

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Донецький національний університет економіки і торгівлі  
імені Михайла Туган-Барановського

Кафедра технології в ресторанному господарстві  
та готельної і ресторанної справи

**А. В. Слащева**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ  
КУЛІНАРНЕ МИСТЕЦТВО КРАЇН СВІТУ**

Кривий Ріг

2017

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Донецький національний університет економіки і торгівлі  
імені Михайла Туган-Барановського

Кафедра технології в ресторанному господарстві  
та готельної і ресторанної справи

**А. В. Слащева**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ**  
**КУЛІНАРНЕ МИСТЕЦТВО КРАЇН СВІТУ**

Затверджено на засіданні  
кафедри технології в ресторанному  
господарстві та готельної і ресторанної  
справи  
Протокол № 9  
від 06 грудня 2016 р.

Схвалено навчально-методичною радою  
ДонНУЕТ  
Протокол № 4  
від 23 грудня 2016 р.

Кривий Ріг

2017

УДК 641.5(100)(075.8)  
ББК 36.997я73  
С 47

Рецензенти:

**С. Ю. Попова**, кандидат технічних наук, доцент

**А. В. Возняк**, кандидат технічних наук, доцент

**Слащева, А.В.**

**С 47** Кулінарне мистецтво країн світу: курс лекцій для студ. спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» ден. та заоч. форм навчання [Текст] / А. В. Слащева; М-во освіти і науки України, Донецьк. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, каф. технології в рестор. госп. та готел. і рестор. справи. – Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2017. – 177 с.

В конспекті лекцій розглянуто питання формулювання національних кухонь світу, характеристику кухонь основних географічних регіонів планети. Наведено матеріали щодо основних чинників, які формували національні кухні, напрямків їх історичного розвитку. Викладено загальну інформацію про використання прянощів та приправ у різних кухнях світу, рекомендації щодо складання меню для різних контингентів споживачів по національним знакам.

Для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського.

ББК 36.997я73

© Слащева А. В., 2017

© Донецький національний  
університет економіки і торгівлі  
імені Михайла Туган-Барановського,  
2017

## ЗМІСТ

Вступ.....	2
Модуль 1. Особливості національних кухонь Європи.....	3
1.1. Лекція 1. Особливості національних кухонь країн Південної Європи (балканська та середземноморська кухні).....	3
1.2. Лекція 2. Особливості національних кухонь країн Північної Європи (скандинавські кухні).....	23
1.3. Лекція 3. Особливості національних кухонь країн Центральної і Східної Європи.....	29
1.4. Лекція 4. Особливості національних кухонь країн Західної Європи.....	45
Модуль 2. Особливості національних кухонь Південної Америки та Африки.....	60
2.1. Лекція 5. Особливості національних кухонь Австралії та Нової Зеландії.....	60
2.2. Лекція 6. Особливості національних кухонь країн Північної Америки (США, Канада).....	65
2.3. Лекція 7. Особливості національних кухонь країн Південної і Центральної Америки.....	73
2.4. Лекція 8. Особливості єврейської та східної кухонь.....	84
2.5. Лекція 9. Особливості національних кухонь країн Африки.....	96
Модуль 3. Особливості національних кухонь Близького Сходу та Південно-Східної Азії.....	101
3.1. Лекція 10. Особливості індійської кухні.....	101
3.2. Лекція 11. Особливості національних кухонь південно-Східної Азії (Китаю, Кореї, Японії).....	105
3.3. Лекція 12. Особливості національних кухонь країн Близького Сходу (магрибська кухня).....	124
3.4. Лекція 13. Рекомендації щодо складання меню для іноземних туристів.....	129
3.5. Лекція 14. Основи мистецтва вживання прянощів, приправ в національних кухнях народів світу.....	158
Список рекомендованих джерел .....	175

## ВСТУП

Мистецтво приготування їжі – одне з самих древніх на планеті. Протягом віків люди, керуючись власним досвідом та набуттям попередніх поколінь, вибирали найбільш вдалі сполучення продуктів і раціональні прийоми їх приготування. Сторіччями склалися гастрономічні звички і пристрасті різних народів, що вкінці привело до створення національних кухонь, які стали невід'ємною частиною їх національної культури.

Бурхливий розвиток туризму в останні роки зумовлює нагальну потребу більш глибокого вивчення особливостей світової національної кулінарії.

Дисципліна "**Кулінарне мистецтво країн світу**" відноситься до спеціальних і забезпечує підготовку майбутніх фахівців готельно-ресторанної справи на рівні бакалаврів. Програма дисципліни передбачає набуття студентами теоретичних знань з історії, теорії і практики традиційного і сучасного національного кулінарного мистецтва в країнах головних частин світу.

Дана дисципліна базується на головних положеннях дисциплін "Етика й естетика", "Історія України", "Культурологія", "Товарознавство", "Технологія продукції ресторанного господарства та інших, знання яких забезпечує засвоєння матеріалу студентами під час вивчання і творчу практичну роботу фахівця.

**Метою курсу** є формування професійних знань в області кулінарного мистецтва національних кухонь народів різних країн світу у зв'язку з подальшим розвитком ресторанного бізнесу в цілому і, зокрема, необхідністю організації харчування закордонних туристів в Україні.

**Предметом вивчення даної дисципліни є:**

– особливості системи харчування, перелік традиційної продовольчої сировини, способи кулінарно-технологічної обробки, що застосовуються в процесі приготування напівфабрикатів і готової до споживання їжі, в найбільш відомих національних кухнях народів світу;

– основи і особливості вживання класичних і місцевих прянощів, прямих овочів, а також соусів, приправ для утворення і покращення смако-ароматичних властивостей їжі в національних кухнях;

– асортимент і технологія, специфіка оформлення та подання національних страв, виробів, напоїв, що притаманні національним кухням.

Окрім всього отримані знання та практичні навички зі складання меню для харчування іноземних туристів повинні неодмінно сформувати високий професійний рівень фахівців у сфері ресторанного господарства і забезпечити відповідність роботи закладів сучасним вимогам до надання ресторанних послуг у закладах туристично-рекреаційної сфери. В той же час набута студентами обізнаність з програмних питань дисципліни "Кулінарне мистецтво країн світу" у разі їх відповідного працевлаштування сприятиме підвищенню рівня відповідності класу та спеціалізації затребуваних сучасним споживачем та перспективних закладів ресторанного господарства етнотипу у нашій країні.

# МОДУЛЬ 1

## ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ ЄВРОПИ

### ЛЕКЦІЯ 1

#### ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВДЕННОЇ ЄВРОПИ (БАЛКАНСЬКА ТА СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКА КУХНІ)

##### План лекції

1. Болгарська кухня
2. Кухня Греції
3. Італійська кухня
4. Іспанська кухня
5. Кухня Португалії

##### Список рекомендованої літератури [1-9, 13, 24, 28, 29]

##### Міні-лексикон

**Айолі** – французький національний соус, його також називають часниковим майонезом

**Антипасто** – італійська закуска асорті з різних видів варених і сирих овочів - суцвіть артишоків, смажених скибочок баклажанів, фенхелю, маслин і насамперед червоного солодкого перцю, маринованих грибів і ріпчастої цибулі. До них подають мариновані із цукром кільки й різноманітні морепродукти, нарізану тонкими скибочками твердокопчену ковбасу й ароматну шинку. Варені овочі нерідко поливають соусом з оцту, рослинної олії й ароматичних трав

**Анчоуси** – дрібна морська риба довжиною до 15 см, консервована в оцті із прянощами (хамса), родичка оселедця, яку ловлять у берегів Іспанії, Франції й Італії, а також Англії й Норвегії

**Гаспачо** – іспанський холодний овочевий літній суп, Батьківщиною якого є Севілья, популярний по всій Італії, готується за різними рецептами

**Гірос** – національна страва кухні Греції - свинина або курка, що запікається на вертикальному шампурі

**Лазанья** – італійська страва з макаронних виробів, своєрідна запіканка з широких смужок того ж тіста, що використовується для ячної локшини, з томатним соусом, бешамеллю, м'ясом та сиром, інколи з шпинатом (*лазанья верді*)

**Оливки, маслини** – плоди оливкового дерева. Оливки знімають недозрілими й маринують, маслини – крупні продовгуваті темно-коричневі плоди, які зазвичай солять

**Пармська шинка** – сира італійська шинка, відома своїм неповторним ароматом, яку виробляють в Лангіроно біля Парми шляхом 3-тижневої

витримки в спеціальному розсолі з подальшим сушінням протягом 10-12 місяців на настояному на травах гірському повітрі

**Паста** – основна страва італійської кухні з макаронних виробів; залежно від якості тіста й додаткових інгредієнтів ділиться на дві основні групи: *паста секка* – усі сухі макаронні вироби заводського виробництва з манної крупи або пшеничного борошна, води та солі, які продаються фасованими, та *паста аллюово* – ячні макаронні вироби

**Рататуй** – (розмов. – "змішана жратва") овочева страва родом з Ніцци, яку готують з баклажанів, помідор, перцю й цукіні з часником і шафраном та подають як закуски в холодному і окрему страву - в гарячому виді

**Равіолі** – італійська мучна страва на зразок пельменів, яку надзвичай подають з томатним соусом

**Цацикі** – овочева холодна закуска з огірків з часником та йогуртом у Греції

### **1. Болгарська кухня**

*Загальна характеристика.* Болгарія, окрім своїх природно-географічних переваг, приваблива для туристів і своїми пікантними стравами.

По набору продуктової сировини, переліку прянощів та приправ, які входять до складу ряду страв, болгарська кухня дуже близька до національних кухонь інших країн Балканського півострову, колишньої Югославії, з країн СНД – регіональної кухні Закавказзя.

Будучи в своїй кулінарній культурі спадкоємицею Візантії, болгарська кухня стала однією з ведучих країн світу в області кулінарного мистецтва. Кухня Болгарії зросла на багатстві кулінарних традицій як вітчизняних, так і іноземних, комбінуючи їх таким чином, що дозволяє говорити про унікальність рецептів та страв.

Особливості болгарської кухня пов'язані з її історією. Розмаїття болгарської кухні основане на більш ніж 1300-літній історії країни і особливостях прадавнього кочового життя племен. У тісному контакті з турецькою та грецькою болгарська кухня сформувалась як індивідуальна і часом, екзотична. *Баниця, кебапчета, імамбаяда* являються типовими турецькими стравами, це кулінарні запозичення часів оттоманського панування.

Одна з головних особливостей православної кухні Болгарії - широкий асортимент вегетаріанських страв.

Багато страв болгарської кухні відзначаються гостротою та ароматом завдяки широкому застосуванню прянощів та приправ.

Про Болгарію звичайно говорять як про овочеве царство. Окрім всього, Болгарія – батьківщина корисного і здорового продукту – йогурту.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* В основі болгарської кухні лежать насамперед овочі, а також різні сорти свіжого м'яса, прісноводна і морська риба. Зокрема застосовувана в болгарській кулінарії камбала носить назву – глось.

З м'ясопродуктів в Болгарії частіше вживають баранину, а також свинину.

По вирощуванню деяких овочів Болгарія має пріоритет у світі. У болгарській національній кухні широко використовуються овочі в будь-якому виді: сирому, термічнообробленому, маринованому (помідори, перець, баклажани, картопля, квасоля, огірки, капуста, морква, кабачки).

Картоплю, починаючи з травня, практично не вживають до нового врожаю.

Дуже широко застосовують бобові.

Немислима болгарська кухня без *бринзи сірене* й іншого овечого сиру – *кашкавал*. Популярні м'ясопродукти – плоска твердокопчена ковбаса *луканка*, в'ялене овече м'ясо *пастарма*.

Болгарія має вихід у море, тому стіл жителів Причорномор'я особливо багатий рибою.

Цінний дієтичний продукт з овечого молока, яким є йогурт (*югурт*) зі специфічним гострим смаком, поширився по всій Європі саме з Болгарії.

Страви готуються переважно на олії, рідше використовується вершкове масло і свинячий жир.

Особливість кухні Болгарії – широке застосування свіжої та консервованої зелені у приготування м'ясних страв.

Широко застосовують в болгарській кухні прянощі та приправи: часник, цибулю, червоний і чорний перець, свіжий стручковий, солодкий і зелений перець, кріп, петрушку, а також сметану, сир та оцет у якості приправ.

Вживають пшеничний хліб в значних кількостях.

Ласощі і випічка часто готуються з використанням меду і горіхів.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.*

Овочеві салати у Болгарії заправляють винним оцтом, рослинним маслом (частіше оливковим), гострим перцем, часто заправляють йогуртом, додають часник, рідше цукор. Ще одна національна риса – при використанні в салати стручкового перцю, свіжих помідор та огірків нерідко з них знімають шкірочку.

Відмінна риса болгарських супів у тім, що їх нерідко готують зовсім без м'яса, на овочевих або рибних бульйонах. Особливістю технології болгарських супів є те що до них часто додають йогурт.

Знамениту чорбу готують за особливою технологією. Як правило, в кінці варіння її заправляють пасерованою цибулею, додають червоний перець, а також суміш збитих яєць і кислого молока чи йогурту, інколи в чорбу додають оцет.

Способи теплової обробки сировини в болгарській кухні різноманітні, однак на першому місці, все ж тушкування з доданням гострих приправ. Кухня Болгарії не визнає складних технологій: м'ясо й овочі найчастіше тушкують, додаючи гострі приправи – цибулю, часник, перець, оцет, м'яту, петрушку.

Шматки м'яса або *кебабчета* (ковбаски з рубаного м'яса) жарять у спеціальній печі з ґратами, що називається «*скарра*» або на вертелі. Також м'ясо запікають в соусі.

Знамениті болгарські гювечі готують двома способами – томлінням на повільному вогні після попереднього обжарювання м'яса з цибулею і томатом і



запіканням наприкінці приготування, та іншим способом – після легкого обсмажування м'яса з томатом та цибулею з доданням інших продуктів у свіжому виді остаточною запіканням у духовій шафі. Пісні гювечі готують на олії і подають як в гарячому, так і холодному виді.

Рибу переважно смажать або запікають.

Широко застосовувані овочі готують у вареному, жареному, тушкованому виді. Також їх часто маринують. Популярні фаршировані овочі, майстерністю їх приготування славиться болгарська кухня.

Картоплю готують у виді пюре або жареним у фритюрі.

Болгарський варіант запозиченого грецького йогурту, що скорив світ, готують особливим способом з кислого молока. Він дещо рідший за грецький аналог.

Болгарські сири – *сірене* і *кашкавала* часто використовуються для приготування закусок, супів, других страв, а також у якості начинки для виробів з тіста. Як і в грецькій кухні, бринзу запікають у духовці: товстий шматок сірене кладуть у пергаментний папір, посипають меленим червоним перцем і додають шматок вершкового масла. Запечена бринза стає соковитою, ніжною і ароматною. Сиром фарширують перець і помідори, його подають як у свіжому, так і в запеченому виді.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Бутерброди як закуски в Болгарії не прийнято вживати.

Вибір овочевих салатів та закусок у болгарській кухні величезний. Чисельні болгарські салати носять назву місцевості, де їх готують: шопський, дунайський, софійський, плевенський, пловдивський.

Деякі холодні страви нам добре знайомі. Серед них досить згадати про кабачкову і баклажанну ікру. Хоча, на жаль, дійсну баклажанну ікру можна спробувати тільки в Болгарії.

Самі популярні серед супів *чорби* і солянки. Вегетаріанські (пісні) супи широко представлені в болгарській кухні – це юшки з овочів, грибів, круп. Їх подають як гарячими, так і холодними.

Чорбу готують з різних продуктів – овочів, грибів, риби, птиці, м'яса, особливо популярна чорба з квасолі.

На основі йогурту готують чудовий освіжаючий у жаркий день холодний суп *таратор* з дрібно покритим свіжим огірочком з доданням оцту, товченим з сіллю часником, олією, тертими горіхами і кропом.

З риби готують смачні національні страви. Деякі з них – глось пофермерські, філе глося з грибами.

З турецької кухні на болгарській землі прижився шашлик – *кебан*, із грецької болгарам прийшлася до смаку запіканка – *мусака*.

Традиційно болгарські страви – запечена в духовці баранина з овочами *гювеч*, смажена баранина *мемано*, кебаби з баранини, свинини, дичини, страва з рубленого м'яса *мусака*, телятина в томатному соусі *таскебан*, тушкована страва з різних видів риби або курчат в овочевому маринаді з часником, цибулею, олією та приправами *пакія*, страва з баклажан *імамбаяда*, пікантний

соус з солодкого перцю *лютениця*, пиріг з листкового тіста з овочами, бринзою і сиром *баниця*.

Національна страва з домашньої птиці або дичини з соусом і доданням значної кількості цибулі та різних овочів *яхнія* готується шляхом нарізання м'яса на невеликі шматки та доданням крупно нарізаних овочів (капусти, стручкової квасолі). Яскраво червоного завдяки червоному молотому перцю не досить густого соусу у цій страві повинно бути достатньо багато.

Одна з святкових страв – *фарширований горіхами короп*, наряду з пирогом *погача*, в якому по традиції запікають срібну монету на щастя.

У болгарській національній кухні овочі використовуються в будь-якому виді: сирому, вареному, смаженому, тушкованому, маринованому. Овочі подаються як закуски, гарнір, самостійна страва; вони є неодмінним компонентом перших страв.

Болгарська кухня славиться своїми пікантними приправами, до складу яких часто входять горіхи та часник. Такою приправою навіть заправляють коропа.

Популярні овочеві приправи і, зокрема, *лютениця*.

З молочних продуктів найулюбленіший йогурт, який наряду з молоком вживають у їжу кожен день протягом всього життя. Вірогідно цим обумовлено завидне довголіття болгар. Часто його подають з цукром, джемом, ягодами. Інколи – по грецькій традиції – гострим з доданням часнику.

У кондитерському виробництві болгарська кухня тяжіє до турецької. Навіть у назві великодньої паски *козунака* простежуються турецькі корені.

На десерт у Болгарії пропонується величезний вибір ягід і фруктів. З них також роблять салати, киселі, компоти і желе.

У якості хліба болгари вживають *піту*.

Каву в Болгарії дуже люблять, і варять найчастіше по-східному. Рідше вживають чай. З холодних напоїв – соки, фруктові і мінеральні води.

Зі сливи виробляють національний напій сливовицю, з винограду – вино, лікер із троянд з доданням м'яти, коньяк *пліска*. Дуже популярний "винний *стржик*" (вино, розведене содовою водою).

*Режим харчування*. Болгари люблять добре поїсти – гарячу страву тут подають на обід і до вечері.

Режим харчування болгар залежить від пори року. Так, наприклад, улітку на сніданок болгари їдять шматок бринзи, хліб, зелень і помідори. На обід прийнято вживати суп таратор, смажений болгарський перець, фарширований бринзою і яйцями, а також салат зі свіжих овочів. У післяобідній час можна приготувати яєчню, а на вечерю подати ще один салат. Болгари взагалі дуже люблять салати і готують них з будь-яких овочів: зі свіжих огірків, цвітної капусти, печеного солодкого або гострого перцю, із бринзою або відкинутим кислим молоком.

Восени й узимку дуже поширені страви з консервованими овочами. Навесні в їжу використовують молоді зелень.

Час прийому їжі збігається з часом інших європейських країн. Сніданок у болгар легкий, більш ситний обід з гарячою стравою і за вечерею болгари теж

не прагнуть набрати максимум калорій. Наприкінці обіду і вечері прийнято подавати десерт і чорну каву або каву по-східному.

## **2. Кухня Греції**

*Загальна характеристика.* Кухня Греції – одна з самих стародавніх у світі. Кулінарні традиції цієї кухні формувались протягом значного проміжку часу – більше 3500 років. Основні принципи кулінарних традицій Греції споконвіку непорушні до цих пір. Насамперед їжа для греків – це перш за все хліб, вино і оливи. По-друге, трапеза – не просто процес поглинання їжі. Це є важливий ритуал, під час якого крім насичення та смакування різних страв ведуться бесіди, обговорення якості страв та їх інгредієнтів з переходом у розмові від гастрономічних тем до самих філософських. Тобто споживання їжі в Греції супроводжує особлива психологічна атмосфера.

Традиційна, місцева грецька кухня бере свій початок від арабської та турецької. Хоча слово "традиційна" дещо умовне, так як грецька кухня поєднує страви самого різного походження. Взагалі принцип пікілії, тобто строкатості, розмаїття у всіляких аспектах супроводжує грецьку культуру, а значить і кулінарію, з часів античності.

Чотиривікове турецьке панування в Греції наклало відбиток на технологію приготування багатьох страв, національні пристрасті у використанні продуктів, пряностей і приправ, режим харчування.

Особливо яскраво це виявляється в назвах насолод і випічки.

Турецьке походження мають притаманні грецькій кухні кебаби, кава по-турецьки та східні солодоші.

Відтинки древньогрецької кухні, які також популярні в Греції, відтворені в античних рецептах страв з урахуванням деяких особливостей минулих століть з історії Греції (відсутність в ті часи деяких продуктів, використання меду замість цукру, гарнірів з овочів та зернових, пропонування розбавленого вина у співвідношенні 1:3 – так його пили в Древній Греції).

Кухню Греції не прийнято відносити до провідних світових і навіть європейських кухонь, хоча самі греки вважають таке відношення до їх гастрономічних вправ волаючою несправедливістю. Адже за часів, коли іншому людству була відома єдина страва – дичина, приготована на вогнищі, греки вже володіли власною кухнею у сучасному понятті, витвори грецьких кулінарів вже виспівували поети. Саме кулінари Древньої Еллади дійшли до думки, що продукти можна вживати не тільки в натуральному виді, а й змішувати, поєднувати у стравах. Тобто, слід справедливо сказати, що окрім філософії і астрономії, греки подарували людству ще й кулінарію.

Грецька кухня – один з варіантів славнозвісної і популярної сьогодні середземноморської кухні, яка вважається здоровою.

Особливістю грецької кухні є її регіональність – відмінності у віддані гастрономічних переваг на материковій частині Греції і на грецьких островах в Іонічному морі, оскільки жителі островів знаходились в тісних взаємовідносинах з Італією.

В основі кухні Греції – помірковане використання прянощів, хоча на думку ряду фахівців вона є порівняно гострою та пряною.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Один з секретів грецької кулінарії – свіжі і високоякісні продукти. Славнозвісна оливкова олія заслуговує самих високих похвал, так як відзначається відмінною якістю та смаком і дуже корисне для здоров'я.

Переважає вживання окремих продуктів у грецькій кухні має свою історичну обумовленість. Так, на столі сім'ї в античні часи були прісний хліб, овочі, сир, оливки, каша з бобових, а м'ясо споживалось тільки в ритуальні дні після жертвоприношень.

Риба з'явилась в раціоні греків значно пізніше і спочатку була знаком неналежної розкоші. Широке використання риби в національній кухні обумовлено географічним положенням Греції – вона з трьох сторін омивається морями, включає багато дрібних островів. Рецепти страв з риби знали ще древні греки.

Новий продукт вважався смачнішим та ніжнішим за м'ясо, але його розповсюдженню перешкоджав античний консерватизм. Однак після прийняття греками християнства в IV ст. Рибі почали надавати особливе значення – вона стала деяким символом Христа (від грецького "*ixmic*" – риба). Її та інші морепродукти їли в дні поста. М'ясо ж стали вживати в їжу менше, вважаючи його символом язичества.

Як і в усій середземноморській кухні від Лівану до Іспанії і від Венеції до Тунісу, кухня Греції неможлива без оливкового масла, риби й морепродуктів. Як і інші жителі Середземномор'я, греки їдять багато зелені, овочів і фруктів. Однак, на відміну від італійців та французів, греки рідко вживають в їжу моллюсків та ракоподібних у сирому виді.

Рибу споживають тільки морську – макрель, тунця, хамсу, при чому в самому свіжому виді.

В сучасній кухні з усіх видів м'ясних продуктів переважно використовують баранину, яловичину, свинину, птицю та дичину.

Значну роль у харчуванні греків відіграють овочі і трави. Завдяки м'якому клімату їх широко культивують у природних умовах, тому грецькі овочі до смаку самим вимогливим гурманам. Багато видів овочів у Греції культивуються навіть не сторіччями, а тисячоріччями. Традиційно тут використовують помідори, огірки, перець, кабачки, гарбуз, капусту, гриби.

Популярні в Греції і дикі трави, вшановані кулінарами за свій неповторний аромат та смак, а також цілющі якості.

Плоди оливкового – священного дерева в Греції широко застосовують у їжу. Видове їх розмаїття нараховує до 100 сортів – від крихітних розміром з горошину до гігантських (до 4 см в довжину). Способів їх переробки також багато – їх солять коптять, маринують, фарширують різноманітними прянощами.

Ця ж особливість відноситься і до кількості різновидів оливкового масла, окрім безлічі звичайних виді існує багато ароматизованих різними травами та прянощами сортів.

З зернових популярний рис та бобові. Широко використовуються молоко, кисломолочні продукти, сири, особливо м'які сорти, яйця. Самий популярний в

Греції сир, безумовно, - це м'який сир *фета*, дещо подібний до бринзи. Окрім того в Греції виробляють значну кількість різних видів сирів – на основі коров'ячого та молока буйволиць, кіз та овець – твердих і м'яких, гострих і ніжно прісних. По споживанню сиру на душу населення Греція займає перше місце в Європі.

