

# Тимьян

Многолетний полукустарник из семейства губоцветных (Lamiaceae).



В высоту он достигает 20–40 см и заканчивается лежачими побегами. Стебли с цветками – прямостоячие или приподнимающиеся, покрыты волосками. Листья продолговато-эллиптической формы с короткими черешками усеяны железками с эфирным маслом. Соцветия головчатые, компактные. Чашечка узкоколокольчатая, волосистая. Венчик розовато-лиловый, двугубый. Нижняя губа цветка длиннее трубки, верхняя – широкояйцевидная, выемчатая.

Цветет тимьян с мая по конец августа, плоды созревают с июля по сентябрь. Плоды – небольшие эллипсоидальные орешки длиной до 6 мм. Размножается растение семенами и вегетативно. Его можно встретить по склонам и на обочинах дорог, на опушках и лесных солнечных полянах, среди каменных россыпей и на скалах.

Родина тимьяна обыкновенного – Испания и юг Франции, где он произрастает на сухих открытых склонах. У нас в диком виде не встречается. Лучшие районы для его возделывания – Молдова, юг Украины и Северный Кавказ.

# Использование тимьяна в кулинарии

В кулинарии и пищевой промышленности растение используется в следующих целях:

- Для настаивания растительного масла (свежее растение) и приготовления смеси из сливочного масла (мелко порезанный свежий или сушеный тимьян). Такое ароматное масло используется для заправки салатов, приготовления различных бутербродов, закусок, блинов и других блюд.
- Надземная часть тимьяна, которую срезают до плодоношения, используется в приготовлении различных напитков. Также холодные и горячие напитки готовятся с листьями и молодыми побегами растения. В частности, в чай кладут тимьян лимонный, который хорошо подчеркивает вкус напитка.
- В пищевой промышленности тимьян применяется в качестве отдушки при изготовлении сыра, колбас, уксуса, безалкогольных напитков, консервов, ликеров.
- Для приготовления блюд из жареной и вареной рыбы. Рекомендуется использовать тимьян в сочетании с розмарином.
- Для приготовления мясных блюд, паштетов, блюд из домашней и дикой птицы.
- Одна из основных пряностей для пекарей. Тимьян добавляют в хлеб и некоторые другие виды выпечки (не сладкой).
- Для консервирования овощей: огурцов, капусты, помидоров. В средиземноморских странах с этой специей маринуют маслины.
- В овощных и грибных блюдах. Особенно хорошо вкус и аромат этого растения сочетаются с капустой и картофелем. Поскольку растение прекрасно подходит к овощам, специю очень ценят в вегетарианской кухне.
- Свежие листья добавляются в салаты.
- Свежее и сушеное растение используют в супах, борщах из мяса, овощей, рыбы, дичи.
- В соусах и маринадах.
- В блюдах из бобовых.

Тимьян входит в состав многих пряных смесей. В частности, это знаменитые «Прованские травы» и «Гарни».

Для раскрытия вкуса специи требуется длительная термическая обработка. Сушеную специю необходимо хранить в герметично закрытых емкостях.

## Рецепт

*Чай с чабрецом (тимьяном)*

Чай черный 1 чайная ложка

Чабрец 15 грамм

Кипяток 100 грамм

1. Смешать чай с чабрецом, немного измельчив, и выложить в заварочное ситечко.
2. По желанию в ситечко можно добавить пару плодов шиповника.
3. Залить кипятком и накрыть крышкой. Настаивать 5–7 минут.
4. По желанию добавить сахар и перемешать.

Чай окажет положительное воздействие на организм человека в период простуды или гриппа. Также окажет помощь при плохом пищеварении или вздутии кишечника. Не следует пить чай с чабрецом часто, потому что имеются серьезные противопоказания, в числе которых снижение функции щитовидной железы.

## Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 5,56 гр

Жиры 1,68 гр

Углеводы 24,45 гр

Калорийность: 101 кКал

Трава растения содержит до 0,6 % эфирного масла, основным компонентом которого является тимол (до 42 %). Кроме того, эфирное масло содержит карвакрол, п-цимол, α-терпинеол, борнеол. В траве также обнаружены дубильные вещества, горечи, камедь, тритерпеновые соединения – урсоловая и олеаноловая кислоты, флавоноиды, большое количество минеральных солей.

В надземной части содержатся: зола – 10,64 %; макроэлементы (мг/г): К – 26,10, Са – 12,20, Мn – 3,90, Fe – 0,95; микроэлементы (КБН): Mg – 0,31, Cu – 0,48, Co – 0,12, Mo – 64,00, Cr – 0,10, Al – 0,66, Ba – 0,58, V – 0,35, Se – 7,10, Ni – 0,20, Sr – 0,36, Pb – 0,13, B – 108,40 мкг/г. Не обнаружены Cd, Li, Ag, Au, I, Br. Концентрирует Fe, Mo, Se, B.

## Использование тимьяна (чабреца) в медицине

Трава чабрец применение находит как в народной медицине, так и в традиционной. Лечебные свойства определяются ее химическим составом. В первую очередь это эфирное масло, в котором преобладают тимол и карвакрол, угнетающие кокковую патогенную флору и действующие бактериостатически на грамотрицательные микроорганизмы. Также трава содержит олеаноловую, хлорогеновую, кофейную и урсоловую кислоты, горечи, дубильные вещества, минеральные соли, терпеновые соединения.

