусом.

Хранение: Паштет хранить в холодильнике до 3 суток. Соус – до 5 суток.

Заметка: Брусничная кислинка делает паштет ближе к северному вкусу.

7. Сельдь с яблоком и луком по-северному

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Филе сельди слабосолёной – 300 г
- Яблоко кисло-сладкое – 1 шт. (150 г)
- Лук красный – 1 шт. (100 г)
- Сметана 15-20% – 150 г
- Горчица – 1 ч. л.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. нарежь сельдь кусочками по 2-3 см.
2. Яблоко нарежь мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
3. Смешай сметану с горчицей, солью и перцем.
4. Соедини сельдь, яблоко и лук, добавь заправку и перемешай.
5. Посыпь укропом и выдержи 10 минут в холодильнике перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытой ёмкости.

Заметка: Подавай с отварным картофелем или ржаным хлебом.

8. Яйца, фаршированные копчёной скумбрией

Время: 25 минут | Выход: 10 половинок

Ингредиенты:

- Яйца – 5 шт.

– Скумбрия копчёная (филе) – 120 г

– Майонез – 2 ст. л.

– Горчица – 1/2 ч. л.

– Зелёный лук – 10 г

– Соль – 1 щепотка

– Перец чёрный – 1 щепотка

Шаги:

1. Отвари яйца вкрутую (10 минут после закипания), остуди и очисти.

2. Разрежь яйца пополам и вынь желтки.

3. Разомни желтки вилкой, добавь майонез и горчицу, перемешай.

4. Мелко нарежь филе скумбрии и зелёный лук, вмешай в начинку, посоли и поперчи.

5. Наполни половинки белков начинкой и охлади 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Не оставлять при комнатной температуре более 2 часов.

Заметка: Копчёная рыба даёт яркий вкус, а горчица делает начинку плотнее.

9. Тартар из лосося с каперсами

Время: 20 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– Лосось свежий (филе без кожи) – 250 г

– Каперсы – 1 ст. л.

- Лук шалот или красный – 30 г
- Оливковое масло – 1,5 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Укроп – 5 г

Шаги:

1. Нарезь лосось мелким кубиком 5-7 мм.
2. Мелко поруби каперсы и лук, укроп нарежь очень мелко.
3. Смешай масло, лимонный сок, соль и перец.
4. Соедини лосось с добавками и заправкой, перемешай и охлади 10 минут.
5. Подавай с тостами или ржаным хлебом.

Хранение: только в холодильнике и съесть в течение 12 часов. Не замораживать после нарезки.

Заметка: Для безопасности используй максимально свежую рыбу и держи её в холоде до подачи.

10. Салат из креветок с авокадо и лаймом

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- Креветки очищенные варёно-мороженые – 300 г
- Авокадо – 1 шт. (200 г)
- Огурец – 1 шт. (150 г)
- Лайм – 1 шт.

- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец чёрный – 1/4 ч. л.
- Кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Разморозь креветки в холодильнике, обсуши бумажным полотенцем.
2. нарежь авокадо и огурец кубиком.
3. Смешай сок лайма, масло, соль и перец.
4. Соедини креветки и овощи, полей заправкой и аккуратно перемешай.
5. Посыпь рубленой зеленью и подавай сразу.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытой ёмкости.

Заметка: Лайм и морепродукты хорошо сочетаются с северной зеленью: укропом или петрушкой.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

10 рецептов.

11. Суасат с бараниной и перловкой

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Баранина на кости – 700 г
- Вода – 2,5 л
- Перловка – 80 г
- Картофель – 400 г

- Морковь – 120 г
- Лук репчатый – 120 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Перец чёрный – 1/2 ч. л.
- Укроп – 15 г

Шаги:

1. Перловку промой и замочи в холодной воде на 30 минут, затем слей воду.
2. Баранину залей водой, доведи до кипения, сними пену и вари 40 минут на слабом огне.
3. Добавь перловку и вари ещё 25 минут.
4. Нарежь картофель кубиком, морковь – полукружьями, лук – мелким кубиком.
5. Добавь овощи, лавровый лист, соль и перец, вари 20 минут до мягкости.
6. Выключи огонь, всыпь укроп и дай супу настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Разогревать до кипения.

Заметка: Суасат – гренландская похлёбка; домашняя версия хорошо получается на баранине или говядине.