Справжня гордість Греції – *яурті*, одночасно легкий і маслянистий, не схожий на йогурти сучасного промислового європейського виробництва. У селах його готують по прадідівській технології.

Виноградників у Греції багато, тому виноградне листя широко використовується у кулінарії і для маринування.

В Греції вживають різні види фруктів, особливо цитрусові і виноград, як в свіжому, так і консервованому виді.

У приготуванні солодоців часто застосовують горіхи та мед.

Хліб вживають переважно пшеничний, як правило, свіжовипечений.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Для грецької кухні характерна простота рецептів.

Рибу частіше смажать на барбекю, хоча застосовують і рецепти приготування риби в тісті, жареної основним способом, запеченої під томатним чи винним соусом.

Більш вишукані способи приготування застосовують для морепродуктів.

М'ясо в Греції звичайно жарять на ґратах або на вертелі, рідше запікають у духовці або тушкують з овочами чи рисом в соусі з борошном у якості згущувача. Термін теплової обробки м'яса в Греції традиційно тривалий, його подають достатньо прожареним. Часто застосовують подрібнене м'ясо.

Грецькі кулінари прекрасно сполучають м'ясо з різними овочами, спеціями, зеленню. До м'яса готують специфічний соус з натурального йогурту з пряними травами і свіжим огірком – *пацукі*.

Дуже популярні в Греції гуляші готують густими та насиченими, додаючи в них різні продукти в залежності від сезону та місцевості.

Кальмарів і рибу, попередньо замаринованих у суміші оливкового масла і лимонного соку, греки теж воліють жарити на ґратах, іноді рибу загортають у виноградне листя. Також виноградне листя широко використовується для запікання м'яса, а мариноване листя винограду йде для приготування *долмади* – грецьких голубців з начинкою з рису й родзинок.

Часто в Греції готують фаршировані овочі. Для фаршу застосовують м'ясні продукти, рис, овочі, гриби, яйця. Тушкують фаршировані овочі частіше в томатному чи сметанному соусі.

Для заправки салатів, приготування гарячих страв з риби, м'яса та овочів широко застосовують оливкове масло. При цьому продукти в ньому не смажаться, а варяться.

Сири використовують в салатах, у якості начинки для пиріжків та як складову багатьох національних страв.

Часто в страви з м'яса, дичини і риби у процесі їх приготування додають вино.

У більшості соуси в грецькій кухні відзначаються простотою приготування.

Каву в Греції, як і в Туреччині, готують у високих судинах: заливають каву холодною водою, відразу додають цукор і ставлять на вогонь.

Особливістю подання страв у Греції є їх подача в холодному виді.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Поряд зі споконвіку національними грецькими стравами, такими як суп с квасолею *фасолада* чи коржі з прісного тіста *піта* греки готують запозичені у венеціанців м'ясо в вині з часниковим соусом *софрито*, *макоронаду* з томатним соусом чи фаршем зовсім по-італійськи, додають в традиційну *мусаку* французький соус бешамель та повсюдно пропонують *сувлакі* – шашлики турецького походження.

Відмітна риса грецької кухні – величезний асортимент закусок, які готують з риби, м'яса та овочів. Самі популярні – салат з баклажан з лимоном, оливковим маслом та часником; виноградне листя з фаршем з м'яса та рису; жарені чи запечені в тісті кальмари, засмажені до хрусткої скоринки кабачки; маленькі піріжки з сиром.

Всесвітньовідомий "грецький" салат готують з огірків, помідорів, цибулі, бринзи та оливок з доданням душиці та щедро поливають оливковою олією.

З морепродуктів готують чудовий гострий салат з тунця, цибулі, інколи тертої моркви з гірчичною заправкою, а також пікантний крем з ікри середземноморських риб.

З перших страв особливо смачні рибні супи, у які додані різні морепродукти – кальмари, креветки, лангусти. Рибну юшку готують з будь-якої риби з доданням цибулі, перцю горошком, лаврового листа, заправляють томатним соусом, товченим часником, вершками.

Справжній гурман по достоїнству оцінить рибні страви, яких значна кількість в національній кулінарії. Найпопулярнішою стравою з риби є *саламіс*. Готують його з рибного філе з додаванням лимонного соку, білого вина, свіжих огірків, помідорів, солодкого перцю та ін. Подають цю страву в гарячому виді з білим хлібом та картоплею.

Заслуговує на увагу *гарідес* – креветки, засмажені в киплячій олії з цибулею та шпинатом, прикрашені шматочками бринзи. Особливе лакомство – восьминіг жарений на вугіллях, политий оливковим маслом з виноградним оцтом. Популярні фаршировані та смажені кальмари, ніжний на смак шашлик з меч-риби чи рагу з восьминога, жарені на решітці морський окунь чи зубан, екзотична страва – каракатиця зі шпинатом.

З м'ясних страв греки переважно вживають страви з баранини. Порційні куски м'яса тушкують з цибулею, перцем, помідорами, баклажанами, маслинами, інколи картоплею, грибами чи рисом.

Пікантні за смаком та з тонким ароматом страви готують на відкритому вогні – наприклад, знаменитий кебаб, який важко назвати достеменно національною стравою в Греції, Туреччині, Болгарії чи країнах колишньої Югославії.

На гарнір до м'яса подають як картоплю "фрі", так і рис з кукурудзою та зеленим горошком, варені і тушковані овочі, а не рідко і різні салати.

Звичайно, що вибір овочевих страв в Греції дуже великий. Греки притримуються думки, що з самих недорогих овочів можна приготувати казково смачні та корисні страви. Одна з самих древніх овочевих страв – *рулет з фігового листя*. Виноградне листя, як свіже, так і мариноване наповняють м'ясом чи рисом и поливають соусом із збитих яєць та лимонного соку. Класичною грецькою стравою вважають також *голубці*.

Улюблена страва греків – *мусака* – запіканка з баклажан, помідорів, цибулі з подрібненим м'ясом та сиром і соусом бешамель. Слава про неї давно переступила границі Греції, її вважають своєю національною стравою майже всі балканські народи.

Дуже розповсюджені фаршировані овочі – помідори, перець, баклажани, кабачки. Саме відоме – *папуцакія* – баклажани, фаршировані м'ясом і сиром і залиті вершковим соусом.

Для ситості в тушковані овочі кладуть рис або бобові. Національною стравою вважають квасоллю чи боби тушковані з цибулею та томатом в глиняних горщиках.

Самі розповсюджені соуси – *лодолемоно* (добре збите оливкове масло з лимоном), *ладорігані* (оливкове масло з сухим тертим орегано) і *авголемоно* (збиті з прянощами та лимонним соком яєчні жовтки).

Дуже популярні борошняні та кондитерські вироби.

Славнозвісний грецький пиріг *василопіта* зі здобного дріжджового тіста з доданням апельсинового соку та цедри, мигдалю і кунжуту для присипання готують напередодні християнського Нового року.

*Лукум*, *фісташкова халва*, зацукровані фрукти і горіхи, *пахлава* (пиріг зі листового тіста з медом і горіхами), *реване* (пиріг з манної крупи) – самі назви видають їхнє східне походження. Лукум греки часто називають турецьким медом. Свої національні десерти в греків не гірші. Чого тільки коштує запечений у духовці свіжий інжир у винному соусі. Взагалі в Греції часто готують солодкі страви з фруктів та ягід. Дуже поширені різні варення, плоди та ягоди в яких повинні бути відмінної якості (айва, фіги, апельсини, персики, вишні). Традиційно готують і солодощі з фруктів у патоці чи цукровому сиропі, частіше сухофрукти і горіхи (мигдаль, фісташки, фундук).

Широко звісні такі солодощі, як солодкий рулет з молочним кремом, *кафеді*, *баклаवास*, *халва* (на основі манної крупи), різні тістечка.

Любов до кави грекам теж прищепили завойовники. Чай в Греції повсякчас пити не прийнято, його вживають як ліки. Кава ж, навпаки, є повсякденним напоєм. Її готують по-грецькі за відомою для нас східною або турецькою технологією і подають в маленьких чашечках зі склянкою холодної води, вживають і розчинну каву. Популярна і холодна кава *франпе*, збита у шейкері, яку подають у склянці з соломинкою. Такий кавовий шербет дуже гарно втамовує спрагу у спеку. За смаком каву готують без цукру, напівсолодкою чи солодкою.

Із спиртних напоїв греки віддають перевагу винам, асортимент яких тут дуже розмаїтий. З міцних напоїв греки віддають перевагу ганусовій горілці *узо*,

що звичайно розбавляють водою. Популярно і місцеве сухе вино *рецина*, що ароматизують сосною смолою, яка додає йому оригінальний смак і аромат.

*Режим харчування.* Сучасні греки успадкували від своїх предків досить дивні для землеробської країни звички, які більше підходять аристократичній знаті: майже нічого не їдять на сніданок, в обід скоріше перекушують, зате до вечері готують кілька страв, кожна з яких містить добовий раціон повноцінного харчування. Міські жителі сучасної Греції звичайно на сніданок вживають тости з маслом та апельсиновим чи лимонним джемом, хоча не рідко снідають і томатами, оливками, сиром.

Обідають звичайно між полуднем та трьома годинами дня. Зазвичай на обід подають салат – влітку з латуку, томатів і огірків, частіше з оливками, смаженою цибулею і бринзою, а взимку – подрібнену капусту, заправлену оливковим маслом з лимонним соком чи оцтом. Обід може включати лише тарілку бобів, інколи з малосольним оселедцем чи сардинами. Популярна яєчня з картопляними чіпсами. За обідом споживається склянка вина.

На сніданок, обід і вечерю на столі у греків незмінно подають сир.

Фрукти з чашечкою кави можуть служити полуденком.

Вечеря починається доволі пізно, частіше після 20 годин і проходить неспішно, триває досить довго. Родина може провести за столом весь вечір. Спочатку на столі з'являються оливки, сир, овочі і вино. Потім інші страви, наприклад, баранячий потрух або шашлик, свинячі або баранячі котлети на кісточці. Вечеря також може розпочинатися з супу, після якого подають жарену рибу чи м'ясо з вареними овочами або салатом. Часто основною стравою вечірньої трапези бувають саме тушковані овочі.

Десерти подають рідко, частіше на свята. Фрукти їдять обов'язково після вечері.

### **3. Італійська кухня**

*Загальна характеристика.* Кухня Італії відома у світі як одна з самих оригінальних та "артистичних". Італійська кухня простіша, чім французька, в ній менше вишуканості, зате вона основана на сезонних продуктах.

Італійська кухня останнім часом стала дуже популярною в багатьох країнах.

Щоб зрозуміти всі тонкощі італійської кухні і особливості італійського ринку, треба дещо знати з її історії. Цілісна Італія – держава досить молода, їй всього коло 100 років. Тому особливістю кухні є її регіональні відмінності і віддання окремих переваг певним продуктам та стравам не тільки по регіонах, а й в окремих містах Італії. Так, традиційна кухня Неаполю відрізняється від кухні Венеції і т.д.

Взагалі, страви півдня Італії відрізняються від тих, що готуються на півночі країни. Північна кухня більш ситна, в ній частіше використовується м'ясо і вершкове масло.

Традиції народної кухні в Італії дуже сильні, в багатьох ресторанах страви готують по рецептах, відомих ще з епохи пунічних війн, і дуже цим пишаються, в той час як все більше популярний у світі "фаст-фуд" в цій країні не в честі.



В основному італійська кухня складається з комбінації овочів, злаків, фруктів, риби, сирів та м'яса, приготовлених на оливковому маслі чи приправлених ним. При цьому основа кухні не м'ясо, а скоріше – сир.

Страви в Італії здебільшого гострі та пряні.

Візитною карткою Італії є страва з макаронних виробів – *паста*. Походження макаронів пов'язують з мандруванням Марко Поло, який привіз сюди з Китаю у якості сувеніра палички з рисового борошна. Подібні до них з пшеничного борошна навчилися виготовляти вже в Італії.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.*

Основа практично всіх національних страв – тісто, велика кількість сиру, зелені та овочів, перш за все томатів, а також оливкової олії.

Характерна особливість італійської кухні – переважне використання макаронних виробів, яких в Італії безліч. Найпоширенішими є довгі тонкі *спагеті*. Поширені також середні за розміром макарони – *маккероні*, довгі і пустотілі всередині *букатіні*, тонкі *вермічеллі*, найтонші *капелліні*, товсті короткі макарони, спеціально призначені для фарширування, називають *каннелоні*, також відомі *тагліателле* – різновид локшини, *гноцці* – невеликі кльоцки. Часто макарони мають пофарбований в різний колір натуральними барвниками вигляд. Багаточисельні сорти локшини – *тальятелле*, *феттучіні*, *тальоліні*, *лінгуїне* та *палья-е-фієно* — цілі мотки зеленої і жовтої ячної локшини.

Також в Італії широко використовують у кулінарії рис.

Часто вживають морепродукти – моллюски, краби, омари, лангусти, креветки, каракатиці.

Із овочів найбільш поширені різні види салату, томати, спаржа, капуста, картопля, стручковий перець, морква. На півдні використовується більше овочів, особливо помідорів, баклажанів. Готують жителі півдня на оливковій олії. Італійці дуже люблять маслини.

В Італії великий вибір сортів сиру: *пармезан*, *моцарелла*, *капресе* (моцарелла з томатами), *горгонзола*, *маскарпоне*. Сири – одна із складових більшості страв.

Для приготування страв італійці використовують багато різноманітних прянощів, спецій і приправ: перець, васильок, розмарин, каперси, мускатний горіх, часник, цибулю, красний стручковий перець, селера, томатне пюре.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.*

Для заправлення салатів і різних овочевих страв італійці використовують оливкову олію. При їх виробництві для заправки використовують небагато укусу, досталь солі та багато олії.

Італійська кухня прославилась незвичним способом приготування овочів – їх не варять, а тушкують у власному соку чи з оливковим маслом.

Італійці широко використовують в їжу рибу та морепродукти в вареному, смаженому, тушкованому виді з різними гарнірами та гострими соусами.

Улюблені макарони готують в відвареному, смаженому та запеченому виді. При приготуванні пасти макарони не ламають на дрібні частини та не

розварюють їх остаточно, промивають гарячою водою та подають або готують з них запіканки. Спочатку їх відварюють до напівготовності, а потім наповняють фаршем з рубаного м'яса з різними добавками, заливають соусом, посипають сиром і доводять до готовності в духовці.

Традиційно приготовлені макарони заправляються маслом, томатним соусом і тертим сиром. Макарони в Італії навіть фарширують.

Пасту по-італійськи слід вживати за допомогою однієї вилки.

Кожний сорт популярного в країні сиру служить своїй кулінарній цілі. Для піци використовують моцареллу, горгонцолу додають в вершковий соус, з ніжної рикотти виробляють десерти. Король сирів - пармезан, ним посипають майже всі страви – пасту, омлети, салати, карпаччо.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Італійська трапеза немислима без салату зі свіжих овочів, заправлених оцтом та оливковим маслом, сиром чи хлібними паличками *тріссіні*. Салати італійці готують з різних овочів, але найбільш улюблені з них червоний салат радіччіо, помідори, перці.

"Антипасто" (переводиться як "перед пастою") – це холодна або гаряча закуска – шматочок шинки, мариновані гриби, маслини, анчоуси.

Сама популярна закуска - *карпаччо* - сире мариноване м'ясо, нарізане найтоншими шматочками. З овочами прийнято подавати асорті з сухих і варених ковбас та шинки і класичну пермську шинку з гарніром із свіжої дині.

Суп – не винахід італійців, ще 5 століть про нього в Італії нічого не знали, але назва цієї групи страв – від італійського *зурра*. Італійці переважно вживають прозорі бульйони та кремоподібні супи.

Сьогодні суп в горщику – також улюблена страва італійців. Всесвітньовідомий національний італійський овочевий суп у горщику *мінестроне*, який готують з семи інгредієнтів – з семи видів овочів, м'яса і приправ, що по легенді символізують сім чеснот кардинала. Також популярний суп *навеза* з тертим сиром, грінками та зеленою цибулею і суп з манної крупи *страчіателла*.

Різновидом рибної юшки є делікатесний суп з декількох видів риби та моллюсків *дзуна де пене*, який подають в раковинах.

На півдні країни в меню значне місце займають морепродукти, особливо смачні запечена меч-риба та мідії самих неймовірних способів приготування. Навіть в піщу йдуть креветки і мідії, а пасту підфарбовують чорнилами каракатиці.

Традиційні страви з м'яса – баранина в білому вині з розмарином *абаккьйо*, ніжна *теляча рулька*, смажене яловиче філе *турнедо*, телячий *шніцель по-тосканськи*, *кльоцки по-венеціанськи*.

З традиційних італійських страв слід згадати білу *квасоліу по-флорентійськи*.

Візитна картка Італії – "*паста*", різновидностям якої не має числа. Батьківщина пасти – Калабарія, де дуже серйозно відносяться до її приготування. Однак в будь-якому куточку країни однаково люблять макарони.

Знамениті спагеті *a ля карбонара* (зі шпиком, грибами, томатним соусом); спагеті з Болоньї – з кльоцками з м'яса та сиру.

Взагалі соусів для заправлення пасти дуже багато, у тому числі з м'ясом, рибою, куркою й овочами та масою інших найсмачніших продуктів. У пасті головне соус, і чим коротші та товщі макарони, тим густіший соус, а також високоякісний сир. Саме сир, який містить багато білка, надає італійській дієті з високовуглеводної пасти збалансованість.

До пасти відносяться також невеликі квадратні *равіолі і тортеліні*, а також *аньолотті, панчуті, офелле і канпелетті*, які представляють собою вироби з тіста з різною начинкою, подібні пельменям, але дуже відрізняються від них за смаком. Їх також подають з томатним соусом і тертим сиром. Начинка може бути м'ясна, сирна, з шпинату, рідше – з грибів і навіть з гарбуза.

Популярні в Італії *пастіччо ді лазанья* або просто *лазанья* – своєрідна запіканка з широких смужок того ж тіста, що використовується для яєчної локшини, з томатним соусом, бешамеллю, м'ясом та сиром, інколи з шпинатом (*лазанья верді*), а також *каннелоні* – трубочки з тіста з фаршем з шпинату, сиру і яєць.

Серед інших страв італійської національної кухні особливою популярністю користуються: *ризотто* – плов із креветками, зеленим горошком, грибами, шинкою; страви з риби і морепродуктів. Взагалі рис готують в Італії часто, не тільки на гарнір, а й як самостійну страву з доданням цибулі, часнику, томатів, сиру, майонезу, грибів та оселедця.

Особливу роль грає *полента* – круто зварена каша з кукурудзяного борошна. Її найчастіше подають до столу нарізаною скибочками як гарнір до основних страв.

Особливу любов, завдяки швидкості приготування і можливості використання самих різних продуктів, здобув італійський відкритий пиріг із сирною начинкою – *піцца*. Походить ця популярна борошняна страва з Неаполю. У різних регіонах Італії її готують дещо по-своєму, - на півдні віддають перевагу приготуванню її з помідорами, оливками й анчоусами чи морепродуктами, на півночі – з ковбасою і грибами.

Готують справжню піццу в дров'яній печі, вона має бути дуже тонкою і покритою томатами, моцарелою, орегано і анчоусами.

Десерти в Італії готують відмінні – такої кількості сортів морозива (*джелато*) не знайти ніде в світі.

До кави подається *дольчі* – це шматочок торта (лимонного, сирно-кофейного *тірамісу*, ромового бісквіту), тістечка *нізо*, трубочки *каннолі* або один з багаточисельних сортів морозива (від фруктового шербету до часникового морозива чи морозива зі смаком сиру пармезан).

Всесвітньовідомий *тірамісу* – це зволожені в каві савойське печиво або бісквіт з кремом, посипаний тертим какао. На десерт подають також зацукровані горішки та фрукти всіх видів, різноманітні сорти шоколаду та легкого печива і навіть шматочки м'якого сиру.

Кава заслуговує окремої уваги. Її тут п'ють багато і часто, тому й способів приготування кави чисельна кількість. Італійці віддають перевагу *капуччіно* –

чорній каві з невеликою кількістю молока або вершків у виді шапки. Якщо це сніданок, то п'ють кофе капучіно, якщо час полуденний – еспресо, його вживають круглу добу. На півдні п'ють каву дуже міцною, тому готують її з меншою кількістю води, а на півночі – дещо водянистою. *Каффе каретто* – це той же еспресо, до якого додають незначну кількість граппи.

Чудові італійські вина, без яких не можна уявити місцевий стіл. Практично по всій території країни в кожному регіоні виробляють свої сорти вина.

*Режим харчування.* Сніданок в італійців, як правило, легкий: хліб, сир, кава. Більшість італійців сніданок практично ігнорують, замінюють його чашкою капучіно.

Обід в італійців дуже ситний. По традиції італійська трапеза починається з закусок – *antipasti*, наприклад закуска з шматочків окороку з гарніром з дині чи персиків. Витончена трапеза може починатись з закусточних сортів морозива – часникового чи зі смаком пармезану. Потім подають салати, за ними основні страви (суп, пасту чи ризотто). Без пасти італійський стіл вважається пустим.

Мінестру найчастіше складають супи *шоре*, прозорі супи, густі овочеві супи з макаронами, а також другі страви з макаронних виробів. Важливо, що після першої страви чи пасти італійці завжди їдять зелений салат. Гіркість салату з оливковим маслом покращує переварювання їжі. Окрім того салат перебиває присмак попередньо вживаних страв. Далі подають десерт або *дольчі*. За десертом – час пити каву. При ситному обіді подають переважно легкий фруктовий десерт.

Вечеря здебільшого є легкою, часто складається з якої-небудь холодної страви: салату, вінегрету, помідорів, сиру.

Невід'ємною частиною обіду або вечері є червоне або біле виноградне вино. Вживають інколи після трапези й десертне вино, але неодмінно до кави і десерту, щоб відчутти ніжний смак і аромат вина.

Як і в багатьох країнах Європи в Італії панує культ кави.

Особливістю італійської трапези є неспішність споживання їжі, насолода розмовами та хорошим вином.

#### **4. Іспанська кухня**

*Загальна характеристика.* Від зеленого і скелястого північного узбережжя до жаркого маслинового півдня, від родючих земель Ріохи у верхів'ях Ебро до болотистих рівнин Кадіси, Іспанія розділена на велику кількість історичних областей. Кожна з них відрізняється своїми гастрономічними традиціями, характерними продуктами і напоями, тому Іспанію можна умовно розділити на декілька гастрономічних зон.

Кухні Іспанії і Португалії мають багато спільних рис, як по асортименту продукції, так і по їх технології. Ці кухні порівняно гострі та ароматичні.

Взагалі ж іспанська кухня ближча до французької та італійської: та ж середземноморська суміш часнику, оливкової олії, помідорів та зеленого перцю, тільки з відтінком східних традицій. В двох словах іспанську кухню можна охарактеризувати як ситну і пряну.

Відчутно вплив арабської кухні, зокрема в технології приготування кондитерських виробів.

З кухнею Південної Америки іспанську кухню ріднить використання продуктів американського походження, так як саме через Іспанію в середні століття в Європу поступали помідори, картопля, кукурудза й шоколад.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Іспанія – середземноморська країна, і набір продуктів, що використовують іспанці мало відрізнявся від того, що використовують жителі інших середземноморських країн: різноманітна риба і морепродукти, овочі, маслини, оливкова олія.

Але з численних іспанських колоній у країну до того ж попадали екзотичні для європейців продукти, такі як помідори, перець, картопля, шоколад. Іспанська кухня усьому знаходила застосування, що зараз є невід'ємним компонентом національних страв.

Спадщина від арабів – різноманітні прянощі, мигдаль та рис – неодмінні складові багатьох традиційних страв піренейського півострова.

Зі всіх видів риби застосовують частіше сардини, скумбрію, тунця, тріску, макрель і різноманітні продукти моря – лангусти, краби, креветки, устриці та ін.

З м'ясних продуктів широко застосовують практично всі види м'яса: яловичину, телятину, баранину, козлятину й свинину, птицю, а також м'ясокопченості – шинку, шпик і копчені ковбасні вироби.

Популярні в Іспанії різні овочі і фрукти – помідори, перець, капуста всіх видів, кабачки, баклажани, морква, петрушка, селера, огірки, картопля, боби, лимони, персики, інжир, фініки, гранати, абрикоси, яблука, груші, сливи, ананаси, дині.

Молоко й кисломолочні продукти, особливо сири, вживаються в натуральному виді та входять в склад страв.

Страви традиційно приправляються часником, цибулею, перцем, кмином, шафраном, корицею, мускатним горіхом, гострою і ароматичною зеленню, інколи сиром. Специфічним для всіх регіональних кухонь Іспанії є широке застосування зелені шавлії і тертих волоських горіхів.

У приготуванні страв широко використовується вироблена в країні оливкова олія, що, до речі, вважається кращою у світі.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Про іспанську кухню можна сказати коротко, що в ній часто застосовуються такі прийоми, як тушкування в вині (червоному на півдні і заході країни і білому на сході), запікання з овечим сиром і смаження на ґратах. У Центральному регіоні Іспанії особливо поширене запечене м'ясо. Баранина, телятина, порося, молода козлятина й інше якісне м'ясо готуються на повільному вогні в дров'яних печах, від чого стають надзвичайно ніжними і смачними.

