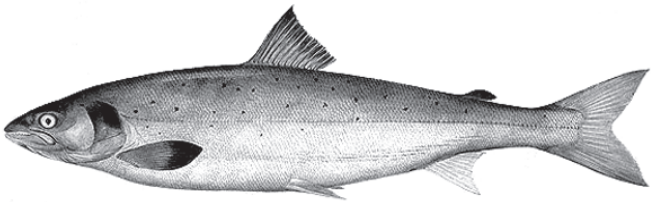
Соломон — царская рыба

(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 по-настоящему 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 Израиля — 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 ушицы, 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 илтита.

Самый крупный илтит — 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 различимой даже на замороженной рыбе.

Небольшие лососи (1–2 кг), продающиеся замороженными и без голов под именем илтит, 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 зеленью.