В народной медицине водный отвар травы пьют при простудных заболеваниях, бронхите, болях в груди, кашле, заболеваниях печени, как мочегонное, при болях в желудке, пониженной кислотности, язве желудка, болях в животе, одышке, заболеваниях сердца, нервных заболеваниях, при отеках, опухолях, малокровии, зобе, ревматизме, маточных кровотечениях, бессоннице, перед родами, при родильной горячке.

В медицинской практике отвар и жидкий экстракт травы чабреца применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, как болеутоляющее при радикулитах и невралгиях внутрь и наружно в виде ароматических ванн и компрессов. Жидкий экстракт входит в состав препарата «Пертуссин», который широко применяется в детской практике при кашле и коклюше как отхаркивающее средство.

## **Использование тимьяна в эзотерике**

Современные эзотерики утверждают, что свежий чабрец пробуждает силы, помогает обрести уверенность, душевное равновесие, а мужчинам – высокую потенцию. Древние римляне перед серьезным боем всегда принимали ванну с чабрецом для обретения отваги, решимости, неустрашимости и поднятия жизненного тонуса.

Старая ирландская легенда гласит, что если первого мая на рассвете умыться росой с куста чабреца, можно увидеть настоящих фей.

## **Использование тимьяна в косметологии**

Использование тимьяна в косметологии обусловлено его богатым химическим составом. Он содержит яблочную и уксусную кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины В и С, флавоноиды. Благодаря этому тимьян считается эффективным средством для ухода за истонченными и ослабленными волосами. Особенно это относится к волосам, поврежденным в результате окраски или химической завивки.

Экстракт тимьяна, содержащий тимол, в косметологии используется как тонизирующее и противомикробное средство, его вводят в лосьоны, кремы для нормальной и проблемной жирной кожи, шампуни и пены для ванн. Хороший эффект дает применение средств с экстрактом тимьяна для очищения нормальной и жирной кожи. Экстракт входит в косметические продукты, предназначенные для борьбы с акне.

Его применяют также для укрепления волос, укрепления и восстановления структуры ногтей. Ароматические ванны, содержащие экстракт тимьяна поднимают настроение, улучшают самочувствие и тонизируют. Зачастую эфирное масло тимьяна применяют в парфюмерии для отдушки косметических средств – крема, туалетного мыла, помад, лосьонов и зубных паст.

## Масло тимьяна

Самым знаменитым из свойств тимьянового масла считается стимулирование пищеварения, в том числе и после тяжелой болезни. Чабрец воздействует на органы пищеварения антисептически и успокаивающе, помогает справиться с инфекциями и отравлениями. Похоже влияет тимьян и на мочеполовую систему, снимая неприятные симптомы и оказывая антисептическое воздействие. Кроме того, тимьян регулирует менструации, снимает неприятные симптомы и стимулирует циклы.

Это активный иммуностимулятор, влияющий на кровообращение и поднимающий показатели артериального давления.

Дезинфицирующее воздействие масла чабреца проявляется и при заболеваниях дыхательных органов. Благодаря антисептическим свойствам тимьяна можно быстро избавиться от воспалений, порезов, ран, экзем, а также эффективно справиться с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Масло тимьяна часто добавляют в средства по уходу за зубами и деснами в качестве антибактериальной добавки.

Масло чабреца не только фототоксично, но и достаточно агрессивно, поэтому без проверки на аллергические реакции его применять нельзя категорически. Даже при нейтральном тесте следует быть готовым к тому, что тимьяновое масло вызывает раздражение и ощущение жжения.

*А теперь отправимся на родину тимьяна – в Испанию...*

# Испания

Суверенное государство на юго-западе Европы и частично в Африке, член Европейского союза и НАТО.



Испания занимает бóльшую часть (80 %) Пиренейского полуострова, а также Канарские и Балеарские острова, являясь четвертой по величине страной в Европе (после России, Украины и Франции). Имеет сухопутные границы с пятью странами:

Португалией на западе Пиренейского полуострова;

Британским владением Гибралтар на юге Пиренейского полуострова;

Марокко в Северной Африке (полуанклавы Сеута, Мелилья и Пеньон – де-Велес-де-ла-Гомера);

- Францией на севере;

- Андоррой на севере.

Омывается Атлантическим океаном на севере и западе, а также Средиземным морем на юге и востоке.

Средняя высота поверхности Испании – 650 метров над уровнем моря; она является одной из самых гористых стран Европы.

Территория разделена на 17 автономных сообществ и 2 автономных города. Столица – Мадрид. Общая площадь – 504 782 км<sup>2</sup> (вместе с небольшими суверенными территориями на африканском побережье, городами Сеута и Мелилья). Численность населения – 46 млн чел.

# Государственное устройство

Конституционная монархия.

Административные деления: Испания разделена на 17 автономных областей, объединяющих 50 провинций: Мадрид, Каталония, Валенсия, Страна Басков, Наварра, Балеарские острова, Канарские острова, Риоха, Мурсия, Арагон, Андалусия, Кантабрия, Кастилья-Леон, Кастилья-Ла Манча, Астурия, Галисия, Эстремадура.

Каждая область Испании имеет свой парламент и правительство.

Исполнительная власть: глава государства – король Хуан-Карлос I (у власти с 22 ноября 1975 года по 18 июня 2014 года). Во время его правления Испания была провозглашена демократическим государством, вступила в Европейский союз и достигла высокого политического и социально-экономического развития. После отречения от престола Хуана Карлоса королем стал его прямой наследник Филипп VI.

Глава правительства – премьер-министр.

Испания является членом ООН и всех специализированных агентств этой организации: НАТО, ЕС, Организации экономического сотрудничества и развития. Законодательные функции и, соответственно, контроль над деятельностью правительства осуществляют Генеральные Кортесы (парламент), состоящие из двух палат: Сената и Конгресса депутатов. Король представляет страну в международных отношениях, имеет право роспуска Кортесов, а также наделен прочими важными полномочиями.