В Андалузії розповсюджені смажені страви.

Гриби тут жарять, варять, тушкують, запікають, солять і маринують.

Сполучити здавалося б, що не сполучається, для іспанців у порядку речей. Наприклад, курку з креветками і лангустами, а кроликів – з равликами і тунцем.

У приготуванні випічки угадується вплив арабської кухні.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Національною закускою в Іспанії, як і в Португалії є салат з помідорів з огірками з доданням цибулі, товченого часнику, інколи з шматочками редьки, заправлений сумішшю оливкової олії, оцту, перцю та солі, зверху посипаний хроном.

Супи в Іспанії варять з риби, інших продуктів моря та м'ясних продуктів, часто змішуючи всі продукти разом.

Дуже популярні тушковані та запечені другі страви.

В Андалусії майстерно готують знаменитий холодний суп з помідорів, перцю, часнику, огірків і хліба – *гаспаччо*.

Всесвітньо відому *паелью* – своєрідний плов з попередньо обсмаженими, а потім тушкованими шматочками курки, телятини, свинини, шпика і порційними свіжими шматочками риби чи з морепродуктами або консервованими крабами неперевершено готують на східному узбережжі Іспанії, батьківщині цієї страви.

В Іспанії популярні фаршировані овочі – помідори, огірки, перець, кабачки. У якості фаршу використовують рис з м'ясом чи пасеровані коріння і зелень, а частіше – консервовані шпроти з перцем.

Житель столиці напевно згадає *косідо*, що готується з різних овочів, свинини, яловичини, шинки, ковбаси (найчастіше *чорісо*, популярної іспанської ковбаси з червоним перцем). Треба помітити, що косідо люблять господарки всієї країни за простоту готування. У цій страві яскравіше всього виявляється характер іспанської кухні: зварити в одному казанку усе, що найшлося під рукою. Зрівнятися з ним може тільки *олья* – густий суп з різних видів м'яса й овочів, причому іноді крім м'яса в олью кладуть рибу.

У кожній провінції існують свої варіанти готування національних іспанських страв. Те ж косідо в Каталонії готують зовсім не так, як у Кастилії. А паелья, приготовлена на узбережжі, мало чим схожа на страву з тією же назвою, яку готували в Астурійських горах.

Кухню Каталонії називають однією із самих вишуканих в Іспанії. У цих місцях можна покуштувати страви з молюсків і грибів, якими багаті передгір'я Піренеїв.

Великою популярністю користуються різні солодоці та кондитерські вироби. Для ласунок в іспанській кухні широкий вибір найсмачніших насолод з використанням мигдалю і кориці.

Для готування десертів часто використовуються ягоди, вино, м'який вершковий сир, ваніль. Іспанія – виноробна країна, от чому її жителі віддають перевагу вину всім іншим алкогольним напоям. Місцеві жителі скажуть, що найкраще іспанське вино роблять саме в Каталонії. І їхньої претензії цілком обґрунтовані, адже перші виноградники тут розбили греки і фінікійці ще в V столітті до н.е.

*Режим харчування.* Іспанці традиційно починають день з чашки кава або гарячого шоколаду. Снідають звичайно в кафе; сніданок складається з великої чашки гарячого шоколаду, у який вмочають *чуррос*.

На другий сніданок п'ють каву із солодкою випічкою або з'їдають легку закуску.

Обід - близько другої години дня, часто йому передують *tapas* – різноманітні закуски, які, як правило, іспанці з'їдають у барі на шляху додому або в ресторані. Близько 6 годин вечора — так називана *мерьєнда* - ще одна легка їжа, з 20.00 до 22.00 годин вечора знову ж тапас, і в 22.00 – вечеря, помірна за кількістю їжі. Трапезу прийнято закінчувати десертом.

## 5. Кухня Португалії

*Загальна характеристика.* Португальська кухня на відміну від іспанської є менш гострою. Вона соковита, досить ситна і жирна.

Кожна провінція Португалії має свої особливості приготування страв: в одній застосовують оливкову олію, в іншій - пряжене свиняче сало чи вершкове масло.

Освічені цінителі відмовляють португальській кухні у вишуканості. А критерію "ситно і недорого" португальська кухня цілком відповідає.

Португальська кухня - це прості, ситні і дуже смачні страви з риби і морепродуктів, м'яса і капусти, а також великий вибір сирів.

У порівнянні із Середземномор'ям свіжої зелені вживається менше.

У їжі португальці досить розбірливі.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Португальці, як і всі жителі півдня, знають користь у хорошій їжі. Будь то нескінченне розмаїття ковбас (алеїра, бушу, кашулейра, морсела, салпікан, шуріса) і сиру (серрано, ніза, терріншу, томар), достаток риби і морепродуктів, овочів та фруктів.

Португальці практично їдять мало м'яса.

Тріска нині в Португалії імпортна, з Норвегії, а аматорам свіжої риби рекомендується місцева макрель або сардинки. Готують тут також страви з морського чорта, вовчого окуня й інших видів риби. Правда, на південному узбережжі виловлюють тунця, однак він занадто дорогий, щоб стати народною національною стравою. Краби, молюски і восьминоги значно дешевші.

На столі в португальців завжди багато овочів. Крім квасолі, важливе місце займає шпинат, мангольд (листовий буряк) і нут (баранячий горох). У порівнянні із Середземномор'ям свіжої зелені вживається менше. Але ви не знайдете тут петрушки і кропу - замість них португальці їдять шпинат.

В Альгарві серед напоїв "мигдальний" напояк представляє лікер "Almendoa Amarga" – дійсна місцева визначна пам'ятка.

Варто спробувати сухі столові вина місцевого виробництва, що ледве уступають французьким і італійським, а деякі їх навіть перевершують, і, звичайно ж, знамениті портвейн і мадеру.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Улюблену тріску в Португалії готують 365-ма способами, на рік вистачить спробувати. Сушити рибу корінне населення навчилося, імовірно, від готів і норманів, коли ті заходили в їхні порти й обмінювали свої припаси на південні фрукти. У цій жаркій країні збереження риби за допомогою сушіння – досить зручний вихід з положення.

Особливий смак, що негайно ж відзначають іноземці не тільки в сушеної тріски *бакалау*, але й в інших стравах з риби, додають їм пряності. Зокрема той присмак, що додає стравам досить розповсюджений римський кмин.

М'ясний бульйон звичайно приправляють оливковою олією.

У Португалії страви з риби смачніші, ніж з м'яса.

Кожен шматок м'яса без кісток довго витримують у вині і втирають у нього оливкову олію. І хоча м'ясо не перетвориться в ніжний біфштекс, воно все-таки здобуває досить виразний смак. Вади якості португальська господарка намагається виправити за допомогою зелені, часнику і цибулі. Однак загальна перевага віддається вареному або тушкованому м'ясу, що часто готується в одному посуді разом з овочами, насамперед із квасолею.

Витягнутий у тонкий волос жовток для прикраси десертів – рецепт його готування знає будь-яка проста господарка. Область, у якій португальська кухня не боїться конкуренції, – приготування кондитерських виробів і тістечок. Запозичені у свій час з монастирів рецепти виготовлення зацукрованих чудес тепер передаються від матері до дочки і є шедеврами кулінарного мистецтва.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Найчастіше тріску їдять з картоплею, крутими яйцями і паростками ріпи, приправленими оливковою олією й оцтом.

Для приготування супів використовують м'ясо, рибу і морських моллюсків. Дуже популярний курячий бульйон.

Улюблена їжа португальців – густий суп з картоплі і капусти, а також смажена тріска. Фірмова рибна страва - *катаплана* - вариво з риби і морепродуктів різних сортів, що готується в спеціальному мідному посуді.

Однією з національних португальських страв є *сарабуло* – гуляш зі свинини і печінки.

Не менш популярна страва – *баклан, фарширований оселедцем*. Готується ця страва так. Необщипану і невивпорошену птицю варять у великій каструлі до готовності, потім виймають, обципують, видаляють потрух і фарширують подрібненим оселедцем. Потім обмазують гірчицею і залишають на кілька годин, щоб гірчиця підсохла, а баклан остаточно просочився запахом риби. Бульйон, у якому варився баклан, не виливають (як це зробили б у США або Англії) і не використовують як основу для супу або борщу (як зробили б це вітчизняні кулінари). У ньому португальці миють руки перед їжею, щоб вони були жирними і блищали. Їдять приготовлену страву, природно, руками, ретельно обсмоктуючи кісточки, як пташині, так і риб'ячі.

Рагу, печеня з м'яса, птиці, дичини і риби дуже поширені і найчастіше подаються з картоплею й овочами.

Широко використовується рис, причому не тільки як гарнір до других страв, але і як десерт – з молоком або яйцями, з цукром, ваніллю, корицею або ж скоринкою лимона.

Важливу роль у португальській кухні грають яйця. Їх використовують для приготування супів, закусок і других страв, зокрема, біфштекс подається з яечнею.



Португальська кухня багата соусами, які готують за національними рецептами.

Лимонад, мандариновий напій, виноградний, ананасний та інші фруктові соки подають з льодом або невеликою кількістю газованої води.

У країні гарне пиво, але найпоширенішим напоєм, особливо в Лісабоні, є суміш сиропу, тертої лимонної цедри і свіжої води.

З гарячих напоїв дуже популярна, особливо у великих містах, кава; за нею – чай, а також різноманітні ароматні настойки на липі, м'яті, шкірці лимона.

Варто заговорити про португальське вино, відразу на думку приходять портвейн. Його виробництву приділяється надзвичайна увага, адже портвейн складає біля третини виноробної продукції країни. Виробляють тут також і червоне й біле столове вино.

*Режим харчування.* Перший сніданок зазвичай включає каву, булочку і мармелад або гарячий шоколад з печивом. Другий, пізній сніданок – об 10.00-11.00 – овочі, рибні страви та страви з яєць.

Традиційний час обіду - з 12.00 до 15.00, не менш "священний", чим сієста в Іспанії. Котлети з рисом або макаронами і фаршированою рибою – звичайний раціон. Супи їдять і опівдні, і ввечері. Часто, особливо в провінції, після дуже ситного обіду, перед кавою, пропонують варені рідкі яйця з цукром.

### **Питання для самоперевірки**

1. Кухні народів Середземномор'я та їх основні загальні риси.
2. Особливості асортименту та технології національних страв Іспанії.
3. Традиційний режим харчування народу Іспанії.
4. Загальні та відмінні риси етнічних кухонь Іспанії та Португалії.
5. Перелік основних видів та способів обробки сировини кухні Португалії.
6. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Італії.
7. Особливості асортименту та технології різних видів італійських борошняних страв.
8. Загальні та відмінні риси сировинного набору, способів обробки сировини, технології національних страв Болгарії і Румунії.
9. Особливості етнічної кухні Греції.

## ЛЕКЦІЯ 2

### ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ (СКАНДИНАВСЬКІ КУХНІ)

#### План лекції

1. Національні кухні Данії, Швеції, Норвегії
2. Кухня Голландії

Список рекомендованої літератури [1-9, 13, 15, 19, 32]

#### Міні-лексикон

**Калакукко** - фінський рибний паштет по типу пирога

**Комбу** – морські водорості темно-зеленого кольору, із широким й товстим листям, багаті мінеральними речовинами. Комбу часто готують з овочами або бобовими; використовують повторно для надання аромату страві

**Раклет** - швейцарська національна страва з плавленого над вогнем сиру, який подають найчастіше з вареною картоплею

**Фламбування** – спосіб теплової обробки, який передбачає контакт продукту з невеликою кількістю спирту або підігрітого іншого міцного напою (рому, бренді або коньяку) і підпалювання. В результаті згорання спирту букет, що залишився, частково усмоктується продуктом і готова страва здобуває вишуканий аромат. Використовують також для створення хрусткої скоринки і як ефектний елемент подачі. Особливість приготування або подачі деяких страв французької кухні

#### *1. Національні кухні Данії, Швеції, Норвегії*

*Загальна характеристика.* Національні кухні Данії, Швеції, Норвегії і Фінляндії мають багато загального. Вони обумовлені характером харчування селян та рибалок і суворим кліматом, у якому більш чим півроку нічого не росте, так що приходить готувати їжу з тих продуктів, що здатні витримати тривале зимове збереження. Скандинавська їжа дуже ситна, у ній передбачається досить багато жирів і цукру. Кухня скандинавських країн відрізняється від багатьох європейських кухонь великою кількістю страв з риби та широким асортиментом мучних страв і виробів.

Національна кухня Швеції багатша та різноманітніша порівняно з кухнями Данії та Норвегії. Характерною її особливістю є зловживання цукром, смак якого відчувається навіть у хлібі і маринованому оселедці.

Кухня Данії довгий час знаходилась під впливом французької. Вона дуже калорійна, відзначається чудовим смаком та оформленням.

В Норвегії чи не найменше в світі надають уваги кулінарним витворам. Споконвіку в сільській місцевості норвежці повсякчас вживали у їжу копченого оселедця з вареною картоплею.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* В усіх скандинавських країнах риба і морепродукти – основні продукти харчування.

У Данії найбільш популярні оселедець, тріска, палтус, вугор, камбала і лосось, а також морепродукти – омари, мідії, устриці.

Суворі кліматичні умови пояснюють потребу жителів цих країн у ситній їжі з великим вмістом жиру і м'яса. У готуванні використовується свиняче сало - воно довго не псується, жир, а також консервовані або сушені фрукти.

У серпні, з початком сезону полювання, на столах фінів з'являється печеня з качок і диких голубів, у вересні – заячина, лосятина і м'ясо північних оленів. У цей же час у лісах йде і тихе полювання: збір грибів, брусниці і журавлини.

Ще одна особливість жителів Скандинавії, що відрізняє їх від інших народів – це любов до молока і молочних продуктів.

З переліку овочів частіше використовують капусту, моркву, картоплю та бобові, цибулю, часник, салат і пряну зелень.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Розходження в кухні цих країн знавці знайдуть у рецептурі готування холодних закусок.

У Швеції одержав широке поширення стіл, заставлений закусками – так званий шведський стіл – *смергасброд*. Його походження необхідно шукати в далекому минулому, коли в цій великій, слабо заселеній країні при якому-небудь урочистому приводі збиралися гості з досить віддалених районів. Вони прибували в різний час і, як правило, сильно зголоднілими за довгу дорогу. Щоб не змушувати їх довго чекати, подавали страви, здатні зберігатися протягом декількох днів: просоленого різним способом оселедець, іншу копчену, смажену або солону рибу, салати з картоплі і варених овочів, мариновані огірки, зварені круто яйця, холодне смажене м'ясо, компот із сушених фруктів, солодощі, але насамперед масло і хліб – *брод*, що рідною мовою і дало назву цьому столу з закусками. Згодом стали подавати і гарячі супи і страви з подрібненого м'яса із соусом.

Яких тільки бутербродів не роблять у Данії, від самих маленьких канапе "на один укус" до багатоповерхових бутербродів, що і їсти можна, тільки знімаючи шар за шаром.

Жителі півночі навчилися про запас сушити натуральним способом навіть рибу, що потім брали із собою в тривале морське плавання.

У Данії частіше рибу їдять у вареному і жареному виді, рідше – коптять і в'ялять. Основні способи обробки м'яса – варка і тушкування.

У Норвегії рибу переважно жарять.

Багато страв із риби готують в соусі, частіше в сметанному з цибулею.

З грибів у Фінляндії готують не тільки перші і другі страви, але і солять, і маринують, а з дикоростучих ягід готують варення, морси і лікери.

У Швеції великий вибір морожених і готових продуктів харчування, які можна купити в самих віддалених куточках країни.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Особливою любов'ю жителів Скандинавії користуються бутерброди. Для датчан, наприклад, бутерброди зовсім не чергова страва для перекусу наспіх. В Данії відомо до 700 видів бутербродів – від простого шматка хліба з маслом до багатоярусних з декількох прошарків бекону, помідора, паштету, холодцю,

зеленого салату, редису та інших продуктів, розділених хлібом. Їдять такі бутерброди, знімаючи шар за шаром. Саме бутерброди лягли в основу всесвітньо поширеного "шведського столу" – частування, що споконвічно призначалося для гостей, які приїхали раніше за інших.

Фіни теж люблять бутерброди, але в них бутерброди особливі. Роль скибочки хліба часто виконує карельський пиріжок з житнього борошна.

Жителі Данії охоче їдять на закуску овочеві салати з салатною заправкою, майонезом чи хроном.

З перших страв популярні рибний суп, курячий та м'ясний бульйони з пиріжками та іншими мучними і овочевими гарнірами.

Фіни та шведи віддають перевагу оселедцю натуральному з відвареною картоплею та укропом, рибним делікатесам, млинцям з сметаною.

У Норвегії улюблена національна страва – *клинфікс* – тріска, висушена на скелях. У Швеції самі улюблені страви – слабосолоний оселедець з цибулею – *харінг*, і копчений вугор. Холодне варене м'ясо, головним чином телятину, звичайно подають як закуску.

У Фінляндії готують оригінальний рибний пиріг – *калекукко*. Його особливість у тім, що під щільною скоринкою з житнього тіста начинка з риби і сала може зберігатися дуже довго, у своєму роді це один з видів домашніх консервів.

Національною швецькою стравою є злегка підсолоджений *темний квасоляний суп зі шпиком*.

Дуже популярна в країні страва для пікніків та свят на лоні природи – *курка, запечена в глині*. В других стравах у Швеції відчутніше, ніж в інших північних країнах, відчутно вплив французької або взагалі континентальної кухні. Тут люблять пікантні соуси, ніжну, добре витриману яловичину і різноманітні, нерідко мистецьки оформлені способи приготування картоплі, як наприклад, дуже смачна *картопляна запіканка з анчоусами* за назвою "спокуса Янсона".

Маринування оселедця та приготування страв з нього не вдається ніякій другій кухні так, як швецькій, завдяки чудовим маринадам та соусам. Окрім того шведи – великі майстри у приготуванні копченої риби – вугра та сьомги.

У Данії віддають перевагу свинині і виробам з рубленого м'яса, особливо тут люблять фрикадельки. До м'яса найчастіше подають тушковану капусту, приготовлену з великою кількістю жиру і злегка підсолоджену, а також печені фрукти – яблука, курагу, чорнослив.

Кухня Фінляндії багата делікатесним м'ясом диких тварин і пернатої дичини. Картопля грає не останню роль у раціоні харчування скандинавів. Її вживають і як самостійну страву, і як гарнір. У Швеції, наприклад, дуже популярна молода картопля, запечена із сиром, і тушкова картопля, заправлена борошном, цукром, яйцями і вершковим маслом.

Овочі, в Швеції зокрема, наприклад, картоплю чи моркву, подають вареними, посипаючи подрібненою зеленню. Люблять картоплю "в мундирі".

На молоці готують каші і супи, запивають ним коржі і варену картоплю. Дуже люблять датчани кисляк, сир, бринзу, вершки звичайно п'ють підсоленими і приправленими пряностями.

З десертних страв найбільш поширені фруктові і ягідні киселі або желе. Подають їх з вершками.

Вважається, що скандинави серед європейців найбільші аматори кава. У цих країнах його п'ють у будь-яку годину дня, до кави подають молоко або вершки.

З алкогольних напоїв повсюдно популярні пиво, горілка, особливо ялівцева, віскі, джин і лікери.

*Режим харчування.* Вранці фіни п'ють молоко, кефір, кофе з молоком. В інших скандинавських країнах на сніданок вживають рибні і м'ясні страви, хрусткі хлібці.

У Данії, наприклад, молоко п'ють кілька разів у день, так як датчани під час прийому їжі люблять пити свіже охолоджене молоко. Обід звичайно завершає чашка чорної кави з сиром.

У Скандинавії в спілкуванні по більшій частині не дотримуються умовностей, але що стосується столу, то у шведів існує одне правило, порушення якого вважається ознакою безкультур'я - це послідовність змін. Застілля завжди починається з закуски із солоного оселедця, після чого випливає інша риба. Після риби змінюють тарілки, і можна переходити до холодного м'яса, паштетів і салатів. Якщо гість знову прийметься за рибу, то тим самим видасть своє неуцтво і ризикує стати мішенню глузувань. Для гарячої страви знову подають чисту тарілку, так само як і для сиру і десерту.

## **2. Кухня Голландії**

*Загальна характеристика.* Голландію іноді називають країною "їдців картоплі", оскільки в будь-який час року голландці з задоволенням готують з картоплі самі різні страви. Інша назва Голландії – Нідерланди, що переводиться як "нижні землі". Місцеві жителі витрачають чимало зусиль на те, щоб утримувати наступ моря і зберегти свої землі придатними для землеробства.

Історія Голландії тісно зв'язана з історією мореплавання. З різних подорожей моряки привозили нові спеції і рецепти страв, що полюбилися в далеких країнах.

З колоніальних часів у країні одержали широке поширення індонезійські страви. Любов до цієї кухні не згасла дотепер і майже в кожній родині мається пара оригінальних рецептів з далеких островів.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* До моря із самої далекої точки Голландії можна доїхати усього за кілька годин. Тому не дивно, що в основі національних страв – морська риба. Особливо цінують тут оселедець.

Голландська кухня – це страви зі свинини, хоча мистецькі голландські кулінари готують і з телятини, яловичини, птиці і дичини. А от баранина в Голландії не в пошані. Оригінальні страви приготують кухарі з риби, різних овочів, картоплі, молочнокислих продуктів і яєць.

У Голландії воліють вживати в їжу свіжі овочі: в них вітамінів більше і приготувати їх можна швидше.

Особливістю національної голландської кухні є використання у великій кількості спецій: їжа рясно присмачується перцем, гвоздикою, корицею, мускатним горіхом, гірчицею, тому страви виходять гострими і пряними.

Крім картоплі й оселедця, що люблять усі голландці, у різних куточках країни є свої "фірмові" продукти, наприклад у Текселі – це баранина, у Ейселмері – вугор, у Лімбурзі – спаржа, у Зеландії – устриці.

Країна славиться сирами, а самих голландців у Європі називають «сироголовими». Утім, голландці на прізвисько не ображаються, адже саме вони лідирують у світі по обсягу експорту сирів. Сир зустрічається у кожній страві: салаті, супах, у різних сполученнях та варіаціях — сир з ананасами і шинкою, сир з рибою, сир запечений і скибочками, тощо.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Голландці, як і німці, люблять густі супи, «у яких стоїть ложка».

Сири голландці їдять не тільки з хлібом, але кладуть також у салати, супи, соуси і запікають разом з рибою, м'ясом і овочами.

Голландці овочі часто мнуть у пюре. Особливо капусту і картоплю. Цю страву, звичайно сірувато-білу з зеленими вкрапленнями за кольором і по консистенції, що нагадує застиглий бетон, подають її з чим-небудь м'ясним.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Традиційна нідерландська кухня славиться рибними стравами: сама улюблена – філе молодого і ніжного оселедця без кісточок на тонкому шматочку білого хліба. Філе приправляється зеленню і спеціальним соусом.

Популярна закуска – *рольмопс* – мариноване філе оселедця, в яке загорнуті шматочки солоного огірка чи ріпчастої цибулі.

Як і в інших скандинавських народів серед бельгійців користуються широким попитом бутерброди, наприклад, *раусмейсер* – трьохшаровий бутерброд з яєчнею, шпиком і шинкою.

У Голландії традиційно густі супи називають *хотпот* - густий суп на міцному м'ясному бульйоні.

На перше голландці частіше вживають пюреподібні супи, заправлені сиром, бульйони, юшку, а на друге – смажене м'ясо великими порціями з приправами.

Смажена цибуля, едемський сир, голландський омлет, велика кількість спецій, соусів – улюблені страви голландців.

В урочистих випадках у Голландії прийнято готувати ніжку ягняти з яблучним соком або індичку з овочами. Національною новорічною стравою у Голландії вважається *оліеболен*, або, якщо перевести дослівно, масляні кульки (фруктові пончики). Саме їх їдять у 24.00, запиваючи шампанським.

Голландці не їдять багато хліба і солодкого, ласунками їх не можна назвати. На десерт вони їдять кисіль з ваніллю, кефір, по святах готують солодкий пудинг, дуже люблять фрукти.

Завдяки чудовим молочним продуктам десерти, а також кондитерські вироби відрізняються сьогоденним "домашнім" смаком.

Каву п'ють частіше з молоком, або вживають какао. Солодке вино люблять більше, ніж сухе.

З міцних напоїв голландці вибирають горілку, звичайно ялівцеву.

*Режим харчування.* Здавна в Нідерландах день починався щільною закускою, і цей звичай зберігається дотепер. На сніданок часто вживають голландський сир, оселедця, м'ясне асорті, анісові сухарики, вівсяну кашу, млинці з начинкою, чай, каву або молоко.

Обід являє собою "ланч", що часто складається з бутербродів. Основний прийом їжі приходить на вечір.

Ні сніданок, ні обід, ні вечеря не вважаються повноцінними, якщо в них немає м'яса.

Прийом їжі відбувається не строго в певний час. Оскільки голландці – народ творчий, то їдять вони, коли захочуть. Між основними прийомами їжі вживають багато фруктів, свіжих овочів, бутерброди, булочки, печиво, сир, а також кефір, чорна кава і чай. У будь-яку годину дня голландці віддають перевагу каві.