12. Рыбная похлёбка со сливками и треской

Время: 50 минут | Выход: 5-6 порций

Ингредиенты:

- Филе трески – 600 г
- Картофель – 500 г
- Лук репчатый – 120 г
- Сельдерей стеблевой – 2 стебля (120 г)
- Сливки 20% – 250 мл
- Вода – 1,5 л
- Сливочное масло – 30 г
- Соль – 1,25 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.
- Укроп – 15 г

Шаги:

1. нарежь лук и сельдерей мелко, картофель – кубиком.
2. В кастрюле растопи масло, обжарь лук и сельдерей 5 минут до мягкости.
3. Влей воду, добавь картофель и вари 15 минут после закипания.
4. нарежь треску крупными кусками, добавь в суп и вари 8-10 минут.
5. Влей сливки, прогрей 2 минуты, посоли и поперчи.
6. Добавь укроп и дай настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на слабом огне, не доводя сливки до бурного кипения.

Заметка: Для более густой похлёбки часть картофеля разомни прямо в кастрюле.

13. Суп из корнеплодов с тимьяном

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Картофель – 400 г
- Пастернак – 250 г
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 120 г
- Сливочное масло – 40 г
- Вода или овощной бульон – 1,8 л
- Сливки 20% – 150 мл
- Тимьян сушёный – 1 ч. л.
- Соль – 1,25 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нарезь лук мелко, корнеплоды – кубиком.
2. Растопи масло в кастрюле, обжарь лук 4 минуты.
3. Добавь корнеплоды и прогрей 3 минуты, помешивая.
4. Влей бульон, добавь тимьян, доведи до кипения и вари 25 минут до мягкости.
5. Пробей суп погружным блендером до кремовой текстуры.
6. Влей сливки, посоли, поперчи и прогрей 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Суп получается мягким и густым, хорошо сочетается с ржаным хлебом.

14. Уха из лосося с картофелем и укропом

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Лосось (набор для ухи или филе) – 700 г
- Вода – 2,2 л
- Картофель – 450 г
- Морковь – 120 г
- Лук репчатый – 120 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец чёрный горошком – 8 шт.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Укроп – 20 г
- Лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Залей рыбу водой, доведи до кипения, сними пену и вари 15 минут на слабом огне.
2. Процеди бульон, рыбу разберись на кусочки, кости убери.
3. Нарежь картофель кубиком, морковь и лук – мелко.
4. Верни бульон в кастрюлю, добавь овощи, лавр и перец, вари 15 минут.
5. Добавь рыбу и вари ещё 5 минут, посоли.
6. Сними с огня, добавь укроп и лимонный сок, дай настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать до кипения.

Заметка: Для более прозрачного бульона не кипятить уху бурно, держи слабое кипение.

15. Суп из чечевицы с копчёной грудинкой

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 200 г
- Грудинка копчёная – 200 г
- Лук репчатый – 120 г
- Морковь – 120 г
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Вода – 2 л
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Соль – 1,25 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарезь грудинку кубиком, обжарь в кастрюле с маслом 4-5 минут.
2. Добавь нарезанные лук и морковь, обжарь ещё 6 минут.
3. Вмешай томатную пасту и паприку, прогрей 1 минуту.
4. Влей воду, доведи до кипения, добавь чечевицу и вари 20 минут.
5. Посоли и поперчи, при желании пробей блендером до более густой текстуры.
6. Дай супу постоять 10 минут под крышкой.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Копчёность хорошо оттеняет простую чечевицу и делает вкус более северным и плотным.

16. Крем-суп из цветной капусты

Время: 45 минут | **Выход:** 5 порций

Ингредиенты:

- Цветная капуста – 700 г
- Картофель – 250 г
- Лук репчатый – 100 г
- Сливочное масло – 30 г
- Вода или овощной бульон – 1,5 л
- Сливки 20% – 200 мл
- Соль – 1,25 ч. л.
- Перец белый или чёрный – 1/3 ч. л.
- Мускатный орех – 1 щепотка

Шаги:

1. Раздели капусту на соцветия, картофель нарежь кубиком, лук – мелко.
2. Обжарь лук на сливочном масле 4 минуты.
3. Добавь картофель и капусту, влей бульон и вари 20 минут до мягкости.
4. Пробей суп блендером до гладкости.
5. Влей сливки, посоли, добавь перец и мускат, прогрей 2 минуты.