# История

Первые сведения о возникновении городов на Пиренеях относятся к XI веку до н. э., когда финикийцы основали колонию недалеко от современного Кадиса. Позже там появились греческие мореплаватели.

Около 228 года до н. э. карфагеняне основали Барселону и Картахену. До конца V века н. э. Испания оставалась под властью Римской империи. В начале V века на полуостров пришли племена вестготов, и к концу столетия практически вся его территория находилась в их владении.

Расцвета Испания достигла в начале XVI века с открытием Америки и приобретением богатейших колоний. Однако к началу следующего века страна начала терять свою власть. После войны за независимость против Наполеона Испания лишилась практически всех своих колоний Южной и Центральной Америки. В конце века в Испании в результате революции была провозглашена республика, просуществовавшая немногим более полутора лет. В начале XX века после Первой мировой войны в результате военного переворота в стране установился военный режим, а в 1931 году была провозглашена Вторая Республика, существовавшая до 1 апреля 1939 года. После этого в течение более чем 35 лет в Испании существовал диктаторский режим. Только после смерти Франко 20 ноября 1975 года в стране начала возрождаться демократия.

# Экономика

Испания – индустриально-аграрная страна с достаточно высоким уровнем развития экономики.

Ведется добыча ртути, железной руды, свинца, цинка, урана, каменного угля. Черная металлургия выплавляет сталь, чугун и прокат. Цветная металлургия производит свинец, цинк, медь, алюминий. Уголь, железная руда, свинец, медь и ртуть – важнейшие полезные ископаемые страны, освоенные месторождения которых находятся на северном побережье Атлантики.

Хорошо развито машиностроение. Развита нефтехимия и производство стройматериалов. В стране много современных предприятий текстильной и пищевой промышленности.

Сельскохозяйственные угодья занимают 70 % территории. Главная культура – пшеница. Большие площади заняты виноградниками, производятся знаменитые сорта испанских вин. Значительное место принадлежит птицеводству. Ведется морская рыбная ловля.

Все большее значение для современной Испании приобретает сфера услуг. В сфере услуг государственное значение имеет туризм. В продажу и на экспорт поступает настоящее изобилие цитрусовых, томатов, клубники, персиков и сладкого перца, в то время как ароматные сладкие яблоки и мушмула экспортируются очень редко. На засушливых полях высаживают оливковые деревья и разводят подсолнечник (производство масла), а также выращивают миндаль и виноград.

Флот испанских морских рыболовецких судов считается самым многочисленным в Европе.

# Туризм

Практически вся страна представляет собой один огромный исторический музей под открытым небом, окруженный кольцом прекрасных морских берегов и курортных зон, многие из которых считаются лучшими в Европе.

В Мадриде, на площади Паха, находится Часовня Епископа – единственный храм в готическом стиле, алтарь и посеребренные двери которого имеют большую художественную ценность. На площади Марина-Эспаньола расположен дворец Сенат (конец XVI в.), дворец де-Гримальди (1776 г.) и монастырь Репарадорас (1782 г.), а на одноименной площади – монастырь Дескальсас-Реалес (XVI в.) с прекрасной коллекцией произведений искусства.

Пуэрта-де-Толедо расположен в одном из древних кварталов Мадрида – Ла-Латина. Этот район следует посетить, чтобы увидеть базилику Св. Франциска Великого с интересной коллекцией картин известных художников, часовню Кристо-де-ла-Венерабле, небольшой парк Вистильяс, откуда открывается прекрасная панорама западной части города на горизонте. Виадук над улицей Сеговия и Дворец герцогов де-Уседа (1611 г.), в котором сейчас размещаются Главная Капитания и Государственный Совет.

Королевский (Восточный) дворец – замечательный образец дворцовой архитектуры XVIII века, окруженный парком с Садами Сабатини и Мавританским полем. В настоящее время он частично открыт для публики. Здесь, в апартаментах королей Испании середины XVIII века, выставлены мебель, элементы отделки, ковры, скульптура и другие произведения искусства. В комплексе самого дворца находятся Королевский арсенал, Королевская аптека и Музей карет. Фонтан богини Сибелес является символом испанской столицы, расположен на одноименной площади и окружен самыми известными памятниками Мадрида.

## Достопримечательности

1. Старинный город *Алкала-де-Энарес* (33 км от Мадрида), родина Сервантеса, славится своим университетом, основанным в 1498 г. На улице Ла-Имахен расположен дом, где родился Сервантес. В городе также множество замечательных монастырей: церковь Махистраль (XII в.), монастырь бернардинцев, церковь иезуитов, монастырь филиппийцев и Дворец Архиепископа. Сейчас он отреставрирован и обставлен мебелью и предметами, соответствующими той эпохе.

2. *Кафедральный собор Барселоны* – яркий пример каталонской готической архитектуры.