### **Питання для самоперевірки**

1. Назвіть регіональні кухні Європи та відзначте їх основні загальні риси.
2. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини, у національній кухні Швеції.
3. Асортимент та особливості технології традиційних національних страв Норвегії.
4. Традиційні національні страви та напої Голландії, особливості їх технології.
5. Відзначні риси асортименту та технології національних страв Данії.
6. Що таке ральмопс?
7. Режим харчування шведів.
8. Особливості асортименту та технології національних страв скандинавських народностей.
9. Загальні та відмінні риси сировинного набору, способів обробки сировини, технології національних страв Голландії.

## ЛЕКЦІЯ 3 ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЦЕНТРАЛЬНОЇ ТА СХІДНОЇ ЄВРОПИ

### План лекції

1. Кухня Німеччини
2. Кухня Австрії
3. Кухня Швейцарії
4. Кухня Угорщини
5. Кухня Чехії та Словаччини
6. Польська кухня

**Список рекомендованої літератури [1-9, 13, 15, 19, 27, 29]**

### Міні-лексикон

**Закон Грінберга** – в первинному центрі того або іншого явища розмаїтість його форм більша, ніж на периферії (у загальному справедливий і для расових типів, і для культурних явищ, і для розмаїття національних кухонь)

**Етногенез** – момент зародження і наступний процес розвитку якогось народу, який привів до визначеного стану, виду, явища.

**Рьості** — швейцарська національна запіканка з картоплі, яку в кожному кантоні їх готують по-різному — з сирої, вареної, дрібно чи крупно натертої картоплі та подають з солоним салом, шинкою або цибулею, приправлені перцем і тмином або посипані сиром

**Фріти** – популярна у бельгійських містах страва, яка являє собою обсмажені у фритюрі самі різні продукти – від скибочок картоплі до м'ясних кульок і навіть помідорів

### *1. Кухня Німеччини*

*Загальна характеристика.* Кухня Німеччини глибоко традиційна і районована. Кухня північних німецьких земель досить незвичайна. Тут у пошані наваристі, жирні супи з бобами, картоплею, капустою. А любов місцевих жителів до свинячого сала з житнім хлібом нагадує кухню найближчих сусідів – українців.

У їжі німців дотепер зберігаються деякі територіальні розходження, зв'язані з особливостями господарства і клімату. У центральних районах панує картопля у всіх видах: варена, смажена, у виді кльоцок.

Борошняні страви, особливо локшина і кльоцки, поширені на півдні. Тут, а також на заході люблять такі традиційні страви, як парені кнедлики, вареники з різними начинками, яловичу вирізку в сметані.

В останні роки жителі великих міст Німеччини відмовляються від традиційної їжі, вважаючи її важкою і шкідливою для здоров'я. Дійсно, свинина з бобами і тушкованою квашеною капустою не найлегша їжа. Але саме національна німецька кухня, яка відзначається високою калорійністю найбільш цікава нам.



Прянощі і приправи використовуються в помірних кількостях.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.*

Використовують різні види м'яса – свинину, телятину, птицю, дичину. Особливо популярні різні ковбасні вироби та м'ясокопченості.

Відмітна риса німецької національної кухні – різноманітні сосиски і ковбаски, які присутні на німецькому ринку харчових продуктів у найширшому асортименті. У їх виробництві в Німеччині мають регіональні особливості, що відбивається в їхніх назвах.

З овочів на першому місці – капуста і перш за все кисла. Часто використовується кольорова капуста, стручкова квасоля, морква, картопля.

Немає продукту більш легкого і швидкого в приготуванні, чим яйця.

Популярні гострі і копчені сорти сирів м'який сир, сиркові маси.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Готують густі супи *айнтонфи* з м'ясом, сосисками, сардельками, ковбасками, квасолею, горохом і овочами, які скоріше нагадують другу страву.

Взагалі особливістю німецької кухні є використання переважно ковбас та інших м'ясопродуктів у технології приготування супів.

Інша характерна риса німецької кухні – широке використання для приготування других страв натурального м'яса. Дещо менше застосовують м'ясо в посіченому виді.

Для німецької кухні характерно використання пива у технології виготовлення страв (суп з пивом та н..).

У Германії овочі переважно їдять у вареному виді. На гарнір звичайно подається варений горох, боби. Улюблене сполучення продуктів в німецькій кухні – капуста і яблука.

Риба подається найчастіше в вареному і тушкованому виді.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Із закусок німці віддають перевагу ковбасам і ковбаскам, сосискам і сарделькам.

Але не меншою популярністю користуються салати з овочів, м'ясні і рибні салати, шпроти, сардини, а також страви з оселедця з різними соусами.

Бутерброд – німецький винахід. Причому дотепер не застарілий. Німці як і раніше охоче подають на закуску бутерброди із сиром і маслом, ковбасою, рибою, солодкими і солоними сирними пастами. Готують їх на пшеничному чи житньому хлібі або хрустких хлібцях.

Серед улюблених страв усілякі ячні: з копченим оселедцем, сиром, помідорами. А також варені яйця, фаршировані всілякими паштетами.

До пива пропонуються гострі і *копчені сорти сирів*. І відповідно закуски з додаванням таких сирів.

Перші страви подаються невеликими порціями, як правило, це різні бульйони: з яйцем, галушками, рисом і помідорами, локшина, пюре з гороху, кольорової капусти, рідше – хлібний і пивний супи. Особливе місце займають *айнтонфи* – густі супи з м'ясом, сосисками, сардельками, ковбасками, квасолею, горохом і овочами.

Така страва, як *сосиски з тушкованою квашеною капустою* принесла німецькій кухні світову славу. Популярні також свинячі ніжки з кислою капустою і горошком.

Для приготування других страв німці віддають перевагу натуральному, а не рубленому м'ясу. Німецька кухня багата стравами з свинини – це *тюрінгська печеня в горщику, шніцель відбивний з окорока, окорок зі стручковою квасолею*.

Оригінальна німецька страва – кислий *каббес*, для якого свинячі голову чи ребра відварюють до напівготовності в невеликій кількості води, потім додають наступні компоненти – мілко подрібнену цибулю, кислу капусту, обчищене шматочками яблуко, ягоди ялівцю. Після тушіння з випарюванням надлишку рідини додають біле вино. Окремо готують підливу з розтопленого жиру, муки, тертого хрону та вершків. До цієї страви на гарнір подають картоплю.

Серед кращих м'ясних страв німецької кухні можна назвати також *філе і біфштекс по-гамбургськи, розбрати, шморбратен, шельклопс*.

У зв'язку з загальним бажанням харчуватися правильно, рибні страви останнім часом займають значне місце в раціоні харчування німців.

Але, схоже, ніщо не може відвернути німців від пива, навіть самі модні дієти неспроможні, коли мова заходить про цей нехай і слабкий, але все-таки алкогольний напій.

Крім пива, Німеччина виробляє (і експортує) виноградні вина.

Каву в Німеччині надають перевагу з гарячих напоїв.

До кави або чаю пропонується великий вибір різноманітного печива, пироги зі штрейзелем (посипанням, що імітує горіхові крихти), пряники. Вершиною майстерності німецьких кондитерів можна назвати справжній *яблучний струдель*.

*Режим харчування.* Триразовий режим харчування.

Традиційний сніданок (*Fruhstick*) у Німеччині звичайно включає рогалик, вершкове масло, джем, кілька скибочок твердого сиру, варено-копченої (копченої) ковбаси або шинки, варене рідке яйце, каву або чай.

Ланч (*Mittagessen*) – основна трапеза дня в Німеччині. У великих німецьких містах багато ресторанів за фіксованою ціною пропонують бізнес-ланч, що звичайно включає: основну гарячу страву, салат, суп і закуску, а також іноді який-небудь напій.

Вечеря (*Abendessen*) може подаватися у тимчасовому інтервалі з 16.00 до 23.00.

На вечерю в домашній обстановці німці переважно їдять яку-небудь легку страву, що складається із сирної тарілки (2-3 видів сиру), скибочок шинки і хліба. Подається також кава або чай.

## **2. Кухня Австрії**

*Загальна характеристика.* Австрійську кухню в усім світі прийнято називати по імені столиці – віденською, як би підкреслюючи тим самим її вишуканість. Декілька століть назад австрійська кухня, зокрема віденська, вважалася кращою в Європі. Але, як і знаменитий віденський вальс, віденська

кухня народилася не в палацах аристократії, а в хатинах селян. Страви віденської кухні привабливі саме своєю простотою і натуральністю.

Австрійська кухня дала світу оригінальні рецепти багатьох мучних виробів – печива, ріжків, рулетів та омлетів з начинкою. І сьогодні, як багато століть дотепер, кращі в світі торти – віденські.

Багато спільного у австрійській кухні з німецькою. Хоча пряності і приправи використовуються здебільш помірковано, запах цибулі типовий для страв австрійської кухні.

А своєю розмаїтістю віденська кухня зобов'язана численним сусідам – у першу чергу угорцям, чехам, туркам і німцям. Хоча, напевно, самі австрійці з цим не погодяться, оскільки занадто давно угорський гуляш, чеські кнедлики або турецька кава прописалися в самому центрі Європи.

Сучасна австрійська кухня користується великою популярністю, так як вона є результатом багатовікового змішування норівів, звичаїв та смаків.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* З Австрії, із краю озер і струмків, надходить найсвіжіша риба у кращі ресторани країни і Європи, у тому числі, ласощі для гурманів – форель.

Основними інгредієнтами австрійської кухні виступають яловичина або свинина, а також борошно, як основа популярних галушок (кнедликів). У великій кількості споживаються овочі (особливо різні сорти капусти) і картопля.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Австрійці вміло сполучають м'ясо з гострими приправами та мучними виробами.

Міжнародне визнання одержали віденські сосиски, при виготовленні яких використовується яловичина, свинина, у незначних кількостях бекон, а також різноманітні спеції.

Основні страви часто супроводжують фрикадельки з борошна та м'яса.

Картоплю звичайно жарять в олії і приправляють кільцями підсмаженої цибулі.

Відень не був би сам собою, якби не вніс в популярний у Європі напій – каву часточку свого смаку. Незабаром увесь світ довідався про каву по-віденські – зі збитими вершками.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Знаменитий віденський огузок – не що інше, як тушковане м'ясо з овочами.

Угорський гуляш в Австрії готують не менш різноманітно, чим на батьківщині. Кнедлики хоча і народилися в Чехії, але не менш міцно затвердилися на столах своїх найближчих сусідів.

І все-таки невірно було б, говорячи про віденську кухню, не згадати про страви, якими по праву пишаються австрійські землі. Це і ніжно-рожевий *шпиг*, що солиться не менш 2-3 місяців, який повинний бути і не жирним, і не пісним, а саме таким, як треба.

На південному сході від Відня сама популярна страва – *мариновані телячі легені* (найближчий "родич" високої кухні – віденський *бойшель* з сухарними *кльоцками*). Ближче до гір, у Зальцбурзі, готують свої знамениті галушки

(*нокерльн*). У Карінтії – свинячі ковбаси і *каснудлі* (вареники) з ягодами, картоплею, сиром.

Величезний перелік в австрійській кухні рибних страв.

Незважаючи на великий вибір у кондитерських магазинах, тут не забувають про домашню випічку. Частіше це різне печиво, але у святкові дні на столах з'являється справжній *яблучний струдель* – рулет з найтоншого тіста з ароматною начинкою з яблук і родзинок.

Що стосується випічки, то австрійці тут великі майстри. Булочки і млинчики, торти і тістечка в цій країні вище всяких похвал.

Навіть омлети віденської кухні дивно легкі, повітряні і найчастіше – із солодкою начинкою.

З напоїв австрійці люблять світле пиво і біле вино, у тому числі яблучне, схоже скоріше на сидр. Причому і тому й іншому віддають перевагу своєму, вітчизняного виробництва.

*Режим харчування.* В Австрії харчуються п'ять разів у день: перший сніданок (сніданок "після постелі") між 7 і 9 годинами ранку, другий сніданок ("на ходу") між 10.00 і 11.00, обід – між полуднем і 14.00, другий обід ("перекус") – між 16 і 17 годинами до вечері.

Якщо перший сніданок включає звичайно булочку, масло, варені некруті яйця, варення і каву з молоком або вершками (або чай), то другий є більш ситним: дві сосиски, дрібно нарізана печінка, тушкована чи запечена яловичина або холодне м'ясо з хроном і хлібом, мінеральна вода і кава.

Перерва на обід традиційно займає у австрійців не менш двох годин. Обід неодмінно починається бульйоном або супом, часто пюреподібним. Його посипають дрібно нарізаною запашною цибулею. Найбільш розповсюджені другі страви зі свинини і яловичини, особливо сало з капустою, гуляш зі свинини, телятини або яловичини.

Домашній недільний обід, якому австрійські господарки приділяють велику увагу, звичайно включає курячий бульйон або суп з манними галушками.

### **3. Кухня Швейцарії**

*Загальна характеристика.* Швейцарська кухня зазнала сильного впливу французької, віденської, італійської і німецької кухні, що, утім, не дивно, оскільки нейтралітет цієї маленької країни стосується тільки політичних справ.

У кантонах, що примикають до Італії, кулінарні пристрасті швейцарців на стороні італійської кухні.

Люксембурзька кухня проста. У той же час вона не порівняна ні з якою іншою в приготуванні раків, форелі, щуки, смажених окунів.

До речі, винахід мюслі приписується швейцарському лікарю Максиміліану Бірхер-Беннеру (1867-1939р.), що вперше запропонував своїм пацієнтам дієтотерапію, що включає овочі, фрукти і злакові культури.

Найбільш розповсюдженою національною стравою є *фондю*, причому кожна провінція вважає, що саме в неї найкращий рецепт приготування цієї страви.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Основний м'ясний продукт у Швейцарії – свинина, але споживаються також телятина, яловичина, птиця, дичина. Велику увагу швейцарські кулінари приділяють готуванню страв з риби, овочів, картоплі, молочнокислих продуктів, яєць.

Так само, як і в Німеччині, ковбаски, сосиски і сардельки дуже популярні в німецькомовних кантонах Санкт-Галлен і Берн.

Швейцарія славиться своїми сирами і шоколадом. Що стосується шоколаду, то досить у будь-якому куточку світу сказати про те, що він швейцарський, щоб цим відразу ж визначити його якість.

Всесвітню славу Швейцарії принесли її сири. Гарні також кондитерські вироби, причому дуже часто їх випікають у домашніх умовах.

Біля Невшательського і Женевського озер, а також у долині ріки Рони знаходяться головні виноробні райони країни. Знавці дуже високо оцінюють якість вироблених тут вин.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Особливістю швейцарської кухні є додавання сиру в різні страви – в супи, салати, смажать з рибою, м'ясом та овочами, готують з нього смачні десерти.

Птиця в національних стравах швейцарської кухні добре присмачується спеціями: перцем, гвоздикою, корицею, мускатним горіхом, гірчицею.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Кожне місто має свою фірмову страву: Берн славиться ковбасами. Цюріх – солодкими ласощами за назвою *хюхлі* і *кренфлі*, а в Базелі готують дуже смачне печиво "Пелюстки лотоса".

У Швейцарії, як і у Франції, як закуски особливо популярні омари, лангусти, чорна зерниста ікра, лососина, холодна смажена свинина, ковбаса.

У районах, що примикають до Італії, готують італійські страви. Але не можна не відзначити, що навіть ці страви жителі Швейцарії готують на свій манер. Наприклад, у кантонах Тессин і Граубюнден *поленту* готують з додаванням сиру, рубця, мелених легень або рагу з нирок. Місцеві жителі також дуже люблять різні *пасту*, *равіоли* і *різотто*.

У Люксембурзі одержали популярність окіст, заливні молочні поросята, копчений свинячий хребет з бобами і кров'яною ковбасою. Популярні тут ковбаси усіх видів, страви з риби, шинка, сосиски, ікра, супи-пюре, бульйони, суп-локшина; з гарячих других страв - шніцель зі свинини і телятини з вареною картоплею на гарнір.

Але найпоширеніша й улюблена страва у Швейцарії – *фондю* (від французького дієслова *fondre* – плавити). Класичний горщик для сирного фондю зроблений з кераміки або каменю і мовою фондю називається *caguelon*. Спочатку в горщику розігрівали сир, щоб вмочити в нього хрусткі кубики хліба. Тепер фондю готують навіть із шоколаду, опускаючи в нього шматочки фруктів.

Не менш популярна у Швейцарії інша страва з розплавленого сиру – *раклет*. Назва страви походить від французького *racier* – скребти. Сир для

раклету подрібнюють на крупній терці, розплавляють і подають із дрібною гарячою вареною картоплею.

*Рьості* – це типова німецька альпійська страва, що представляє собою запіканку з тертої вареної картоплі. У Швейцарії навіть існує поняття "*рьості грабен*" – тобто границя, до якої живуть німці. Рьості часто подають з білими мюнхенськими ковбасками (сардельками).

Ще одна страва заслуговує на особливу увагу – *м'ясо по-бюнденськи* (в'ялена яловичина, нарізана тонкими скибочками). Пісні шматки яловичої вирізки натирають зеленню, солять і підвішують сушитися на кілька місяців на відкритому повітрі. М'ясо по-бюнденськи нарізають найтоншими скибочками і подають із хлібом з борошна грубого помелу, сиром і вершковим маслом.

Цюріх славиться м'ясною стравою *цюріхський шніцель* (тушковані шматочки найніжнішої телятини в білому соусі,), а також своїми солодкими ласощами – *хюхлі* і *крепфлі*.

В Берні готують відмінні ковбаси, але особливою популярністю все ж користується *закуска по-бернськи* із квашеної капусти з бобами та смаженою картоплею.

Популярне *філе яловичини* з ароматом копченостей, з *крокетами із різотто* та винним соусом. Крокети з різотто готують у спосіб – як класичну італійську страву з додаванням гарбуза і зеленої спаржі і ароматизують трюфелем; після охолодження маса формується у виді батончика, панірується в сухарях та смажиться у фритюрі.

На гарнір часто подають картоплю, фаршировану пюре з артишоків з ароматом трюфеля; крокети з різотто, зеленою спаржею та чіпсами з пармезану; глазуровані каштани, варену солодку цибулю-сівок, телячий зуб, конвертики з моркви з фаршем із м'яса з яловичих хвостів.

В Базелі готують дуже смачне мигдальне печиво "*пелюстки лотосу*".

З напоїв самий популярний – *кава*.

*Режим харчування.* Сніданок у Швейцарії ранній і досить простий – кава з бутербродом, йогурт, мюслі. Приблизно також виглядає другий сніданок і полуденок.

Перерва на обід у цій країні триває дві години, за цей час швейцарці встигають пообідати вдома тарілкою гарячого супу.

На перше швейцарці переважно вживають пюреподібні супи, заправлені сиром, бульйони, юшку, на друге – смажене м'ясо великими порціями з гарніром з овочів. Обід обов'язково завершується чорною кавою.

На вечерю також подається що-небудь гаряче – наприклад, суп.

#### **4. Кухня Угорщини**

*Загальна характеристика.* Признаною в усьому світі вважається угорська кухня.

Західна кухня проникнула в Угорщину в другій половині XV століття, коли прославлений король Матіаш Корвін одружився на дочці неаполітанського короля. Королева Беатріче привезла з собою власних кухарів,

склала меню за зразком двору свого батька й організувала доставку нових приправ, а також запозичення технологічних прийомів.

На угорську кухню вплинули і жителі Трансільванії, і дещо з румунської кухні, про що свідчать капустині голубці зі сметаною. Від турків угорці сприйняли пристрасть до солодкого перцю і кави.

Угорська випічка і солодкі страви своїм походженням зобов'язані італійським переселенцям, а гарячі борошняні страви – австрійцям.

Угорську кухню можна характеризувати як гостру і пряну. Вона відзначається ситністю, гостротою та витонченою смаковою гамою.

За інформацією з повареної книги знаменитого угорського кулінара Кароя Гунделя угорська національна кухня характеризується трьома відмінними рисами: пасеруванням виключно на свинячому жирі – смальці, використанням паприки і сметани в кості приправ і широким застосуванням у кулінарії пшеничного борошна.

Завдяки широкому вибору продуктів і приправ, а також використанню кулінарами різних прийомів теплової обробки (і їхніх сполучень), угорські національні страви відрізняються властивим тільки їм смаком і ароматом.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Угорській кухні повезло – у розпорядженні місцевих кулінарів виявився найбагатший вибір продуктів для приготування страв. На території цієї країни традиційно розводяться всі основні види домашніх тварин: від великої рогатої худоби до домашньої птиці.

Угорські ріки й озеро Балатон багаті різними видами риби. Страви з тисайської стерляді, дунайських сома, шуки, сазана, балатонського судака, м'ясо якого має ніжний і тонкий смак, займають почесне місце в угорській кулінарії.

Якщо говорити про овочі то в першу чергу, тут вирощують солодкий перець, кабачки, баклажани, капусту (кольрабі, білокачанну, кольорову).

Гострий смак і специфічний аромат овочевим і м'ясним стравам додає "червоне золото" Угорщини – паприка.

З усіх жирів перевагу надають смальцю (саме в цьому жирі ідеально розкриває свої смако-ароматичні властивості благородна паприка), а також салу.

На полях вирощується високосортна пшениця, що відрізняється високим вмістом клейковини.

Угорські фруктові сади дають різні фрукти для десертів, виноградники – вино.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.*

Зі зрілих стручків паприки видаляють серцевину, потім них сушать, розмелюють і одержують червоний порошок, яким присмачують майже всі страви з м'яса і птиці. Недозрілі стручки зеленого, ясно-жовтого або рожево-червоного кольору є основою багатьох салатів і відмінним доповненням до м'ясних страв.

Крім спецій і пряностей, угорська кухня використовує ще один характерну приправу – сметану. Нею зм'якшують гострі соуси, використовують для приготування і заправлення борошняних страв, овочевих салатів, густих та рідких супів.

В Угорщині переважно готують їжу на свинячому салі. Вершкове масло використовується для дієтичних страв, олія – в основному для заправлення овочевих салатів. Без пряженого свинячого сала не обходиться і готування ще однієї важливої складової частини угорської кулінарії – борошняної заправки (пасерування), що додає стравам необхідну густоту і смак.

#### *Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Національними стравами є рибний суп з 2-3 видів риби та пекучого перцю та суп по-угорськи – гуляш з кльоцками чи локшиною, паприка угорська та трансільванська печеня (м'ясне асорті).

Сама знаменита страва, яким Угорщина збагатила світову кухню – *гуляш*. Це густий суп, переводиться як "вівчарський", або "їжа пастухів". Як можна зрозуміти з назви, страва м'ясна, в першу чергу, швидше за все, з баранини, заправлена цибулею і перцем, невід'ємною частиною її є картопля, нарізана кубиками, і мучні кльоцки. Тепер гуляш готують не тільки з усіх видів м'яса і птиці, але навіть з риби. І неодмінно приправляють паприкою. Гуляш повинен бути яскраво червоним і гострим. Найбільш смачні гуляші готують в Хортобаді.

Приправа із солодкого перцю стала настільки популярна серед жителів Угорщини, що шматочки м'яса або птиці, приготовлені в сметанному соусі з паприкою, так і називаються – *паприкаш*.

Ще одна страва, яку варто окремо згадати, це *перкельт*. По суті, це той же гуляш, але настільки густий, що його вже не можна назвати супом. Довгий час саме перкельт за межами Угорщини називали гуляшем.

Оскільки солодкий перець (паприка) з'явився в Угорщині порівняно не давно, у XI столітті, то приправами спочатку служили пряні трави. Сьогодні відомо багато сортів паприки, деякі з них вживають у свіжому виді. Напівзрілу паприку (зелену, світло-жовту і рожево-червону) застосовують для салатів у якості приправи до м'ясних страв, а зрілу очищають, сушать, розмелюють в червоний порошок, який і надає угорським стравам неповторний аромат.

З борошняних виробів варто виділити *тархоню* – маленькі кульки, схожі на крупу. Вони готуються з тіста на яйцях для локшини і використовуються для приготування супів, як гарнір до тушкованого м'яса, для фарширування перцю і голубців, де тархоня заміняє рис. Відварена і полита сметаною тархоня може подаватися як самостійна страва.

Випічку в Угорщині люблять з витяжного або листового тіста (досить згадати рулет "*ретеш*" або знамениті угорські *ватрушки*). Серед угорських кондитерських виробів особливою популярністю користується яблучний і вишневий рулети і традиційний *палатішкен*, що в перекладі з латинської означає пиріг. Палатішкен подають до чаю, який в Угорщині частіше п'ють з лимоном.



На десерт в Угорщині вживають свіжі фрукти, консервовані компоти, морозиво та асорті з дрібних тістечок.

Угорці віддають перевагу своєму вину (саме знамените – "Токайське"), своїй палинці – абрикосовій горілці, і турецькій каві зі стаканом холодної води.

*Режим харчування.* Фрукти і вина (до кожної страви відповідні) – незмінні компоненти обіднього столу.

## **5. Кухня Чехії та Словаччини**

*Загальна характеристика.* Чеська кухня дуже популярна в усьому світі.