6. Подавай горячим.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Не замораживать, если суп на сливках сильно разогревался несколько раз.

Заметка: Крем-суп хорошо дополняют ржаные гренки или сухари.

17. Грибная похлёбка с ячневой крупой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Грибы (шампиньоны или смесь) – 500 г
- Ячневая крупа – 100 г
- Картофель – 350 г
- Лук репчатый – 120 г
- Морковь – 120 г
- Масло растительное – 2 ст. л.
- Вода – 2,2 л
- Соль – 1,5 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Промой ячневую крупу до прозрачной воды.
2. нарежь лук и морковь мелко, грибы – пластинками. Обжарь лук с морковью 6 минут.
3. Добавь грибы и жарь 8 минут, пока не выпарится лишняя влага.
4. Влей воду, добавь крупу и лавровый лист, вари 20 ми-

нут.

5. Добавь нарезанный картофель, вари ещё 15 минут, посоли и поперчи.

6. Дай похлёбке настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Ячневая крупа делает похлёбку более сытной и густой.

18. Бульон с курицей и домашней лапшой

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– Курица (бедро или голени) – 800 г

– Вода – 2,6 л

– Морковь – 120 г

– Лук репчатый – 120 г

– Лавровый лист – 2 шт.

– Соль – 1,5 ч. л.

– Перец чёрный горошком – 8 шт.

– Яйцо – 1 шт.

– Мука – 120 г

– Вода для теста – 1-2 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залей водой, доведи до кипения, сними пену и вари 35 минут.

2. Добавь целую очищенную луковицу и морковь, лавр и

перец, вари ещё 25 минут.

3. Замеси крутое тесто: яйцо, мука, 1-2 ст. л. воды и щепотка соли. Раскатай тонко и нарежь лапшой.

4. Достань курицу, отдели мясо. Бульон процеди и верни в кастрюлю.

5. Доведи бульон до кипения, добавь лапшу и вари 3-4 минуты.

6. Верни куриное мясо, посоли по вкусу и подавай.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Лапша в супе размягчается при хранении, лучше разогревать порционно.

Заметка: Домашняя лапша делает бульон более плотным и ароматным.

19. Суп с креветками и укропом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Креветки очищенные – 350 г

– Картофель – 400 г

– Лук репчатый – 100 г

– Морковь – 100 г

– Вода – 1,7 л

– Сливочное масло – 25 г

– Соль – 1,25 ч. л.

– Перец чёрный – 1/3 ч. л.

– Укроп – 15 г

– Лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарезь лук и морковь мелко, обжарь на сливочном масле 5 минут.
 2. Добавь картофель кубиком, влей воду и вари 15 минут.
 3. Добавь креветки, вари 2-3 минуты до прогрева.
 4. Посоли, поперчи, добавь лимонный сок.
 5. Сними с огня, всыпь укроп и дай настояться 5 минут.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать до горячего состояния.

Заметка: Суп получается лёгким и подходит для северного меню, где морепродукты часто сочетают с укропом.

20. Тыквенный суп со сливками и имбирём

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Тыква – 900 г
- Лук репчатый – 120 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло растительное – 1,5 ст. л.
- Вода или овощной бульон – 1,8 л
- Сливки 20% – 200 мл
- Имбирь свежий – 10 г
- Соль – 1,25 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нарезь лук, чеснок и имбирь мелко, тыкву – кубиком.

2. Обжарь лук на масле 4 минуты, добавь чеснок и имбирь, прогрей 30 секунд.
3. Добавь тыкву, перемешай и прогрей 2 минуты.
4. Влей бульон, доведи до кипения и вари 20 минут до мягкости.
5. Пробей блендером до гладкости, влей сливки, посоли и поперчи.
6. Прогрей 2 минуты и подавай.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить до 2 месяцев без сливок; сливки добавить при разогреве.

Заметка: Имбирь делает вкус ярче и хорошо сочетается с северными сливочными супами.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Треска запечённая с горчицей и укропом

Время: 25 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- Филе трески – 700 г
- Горчица дижонская – 2 ст. л.
- Сливочное масло – 30 г
- Лимон – 1 шт.
- Укроп – 15 г
- Соль – 1 ч. л.
- Перец чёрный – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Разогрей духовку до 200°C.
2. Выложи треску в форму, посоли и поперчи.

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.