Его шпили можно видеть с любого места готического квартала. На возвышенности всегда находились религиозные здания, перед строительством собора здесь были сначала римский храм, затем мечеть. Строительство собора началось в конце XIII века под правлением Хайме II. Епископы того времени заказали широкий, одиночный неф, 28 боковых часовен и апсид с крытой галереей позади главного алтаря. Работа была полностью завершена в середине XV века (хотя западный фасад датируется XIX веком). Неф, чистый и освещенный, украшен несколькими готическими деталями. Большая звонница собора в средневековом стиле и стиле ренессанса, главный алтарь, боковые капеллы, красиво украшенный скульптурами хор и готические арки – все это делает собор одним из наиболее впечатляющих соборов в Испании. Наиболее интересная капелла – это капелла де Сант Бенет позади алтаря с его величественной интерпретацией распятия XV века. Во внутреннем дворике находится крытая аркада, которая приводит в восторг

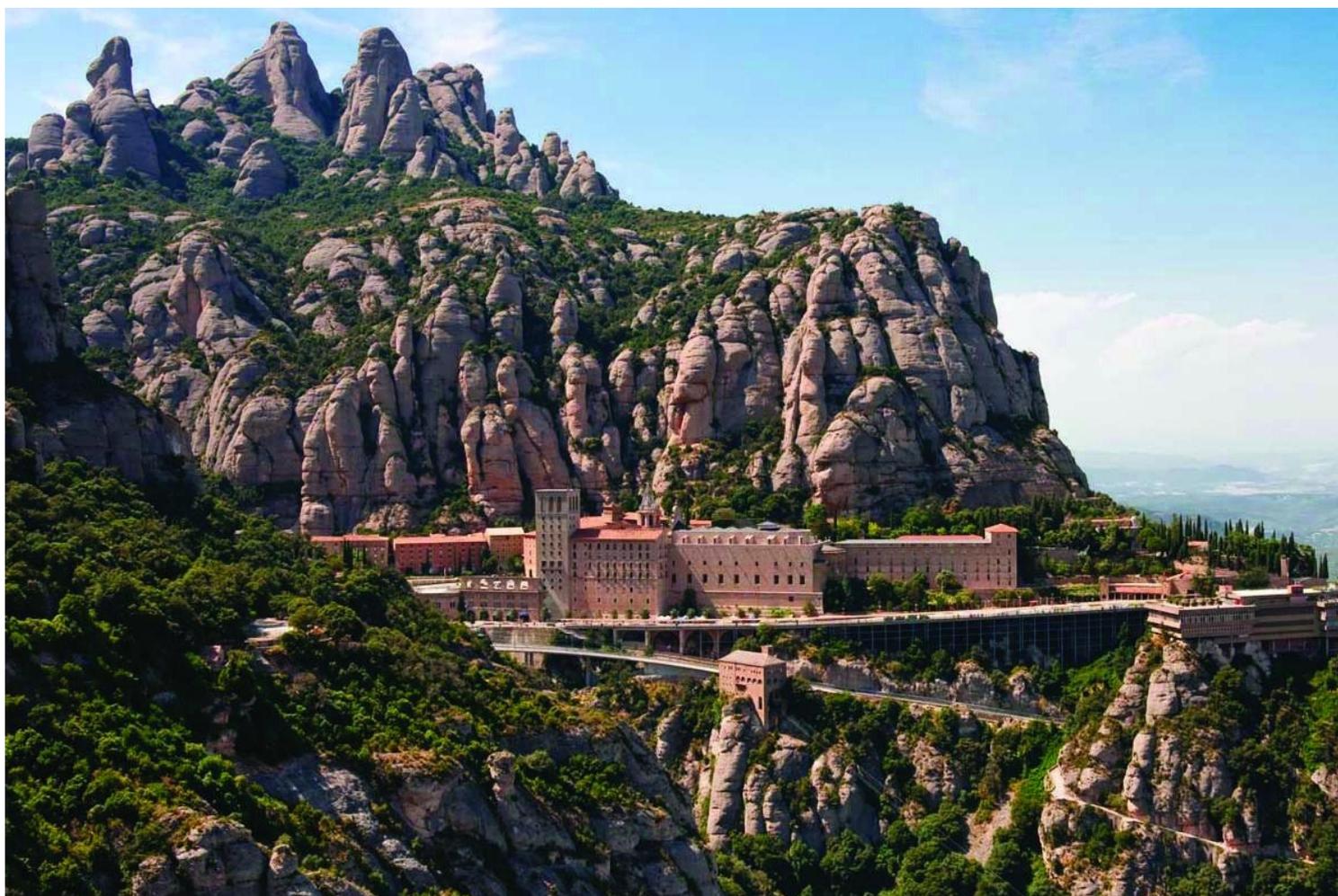
большинство посетителей. Состоящая из сводчатых галерей, она заполнена мушмулой, апельсиновыми и пальмовыми деревьями и мшистым центральным водоемом и фонтаном и, необъяснимо почему, является домом для стаи белых гусей.

На северной стороне в капелле находится музей, в котором хранится шедевр Бартоломе Вермехо XV века La Pietat. Другая достопримечательность собора – это алебастровый саркофаг Святой Эулалии, покровительницы города.

### 3 *Монастырь Монтсеррат* (гора Монтсеррат).

Этим монастырем орден бенедиктинцев владеет уже без малого тысячу лет, а построен он был как дань уважения Каталонской Божьей Матери. В окрестностях монастыря Монтсеррат каталонский ландшафт, благодаря 1200 скалам, имеет величественный и неповторимый вид. Сегодня в монастыре постоянно живет около 80 монахов. В храме есть хор мальчиков, поющих на богослужениях дважды в день. Этот хор известен во всем мире своими давними певческими традициями.

Гордостью монастыря является скульптура Богоматери, выполненная из дерева и находящаяся в монастырской базилике. Здесь же, в монастыре, находится музей, который относят к числу лучших в Европе.