Особливість кухні Чехії і Словаччини – розмаїття страв зі свинини і продуктів її переробки. Вміння добре переробляти м'ясо в цих краях напрацьовано історично з тих пір, коли на територіях нинішньої Чехії і Словаччини жили кельтські племена, які по переказах володіли відмінним апетитом та непоганим смаком. Сучасні чехи, як і древні кельти, небайдужі до смачної їжі та соковитого м'яса.

На чеську національну кухню чималий вплив зробили сусіди, у першу чергу німці і словаки. У чеській кухні споконвічно простежуються дві кулінарні традиції: німецько-чеська (західна), характерна для тих районів країни, що довго населялися німцями, і чехословацька (східна). У німців чехи та словаки перейняли численні ковбаски, парки (те саме що сосиски і сардельки), різноманітні паштети і різні види капусти, у словаків – прагнення до здорової селянської їжі: різним овочевим супам і стравам з натурального м'яса. Проста селянська їжа прийшла з аграрних районів Богемії, Моравії і Словаччині.

Справжня чеська кухня жирніша за звичну для нас, і, що головне, дуже і дуже ситна. Це перше, що упадає в око будь-якому туристові, і не важливо, приїхав він з Росії, України або Франції – він однаково буде уражений розміром страв, які подають йому в ресторанах або пивних. Однак сьогодні тут спостерігається тенденція до зниження калорійності їжі.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* М'ясні страви в Чехії найчастіше готують зі свинини, телятини і яловичої вирізки. У Словаччині багато відомо м'ясних страв з баранини.

Чеська і Словацька кухні включає велику кількість страв зі свинини і продуктів її переробки (окорок, шинка, сосиски). Крім свинини, уживається також телятина, яловичина, птиця. Страви з баранини і посіченого м'яса майже не готуються. У Чехії і Словаччині водиться багато борової дичини, яка широко використовується в національній кухні.

У звичайному раціоні риба вживається обмежено, в основному в холодному виді, під маринадом або майонезом. Найбільш поширені тріска, щука, короп, сом, форель.

Чехословацькі кулінари охоче використовують різноманітні спеції і пряні овочі – імбир, майоран, кмин, петрушку, селеру, мускатний горіх, цибулю, червоний і запашний перець і т.д.

З приправ дуже часто застосовують майонез: він йде для готування більшості холодних страв і закусок, також для других гарячих страв і соусів.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Великою популярністю користуються бутерброди з різними бутербродними масами, котрі називають *помазанками*. Чехи люблять салати усіх видів, заправлені майонезом.

Багато хто із супів готуються на овочевому відварі і заправляються льезоном з молока і жовтків. Люблять також рибні супи, забілені борошном. Вони готуються з овочевими наповнювачами з додаванням м'яса, нарізаного кубиками. Нерідко для поліпшення смаку супу, у нього додають масло, жовтки, сметану, зелень, коріння.

Інша особливість – використання для поліпшення якості супу дріжджів. Свіжі дріжджі попередньо присмажують в олії, і сушені розмішують у готовому супі.

Основні продукти для других страв жарять, коптять, тушкують, відварюють. Так улюблену свинину жарять, коптять, тушкують, відварюють.

Ще одна особливість чехословацької кухні – використання борошна для готування різних страв, борошняних і кондитерських виробів.

Широко використовуючи пісочне, листкове й інше тісто, чехословацькі кулінари застосовують для його готування свиняче сало, олію, маргарин, рідше – вершкове масло. Як правило, чехословацькі кондитерські вироби відрізняються невеликим розміром і вагою (40-60 г).

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Серед закусок пальма першості належить різним салатам і канапе.

Салати в Чехії – щось особливе: їхній вибір дуже багатий.

Канапе з так названими *помазанками* (бутербродними масами з хрону, плавленого сиру, редису, баклажанів та ін.) готують усюди, у великих кількостях і з усіляких продуктів. Оформлені з завидною винахідливістю канапе служать чудовою прикрасою столу. Для їх оздоблення використовують желе, збиті вершки, майонез, лимон свіжий, консервовані овочі та ягоди.

На закуску подають численні ковбаси, *парки* (те саме, що сосиски і сардельки) і найрізноманітніші паштети, частіше – паштет з печінки.

Багато готують чехи гарячих закусок зі спаржі, кольорової капусти, печериць; популярні сири, запечені у тісті або сухарях, різні яєчні і т.д.

З перших страв чехи і словаки люблять суп з яловичини з локшиною або іншими макаронними виробами, з рисом, з м'ясними фрикадельками і всілякими галушками, картопляний суп із протертими овочами.

Особливою любов'ю користуються пюреподібні супи. У ході супи-пюре - картопляні, горохові, з кольорової капусти, з риби, із фляків, з потруху і ліверних ковбасок; не менш популярний бульйон з яловичини з дрібно нарізаним смаженим омлетом.

Чеська і Словацька кухні включає велику кількість страв зі свинини.

З основних м'ясних страв особливою популярністю у чехів користуються *карловарський рулет* (печеня з телятини з пікантним фаршем), гуляші, звичайно, славнозвісне "*коліно вепра*" – напевно, не існує туриста, який би ні спробував цю найсмачнішу класичну чеську страву.

Самі популярні страви в чехів – смажена свинина з кнедликами і тушкованою капустою, шніцель по-моравськи, відбивні по-пражськи (зі свинини), м'ясо по-богемськи, баранина з часником, *чевабчичі* (смажені кружальця фаршу зі свинини, паніровані в борошні), *ражничі* (смажені шматки натурального м'яса свинини на решітці, які подають з житнім хлібом), смажений гусак із кнедликами, тушковані нирки і печінка, галушки із шинки та ін.

Популярні і *південнобогемський короп*, що може бути «блакитним» (вареним з оцтом), а також смаженим у паніруванні, на грилі, по-єврейські. Короп, до речі, у Чехії – обов'язкова страва до Різдва.

У Словаччині багато м'ясних страв з баранини, найвідоміші з яких – *бараняча нога* і *баранячий рулет у вині*.

Дуже смачні в Словаччині страви з птиці. Наприклад: качка з квашеною капустою, курка у власному жирі або запечена індичка, м'ясо якої взагалі жорсткують.

Одна з найпоширеніших страв по всій країні – *спишська похутька*, що представляє собою гуляш з печерицями і картопляними оладками. Для гуляшу використовують самі різні види м'яса.

Страви з дичини широко представлені в кухні народів Чехії і Словаччини. Особливо делікатесними стравами вважаються фаршировані *шніцелі з окосту косулі*. Між двома шніцелями прокладається шар свинячого фаршу, потім їх панірують у борошні й обсмажують.

Смаженого *фазана по-богемськи* подають з картоплею, червоною капустою і брусницею. Словаки пишаються стравами з дичини, особливої ж уваги заслуговує дика качка з грибним соусом і запечений фарширований фазан.

З риби вживають, в основному, смажену або запечену форель. Особливо люблять тушкованого в червоному вині *корона по-богемськи*.

З овочевих страв самі улюблені – картопля варена з петрушкою, картопляне пюре, зелений горошок, різні овочеві рагу, часто в томаті або молочному соусі, салати з червоного перцю, помідорів, редису, латуку або ревеню, приправлені оцтом з цукром або лимонним соком. Гарніри до порційних страв, в основному, теж овочеві, найчастіше це тушковано капуста.

Популярний "*випряжений*" *сир* – дуже смачна страва, що представляє собою шматочки м'яких сортів сиру, засмажені в паніровці на сковороді із шинкою або грибами. Словаки затверджують, що саме вони придумали цю страву, нічим не схожу на страви із сиру в інших країнах.

Незважаючи на іноземні віяння і велике число нових ресторанів і кафе, у національній чеській кухні, як і колись, перше місце займають *кнедлики*. Найбільш характерні для Чеської і Словацької кухонь кнедлики: із дріжджового тіста, прісного, картоплі; із салом, вишнями, яблуками – кулінарній фантазії немає межі, хоча все і залишається в рамках традиції. Кнедлики з кислого тіста подають звичайно з підливою до м'яса. Кнедлики можуть бути самостійною стравою, коли їх наповняють м'ясним фаршем або поливають підсмаженою цибулею зі шкварками.

Дуже смачні солодкі кнедлики зі свіжими ягодами, що їдять з цукром і розтопленим маслом, а також з повидлом.

Кондитерські вироби відрізняються ніжним і приємним смаком завдяки використанню збитих вершків у сполученні із шоколадом і ваніліном. З тіста готують коржі, булки, калачі, млинці, пампушки. Багато які з цих виробів ведуть свій родовід від стародавніх святкових обрядів: весільний калач, мартинські рогалики, що пекли в день святого Мартина, кренделі й інші фігурні вироби з тіста.

На десерт особливо популярні бісквітні і пісочні тістечка, торти, мигдальне суфле з вершками, парфе, креми, марципани, компоти з усіляких фруктів і ягід (яблук, інжиру, персиків, злив, черешень, апельсина і т.д.), морозиво.

Чехи їдять переважно білий хліб, причому в невеликій кількості.

З гарячих напоїв у чехів найбільш популярні натуральна кава, чай з ромом.

Самим улюбленим напоєм є, звичайно, пиво. Чехія – світовий лідер по споживанню пива (160 л у рік на кожного жителя). Усю їжу тут запивають величезною кількістю пива різних сортів з першокласного солоду і хмелю. У Словаччині випускають також безалкогольне пиво.

Крім пива, у Словаччині варто спробувати прекрасні білі і червоні вина з винограду місцевих сортів, популярні лікери та різні фруктові-ягідні горілки – грушовицю, малиновицю та ін. Більш міцні напої – сливовиця, джин Боровичка. Завжди в пошані в чехів знаменита горілка Бехеровка.

І нарешті, сугубо туристичний напій, так називаний *татранський чай* – розведений спирт із травами, що горить під час подачі.

*Режим харчування.* Режим харчування в чехів і словаків наступний: сніданок легкий з невеликої кількості нескладних у готуванні страв (звичайно подається масло, кефір, шинка, булочка і кава); обід і вечеря – більш калорійні.

На закінчення ж трапези – кава і ситна солодка страва: яблучний пиріг, подаваний з вершками, оладки з джемом, рулети, солодкі гарячі булочки з начинкою, здобний пиріг або морозиво з фруктами і збитими вершками.

У звичайному чеському обіді на перше подається цибульна або часникова юшка (*poljevka*), або суп-гуляш; тут не буде особливого подиву щодо об'єму страви, зате зовнішній вигляд іноді може здивувати недосвідченого відвідувача, смак буде незмінно чудовий.

Перед десертом подають сир, після обіду – чорну каву, чай з ромом.

## **6. Польська кухня**

*Загальна характеристика.* Польська кухня багато в чому нагадує російську, українську і білоруську кухні. Тут, як і в Росії популярні перші страви та каші, особливо поширені борщі.

Як стверджують самі поляки їх кухня більш дорожча, ніж німецька, оскільки вони вживають у їжу сметану та вершкове масло в збитку.

Сезонність у споживанні окремих страв – одна з ознак прихильності поляків своїм традиціям.

Польські страви дуже ситні і мають переважно кислуватий смак.

Істинно польськими стравами вважаються знаменитий *бігос*, *фляки по-варшавські*, *чорниця з кльоцками і сухофруктами* та тістечка з маком.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Улюблені другі страви готують зі свинини і телятини.

Багато других страв готуються із субпродуктів (печінки, легенів, язика, мозку та рубців), з домашньої птиці, дичини, риби.

В польській кухні часто застосовують крупи та макаронні вироби, готують страви з яєць.

Широко використовують овочі – свіжі, солоні, квашені.

Поляки дуже люблять молочні продукти і мед.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Салати в Польщі готують самі різні – овочеві, м'ясні, рибні, заправляючи їх майонезом, сметаною, олією і лимонним соком.

Бульйони поляки переважно заправляють борошняними галушками.

Для приготування других страв кулінари Польщі використовують усі види теплової обробки: варіння, тушкування, жарку, запікання. Це дозволяє з тих самих продуктів готувати найрізноманітніші страви.

Деякі страви готуються на журі – житньому борошні, залитому водою і заквашеному протягом двох днів (щось схоже на квас). Цим польська кухня схожа на російську.

При готуванні перших страв поляки широко користуються і заправленням супів сметаною, сирим жовтком або жовтком, змішаним з вершковим маслом.

Віддавна в Польських землях селилися євреї. Від них поляки перейняли рецепти приготування фаршированої риби – коропа і щуки. Не можна не згадати і про фаршировану гусячу шийку.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Особливо різноманітні в польській кухні холодні і гарячі закуски. Це овочеві, м'ясні, рибні салати, закуски з яєць з оселедцем, шинкою, зеленим горошком, холодні рибні закуски, м'ясні холодні закуски. Завжди доречні на закусочному столі польські ковбаси, щедро приправлені спеціями і часником.

Поляки люблять оселедець, вимочений у молоці, що подають на закуску.

Крім того, у якості холодних закусок у польській кухні широко використовуються бутерброди з бутербродними масами: м'ясними, рибними, паштетами, сиром і бринзою, сиром з копченою рибою.

З гарячих закусок користуються попитом усілякі яєчні й омлети, яйця, зварені не круто, грінки із шинкою або сосисками, воловани з куркою, м'ясом, пиріжки печені з м'ясом.

Рибу в холодному виді подають під маринадом, у соусі з хроном або заливну. З гарячих закусок варто виділити грінки із шинкою, сосиски із шинкою, черепашки з ковбаси з зеленим горошком, пудинг із шинки. Серед гарячих закусок улюблені страви поляків – черепашки з ковбаси з зеленим горошком, грінки із шинкою, сосисками і печінкою і т.д.

У польській кухні надзвичайно багатий асортимент перших страв: бульйони, крупники, супи, розсольники, борщі, щі та ін. Традиційні страви –

*борщок буряковий з вушками* (вид пельменів з начинкою з м'яса та грибів), *жур з ковбасою* або *грудинкою* і ін.

Узимку переважають крупники, щі і розсольники, улітку – холодні фруктові й овочеві супи, восени ж щі, борщі і солянки варяться з грибами.

Але є і такі супи, що нам у дивину. Наприклад, суп з огірків, пивний або лимонний супи.

До одних перших страв у Польщі прийнято подавати замість хліба картоплю, до інших – галушки, пиріжки, каші, грінки і т.д. Так, до журу подають картоплю, политу розтопленим свинячим жиром, до грибного супу – кашу перлову.

*Щі по-польськи* подають з вареною картоплею.

Улюблені другі страви – *відбивні котлети* зі свинини і телятини, *відбивні зрази*, *бігос*, знаменита польська страва з рубців "*фляки по-варшавськи*".

Традиційний польський бігос — це страва з квашеної і свіжої капусти, тушкованої з цибулею, лавровим листом, грибами і декількома видами м'ясопродуктів – свининою, телятиною, яловичиною, сосисками, шматочками ковбаси, копченою грудинкою з доданням мадери. Ця страва може добре зберігатися на холоді протягом декількох недінь, вона вважається класичною для зимового часу.

Поряд з натуральним м'ясом – котлетами, шніцелями, у польській кухні широко застосовується подрібнене м'ясо. З нього готують рулети, фрикадельки, биточки.

Всесвітньо відома страва польської кухні – *фляки по-варшавськи*, що готують з рубців, попередньо відварених, нарізаних тонкими смужками та тушкованих у білому соусі, до яких подають окремо тертий сир, мускатний горіх та червоний гострий перець для доведення до смаку під час споживання.

З гусячих та качиних потрухів готують соусну страву – *чорницю* з додаванням чорносливу, сушених яблук, груш та прянощів.

Як гарнір до других м'ясних і рибних страв подають жарену та варену картоплю, капусту, галушки чи макаронні вироби, овочеві суміші, каші.

Здавна каші вважаються тут традиційними стравами. Багато страв поляки поєднують з крупами. Наприклад, тільки з кашею вживають печеню з індика чи рулет з яловичини з соусом з сметани. Крупа добре поєднується з жареним м'ясом і польськими соусами, в яких, як сказано в одній з старих польських поварських книг, "всяка їжа повинна плавати".

Поляки люблять соуси. Готують привабливі по різнокольоровій гамі – жовтий з шафрану, чорний з чорносливу, червоний з вишневого соку, сірий з тертої цибулі.

Вибір хліба в Польщі дуже багатий. А різноманітних виробів з тіста ще більше. Польська кухня славиться своїми борошняними виробами: пирогами, кулеб'яками, млинчиками, лозанами, оладками і кондитерськими виробами.

Як і раніше популярні дотепер *торунські коврижки* – це справжні ласощі.

Надзвичайно різноманітні і кондитерські вироби: тістечка, торти, печиво. Удома польські господарки з задоволенням печуть млинці й оладки, на десерт готують різні киселі, фруктові салати, желе, муси.

З міцних напоїв поляки вірні горілці, що вважають своїм національним напоєм. Вино користується в жителів Польщі меншим попитом, чим пиво, а чай і кава однаково популярні.

*Режим харчування.* Режим харчування у поляків частіше триразовий.

Польща довгий час була аграрною країною. А селянські родини, як відомо, віддають перевагу ситному сніданку, щільному обіду і порівняно легкій вечері.

Режим харчування сучасних жителів Польщі мало змінився.

На сніданок частіше вживають кефір або кисляк з відвареною картоплею, холодні та гарячі закуски.

Частіше обід у поляків також щільний, з холодними закусками, першою та другою гарячою стравою і десертом.

Інколи, як і колись, суп з капусти, буряка, картоплі з ковбасою і шкварками нерідко заміняє цілий обід з декількох страв. Причому однієї порції супу може вистачити як мінімум на двох їдців.

Вечеря в поляків легка, з молочних, картопляних, овочевих або круп'яних страв.

Поляки люблять каву чорну і з молоком, що п'ють за сніданком, після обіду і вечері.

### **Питання для самоперевірки**

1. Відзначні риси асортименту та технології національних страв Німеччини.

2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Австрії.

3. Національні особливості асортименту та технології страв Угорщини, Чехії і Словаччини.

4. Традиції харчування народу Польщі.

## ЛЕКЦІЯ 4

### ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ

#### План лекції

1. Французька кухня
2. Кухня Бельгії
3. Кухня Великобританії,
4. Кухня Ірландії, Шотландії, Уельсу

#### Список рекомендованої літератури [4, 6, 11, 15]

#### Міні-лексикон

**Греві** – м'ясний знежирений соус англійської кухні

**Йоркширський пудинг** - традиційний англійський гарнір до ростбіфу

**Пікулі** (від англ. pickles) – дрібні мариновані в оцті овочі, які вживають як приправу: огірки цілком і нарізані, кукурудзяні качани, оливки й маслини, солодкий перець, дрібна цибуля, гриби, спаржа або овочево асорті. У США й Англії це популярне доповнення до м'ясних страв і до страв з домашньої птиці

**Порідж** – знаменита вівсяна каша по-англійськи, яка готується з вівсяної крупи або пластівців на молоці чи вершках

**Соус бернез** – французький густий соус з різних сортів цибулі, естрагону, тім'яну, лаврового листа, оцту, білого вина та яєчних жовтків. Часто подається до м'яса та риби

**Соус бешамель** – французький соус на основі молока, вершкового масла та борошна

**Соус борделез** – традиційний для кулінарії Франції коричневий соус на основі вина і кісткового мозку

**Спаржа** – дуже розповсюджений у Франції вид овочів, у їжу вживають молоді ростки з голівками, що не розпустилися; відрізняється приємним специфічним смаком і ароматом

**Трюфелі** – французькі чорні, самі дорогі гриби в світі, за виглядом нагадують зморщену картоплю, дозрівають узимку і саме в цей час їх знаходять по п'янку запаху спеціально навчені свині чи собаки

#### 1. Французька кухня

*Загальна характеристика.* От уже протягом декількох сторіч кращою кухнею у світі вважається французька. Жителі цієї країни завжди високо цінували уміння гарно готувати, і мистецтвом кулінарії цікавилися не менше, ніж театром або живописом. Для французької кухні як не можна краще підходить визначення класичної кулінарії. Взагалі ж розрізняють *загальнонаціональну* французьку кухню (з загальними рисами для всієї країни), *регіональну* кухню (має місцеві особливості в кожному окремому регіоні країни) і *вишукану* кухню, страви якої готують не повсякденно та подають виключно в самих висококласних ресторанах.



Французькі кухарі – автори багатьох страв та їх назв, які успішно трансформувались у кухні та кулінарний лексикон народів всього світу. Достатньо назвати такі страви як фрикадельки, антрекот, омлет, рулет, майонез, соус. Останній по праву вважається породіллям Франції. Саме по розмаїттю приготування соусів судять про рівень розвитку кулінарного мистецтва. У Франції нараховується до 3 тисяч рецептів соусів!

В звісній книзі Брійя Саварена "Психологія смаку" є такий мудрий вислів: "Можна навчитися варити та смажити, але навчитися готувати соуси не можна, для цього потрібен талант, і з цим талантом треба народитися". Французи вважають, що соус – саме головне у будь-якій страві.

У всесвітньо визнаній французькій кухні довга історія, яка веде свій початок з часів галлів, улюбленою стравою яких було смажене дике поросся, нашпиговане часником та гарніроване зайцем, каплуном чи іншою дичиною. Суттєвий вплив на формування французької кухні здійснили римляни. У ранньому середньовіччі на застіллях у Франції поїдали значну кількість м'яса, риби та птиці та хліба. Бідні сім'ї харчувались здебільше кашею, бобовими, зрідка вживали сир та рибу і ця їжа була прісною. Кухня заможних громадян була більш різноманітною та смачною. З часом страви французької кухні з віками ставали усе більш і більш вишуканими. Тепер її прийнято називати "високою кухнею". Але "висока кухня" – доля ресторанів. Набагато цікавіше заглянути на кухні жителів різних куточків Франції, туди, де традиційна французька кухня залишилася практично без змін.

Французька кухня відзначається регіональністю. У зв'язку з особливостями розташування і кліматичних умов у кожній провінції і навіть у кожному куточку провінції готують по-різному і віддають перевагу своїм місцевим стравам.

Так, на півдні кухня гостра і пряна, з великою кількістю часнику і цибулі. На узбережжі готують багато страв з риби і морепродуктів. На південному заході віддають перевагу густим наваристим супам. Особлива кухня у Нормандії. Меккою ненажер називають Ліон. А жителі цих місць вважають, що в них найкраща кухня у Франції.

На кухню півночі Франції вплинули бельгійці.

Граничні області, такі як Шампань, Лангедок і Гасконь, зазнали впливу кулінарних особливостей сусідніх країн – фламандців, німців та іспанців, і, в свою чергу привнесли ці запозичення у сучасну французьку кухню.

Кухня Провансу привнесла у французьку кулінарію помірне та доцільне використання прямих трав, фруктів та овочів у великій кількості страв з самою різноманітною основою.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* На березі моря багатий вибір риби і морепродуктів.

В усіх куточках Франції без винятку, на вибір будь-які овочі і коренеплоди – картопля, різні сорти цибулі, стручкова квасоля, шпинат, різна капуста, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати.

Ще одна характерна риса французької кухні – широке використання, особливо в гарнірах до других страв, артишоків, спаржі, салату латук.

Спаржа – дуже розповсюджений у Франції овоч, у їжу вживають молоді ростки з голівками, що не розпустилися. Спаржа відрізняється приємним специфічним смаком і ароматом. Крупну спаржу використовують для приготування других страв; дрібну – для гарнірів і супів.

Бретань і Нормандія славляться своїми величезними артишоками не менш, ніж устрицями і рибою.

Про небо Нормандії говорять, що його не видно через яблука, які широко застосовують у кулінарії та виноробстві.

Популярні у Франції різні види трав та пряних овочів – ендивій, крес-салат, порей.

Для приготування своїх кулінарних шедеврів французи північних і центральних провінцій частіше використовують вершкове масло, на півдні – оливкова олія.

Одна з особливостей французької кухні – достатньо стримане відношення до молочних продуктів і в той же час – широке використання сиру.

Сири і вина – всесвітньо відомі продукти масового виробництва та експорту з Франції. У Франції понад десятки сортів сиру і самий улюблений – рокфор, рецепту виготовлення якого по легенді нараховується більше 2 тисяч років. Рокфор вважають "королем" всіх сирів. Всесвітньо відомі також французькі грюєр, камамбер та ін.

Крім основних видів сировини у Франції для приготування страв застосовують і екзотичні види сировини. Це равлики і жаб'ячі стегенця. Вважаються їстівними два види равликів: одні – досить великі з жовтою раковиною в смужку (бургундські равлики), інші – дрібніші, темного кольору, теж смугасті. Великі равлики подають у своїх раковинах, приправленими вершковим маслом, часником, цибулею, петрушкою та іншими травами. З другого виду готують соуси або рагу. Жаб'ячі лапки можна купити у виді напівфабрикату, нанизаного на нитку, у будь-якому магазині.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Приготування їжі для французів – одухотворене мистецтво, кожен кулінар "читає" рецепти приготування страв по-своєму.

Французька кухня відрізняється використанням різноманітних способів технологічної обробки сировини для виробництва страв.

Французи для приготування національних страв застосовують різні способи теплової обробки: варку в воді і на пару, припускання, жарку на пательні, вертелі і решітці, тушкування і запікання.

Особливістю приготування або подачі деяких страв французької кухні є застосування такого способу теплової обробки, як фламбування. Фламбування – досить проста операція: продукти потрібно облити невеликою кількістю спирту або підігрітого міцного напою (рому, бренді або коньяку) і підпалити. При цьому спирт, що утримується в міцному напої, вигорає, а букет, що залишився, частково усмоктується продуктом. У результаті готова страва здобуває вишуканий аромат. Але головною метою цієї теплової обробки є створення хрусткої скоринки. Спочатку фламбувались тільки готові продукти

тваринного походження і пудинги. Потім фламбування стало використовуватися як ефектний елемент подачі.

В французькій кулінарній практиці, а особливо у кондитерському виробництві, часто готують розчини цукру (сиропи) різної концентрації. Загущення як спосіб видалення вологи з рідких продуктів, застосовують для виробництва ряду соусів і концентрованого бульйону (*фюме*).

Застосовують і такий спосіб обробки як загущення страв за допомогою крохмалю, соусів, хлібних крихт, протертої вареної крупи, тощо.

Особливістю нормандської кухні можна назвати широке використання вершків для приготування соусів, у яких запікаються найсвіжіші морепродукти.

Однією з особливостей французької кухні є використання вин, коньяків і лікерів у приготуванні страв. Цей технологічний прийом надає стравам французької кухні вишуканості. Використовуються тільки натуральні сухі і напівсухі червоні і білі вина (дуже кислі вина попередньо виварюють, щоб знизити кислотність), а також лікери і коньяки. У процесі кулінарної обробки вина і коньяки, як правило, виварюються, винний спирт випаровується, а речовини, що залишилися, додають їжі неповторний присмак і аромат.

Вино служить також головною складовою частиною маринадів для м'яса і бульйонів для відварювання риби. Для маринадів найчастіше використовують сухі виноградні вина.

Для хімічного розпушування тіста використовують карбонат натрію, карбонат амонію або спеціальні пекарські порошки.

При варінні овочів строго дотримується правило: свіжі овочі опускають у киплячу підсолену воду і варять у відкритому посуді, сушені занурюють у холодну. У Ніцці, зокрема, страви готуються з великою кількістю помідорів.

Французи широко використовують сири у кулінарії як компонент страв, так і як самостійну страву або закуску, як десерт.

Соуси готують на самій різноманітній основі: на пасерованому борошні і без нього, на овочевих відварах і на молоці, з гострими приправами та цукром, з білим вином і коньяком.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

У французькій кухні широко представлені зелені салати з заправками на основі сполучення різних продуктів – овочів, фруктів, м'яса, риби, грибів, сиру, яєць.

Перші страви – частіше готують бульйони з різними гарнірами або пюреподібні супи. Асортимент супів у французькій кухні достатньо широкий – такий, як і розмаїття їх назв: м'ясний бульйон *консолі*, *крем-суп* з доданням вершків чи *волете* ще й з доданням жовтка, суп у горщику *потофе* та *марміт* – бульйон з поданим окремо гарніром.

В Парижі дуже популярний *суп з цибулею*. Він простий і пікантний одночасно, як усе французьке: посипані сиром і червоним перцем обсмажені шматочки хліба запікають у духовій шафі разом з попередньо обсмаженою цибулею, розм'якшеною в м'ясному бульйоні. У Франції готують суп-пюре з цибулі-порею з картоплею, цибулевий суп заправлений сиром.

На узбережжі популярний *буйабес* – рибний суп з декількох видів риби и моллюсків. Це улюблений суп всіх французів далеко за межами його вітчизни – Провансу.

На південному заході віддають перевагу густим наваристим супам з білою квасолею – *потафі*, фаршированим каплунам і зацукрованим фруктам.

Найвідоміший суп у Нормандії та Бретані – *котріада*. Вважається, що він повинен готуватися не менше, ніж з 12 видів риби. Але коло берегів Бретані їх набагато більше. В Бретані як ніщо інше люблять страви з риби та морепродуктів (устриць, мідій). А також ця провінція відома чудовими млинчиками *крепе*, рецептура начинки до яких має масу варіацій.

Бургундія історично славиться своїми рідкими сортами сирів, колекційного вина, стравами з трюфелів та яловичини. Фірмова приправа кулінарів Бургундії – донська гірчиця.

Яблука використовують як гарнір, тушкують, запікають. Ще в Нормандії готують прекрасні омлети і млинчики з гречаного борошна.

На півночі Франції тушкований кролик у вині з вершками називається *кролик по-фламандськи*. Так само, як і бельгійці, французи люблять цикорій, готують *айнтопфи* з цибулі, яловичини і пива.

У Ліоні дотепер вірні своїм традиціям. І півень у вині, і жаб'ячі лапки, равлики або копчена на ялівцевих гілках ковбаса готуються тут так само, як і сто років тому.

Глазурований гусак (качка, курка) – фірмова страва Гасконі. Більше ніде в країні, крім як тут, птицю не консервують у власному смальці.

На півдні прекрасно готують *айолі* – цей соус ще називають часниковим майонезом. Його подають до свіжих і варених овочів – картоплі, моркви, кольорової капусти, артишоків, варених равликів, маленьких каракатиць, варених яєць і до чого завгодно, навіть просто до білої хрусткої булки.

Найбільш популярні у всій Франції соуси *борделез*, *бешамель*, *бернез* та ін.

Ми ні словом не обмовились про десерти, сири і вина. Із сиру готують страву, яка прийшла у Францію зі Швейцарії і завоювала там широку популярність – *сирне фондю*.

А французькі десерти визнані найкращими у світі. Це і вишневий пиріг *клафуті*, відкриті торти з фруктами і знаменитий *крем брюле* – вершки запечені з карамельною скоринкою – король всіх десертів.

Французи віддають перевагу білому хлібу, хоча вживають і житній.

З гарячих напоїв французи віддають перевагу кофе, рідше вживають чай та какао.

З яблук готують шипуче яблучне вино.

У Франції вин така безліч, що не можливо навіть перелічити самі популярні. Єдине, що можна сказати, це те, що по споживанню вина Франція лідирує, так само як і по виробництву сирів.

*Режим харчування.* Ні одна трапеза у Франції не відбувається без сиру. Його пропонують на великому підносі з різними сортами сиру в асортименті.

Сніданок дуже простий: кава з молоком, небагато хліба, булочка чи рогалик та масло. Як говорять у народі, француз починає свій робочий день з напівпустим шлунком та світлою головою.

Другий сніданок – в полуденок. Він ситніший, чим скажімо, ленч в Англії, але не важкий. Звичайно це закуска – чи то сардини, чи то салат зі свіжих огірків, чи то кілочко ковбаси, небагато масла і більше хліба; потім смажене м'ясо і риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашка кави. Деякі французи замість кави п'ють чай чи какао. Французи віддають перевагу вживанню їжі в умовах тиші та спокою, вибирають улюблені страви з широкого асортименту меню, задовольняючись при цьому невеликими порціями кожної страви.

В 17 годин для дітей – тартинка з вершковим маслом і шматочок шоколаду. Ввечері, після 19.00 – пізній сімейний обід, на який пропонують суп, печеню чи рагу, овочі, десерт. М'ясні супи варять звичайно 2 рази на тиждень, в інші дні вживають овочеві супи, приправлені цибулею, яйцями та маслом.

## **2. Кухня Бельгії**

*Загальна характеристика.* Кухня Бельгії має багато спільного з німецькою та австрійською кулінарією, що проявляється перш за все в подібному сировинному наборі для приготування страв.

Бельгійці, а точніше, частина її жителів – фламандці завжди славилися серед своїх сусідів відмінним апетитом і смачною, ситною кухнею.

Багато бельгійських національних страв спрощують легенду про виключне харчування нації біфштексами, мідіями та смаженою картоплею.

Самі ж бельгійці люблять говорити, що їхні страви готуються з французькою добірністю і подаються з німецькою великодушністю. Дійсно бельгійська кухня відзначається витонченістю готування їжі.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Для бельгійської кухні характерні різноманітні страви, у яких місцеві продукти чудово вживаються з продуктами, що потрапили в країну із сусідніх держав. Зважаючи на те, що бельгійці взагалі дуже педантичний народ, вони харчуються тільки якісними продуктами, що до всього повинні бути приготовлені за всіма правилами.

Бельгійці люблять свинину, яловичину і куряче м'ясо, а баранину практично не їдять. Часто вживають у їжу свинячу і яловичу печінку, не гидуєть мозком і легенями.

Коло узбережжя Бельгії ловиться макрель, оселедець, мідії, омари й устриці та інші продукти моря. Особливо популярні мідії, морські равлики, краби та в'ялена на сонці камбала.

Картопля займає дуже значне місце в харчуванні, вона часто заміняє хліб.

У Бельгії, як і в Голландії, і на півночі Франції, вирощують салатний цикорій. Його тут особливо люблять, незважаючи на великий вибір різноманітної городньої зелені. У Бельгії по популярності із салатним цикорієм може зрівняється тільки брюссельська капуста.

Особливістю бельгійської національної кухні є використання величезної кількості приправ і спецій, зелені і гірчиці.

У цій маленькій країні виробляється більш 5 сотень різних марок пива. Деяким з них по 400-500 років.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* У сучасній бельгійській кухні донині спостерігається вплив середньовічних кулінарних традицій - використання гірчиці, пряних трав і спецій для одержання смаку, у яким змішано солодке з кислим або солодке із солоним.

В правилах бельгійських кулінарів одні продукти іншими ніколи не замінюються, усі страви винятково відповідають рецептам.

Усі продукти ретельно обробляються, обсмажуються або відварюються. По-цьому процес приготування страв в Бельгії досить тривалий.

Рибу тут найчастіше смажать панірованою або запікають у духовій шафі. Устриці звичайно відварюють у делікатесному овочевому відварі. Та й дорослого вугра бельгійці воліють варити з великою кількістю пряної зелені, а не смажити або коптити.

Найчастіше невеликі голівки салату цикорію цілком запікають у вершковому соусі або в здрібненому виді додають у супи і гарніри до м'ясних страв.

Розповсюджене у країні пиво тут іноді додається в супи і маринади, у соуси і печеню.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Національними стравами бельгійців, без сумніву, вважають такі страви, як вугор по-фламандськи, брюссельські медальйони, капусту по-фламандськи, як і нирки з ягодами ялівця і фламандські карбонади, приготовлені з пивом, та салат з квасолі зі скибочками шпику в оцтовому соусі.

На закуску часто вживають салат з цикорію чи просто редис із сіллю.

Асортимент перших страв у Бельгії досить різноманітний. Найбільш популярні *суп по-британськи* з овочів із дрібно накришеним солоним печивом, *суп по-брюссельськи*, зварений із брюссельської капусти з підсмаженими сухариками із пшеничного хліба, *суп моделон* - м'ясний бульйон з рисом, шинкою й овочами, заправлений яечним жовтком, *суп з печериць по-брюссельськи*, у який кладуть петрушку, подрібнене круте яйце й заправляють сметаною перед подачею на стіл.

Із других рибних страв поширені: *скупбрія по-фламандськи*, фарширована овочами, що й запікається у фользі в духовій шафі; вугор, камбала, рибні биточки зі свіжого оселедця.

*Варений молодий вугор* – а це майже прозора рибка довжиною не більше пальця – одна з традиційних страв бельгійської кухні.

У містах дуже популярна страва під назвою *фріти*. Технологія її приготування дуже проста – у великій кількості жиру (фритюру) обсмажуються самі різні продукти – від скибочок картоплі до м'ясних кульок і навіть помідорів. Найчастіше фріти готують у фаст-фудах.

А от що не можна спробувати в подібного роду закладах, так це знамениті *нирки з ягодами ялівця і фламандські карбонади, тушковані в пиві.*

Хліб бельгійці практично завжди вживають з вершковим маслом.

З напоїв бельгійці віддають перевагу каві, зі слабоалкогольних напоїв, звичайно ж, пиву. А з міцних – ялівцевій горілці.

*Режим харчування.* У цій країні прийнято їсти часто, до шести раз у день. Їжа ситна й насичена прянощами. Перші страви звичайно подають обсягом не більш 300 мол.

Харчуються бельгійці за певним часом, їх режим харчування відповідає загальноєвропейському:

7.00 - 8.00 – сніданок. Найчастіше це варені некруті яйця, булочка з хрумкою скоринкою або печиво і гарячий шоколад;

11.00 – другий сніданок. У цей час бельгійці з'їдають салатик і запивають кавою з тостом;

14.00 – обід. На обід бельгійці їдять перше, друге і третє – обов'язковий набір, якому вони завжди вірні;

17.00 – полуденок. Це час прийому до їжі фруктів або морозива, після чого випивається сік або кисіль;

20.00 – вечеря. На вечерю подається гаряча страва, холодні закуски, обов'язково пиво, десерт до кави, кисіль або гарячий шоколад.

Кожну трапезу завершують чашкою кави.

### **3. Кухня Великобританії**

*Загальна характеристика.* Англійці мають славу консервативної нації. Якщо мова йде про харчування, то це безперечно так. В англійській кухні, як у дзеркалі, відбивається характер британців – скептичне відношення до всього нового і безмежна повага традицій. У порівнянні з популярною французькою англійська кухня менш винахідлива і статична.

Педантичність та помірність властива англійцям в усьому, в тому числі і в харчуванні. Англійці протягом віків вірні своїй кухні і традиціям. Особливістю англійської кухні є вірність жителів одному й тому ж сніданку з дня на день.

Англійська кухня вважається здоровою, так як англійці прагнуть підкреслити природні достоїнства продуктів, не змінюючи їх до невпізнанності, що, як відомо, характерно більше для китайської та японської кухні.

Англійську кухню не можна назвати вишуканою, і все-таки вона, безсумнівно, заслуговує на інтерес. Щоб довести це, знаменитий англійський письменник Джордж Оруел опублікував статтю "У захист англійської кухні", що починається такими словами: "Усі, навіть самі англійці, раз у раз говорять, що англійська кухня – гірша у світі. Усі вважають її не тільки примітивною, але і наслідувальною. Я навіть прочитав недавно в одній французькій книзі: "Зрозуміло, краща англійська кухня – це просто французька кухня". Але це неправда. Як знає кожен, хто пожив за кордоном, існує безліч делікатесів, які неможливо покуштувати за межами англомовних країн".

Англійській кухні властива регіональність. Кращою в країні вважається йоркширська кухня. Гордість англійського меню складають йоркширські тістечка з сиром, йоркширська печеня з баранчика, качиний паштет та шинка.

Чай англійці любили вже в XVII столітті. Навіть у сучасній Англії, при сьогоднішньому ритмі життя відношення до чаювання носить дещо ритуальний характер.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Традиційно в англійській кухні широко використовують м'ясну сировину. Це, насамперед, яловичина, баранина, птиця, дичина (оленина, зайчатина, перната дичина) та м'ясокопченості. Жирна свинина не користується попитом.

Англійці, як острівні жителі, широко використовують рибу і морепродукти – мідії, креветки, омари, краби, а також популярні річні раки та равлики.. З риби споживають насамперед тріску, калкана, сьомгу, копчених пікшу та оселедця.

Асортимент овочів у порівнянні з іншими кухнями обмежений. Найбільш поширені – ріпа, капуста, спаржа, стручкова квасоля, цибуля, морква, зелені салати, картопля, зелень.

У великій кількості в Англії споживаються пікулі – дрібні мариновані овочі.

Готують страви на топленому маслі чи маргарині.

Деякі англійські сири своїм оригінальним смаком збагачують широку гаму європейських сортів. В Англії виробляють всесвітньовідомий чудовий сир "честер".

Для придання смаку стравам застосовують соуси – кетчуп, ворчестерський.

Широко застосовують м'яту, яка повсюди росте в Англії.

Фрукти та ягоди в свіжому і консервованому виді вживають у великій кількості. З фруктів найбільш поширені яблука. Для виготовлення тістечок використовують виноград, лимони, апельсини, сливи, фініки, мигдаль та інші горіхи.

Сьогоденна Великобританія намагається використовувати в кулінарії місцеві продукти, бажано органічно зрощені, та одночасно вводять нові, екзотичні для країни інгредієнти, зокрема прянощі і зелень з Південно-Східної Азії.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Для англійської кухні характерно швидке та нескладне приготування страв.

М'ясні страви частіше готують в жареному натуральному виді, при цьому шматки м'яса прожарюють так, щоб у середині м'ясо залишалось соковитим та рожевого кольору. М'ясо птицю, дичину смажать на решітці або в духовій шафі.

Окрім жарених часто готують страви з вареного м'яса, рідше – тушкованого.

Деякі з англійських страв звичайно готують з фаршу, який смажать та запікають з цибулею та перцем, інколи додають прянощі, приправи, вино.

Англійській кухні властивий незвичний спосіб приготування овочів. Досить розповсюджена страва з капусти з цибулею-пореем, звареної всього лише в підсоленій воді. Ніде в світі не готують картоплю особливим "англійським способом" – поклавши під лопатку чи кусок ноги під час



смажіння. Молоду картоплю варять з м'ятою, подають поливши розтопленим маслом чи маргарином.

Соуси в англійській кухні готують без муки.

Яйця й молоко – поширене сполучення в англійській кухні. Заварені на водяній бані з цукром та ваніллю вони перетворюються в англійський крем, який їдять як окремо, так і як соус до інших десертів.

Чай по-англійськи готують особливим способом. Його заварюють, як правило з суміші декількох сортів. Чайник ошпарюють кип'ятком, засипають заварку (у дозі – кавова ложечка на одного чоловіка з додатковою ложкою на чайник), заливають киплячою "білим ключем" водою, дотримуючись "золотого" правила – чайник підносити до кип'ятильника, а не навпаки.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Великобританія славиться такими кулінарними витворами, як *йоркширський пудинг*, *девонширський вершковий варенець*, знаменита копчена риба, гарячі оладки з маслом і здобні пироги.

З морепродуктів готують різноманітні холодні закуски, які подають зі свіжими чи вареними овочами, заправленими майонезом або салатною заправкою.

На закуску можуть подати йоркширський пудинг з підливою на основі цибулі.

В Англії великою популярністю користуються сандвічі, винахід яких належить аристократу Джону Монтасу Сендвіч. Лорд без удержу грав в карти, забуваючи про їжу, і винайшов як засіб швидкого тамування голоду без необхідності кидати гру закритий бутерброд з двома шматками хліба. З часом сандвічі набули широкого розповсюдження по світу.

З перших страв найбільш поширені прозорі бульйони м'ясні і курячі з пиріжками, грінками, яйцем, локшиною та свіжими овочами, які подаються окремо, а також супи-пюре.

Англія – єдина країна, де смажена яловичина приведена до рангу їжі аристократів.

Але все-таки самі улюблені страви – це *ростбіф* і *біфштекс*. Гордість англійської кухні – ростбіф з густою підливою, гострою гірчицею та хроном вкращає стіл під час будь-яких свят. Подають його холодним і гарячим. Незмінний гарнір до ростбіфу – *йоркширський пудинг*.

Узагалі м'яса англійці їдять багато, причому перевага віддається зажареному великим шматком. Тушковане м'ясо готується, як правило, з додаванням овочів.

Замість хліба частіше подають варену *картоплю по-англійськи*. Майже не споживають круп'яні гарніри, віддаючи перевагу вареним овочам.

Англійці люблять варені рідкі яйця, омлети з сиром, шинкою, беконом, яєчною і зовсім не вживають соуси, приготовлені з мукою.

Знаменита вівсяна каша по-англійськи – *порідж* – готується з вівсяної крупи або вівсяних пластівців на молоці чи вершках.

Традиційна англійська страва – *пудинг*, прародителькою якої була, мабуть, каша, популярна дотепер. По сучасній англійській класифікації пудинги ділять

на 4 основні групи: на основі ниркового жиру та борошна (у сучасному варіанті використовують інші жири та крупи); на основі яєць та молока; різні види кексів з бісквітного тіста; мучні вироби на молоці чи воді зі смаковими та ароматичними добавками. У кожній з груп можливо багато варіантів, відомо всього до 150 видів. Пудинги можуть бути м'ясними, круп'яними, овочевими, а також солодкими.

У списку пудингів, який можна було б продовжувати до нескінченності, особливо слід виділити різдвяний пудинг, не менш звисні і пиріг з патокою та яблука, запечені в тісті. Серед них найбільш популярний різдвяний *плумпудинг*, що перед подачею обливають ромом, підпалюють – і палаючим ставлять на стіл.

З борошняних виробів розповсюджені пироги з листового тіста з м'ясом чи овочами, інколи з комбінованою начинкою, а також з фруктами. Пиріг з яблуками являється національною стравою. Також популярні тістечка з фруктами та горіхами.

Слід сказати, що соуси не характерні для англійської кухні, і тем не менше перевагу віддають хлібному та м'ятному соусу – настою подрібненого листя м'яти, оцту, цукру та води. Популярний в Англії традиційний кетчуп.

Печеню англійці їдять з м'ясним обезжиреним соусом (*греві*), баранину – з м'ятним, птицю – з білим, біфштекс подають зі смаженою цибулею. Відомі англійські хлібний соус, яблучний, соус з хрону, та желе з червоної смородини як приправа.

До пудингів подають коньячний соус (прогріте вершкове масло з цукром та доданням коньяку).

Англійців можна назвати ласунками. Серед їхніх улюблених десертів карамельний пудинг, *трайфл*, – просочений ромом, коньяком або вишневим лікером ягідний пиріг, різні кекси і печиво. "Печиво, зрозуміло, печуть у всіх країнах, але загальноновизнано, що ніде воно не виходить краще і більш крихке, ніж в Англії", – так відзивався про майстерність кондитерів Джордж Оруел.

Славиться Англія своїми оксфордським джемом, особливими сортами варення з ягід або кабачків.

Свіжі та консервовані фрукти і ягоди зі збитими вершками, желе вживають на десерт та для приготування солодких пирогів до чаю. Англійці люблять торти з кремом, фруктами, ягодами, збитими вершками. Також часто на десерт готують фруктові салати та пюре зі збитими вершками.

Хліб споживають в незначній кількості. До столу завжди подають тости – хліб, підсмажений на вершковому маслі з тертим сиром.

Чаювання в Англії – більше чим звичка. При будь-яких обставинах – важливих чи незначних, як і просто щоб провести час, англійці п'ють чай. Його частіше п'ють з молоком, при цьому обов'язково до гарячого молока доливають чай а не навпаки.

Кава такої поваги в Англії не удостоїлася.

В Англії люблять пиво, саме популярне – чорний ель і портер.

З міцних напоїв англійці традиційно п'ють віскі, джин, бренді. Віскі п'ють в основному шотландське.

Святкові обіди звичайно супроводжуються французькими, італійськими, німецькими та іншими винами, однак кожен п'є те, що йому до вподоби – віскі, джин, вино, холодну воду, лимонад, імбирний напитек, молоко, пиво, чай.

Слід відмітити, що херес, який в Англії називають "шеррі", подається у якості аперитиву, а порто – після обіду.

*Режим харчування.* Протягом декількох століть зостається незмінним режим харчування англійців. День в англійців звичайно починається з ранкового чаю чи апельсинового соку, який п'ють ще в постелі.

Сніданок звичайно готується до 7-8 годин ранку. На сніданок, як правило подають вівсяну кашу (*порідж*), яєчню з нежирним беконом, кукурудзяні або рисові пластівці, підрум'янений тост з апельсиновим варенням. Дехто замість яєчні віддає перевагу смаженому оселедцю, сосискам чи ниркам. Все це запивають значною кількістю чаю.

О половині на другу годину дня подають ленч – другий, більш щільний сніданок. Меню його зазвичай включає печеню (обов'язково з жареною картоплею та зеленими овочами), десерт, рис з молоком, пудинг, інколи трішки сиру, який їдять не тільки з хлібом, але й зі спеціальними бісквітами та маслом.

В 17.00-18.00 – незмінний чай з печивом або кексом (*five o'clock*). До чаю подають пиріжки з зацукрованими фруктами, мигдалем чи іншими горіхами, галети, пряні хлібці, тонко нарізані шматки хліба з маслом.

О 19.00-20.00 годин вечора – обід. Деякі сім'ї, особливо в північних і центральних районах, замість обіду влаштовують "великий чай". До тартинок та тістечок додають сандвічі, копченого оселедця чи холодне м'ясо, салат, інколи гарячу страву. Але більш консервативні сім'ї на подібну підміну дивляться з презирством і зостаються вірними гарному обіду, який включає легку закуску чи суп, смажене м'ясо (обов'язково з картоплею і зеленню) та десерт.

Протягом багатьох століть цей розпорядок дотримується більшістю родин.

У проміжках між основними прийомами їжі англійці не відмовляють собі в задоволенні перекусити шматочком холодного пирога з м'ясом, сандвічем з холодним ростбїфом або канапе з різними продуктами.

Одна з особливостей харчування англійців – незначне вживання хліба, якого в середньому не перебільшує 250 на чоловіка в день.

Вечорами більшість англійців збираються в пабах – невеликих кафе, де подають сьогоденне бочкове пиво.

Про традиційний недільний обід, смачний і ситний, говорять *Sunday roast* (недільне "запікалово"), тобто в неділю обов'язково смакують запечене в духовці м'ясо. Інколи подають курку, ногу ягняти чи шматок свинини.