Монастырь в 1025 году основал аббат Олиба Рипольский. Но первые мелкие католические храмы возникли в этих местах еще в IX веке, когда земли эти были отбиты у сарацинов, как тогда называли мусульман. Аббат Олиба принадлежал к числу известных архитекторов того времени, и под его

руководством строили монастырь. Как архитектор, Олиба ощутимо повлиял на становление искусства архитектуры в Каталонии. В частности, благодаря аббату, в каталонскую архитектуру был привнесён ломбардский стиль. Под руководством аббата Олибы был также реконструирован и расширен монастырь St. Michelle de Cuxa.

С тех давних пор Монтсеррат перестраивали, его разрушила армия Наполеона, а затем монастырь отстроили заново. Последние изменения в облике монастыря относятся к началу 20-го века. Сегодня в нём по-прежнему живут монахи, здесь также есть гостиница для приезжих паломников.

Монастырь хранит статую Черной Мадонны, ради которой главным образом и стремятся сюда паломники. Легенда гласит, что эту статую вырезал Святой Лука, а затем Святой Петр привез ее в Испанию. В 718 году статую спрятали от сарацинов в горах Монтсеррат, после чего следы ее потерялись. А в 890-м году случилось чудо – Черную Мадонну нашли пастухи в пещере, из которой, по их рассказам, струилось загадочное сияние и слышалось пение ангелов. На месте обнаружения статуи была построена часовня, а пещеру с тех пор называют «Santa Cova».

Сегодня есть несколько объяснений черного цвета статуи, изображающей Мадонну с младенцем. Но ни одна из этих гипотез не может считаться вполне обоснованной. Одна из теорий гласит, что впервые Мадонну с младенцем стали изображать, пользуясь иконографией Изиды и Гора (ее сына), в ряде случаев использовавшей именно черный цвет. Однако не исключено, что черный цвет использован для ассоциирования Мадонны с Землей-матерью. Подобного мнения придерживался, например, христианский теолог Святой Амвросий. Но вполне может быть, что древесина статуи попросту почернела, закопченная множеством свечей, которые на протяжении многих веков зажигали возле нее.

Паломничество к Черной Мадонне совершали многие известные личности, в частности, Святой Игнатий Лойола, который перед алтарем снял с себя оружие и стал религиозным подвижником. В 1881 году папа Лев XIII канонизировал статую, которая с тех пор считается покровительницей Каталонии.

Народная молва утверждает, что Черная Мадонна дает возможность бездетным женщинам стать матерями, поэтому возле статуи всегда много молодых пар и женщин. Картинная галерея монастыря располагает не очень большой, но содержательной коллекцией живописи разных эпох: Караваджо, Эль Греко, Дали, Пикассо, Дега, Моралес.

Церковь Санта Мария де Монтсеррат является местом последнего упокоения двух Пап Римских: Каллиста III (1458 год) и Александра VI (1503 год), которые первоначально были погребены в римском Соборе Святого Петра. В Монтсеррат их останки были перевезены в 1610 году.

4. *Океанографический парк Валенсии* — это океанариум, расположенный на востоке Валенсии, Испания. На территории около 110 000 м<sup>2</sup> содержатся представители различных морских видов (общий объем воды во всех аквариумах составляет 42 млн л). Он относится к комплексу зданий, известному как Город искусств и наук.

Океанариум L'Oceanogràfic является крупнейшим подобным комплексом во всей Европе и насчитывает 45 000 животных 500 различных видов, включая рыб, млекопитающих, птиц, рептилий, беспозвоночных, среди которых имеются акулы, пингвины, дельфины, морские котики, моржи, белухи, и другие – все они содержатся в девяти водных аквариумах в форме башен. Каждая башня состоит из двух уровней и представляет главные экосистемы планеты.

Океанариум в Валенсии разделен на десять зон. В морских зонах представлены обитатели Средиземноморья, полярных океанов Арктики, островов, тропических морей, морей умеренного климата и Красного моря. Помимо них в парке есть дельфинариум, аудитория с аквариумом Красного моря, зона мангровых зарослей и болот и сад с более чем 80 видами различных растений. Морская вода подается из

Playa de la Malvarrosa, проходя все необходимые требования к качеству.

Больше всего туристов обычно впечатляет посещение двух стеклянных туннелей, общая протяженность которых составляет 105 метров. Во время прогулки по ним не покидает завораживающее ощущение передвижения по дну океана.

Популярен и павильон парка с экзотическими птицами, а также павильон с симпатичными пингвинами и дельфинарий, где каждые два часа проводится яркое шоу дельфинов, не оставляющее равнодушным никого из посетителей.

5. *Алькасар*, который изначально принадлежал арабским правителям, после завоевания Севильи кастильцами стал резиденцией христианских королей на следующие 7 веков. Верхние этажи дворца и сегодня используются королевской семьей в качестве резиденции в Севилье.

Дворец построен при короле Педро I в середине 14-го века на месте древней арабской крепости, поэтому он вобрал в себя многие ее постройки и залы.



От первоначально построенной мусульманским племенем абадиес крепости Алькасар во дворце сохранились крепостные стены и Гипсовый дворик, который является продолжением дворика Патио де Бандерас. Вместе с тем, Алькасар Севильи является одним из лучших сохранившихся примеров мудехарской архитектуры в Испании.

6. *Альгамбра* – самый знаменитый и посещаемый образец искусства мавританской культуры во всей

Испании. Она была основана в период нахождения у власти династии Насридов. Дворец-резиденцию строили с применением разных материалов, таких как дерево, штукатурка, керамическая плитка. Позднее каждый ее владелец, правитель, вносил свои коррективы, некие дополнения в этот монарший комплекс зданий, павильонов и двориков. После Реконкисты, отвоевания каталонцами, испанцами и португальцами у мавров территорий на Пиренейском полуострове, правитель Карл V решил снести часть Альгамбры, чтобы на ее месте возвести собственный дворец, а с ним и церковь.