#### **4. Кухня Ірландії, Шотландії, Уельсу**

*Загальна характеристика.* Складовою частиною англійської національної кухні є шотландська й ірландська кухні. Вони дуже схожі між собою, от тільки в шотландській кухні більше різноманітних супів і круп'яних страв, а ірландці віддають перевагу картопляним і капустяним стравам.

Шотландська кухня з'явилась в результаті складного, тривалого і суперечливого розвитку під впливом багатьох іноземних кухонь, в першу чергу французької.

В Ірландії та Шотландії при виборі страв велику роль грають патріотичні почуття і романтичні спогади про дитинство.

Кухня Уельсу має свої відмінності, її початок поклали кельти. Що населяли здавна ці землі.

Ірландська кухня відмінно проста.

Як і в Англії, у Шотландії улюблена страва – пудинг, з напоїв – чай та віскі.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Північна Ірландія – світовий виробник екологічно чистих продуктів. Тут прекрасні природні умови для вирощування крупного рогатого скота і надою молока, з якого виробляють високоякісні вершки, масло та сири.

У ріках і озерах Північної Ірландії в достатку водиться різна риба: лосось, форель, окунь, вугор, щука. В морі виловлюють лобстерів, креветок, устриць і мідій, а також усіяку рибу, включаючи тріску, скатів, камбалу, оселедця і скумбрію. Крім морепродуктів добувають червоні водорості (*dulse*), що традиційно використовуються в їжу.

Навесні часто збирають ірландський або перловий мох (їстівні водорості), що використовуються як у свіжому, так і в сушеному виді.

В Шотландії, Ірландії та Уельсі широко використовують м'ясні продукти, популярна баранина, особливо смачні страви готують з субпродуктів.

З круп широко використовують вівсяну, пшоняну та ін.

В Ірландії розповсюджене вирощування картоплі.

В Уельсі широко використовують цибулю-порей, яка є національною емблемою країни. З береговою лінією в 750 миль Уельс може пишатися чудовим розмаїттям риби та морепродуктів. Тут з чудового місцевого молока виробляють до 60 видів фермерських сирів.

В морях, що омивають Шотландію, водяться лосось, форель і моллюски. На родючому ґрунті ростуть зернові, овочі, насамперед картопля, ягоди. На всіх цих інгредієнтах базується шотландська кухня, яка знаменита своїми печивом, хлібом, джемом і мармеладом, а також всесвітньовідомим віскі.

Великий вибір дикоростучих ягід – ожини, малини, агрусу та ін., а також диких трав, часнику.

Здавна застосовують валлійський мед просто в їжу і для виробництва чудової медовухи та сільського вина.

Гурмани оцінять по достоїнству букет смакових відтінків, які надає стравам меліса, солодовий оцет чи темно коричневий тростяний цукор – не популярні в Європі прянощі і приправи.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* На основі картоплі готують багато видів страв – ірландські супи, пироги, кльоцки, пиріжки, оладки, і навіть хліб і булки. Для приготування ряду страв картоплю подрібнюють. В Ірландії водорості змішують з картопляним пюре (*dulse champ*).

Валлійська кухня, як і шотландська, здавна використовувала відкритий вогонь для приготування страв. Традиційно їжу тут готували в великому горщику над вогнищем, а також застосовували традиційний вид кухонного начиння – спеціальну пательню з чавуну діаметром 45 см, яку також розігрівали на вугіллі чи над вогнем. Ці види кухонного інвентарю обумовили основні способи обробки – варку та смажіння.

Традиційні в Уельсі способи коптіння та соління створюють відмінну основу для створення відомих в усьому світі делікатесів.

Особливістю приготування страв у Шотландії є використання борошна, зокрема вівсяного у технології приготування других страв та соусів. Супи готують густі, наваристі.

Існує багато способів приготування вівсяної каші, які передають з покоління в покоління.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Шотландія і Ірландія мають свої національні страви. Зокрема *вівсяний пиріг*, фарширований баранячий рубець *хаггіс*. В Уельсі традиційними стравами є *суп-гуляш* з м'яса з коренеплодами, травами, а інколи і вівсом для загущення, та оладки або коржі, розповсюджені по всіх краях, де жили древні кельти.

В Шотландії часто готують супи – круп'яні та м'ясні з картоплею, капустою та рибні. Національний суп – *куллен скінк* з копченою рибою та не менш популярний шотландський м'ясний бульйон з перловою крупою і овочами.

Різноманітні шотландські національні рецепти печені з гарніром з картоплі, ріпи та молодого горошку, рецепти гуляшів.

Національною шотландською стравою вважається *бараняча чи теляча требуха*, зварена з вівсяною мукою та гарно присмачена цибулею і перцем. Традиційно святковими стравами визнані курка чи *гуска*, *фарширована* рубленими потрухами і вівсяною мукою.

Національною стравою є *ірландське рагу* – класичний приклад того часу, коли в сім'ях був всього один горщик, в якому все готували. Основні інгредієнти – м'ясо, частіше за все баранина, багато цибулі і ще більше картоплі.

В Ірландії популярною стравою є картопляні оладки *боксті* та страва з савойської капусти та картопляного пюре з цибулею і приправами *колканнон*. *Чамп* готують з подрібненої картоплі з мілко нарізаною зеленою цибулею, молоком, вершковим маслом, сіллю та перцем. *Картопляний хліб* – також традиційний ірландський виріб.

Традиційно ірландська випічка – *фарс* (в перекладі – "одна четверта"), який печуть з пшеничного борошна з доданням геркулесу у формі четвертинки кола. Дуже популярний содовий хліб з його незвичайним кислуватим смаком за рахунок використання пахти. Фруктовий хліб *брам брак* нагадує валлійський *бара бріт* і подають його до чаю з маслом.

На десерт готують багато солодких пудингів. Булочки з джемом, кекси та чудовий національний десерт *кранначан* – зі збитих вершків, геркулесових пластівців і ягід.

Особливої уваги заслуговує прямо-таки ритуальне відношення до чаю. Цей національний напій поважали вже в XVII ст., він отримав широке розповсюдження завдяки тому що допомагав долати падіння духу, обумовлене суровими кліматичними умовами, та покращував смак болотної та протухлої води. Чай п'ють з джемом, мармеладом, здобними виробами, кексами та національним пісочним печивом.

В Ірландії виробляють свої національні сорти пива, смак яких суттєво відрізняється від звичних європейських.

*Режим харчування.* Споконвіку на сніданок подавали рідку вівсяну кашу. Тепер на сніданок шотландці часто вживають підсолоджену пшоняну кашу на молоці і драцени з різних круп. Картопляний хліб – також традиційний виріб, який подають на сніданок гарячим, смаженим на свинячому жирі.

Частіше порівняно з англійцями їдять супи.

### **Питання для самоперевірки**

1. Назвіть регіональні кухні Європи та відзначте їх основні загальні риси.
2. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини, у національній кухні Великої Британії.
3. Асортимент та особливості технології традиційних національних страв Норвегії.
4. Традиційні національні страви та напої Голландії, особливості їх технології.
5. Відзначні риси асортименту та технології національних страв Данії.
6. Що таке ральмопс?
7. Режим харчування шведів.
8. Особливості асортименту та технології національних страв скандинавських народностей.
9. Загальні та відмінні риси сировинного набору, способів обробки сировини, технології національних страв Голландії.

## МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ ТА АФРИКИ

### ЛЕКЦІЯ 5 ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ

#### План лекції

1. Кухня Австралії
2. Кухня Нової Зеландії

Список рекомендованої літератури [1-9, 27, 31 ]

#### Міні-лексикон

**Адино-мото, адзино-мото** (глутамат натрію, харчова добавка E621) – отриманий синтетичним шляхом підсилювач смаку; розведений у воді із сіллю, він нагадує за смаком курячий бульйон та здатний підсилувати власний смак готової страви

**Загальнонаціональна кухня** – кухня, що має загальні риси для всієї країни

**Закон Грінберга** – в первинному центрі того або іншого явища розмаїтість його форм більша, ніж на периферії (у загальному справедливий і для расових типів, і для культурних явищ, і для розмаїття національних кухонь)

#### *1. Кухня Австралії*

*Загальна характеристика.* Австралійська кухня – одна з найбільш різноманітних і строкатих кухонь світу. Базуючись на англо-ірландських традиціях, вона увібрала в себе величезну кількість кулінарних прийомів азійської кухні, особливо японської, китайської і малайської. Кухня Австралії об'єднала кулінарні пристрасті Сходу і Заходу, древні традиції аборигенів і рецепти емігрантів з усього світу.

Австралійська кухня сьогодні вважається однією з причин, за якою слід побувати на "п'ятому континенті".

Останнім часом в Австралії відбувається справжня "кулінарна революція", так як ця країна стрімко вривається на світовий "кулінарний олімп".

Узагалі ж австралійці – дійсні гурмани, а австралійська кухня – одна із самих екзотичних і різноманітних у світі.

Тільки в Австралії можна спробувати такі унікальні блюда, як кенгуру в соусі з *quandong* – плоду, що називають "десертним персиком", губи акули, мальки вугрів, блакитних крабів і прісноводних устриць, а також м'ясо крокодила й опосума.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Австралія славиться екзотичними фруктами, дарами моря, м'ясом биків, ягняти, а також сиром.

Ця острівна країна переповнена екзотичними видами сировини, яких нема ні в Європі, ні в Азії, тому вона в праві претендувати якщо не на першість у кулінарному мистецтві, то по розмаїттю продуктової сировини. З Австралією в більшості з нас асоціюється кенгуру. От тільки м'ясо цієї тварини, швидше за все, на аматора. Смажене, утім, воно не сильно відрізняється по смаку від м'яса козулі і містить дуже мало жиру.

М'ясні продукти відіграють ключову роль – поряд із традиційним австралійським стейком із кров'ю, а також ягнятиною і свининою всіляких способів приготування, широко використовуються м'ясо кролика, страуса ему, крокодила, опосума або "місцеві делікатеси" з жуків і личинок *уїтчетті*. Взагалі ж австралійці їдять велику кількість яловичини і дуже мало баранини.

Австралія багата рибою. Окрім відомих у Європі видів тут виловлюють місцеві види риб – таких, як шпепер, що нагадує за смаком судака, баракуду з доволі жорстким м'ясом, вайтбейт – дрібну рибу, дуже смачну в смаженому та консервованому виді.

Устриці, морські гребінці, восьминоги, краби, креветки та інші різноманітні морепродукти також є невід'ємною частиною австралійського столу, частіше використовують лангусти і устриці. Мідії майже не використовуються в австралійській кухні.

В австралійській кухні широко використовують всі відомі овочі і фрукти, зокрема тропічні – ін'ям, таро, папайю, банани, ананаси. З овочів віддають перевагу помідорам.

Широко використовуються екзотичні місцеві овочі і фрукти – *ріберріз*, насіння австралійської акації, горіхи *банья*, листя перцю, какаду і багато чого іншого.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* І риба, і м'ясо вживаються в основному в смаженому й запеченому виді, іноді в тушкованому. Дуже цікавий і досить розповсюджений спосіб смаження риби: на тліюче деревне вугілля кладуть товстий шар трави, на нього рибу, потім знову шар трави, який знову покривають гарячим вугіллем.

В Австралії при готуванні других страв м'ясо гарно прожарюють.

Способів приготування морепродуктів незліченна безліч, але все більшу популярність у цьому кулінарному секторі знаходять азіатські рецепти, коли продукт споживається практично сирим, або навпаки - проходить обробку до повної невпізнанності, але обов'язково супроводжується відмінним соусом або рисом.

Особливе призначення в австралійській кухні мають фрукти – банани смажать і подають до м'яса на гарнір, ананасовий сік застосовують у якості маринаду для птиці та як основу у виробництві напоїв.

Прохолодні напої готують з фруктових соків з доданням лимону, листя м'яти та імбиру.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*



В Австралії люблять різноманітні салати з овочів, фруктів. Традиційний австралійський салат готують з помідор та шинки з доданням апельсинового соку у якості заправки.

Як легка закуска популярні *рол-сендвічі* – скручені в рулет бутерброди з усілякою начинкою, а також *вегеміт* – густа поживна темна маса з селери, цибулі, дріжджів та солі, що намазується на хліб.

М'ясні страви готують переважно з яловичини.

Популярні м'ясний пиріг з листового тіста – *пай*, мариноване яловиче філе з каррі-шпинатом і густим соусом *бітрут*, великий біфштекс *капіт*, *кенгуру в соусі з квандонгом* (десертний персик), страви із серії "буш таккер" (на вугіллях), *курчата "Мельбурн"* під соусом, біфштекс із м'яса кенгуру з грибами, а також салат зі згорнутих трубочками тонких шматочків шинки й азіатські сате. Копчені продукти популярні поряд з беконом або піцою, китайський смажений рис з куркою йде на додаток до гострого супу *том-ям*, а середземноморська долма зустрічається не рідше російських пельменів.

Австралійською національною стравою вважається барракуда (особливо виловлена в районі Клівленда), а також запечена на вугіллі і з травами форель, лососеві з Тасманії.

До риби або м'яса найчастіше подають *чатні* – пряну приправу з яблук з додаванням імбиру, гвоздики і винного оцту.

Національними десертами вважаються ківі з безе і свіжими вершками; облитий шоколадом та обсипаний кокосовою крихтою бісквіт *ламінгтон*, бісквіти *арнотта*, а також *анцакс* - печиво з вівсяних пластівців з кокосовим горіхом.

А вже по кількості фруктів і ягід на столі країна явно входить у число світових лідерів - ожина, ківі, манго, папайя, лічі, авокадо, цитрусові й інші тропічні фрукти не тільки споживаються як самостійний десерт, але і входять як складові компоненти багатьох страв.

Австралійці – великі аматори чаю. П'ють також каву, молоко, фруктові води, пиво. Прохолодні напої вони виготовляють із фруктових соків з додаванням лимону, листя м'яти й імбиру. Дуже популярні молочні коктейлі і морозиво.

Австралійське вино не уступає по якості кращим європейським сортам. Їх виробляють з культивованих французьких, іспанських, португальських сортів винограду.

*Режим харчування.* З причини частої спекотної погоди сніданок зазвичай у австралійців легкий – сухий сніданок, тости, фрукти, соки. Іншим часом сніданок в Австралії включає овочі, яйця, шинку, сосиски або одну гарячу страву, хліб.

Ленч нагадує традиційний англійський: біфштекс з картоплею та цибулею, м'ясний паштет або салат з майонезом та сиром честер. Інколи австралійці задовольняються декількома сандвічами, які поїдають прямо на вулиці.

Вечеря складається із супу або закуски, м'ясної або рибної страви і десерту (найчастіше рулету з варенням).

## 2. Кухня Нової Зеландії

*Загальна характеристика.* Новозеландська кухня має деякі подібні риси з англійською кухнею та кулінарними традиціями Австралії.

В основі господарства Нової Зеландії лежать скотарство та землеробство, що визначає переважний сировинний набір національної кухні та переважне вживання у їжу окремих продуктів населенням країни.

Кухня достатньо гостра та пряна.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Нова Зеландія - один з ведучих виробників м'яса і молочної продукції у світі, тому основа практично всіх місцевих страв – баранина, яловичина і свинина.

В лісах водиться багато дичини, яка широко застосовується у харчуванні, як і лісові ягоди.

Прибережні води багаті на різноманітну рибу. Найбільшою популярністю користується маленька рибка сніток, яку виловлюють в устях річок.

Дари моря досить рідко застосовують в традиційній кухні, але в будь-якому ресторані можна зустріти в меню устриць, лангустів, різних ракоподібних і безліч сортів риби.

З овочів широко використовуються картопля і її місцевий солодкуватий різновид – *кумара*.

Нова Зеландія є світовим лідером у виробництві молочних продуктів та першокласних сирів французького типу: брі, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* М'ясо, як правило, прожарюють і подають зі свіжими овочами та картоплею.

До свинини подають приправу з місцевої пряної трави *пуха* – її стебла та коріння подрібнюють і тушкують в жирі.

Популярні в країні снітки їдять смаженими або у виді консервів.

Всі страви сильно приправляються спеціями та прянощами, в яких тут не має нестачі.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* В кухні Нової Зеландії популярні салати з овочів та фруктів, холодні закуски з морепродуктів та м'яса.

Традиційні страви – риба або м'ясо зі смаженою картоплею, а також натуральні біфштекси і ростбіфи.

Як гарніри використовуються картопля та кумара, інші овочі йдуть, найчастіше, у виді складних гарнірів та салатів.

Вживають доволі часто у їжу різноманітні пудинги.

Традиційні десерти Нової Зеландії – торт зі збитими вершками і фруктами, великий круглий пиріг із плодами і вершками, різноманітні джеми і сухе печиво англійського типу.

Національною солодкою стравою вважають *желе з ожини*, яке готують з доданням лимонного соку та збитих білків яєць у кінці приготування.

Практично за кожним прийомом їжі новозеландці вживають чай.

Зі спиртних напоїв перевага віддається пиву, що вважається одним із кращих у світі по якості.

З міцних напоїв пальму першості тримає віскі.

*Режим харчування.* В Новій Зеландії їжу традиційно приймають 7 разів на день:

– у постелі після пробудження випивають 2-3 чашки чаю з тартинкою з вершковим маслом;

– о 8.00 – сніданок, що включає фрукти, хліб, яйця та шинку або біфштекс, чай;

– в 11.00 – ранковий чай з булочкою, сандвічем;

– о 13.00 – ленч, в меню якого входять котлети чи сосиски, овочі, тартинка; потім – післяобідній чай з сандвічем, тістечком чи різними сирами;

– ситна вечеря, що включає суп, печеню з яловичини чи баранини, пудинг або фруктовий салат;

– перед сном – мала вечеря – холодне м'ясо або декілька омарів з майонезом.

### **Питання для самоперевірки**

1. Які загальні риси притаманні етнічним кухням Австралії і Нової Зеландії?

2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини Австралії.

3. Склад та технологія приготування національних страв австралійської кухні.

4. Особливості режиму харчування в Австралії.

5. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології страв етнічної кухні Нової Зеландії.

6. Особливості традиційного режиму харчування населення в Новій Зеландії.

## ЛЕКЦІЯ 6

### ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ (США, КАНАДА)

#### План лекції

1. Кухня США
2. Кухня Канади

Список рекомендованої літератури [8, 10, 12, 16, 28, 31, 33 ]

#### Міні-лексикон

**Адино-мото, адзино-мото** (глутамат натрію, харчова добавка E621) – отриманий синтетичним шляхом підсилювач смаку; розведений у воді із сіллю, він нагадує за смаком курячий бульйон та здатний підсилювати власний смак готової страви

**Загальнонаціональна кухня** – кухня, що має загальні риси для всієї країни

**Закон Грінберга** – в первинному центрі того або іншого явища розмаїтість його форм більша, ніж на периферії (у загальному справедливий і для расових типів, і для культурних явищ, і для розмаїття національних кухонь)

**Кленовий сироп** – специфічно канадський продукт, у минулому був найпоширенішою в Північній Америці солодкою добавкою до страв. Сировиною для нього служить сік молодих кленів, який уварюється до консистенції золотаво-коричневого сиропу, що має **більш** м'який, **ніж** патока, але такий же солодкий на смак

#### 1. Кухня США

*Загальна характеристика.* Америка – батьківщина коктейлів, напівфабрикатів і швидких страв, таких, як *попкорн*, *хот-дог* і смажене курча. І все-таки тут знають не тільки готову їжу, адже перші американські поселенці не все залишили на далекій батьківщині предків, кулінарні традиції своїх народів вони захопили із собою. Але під впливом невлаштованого побуту, частих переїздів з місця на місце, технологія приготування спрощувалася, а сама їжа завдяки новим інгредієнтам здобувала відтінок місцевого колориту.

На розвиток кулінарного мистецтва в Америці вплинули ряд факторів. До основного компоненту їжі – кукурудзи, історично пов'язаного з найчастішим споживанням її корінним населенням континенту – індіанцями, іммігранти з Китаю та Італії, а також раби з Африки внесли свій внесок у формування сировинного набору сучасної американської кухні. Історичні особливості розвитку держави, а саме – розкиданість та ізольованість корінного населення в давні часи, перешкоди до спілкування та обміну досвідом у індіанських племен не сприяли формуванню національної кухні, а боротьба за виживання в суворим місцевих умовах прибулих європейців та відсутність королівського двору як такого у сполученні зі "стоїчним утилітаризмом" пуританської етики, можливо, перешкодили розвитку витонченої

кухні в перші десятиріччя існування країни. Однак готовність прийняти нове і видозмінити кулінарну спадщину, принесену хвилями багаточисельної імміграції, забезпечили широке розмаїття продуктів як основу американської кухні.

Гамбургери, хота-дог, картопля фрі і кетчуп – дуже популярні в Америці страви, що стали частиною тутешньої культури.

Останнім часом американці одержимі ідеєю здорового способу життя, і хоча їхні улюблені ласощі ніяк не вписуються в представлення про правильне харчування, скоротити споживання хот-догів і гамбургерів в цілому по країні не можуть ніякі рекомендації лікарів.

Однак, все більше спостерігається намагання американців строго дотримуватись правильного режиму харчування. Все це відноситься лише до загальних для всієї країни кулінарних рис. Слід відмітити, що кулінарні традиції різних регіонів США несуть на собі відбиток пристрастей тих етнічних груп, які складають в них більшість населення. Кухня в різних штатах країни має багато загальних і відмінних рис одночасно. Повсюдно можна знайти і зразки простої та ситної їжі, традиції приготування якої успадковані з багаточисельних рецептур народів Старого світу, в першу чергу Європи.

Північно-східні райони країни, наприклад, тяжіють до народної кухні Британії та інших країн Європи, в південних штатах можна зустріти багато креольських, африканських і середземноморських елементів, в південно-західних і західних штатах домінує мексиканська кухня, а в портових містах західного узбережжя присутні наявні елементи кулінарії Франції і народів тихоокеанського басейну. При цьому ці традиції фантастичним чином перемішані між собою, і сусідство на столі грецького вина і китайської локшини чи піци і жарених сосисок мало кого дивують. По-справжньому загально популярними на всій території США є, мабуть, лише італійська, китайська, індійська та латиноамериканська кухні.

Багата і строката суміш страв, що сьогодні дає уяву про американську кухню, є однією з найбільш здатних до активного розвитку та удосконалення у всьому світі. Своєю життєздатністю ця кухня в значній мірі зобов'язана тому самому компоненту, який сприяв зростанню могутності самої держави – прибуттю на ці береги іммігрантів з усього земного шару.

Новітня імміграція значно удосконалила та розвинула переможні китайсько-американські та італійсько-американські риси вже встановленого переліку кулінарних переваг, і в американській кухні з'явилося багато етнічних мотивів. В цій країні вдалося поєднати привнесені здалеку таланти та бачення з потребами, особливостями та ритмом повсякденного американського життя. На кінець, сьогодні повсюдно люди, що знають толк у їжі, признають високу якість американських продуктів і страв. Для такої високої оцінки та широкого визнання американська кухня пройшла довгий шлях.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Особливістю кухні США є вживання багато чисельних продуктів у переробленому та вітамінізованому виді.

Американці для приготування страв використовують різноманітні м'ясні та рибні продукти у свіжому та консервованому вигляді. Страви готують з нежирної свинини, яловичини, курки, індички, риби.

На столі американців превалюють овочі та фрукти, салати та інші страви з них, а також свіжевижаті соки. Картопля, салат-латук, брокколі, бобові, гарбуз, перець, кабачки та помідори, земляний горіх – широко використовуються в приготуванні страв.

З круп американці віддають перевагу рисовій, вівсяній, маїсовій, популярні кукурудзяні пластівці.

Кукурудза в Америці – дійсна цариця полів і невід'ємна частина столу американців. Крім кукурудзи дуже поширені страви з гарбуза, квасолі, рису.

З фруктів частіше вживають полуницю, яблука, цитрусові.

Популярні в Америці продукти – яйця, молоко та вершки.

Американська «кулінарна індустрія» поставляє споживачам усе нові і часом екзотичні суміші прянощів для додання аромату і смаку та для панірування (зокрема птиці перед смажінням).

Сучасний американський ринок продуктів дивує своїми абсолютною доступністю і безмежним асортиментом.

В США виробляється широкий асортимент алкогольних напоїв – від каліфорнійських високоякісних вин, першокласного бурбону і віскі і закінчуючи достатньо специфічним місцевим пивом і ромом, які варять практично повсюдно.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Американці звичайно крупно нарізають продукти, коли готують овочеві і фруктові салати.

Самими популярними стравами з кочових часів стали ті, котрі або жаряться на ґратах або сковороді, або тушкуються в одній каструлі.

У технології смажених страв у якості панірування використовується не тільки пшеничне борошно, часто до нього додають або зовсім замінюють його житнім або кукурудзяним борошном, меленими горіхами, панірування щедро присмачують пряними сушеними травами і спеціями.

Зазвичай другі страви прісні за смаком, цим пояснюється значна кількість різноманітних соусів, зелені і приправ, що подають окремо.

Американська кава являє собою зовсім другий напій, мало схожий на звичний для європейців чи жителів країн, де віддають перевагу каві. Термінологія "варити" каву в Америці мало підходить до технології вироблення цього напою, так як частіше виготовляється в автоматах і нагадує в натуральному виді теплу кока-колу або ж тут готують рідку каву з доданням значної кількості вершків, молока і цукру.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Національними закусками вважають сандвічі та сосиски. Дуже люблять в Америці овочеві та фруктові багатокомпонентні салати.