В восточной части Гранады с противоположной стороны от района Альбайсин стоит холм аль-Сабика, почти полностью занятый массивным сооружением Альгамбры. Она стоит высоко надо всем городом, а немного севернее проходит русло реки Дарро.

Величественный комплекс включает в себя крепость Алькасаба, Назарийские дворцы (принадлежащие к Насридской династии) и Хенералифе, комплекс красивейших садов и дворца.

Первая документальная информация об Альгамбре относит нас к IX веку. Тогда в 889 году в период междоусобных войн Кордовского халифата Саввар бен-Хамдун нашел убежище в цитадели Алькасабы.

Дворец Карла V известен своей монументальностью. А с внутренней стороны квадратной постройки 60 × 60 метров находится прекрасный испанский двор в стиле Ренессанса. Выходец из Толедо, Педро Мачук, получивший образование в Италии (возможно, даже у самого Микеланджело), создавал его. Этот двор 30-ти метров в диаметре имеет круглую форму и два ряда строгих колонн.

Львиный дворик (или Патио Львов), входящий в комплекс Альгамбры, был возведен во время Мухаммеда V. Сказочный дворик обрамляется аркадами изящных колонн в количестве 124 штук. В его центре стоит фонтан, и дюжина каменных львов держит его чашу.

Паласьо-дель-Парталь – это самый старый дворец из комплекса Альгамбры, но от него до наших дней сохранился только портик с аркадами и башня.

Миртовый дворик, центр всей композиции дворца Насридов и самое фотографируемое место Альгамбры, имеет мраморный водоем 34 × 7 метров, окруженный стройно постриженными кустами мирта. На стенах дворика поверх изразцов арабская вязь восхваляет эмира Мухаммеда V.

## *7. Пласа де Торос.*



Огромная арена для корриды (Plaza de Toros «La Malagueta») – известное место в Малаге. Она была построена испанским архитектором Хуакином Рукобой в 1876 г. в стиле неомудехар. Арена вмещает около 9 тысяч посетителей.

Изображение Пласа де Торос размещено на каждой второй сувенирной открытке. Как правило, сезон корриды стартует весной, в «Страстную неделю», затем продолжается до конца сентября.

8. В Малаге музей Пабло Пикассо расположен во дворце Буэнависта, что в еврейском квартале Малаги, поблизости от дома, в котором родился художник. В Испании этот музей – один из шести, посвященных великому живописцу, в нем представлены все периоды творчества Пикассо, начиная с знаменитого «голубого периода» и заканчивая этапом сюрреализма.

Изначально дворец Буэнависта, где находится музей, был королевской резиденцией. Его построили в 1530 году по приказу Диего де Касалья, правителя Малаги, через полвека после отвоевания Малаги. Потом у этого дворца сменилось много владельцев, и, наконец, в 2003 году он стал музеем.

Коллекция музея Пикассо очень богата: около двухсот картин, начиная от самых ранних его произведений и заканчивая наиболее поздними картинами, написанными уже в духе сюрреализма. Практически все картины были переданы в дар музею родными и близкими художника, большую часть полотен из своих личных коллекций отдали внук и невестка Пабло Пикассо.

9. Основанный в 1974 году в городе Фигерас музей-театр Дали считается одним из самых посещаемых мест в Испании. Здесь собрано около 1500 его работ, причем совершенно разного рода:

и картины, и скульптура, и инсталляции.

Почему именно Фигерас? Да потому, что Дали там родился и вырос. В 1960 году мэр Фигераса попросил Дали подарить городу его картину, а Дали на это ответил, что он подарит не просто картину, а целый музей.

Чтобы реализовать этот проект, понадобилось много времени, в частности, из-за проблем с жителями города, не желавшими появления музея поблизости, а также из-за бюрократических и финансовых трудностей.

10. *Лоро-парк* – одно из чудесных и необычных мест Тенерифе. Столь экзотический природный уголок был основан в 1972 году и задумывался, как приятное место для отдыха, позволяющее посетителям увидеть необычных представителей флоры и фауны из разных уголков мира. Задумку удалось воплотить в жизнь, и теперь гостей в Лоро-парке встречают самые неожиданные обитатели. Более 300 видов попугаев поразят своими умениями прямо возле центрального входа: они говорят, считают, катаются на самокатах, удивляя с первых минут.

За стеклами специальных павильонов можно увидеть невозмутимых обитателей севера – пингвинов, которые спокойно живут на тропическом острове, круглогодично кувыркаясь в искусственном снегу. Океанариум впечатлит разнообразием обитателей, а в подводном тоннеле храбрецы могут заглянуть в пасть акулам. Разнообразные шоу с животными вызовут бурю эмоций, а познавательные прогулки среди уникальных деревьев позволят насладиться красотами исчезающих видов флоры.

## Национальная кухня



Национальная испанская кухня отличается огромным разнообразием и пользуется популярностью во всем мире. Можно условно выделить восемь гастрономических зон в Испании с характерным для каждой набором продуктов и напитков.

На Севере распространены блюда из морепродуктов страны Басков. Это треска по-бискайски «Пиль-пиль», астурийская фабада, многообразие сыров и сидр. В Пиренейском регионе славятся соусы чили и ветчина. В Каталонии – жаркое «Касуэло», чесночный соус и пикантные подкопченные колбаски «Фуэт». В Андалусии великолепные гаспачо – холодный томатный суп, и ветчина «Хабуго». Валенсия знаменита разнообразными паэльями – блюдами из риса с добавлением разнообразных начинок. В Центральном регионе превосходно запекают мясо и делают лучшие колбасные изделия в Испании. На Канарах практикуют экзотическую рыбную кухню с добавлением тропических фруктов. Балеарские острова считаются родиной майонеза, воздушных слоеных булочек «Энсаймадас» и колбасы «Собрасада».

Известно, что Испания находится в числе крупнейших производителей вина в мире. Здесь расположены 39 винодельческих зон «Деноминасьен Де Орихен». Они отличаются прекрасным климатом и благодатными почвами, а вино, выращенное здесь, – первоклассным качеством. Винам присваивается знак качества и марка, свидетельствующая о подлинности происхождения. Андалусия является поставщиком хереса, или шерри, как его называют в некоторых странах. В Каталонии изготавливают шампанское «Кава», производят великолепные белые вина, сангрию – фруктовое красное вино.

Особое место отведено в кухне Испании так называемым «Тапас» – разнообразным традиционным закускам к вину, пиву и другим алкогольным и безалкогольным напиткам. Существуют различные легенды

о возникновении тапас. Одни гласят, что в одном из баров Севильи существовала традиция накрывать херес кусочком ветчины, которая являлась закуской к нему. По другим версиям, стаканы с алкогольными напитками накрывали тарелками с закусками, чтобы туда не попадали мошки и другие насекомые. Третьи утверждают, что тарелки с тапас поначалу были бесплатными и с очень острыми и солеными закусками, что побуждало посетителей бара заказывать напитки снова и снова. В любом случае современную барную жизнь Испании невозможно представить себе без традиционного «Пасео и Тапео» – дегустации тапас в различных заведениях. Стандартные тапас – это маслины, оливки, кальмары, мидии, креветки, окорока, колбасы, сыры и разнообразные салаты.

По мнению остального мира, кухня Испании представляет собой эдакую средиземноморскую диету, пища которой готовится на основе фруктов и овощей, бобовых, риса и морепродуктов. Однако это мнение не совсем верно. Испанцы, например, готовят больше мясных блюд, чем рыбных. Взять хотя бы национальное блюдо – вяленый окорок хамон.

Оливковое масло сегодня самое популярное в Испании. Оно используется повсеместно – для жарки мяса, тушения овощей, заправки салатов. Хотя еще совсем недавно, вплоть до начала двадцатого века, животные жиры были наиболее распространенными в местной кухне.

Испанская кухня – это не единая национальная кухня, как и в большинстве стран. Это смесь из семнадцати различных кухонь со своими региональными особенностями.

Каждый регион Испании богат своими неповторимыми кулинарными традициями. Общие атрибуты большинства испанских блюд – оливковое масло, чеснок, специи, ароматическая зелень и различные сорта вин.

Очень широко распространены блюда из риса – знаменитую паэлью можно отведать в любом из регионов Испании.

На Северном побережье Атлантического океана готовят превосходные соусы и супы. Кухня Басков считается в Испании самой изысканной и утонченной. Кантабрийская кухня славится блюдами из морепродуктов – моллюсков, сардин, форели, а также блюдом из риса и лосося «Рис по-Сантаандерски». Астурийская кухня знаменита благодаря «Фабаде» – блюду из белой фасоли, жареной на сале с добавлением ассорти из колбас. В Галисии едят осьминогов, свиные окорока с листьями брюквы, рыбу мерлан в глиняной посуде. Мясо в Арагоне щедро сдабривается соусом чили из томатов, лука и перца, а в Наварре и Риохе больше распространены овощные соусы и гарниры.

Каталонская кухня – это смесь южнофранцузской и итальянской кухонь, отсюда большое разнообразие блюд и вкусовых сочетаний. В основе большинства блюд каталонцев лежат четыре соуса: самфаина (в составе томаты, перцы, баклажаны), софрито (лук, чеснок, томаты, перец и зелень), пикада (зелень, чеснок, обжаренный миндаль), али-оли (оливковое масло с чесноком). Популярные блюда Каталонии – густая уха из морского черта, жареные сочные свиные колбаски, рагу из свиных ножек и свиной головы.

Андалусия считается регионом лучшего оливкового масла, поэтому здесь великое множество блюд, приготовленных во фритюре. Повара Кастилии и Эстремадуры – специалисты по приготовлению жаркого. Сеговия славится жареными молочными поросятами, Бургос и Сория – жареными ягнятами. В Саламанке знатно тушат телячий хвост, а сыры Ла-Манча экспортируют по всему миру.

В Толедо готовят марципан по старинным секретным рецептам. В столице Испании – Мадриде – гурманы могут отведать густой гороховый суп и рубец с кровяной колбасой и чили.

## Закуски

Традиционная испанская закуска к пиву, вину или хересу – Тапас.

В Испании повсеместно существуют Тапас-бары, где можно выбрать из великого множества самых разнообразных закусок. Можно выбрать ассорти или одну отдельную позицию какого-то блюда. Заказать одну порцию либо огромный поднос на компанию. Среди самых распространенных тапас – маслины, оливки, классические и с начинкой из лимона, тунца, каперсов, миндаля; огромный ассортимент бутербродов; жареные и печеные креветки, мидии, кальмары; маринованная или вяленая свинина, хамон, морсилья; нарезки из множества сыров, сыры с оливковым маслом и множество других вариаций.



Можно отнести к закускам и разнообразные пироги с начинками из морепродуктов, мяса и овощей. Пироги в каждом регионе изготавливаются по собственным особым рецептам. Так, на Балеарских островах готовят пирог «Кока». Это открытый пирог, аналог итальянской пиццы. Наполнителем обычно служат морепродукты и колбасы. В Галисии распространен пирог Эмпанадас, где в качестве начинки используются грибы, рыба и мясо. В Каталонии любят пирог Пастель, начиненный фаршем из омара.

## Салаты

Обед в Испании начинается, как правило, с салата из свежих, реже вареных овощей, фасоли или морепродуктов. Заправляют такие салаты либо чистым оливковым маслом, либо оливковым маслом с добавками (с чесноком, с уксусом, с чили и т. д.)

Самый популярный салат из морепродуктов – это салат-коктейль из мидий, креветок, кальмаров и других морских обитателей. Иногда туда добавляют грибы или каперсы, но чаще всего предпочитают ничем не перебивать аромат моря. Ингредиенты такого салата варьируются в зависимости от времени года и региона.

Испанцы – большие любители томатов и чеснока. Собственно, томаты с чесноком и есть самый простейший и популярный их салат. Заправляется он оливковым маслом и зеленью.

Распространен в Испании и аналог салата «Оливье», который там называется «Русским салатом». Только вместо мяса или колбасы в местный оливье добавляют морепродукты.

Салаты с добавлением фруктов тоже любимы испанцами. Довольно необычный на наш вкус салат из вяленой трески, кусочков апельсина, оливок и лука в Испании весьма популярен. Также там любят салат из помидоров, сельдерея и апельсинов, заправленный соусом из оливкового масла, красного вина и уксуса.

## Это интересно...

*...Эти звуки – тайна, корни, вросшие в топь, про которую все мы знаем, о которой ничего не ведаем, но из которой приходит к нам главное в искусстве... Дуэндэ, ангел и муза есть в любом искусстве и в любой стране. Но если в Германии почти неизменно царит муза, в Италии – ангел, то дуэнде бесменно правит Испанией... Ф. Г. Лорка. Из лекции «Дуэндэ. Тема с вариациями».*

## Дуэнде – дух фламенко

Фламенко на сегодняшний день является искусством-эгрегором, который сформирован духовными знаниями и традициями различных народов средневековой Андалузии и ориентируется:

- на укрепление духа через эмоциональные переживания;
- наполнение движением, цветом, звуком и ощущениями;
- объединение различных форм познания в едином ритме;
- приведение сознания к гармонии и равновесию.

И это все скреплено внутренней силой фламенко, его духом – дуэнде.



Без дуэнде фламенко теряет свое глубокое и тонкое содержание, свою внутреннюю суть. В дуэнде следует искать подлинное искусство танца, а не его эмоциональную форму. Сегодня многие стремятся почерпнуть в танце вдохновение, но в том-то и особенность фламенко, что без вдохновения не стоит и пробовать танцевать этот танец, ведь дуэнде – это сила, без которой танец становится лишь слабой импровизацией на тему фламенко. Если его нет, то попытка его найти или симитировать – лишь эмоциональная замещающая форма, и в этом отличие истинного искусства от искусства вымышленного.

Как найти ключ к постижению духа фламенко? Этот вопрос будоражит ум и сердце каждого, изучающего этот танец. Любой начинающий осваивает танцевальную лексику в несколько этапов. Сначала постановка корпуса, затем изучение положений рук и ног, тщательная отработка движения кистей рук. Затем важный этап работы – постановка удара стопы и каблука, так называемого сапатеадо (настоящий танцор фламенко каблуком может извлекать пять разных звуков). Особое внимание уделяется положениям головы и взгляду, так как именно эти элементы придают исполнению должную

характерность. А еще танцору предстоит разобраться в кампасах (ритмических рисунках, характерных для каждой формы фламенко) и освоить хлопки халео. Осталось научиться чувствовать музыку и отпускать себя в импровизацию, сплетая воедино технику и врожденный темперамент.

Но для дуэнде этого недостаточно! Дуэнде требует особого состояния души, вдохновения, которое, как известно, очень непредсказуемо.

Кому как не Федерико Гарсиа Лорке – испанскому поэту и музыканту, выросшему на народных песнях кантэ хондо, впитавшему испанскую тоску и глубину чувственного переживания искусства фламенко – знать о том, что такое дуэнде.

*«...Дуэнде, как расцветшая роза, подобен чуду и будит почти религиозный восторг. В арабской музыке, будь то песня, танец или плач, дуэнде встречают неистовым «Алла! Алла!» («Бог! Бог!»), а на испанском Юге появлению дуэнде вторит крик души: «Жив Господь!» – внезапное, жаркое, человеческое, всеми шестью чувствами ощущение Бога...»*

*«Дуэнде сметает уютную, затверженную геометрию, ломает стиль; это он заставил Гойю, мастера серебристых, серых и розовых переливов английской школы, коленями и кулаками втирать в холсты черный вар...».*

В Испании ценители искусства фламенко – очень разборчивые зрители. Их восклицание «No tiene duende!» (В нем нет огня!) сродни смертному приговору для исполнителя фламенко. Лорка любил рассказывать историю о том, как на танцевальном конкурсе в Хересе-де-ла-Фронтера «первый приз у юных красавиц с кипучим, как вода, телом, вырвала восьмидесятилетняя старуха». Она победила юных красавиц одним лишь тем, с каким чувством и внутренней силой «вздымала руки, закидывала голову и била каблуком по подмосткам». «Но все эти музы и ангелы, что улыбались и пленяли, не могли не уступить и уступили полуживому дуэнде, едва влачившему ржавые клинки своих крыльев».