З перших страв популярні бульйони, пюреподібні та фруктові супи. Часто супи замінюють свіжими соками.

В меню американців свого роду національним символом – є смажена курка. Її готують у різних куточках країни по-різному: смажать у духовці і на сковороді, у жирі від бекону й арахісовій олії, у паніровці і без неї.

Як не дивно, риба у всіляких видах в Америці не є популярною стравою.

На гарнір звичайно подають різні овочі, в першу чергу тушковані бобові, кукурудзу, спражу, цвітну капусту і картоплю у всіх видах. Рис, круп'яні та макаронні вироби у якості гарніру не застосовуються, їм частіше надають роль окремої страви.

Кукурудза зайняла своє гідне місце на столах американців: відварені початки кукурудзи, кукурудзяні пластівці, суфле, чіпси і корн-доги (сосиски, смажені в тісті з кукурудзяної муки, які подають на паличці, що нагадує початок кукурудзи) – популярна в Америці їжа.

Надзвичай мало споживають американці хліба та мучних виробів за виключенням сандвічів і різних гамбургерів.

Із солодких страв американці віддають перевагу млинчикам або вафлям із кленовим сиропом. Десерти найчастіше готуються з низькокалорійних продуктів. Повсюдно в країні у великій пошані фруктові пироги, особливо яблучні, як і фрукти зі збитими вершками, тістечка, кекси, печиво, зацукровані фрукти та горішки, *донатси* (пишки) та пудинги всіх видів.

Каву в Америці варять рідко, звичайно для приготування цього напою використовують розчинний кавовий порошок.

Також вживають рідку каву з вершками, молоком і цукром.

Чай звичайно подають холодним і без цукру, з лимоном та льодом чи в англійському стилі – рідким і з молоком.

Ні чай, ні кава для американців не є культовими напоями. Це звання міцно закріпилося за кока-колою. Вживають також молоко.

У Каліфорнії роблять виноградні вина дуже гарної якості, однак вино в Америці не популярне. На першому місці серед алкогольних напоїв цінується пиво. З міцного спиртного американці охочіше п'ють віскі.

*Режим харчування.* Кукурудзяні пластівці дуже популярні на сніданок, а без повітряної кукурудзи – попкорну не обходиться жоден сеанс у кінотеатрі або телевізійної передачі. На сніданок в США звичайно подають традиційні кукурудзяні пластівці з молоком, чіпси, мюслі, яечню з беконом чи без, булочки з джемом, інколи – вівсянку чи рисову кашу, овочеві та фруктові салати, а також обов'язків фруктовий сік чи каву.

Ланч (другий сніданок) і обід зазвичай дуже легкі і включають різні салати, фаст-фуд, каву і бутерброди.

Зате вечеря достатньо ситна і різноманітна. Перші страви звичайно обмежені вузьким переліком – легкий але густий суп чи бульйон, а також різні овочеві і фруктові салати. На друге подають різні стейки, ростбіф або бургер, страви з м'яса та птиці, ковбаси і морепродукти. Однак бургерам та сандвічам за вечерею зазвичай немає місця. Про те широко представлені різні десерти.

Американці люблять, щоб до столу подавали холодну воду з льодом і салат (часто з безліччю заправлень) перед головною стравою, звичайно це проста м'ясна страву з двома видами овочів.

Прийом гостей по-американськи припускає різні сандвічі, овочеві салати і, якщо вечірка проходить під відкритим небом, м'ясо, рибу й овочі барбекю.

## **2. Кухня Канади**

*Загальна характеристика.* Дуже складно охарактеризувати виключно кулінарні традиції канадської нації тому, що так звана канадська кухня – це скоріше англо-американо-канадська кухня. В цьому немає дивного, якщо враховувати історичне походження жителів багатонаціональної Канади. Для канадської кухні типове поєднання французьких і англійських традицій.

Осередком в канадській кухні стоїть квебекська кухня, і це зрозуміло, оскільки рецепти французьких кулінарів їй історично і географічно більш близькі.

Історично протягом тисячоліть Канаду населяли індіанські племена. Незначна за своїм кількісним складом діаспора корінних місцевих жителів цих місць – індіанців споконвіку мала свої традиції кухонної майстерності. Деякі елементи їх древньої кулінарії, переваги у виборі сировини просліджуються в канадській кухні і по цей час.

В XVI - XVIII ст. за володіння канадською територією сперечалися Англія і Франція. Ці історичні періоди розвитку країни відбилися на формуванні національної кухні Канади.

Канадська кухня дуже схожа з американською. Сусідство держави з США привело до наявності багатьох загальних характерних рис в їх національних кухнях.

Кулінарні вироби в даній національній кухні славляться оригінальністю приготування, смаковими якостями і оформленням. Відомо багато рецептів, що збереглися з древності.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Географічне положення Канади припускає достаток рослинної і тваринної сировини для використання в кулінарії. Так, клімато-географічні умови на території країни бувають лісами, озерами і ріками і сприятливі для вирощування зернових, різноманітних овочів. Землі Канади багаті пасовищами для великої і середньої рогатої худоби. Продукція рослинництва і землеробства від місцевих виробників і значною мірою продукція мисливського і лісового промислів, рибальства – основа канадської кухні.

У канадських внутрішніх водах водиться близько 60 видів риби, що широко застосовуються в їжу.

Крім всього іншого, Канада має вихід до світового океану, тому в кулінарії широко використовують продукти морського видобутку – рибу, нерибні морепродукти.

Широко застосовують різноманітні консерви.

Загальною рисою кухонь народів Північної і Південної Америки є широке використання в їжу кукурудзи разом зі споконвічними продуктами індіанської кухні: квасолею, кукурудзою, гарбузом.

У великих кількостях канадська кухня використовує м'ясо, головним чином яловичину, баранину і дичину – м'ясо оленя, ведмедя, гірських баранів.



Також широко використовується м'ясо зайців і пернатої дичини. Чимало рецептів приготування страв з домашньої птиці.

Національною особливістю канадської кухні є те, що тут готують страви з екзотичних видів сировини: печінка тюленя, горб бізона, задня лапа ведмедя, хвіст бобра...

У харчуванні населення Канади за традицією переважають зернові продукти у виді різних видів борошна: житнього, пшеничного, гречаного, горохового, ячмінного, вівсяного. Також широко використовуються різні крупи: пшоно, гречку, рис. Часто в харчуванні канадського народу використовуються горох і бобові, зокрема особливі темні сорти районаної для північних широт квасолі.

Взагалі з рослинної сировини Канада славиться пшеницею, помідорами, чорницею й ожиною. Популярні овочі та фрукти.

Також застосування в канадській кухні знайшли місцеві дикоростучі трави і ягоди: борщівник, дикий щавель, кропива, вівчарська сумка, материнка; журавлина, брусниця, калина, черемшина, горобина.

Що стосується молока, то його доволі часто вживають в Канаді у натуральному виді, а також з нього виробляють кисломолочні національні продукти (масло, сир та ін.).

Особлива гордість канадців – вироблений тільки тут *кленовий сироп*, згущений солодкий весняний сік канадського цукрового клену без яких-небудь добавок. Рідко хто повертається з Канади і не привозить із собою його як сувенір.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Характерні складні комбінації інгредієнтів у виробництві салатів, достатньо соусів, є свої оригінальні рецептури десертів.

У країні готують оригінальні салати. Селера, сливи, фініки, фрикадельки домашнього приготування, сир, яблука, цибуля, стручковий зелений і червоний перець змішують у різних сполученнях. Для готування закусок використовують майонез і салатні заправки.

Своєрідні в Канаді технології копчення і консервування. Здавна народ шукав способи заготівлі м'яса (великої дичини) про запас.

М'ясні продукти, що входять до складу перших та других страв зазвичай нарізають дрібними шматками, щоб їх можна було їсти без ножа і виделки.

Птицю використовують для приготування бульйонів, других блюд, її варять, жарять, тушкують.

З овочів частіше роблять усілякі начинки, використовують для приготування салатів і гарнірів. З дикоростучих трав готують не тільки начинки для пирогів, але і перші і другі блюда.

Широке використання кленового сиропу особливо характерно для блюд канадської кухні – приміром, відомі усім млинці, що покладається вмочати в кленовий сироп при вживанні в їжу.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Для канадської кухні характерна велика кількість закусок, особливо рибної гастрономії, а також сандвічі і канапе з різними продуктами.

Канадці люблять овочі та фрукти в свіжому і маринованому виді і салати з них. Популярний салат з селери, сиру, фруктів і помідорів.

З перших блюд готуються пюреподібні супи з овочів, кольорової капусти, гарбуза, томатів, а також бульйони з грінками, домашньою локшиною, зеленою квасолею й іншою зеленню. Дуже популярний у Канаді суп з гарбуза.

Другі страви готують з яловичини, телятини, птиці та дичини, нежирної свинини, баранини, риби.

Популярні в Канаді страви з дичини та домашньої птиці. Використовуються як основа для супів і бульйонів, а в смаженому і тушкованому виді – як самостійна друга страва. Курка, приготовлена на багатті в глині – традиційне блюдо на пікніках.

До сьогоднішньої повсякденної канадської кухні відносяться страви з натурального м'яса типу біфштекса, ростбіфа, лангету. Успіхом користується і таке блюдо канадської кухні, як *філе брошиет* – насаджені на шампур і обсмажені на вертелі шматочки філейної вирізки, бекону, печериць і цибулі.

Меню ресторанів, що спеціалізуються на канадській кухні запропонують покуштувати смаженого на вертелі курча, осетрину або тушкованого зайця, пиріг з нирками.

Типово канадська кухня – стейки з м'яса і риби. Їх можна покуштувати всюди.

У ресторанах Оттави можна покуштувати незвичайне пікантне блюдо - *домашній окіст у кленовому сиропі*.

До м'ясних страв на гарнір подають овочі, картоплю фрі, а також різні соуси, приправи.

Традиційна національна страва корінних індіанців Америки – з товчених зерен кукурудзи, зварених на воді зі шматочками м'яса і риби готують кашу – *саганіт*.

Запозичений у шотландців національний рецепт панірованої картоплі давно став невід'ємним елементом канадської кухні. Страва дуже апетитна і готується досить просто: відварену у "мундирі" картоплю нарізають кружечками, обвалюють спочатку в суміші дрібно нарізаної шинки з борошном і панірувальними сухарями, а потім змочують збитим яйцем і обсмажують.

Широко поширені блюда з яєць. Їх варять, використовують для запіканок, тіста, начинок, роблять з них омлети.

Що стосується молочних продуктів, то молоко п'ють як самостійний напій або з чаєм.

З дикоростучих ягід виробляють перші і другі страви, напої і начинки для пирогів.

Люблять канадці вироби з тіста – насамперед хліб. Хліб часто подають у виді тонких, злегка підсмажених скибочок (тостів).

Велике поширення одержали вироби з крутого дріжджового тіста, а з рідкого печуть млинці, використовуючи різне борошно - житнє, пшеничне і суміш з них.

Різноманітний асортимент печених виробів з несолодкою начинкою, з начинкою з жирного м'яса, цибулі, картоплі. У сільській кухні поширені великі

пиріжки звичайно з овочевими начинками з гарбуза, моркви, капусти. Особливо популярні пироги з гарбузом.

Для кухні городян характерний круглий високий пиріг з багат шаровою начинкою.

У канадській кухні значний перелік виробів зі здобного і солодкого тіста. Що особливо властиво канадській кухні, так це солодощі і борошняні вироби. Їх подають до чаю. Дуже люблять канадці, як і в Америці, млинчики або оладки з фруктовим сиропом або джемом. Часто вживають них зі знаменитим кленовим сиропом.

Також у кухні Канади є традиційні монастирські рецепти борошняних кондитерських виробів, що свято бережуться і використовуються у виробництві дотепер.

В Канаді переважно п'ють біле, рожеве і червоне вино. Шампанське призначається для торжеств. У селах під час урочистих подій, а також у літню спеку жінки і дівчата п'ють сироп з малини, розбавляючи його водою.

Традиційний канадський напій – пиво.

*Режим харчування.* Сніданок в Канаді включає гречану чи вівсяну кашу з молоком, пшеничну кашу з гарбузом, кукурудзяні пластівці з вершками, омлет з шинкою, зеленим горошком чи помідорами, джем або мед, фрукти та сік, чай чи кофе.

Полуденок та обід не обходиться без м'ясних страв з овочами, смаженою картоплею, страв з яєць і риби, міцного чаю з молоком чи вершками.

Хліб за сніданком і за обідом вживають у вкрай обмеженій кількості. Подається він у виді тостів.

На столах повинна бути вода і харчовий лід.

### **Питання для самоперевірки**

1. Регіональні кухні Америки та їх основні загальні риси.
2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв США.
3. Характеристика і особливості національної кухні Канади.

## ЛЕКЦІЯ 7

# ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВДЕННОЇ І ЦЕНТРАЛЬНОЇ АМЕРИКИ

### План лекції

1. Мексиканська кухня
2. Кухня Бразилії
3. Кухня Аргентини та інших країн Латинської Америки

Список рекомендованої літератури [2, 5, 8, 10, 18, 19, 33]

### Міні-лексикон

**Гуайава** – плід у формі груші родом з Бразилії, належить до фруктів з найбільшим змістом вітаміну С (до 900 г на 100 г продукту). Для гуайави характерний солодкий аромат, що нагадує водночас грушу, айву та інжир

**Етногенез** – момент зародження і наступний процес розвитку якого-небудь народу, який привів до визначеного стану, виду, явища.

**Маніок** – тропічна рослина, клуб кореневища якого містять крохмаль; першими у їжу їх почали використовувати індіанці, які вичавлювали з маніоку сік, а з борошна готували кашу й пекли коржі

**Мате** – національний напій із цезміни парагвайської, особливо популярний в Південній Америці; зелений на колір з необробленого або коричневий з обсмаженого чи висушеного листя, який містить мало дубильних речовин і майже не містить кофеїну, проте виявляє незвичайно освіжаючу дію на організм

**"Пшенична" модель харчування** – насамперед сполучення зернових (борошняних) і молочних продуктів

**Тортільяс** – мексиканські тонкі коржі з кукурудзяної муки

**Чилі кон карне** – мексиканська пікантна м'ясна страва з червоною квасолею, яку подають "на перше і на друге"

**Чилі перець** – свіжі або сушені стручки довжиною до 4 см зеленого, жовтого, червоного чи оранжевого кольору з пекучим смаком. Їдять у свіжому виді чи тушкованому, у складі салатів чи гарніру, у значній кількості споживають к Мексиці та інших латиноамериканських країнах

### *1. Мексиканська кухня*

*Загальна характеристика.* Кухня Мексики – найпопулярніша з латиноамериканських та типова для країн цього регіону. Мексиканська кухня – це гримуча суміш індійської і іспанської національних кухонь. Її страви пікантні та гострі.

Кулінарні традиції Мексики склалися протягом багатьох віків, являючи собою поєднання різних кулінарних течій. Національний стиль мексиканської кухні входить в глибину століть, в часи існування древніх цивілізацій ацтеків і

маїя. Кухня тих часів відзначалася простотою та доступністю місцевих інгредієнтів.

В середині XIX століття відчутно вплинула на мексиканську французька кухня. Тому доказом є широкий вибір різноманітних, дуже смачних булок, кексів і пудингів, які дотепер дуже популярні у місцевих жителів.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* В основі мексиканської кухні – доступний набір продуктів – кукурудза (маїс), авокадо, свіжі та сушені боби, солодка і звичайна картопля, помідори, стручковий перець чилі, гарбуз, м'ясо індички та качки, шоколад, а також багато видів риби, що водиться біля побережжя Мексики.

З морепродуктів популярні креветки та кругла біла риба корбіна.

Квасоля використовується різних сортів – ліма, кідні, пінто, фава, опока і чорна квасоля. Однаково вживають в свіжому і сушеному виді.

У мексиканській кухні використовуються усі види м'яса і птиці. Частіше застосовують свинину, телятину, яловичину, птицю - курку, індичку.

Дуже популярний в Мексиці національний сир – крихкий, достатньо солоний на смак *кесо фреско*.

Широко застосовують такі продукти як рис, овочі, банани і фрукти. Багато національних страв готують з кактусів.

Мексиканська природа подарувала світові такий дивний плід, як авокадо. Ще один екзотичний плід – чайот – подібний до груші ребристий фрукт зі світло-зеленою доволі товстою шкіркою і хрусткою білою м'якоттю з ніжним смаком.

Продукт, без якого неможливо представити мексиканську кухню – це перець чилі. Імовірно, сортів чилі кілька сотень, і в Мексиці їх використовують у різних ступенях дозрівання: свіжі, незрілі, дозрілі і висушені, від помірних за гостротою до вогненних і по-диявольськи пекучих.

Крім чилі в мексиканській кухні віддають данину материнці, чорному перцю і свіжому коріандру.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Гарячі страви з м'яса готують з декількох його видів.

Часто готують страви з авокадо. Під темно-зеленою горбистою шкіркою ховається ніжна масляниста м'якоть, яку досить пом'яти вилкою, щоб одержати готову страву. Авокадо входить до складу багатьох салатів, соусів, його додають у страви з м'яса, риби, птиці. Дуже смачно виходить пюре з авокадо на курячому бульйоні.

Чайот вживають в їжу свіжим в салатах, в печеному, тушкованому, вареному виді, у складі запіканок. Молоді паростки чай оту використовують як спаржу – відварюють у підсоленій воді.

З кукурудзи готують перші страви.

З кукурудзяного борошна, виготовленого з особливим способом обробленого зерна, мексиканці печуть свої знамениті коржі *тортільяс*, що є основою найрізноманітніших страв: їх можна жарити до хрусткої скоринки і звертати для приготування *таке*; розділити на шматки, посмажити і зачерпувати ними соус; начиняти квасолею, сиром і сметаною і запікати (*енчіладас*); можна жарити і

складати в стопку, прошаровуючи начинкою (*тостадас*); виробляти чіпси *начос* і подавати гіркою з томатною сальсою та розплавленим сиром.

Енчіладас готують двома способами: спочатку обсмажують коржі, а потім кладуть на них начинку, або ж спочатку начиняють, а потім обсмажують.

Черстві тортільяс обсмажують, потім занурюють в суміш з чилі і начиняють куркою і сиром.

Популярну у мексиканській кухні квасолію варять і перемішують з гострими соусами, готують з неї пасту, якою змазують коржі тортільяс, додають у страви з овочів і м'яса.

Перець консервують у свіжому виді в кисло-солодкому сиропі, іноді начиняють м'ясним фаршем або сиром і запікають. Так чи інакше, чилі є присутнім практично у всіх стравах мексиканської кухні, крім десертів і солодкої випічки.

Додавати за допомогою шоколаду вишуканість пікантним соусам – винахід ацтеків.

Під час приготування кави додають тростяний цукор-сирець.

Відмітною рисою мексиканської кухні є спокусливі аромати прянощів, які додають у їжу і надають таким чином багатство смаків.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* З популярної в Мексиці риби корбі на готують знамените *севіче* – закуску з сирої риби, маринованої в соку лайму і чилі.

Місцевий плід чайот часто застосовують у виді салату, а також готують фаршированим рисом та м'ясом.

Традиційну гарячу закуску *кейсаділла* готують з кукурудзяного тонкого коржа з різними фаршами (часто з традиційним сиром), згорнутим учетверо та смаженим на пательні.

Мексиканська кухня славиться своїми бульйонами і супами. При цьому популярний овочевий суп не готують гострим, а він має тонкий, помірний смак з натуральним ароматом високоякісних компонентів та помірною дозою пряностей зі збереженням м'якості та гармонійності смаку.

Традиційно готують гуляші *олья подріга*, смажені «стрічки» з яловичини з квасолею на гарнір та саму знамениту страву з квасолею – *чилі кон карне*.

Взагалі улюблений гарнір мексиканців як до м'яса, так і до риби – квасоля.

Ні єдиної трапези в Мексиці не обходиться без знаменитих кукурудзяних коржів *тортільяс* з щільною текстурою, що дозволяє формувати з них рулети з різною начинкою енчіладас і запікати їх у духовці або готувати чіпси і *такос* (смажені в маслі в виді конвертів).

Дуже смачні мексиканські гарячі коржі з начинкою, що нагадують пельмені, кулеб'яки *емпанадас*, своєрідні рулети *енчіладас* та товсті *буритос*. І, на випадок попиту від любителів древніх рецептів, – приготовлені на пару з тіста на основі кукурудзяного борошна ароматні *тамалес*, фаршировані подрібненим маїсом, дичиною, м'ясом, рибою чи різними овочами, і завернуті в листя початків кукурудзи та политі соусом за смаком.

Важливу роль у мексиканській кухні відіграють різноманітні соуси для більшості страв, як правило, дуже гострі (виключення складають тільки соуси

молі). М'якоть авокадо, приправлена соком лайма, дрібно рубленою ріпчастою цибулею, зеленню сілантро (кіндзи), сіллю і чилі – от рецепт *гуакомале*, одного із самих смачних мексиканських соусів. Його прийнято подавати з коржами з кукурудзяного борошна *тортільяс*.

Усі гострі соуси в Мексиці називають *сальсою*. Найпростіша сальса являє собою кашку з дрібно нарізаних помідорів, цибулі і перцю чилі, приправлених кінзою і часником. Однак сальсу можна приготувати і з фруктів, але все рівно з гострим перцем. Знаменитий соус *моле поблано* готують на основі гіркогo шоколаду та загущують горіхами.

На десерт подають желе з усіх видів фруктів, свіжі фрукти та ягоди, морозиво, шоколад у різних видах. Дуже відомий мексиканський десерт – солодкий королівський хліб *роска де рейес* з сухофруктами, який готують як обрядову страву із зображенням Христа на честь початку фієсти.

Жаркий клімат Мексики визначає великий вибір прохолодних напоїв. Крім традиційного кукурудзяного *атолє*, що дістався мексиканцям від індіанців, мексиканці вгамовують спрагу різними фруктовими напоями. Часто готують напій "*те де ожас*".

Національними напоями вважаються кава і какао, причому рецептів їхнього приготування в Мексиці безліч.

Національний мексиканський *чоколатль* – напій з шоколаду та молока з доданням ванілі і екзотичних спецій.

Пиво і вина також популярні. З листів агави в Мексиці одержують міцний алкогольний напій текілу. На основі текіли готується багато коктейлів.

*Режим харчування*. Супи – неодмінна частина полуденного основного прийому їжі, *коміди*.

Найважливіший прийом їжі для мексиканців - це, без сумніву, обід, але часто це усього лише невелика закуска і щось солодке.

У Мексиці збереглася іспанська культура прийому їжі. Сніданок складається тільки з чашки кави і булочки або якої-небудь іншої випічки. Через кілька годин другий сніданок *almuerzo*, що може складатися зі шматочків коржа тортільяс із сиром і соусом чилі або якого-небудь ячної страви.

Обід подається біля 15 години. Він може складатися з чотирьох страв, наприклад, із супу, рису або спагеті, м'ясного блюда і десерту. Усе це прийнято запивати лимонадом (*agua fresca*).

У сільській місцевості обов'язкова сієста - час відпочинку, коли всі магазини й установи закриті.

На вечерю мексиканці їдять тільки невелику закуску (*merienda*). Бідне населення або сільські жителі їдять два рази в день: на сніданок і вечерю.

## 2. Кухня Бразилії

*Загальна характеристика*. Кухня Бразилії вважається самою вишуканою в Південній Америці. В ній присутня і гострота та пряний смак страв індійських аборигенів, і вишуканість, тонкість португальських і французьких кулінарних традицій.

Традиційна бразильська кулінарія являє собою деякий гастрономічний синтез, що сформувався під впливом багатьох національних кухонь. Взагалі бразильська кухня склалася з особливостей трьох кухонь – індійської, португальської та африканської.

Споконвічно на території Бразилії проживало більш мільйону індіців, корінних жителів країни. Починаючи з XVI ст., коли ці краї почали завойовувати португальські колонізатори, почались зміни в обліку Бразилії, в національній кухні також. Історично кухня Бразилії почала бурхливо розвиватися з часів морської експансії її земель португальцями. Вони ввозили на територію країни екзотичні продукти, прянощі, плоди. Португальська кухня на той час була самою вишуканою у Європі.

Значний вплив на формування бразильської кухні здійснила і Африка, так як робота на плантаціях по вирощуванню основної землеробської культури – цукрового тростнику потребувала великої кількості робочої сили і тому з кінця XVII століття збільшився ввіз рабів з африканського континенту. Поступово національне меню Бразилії поповнилось продуктами, прийнятими до вживання в Африці.

Від змішування індійської, іспанської і португальської крові вийшли перші гуашо. Перебуваючи більшу частину життя під відкритим небом, гуашо не мали достатнього часу та необхідних умов, щоб готувати собі вишукані страви.

Жителям штату Мінас-Жерайс, в більшості скотарям, доводилось постійно кочувати з місця на місце і харчуватися їжею, що не потребує великих зусиль у приготуванні. Тому їх кухня проста і не вишукана.

Поряд з регіонами. Де вже повністю склалися кулінарні традиції на території Бразилії є й такі кухні, котрі ще знаходяться в стадії становлення. До останніх належить кухня південного регіону, формуванню якої сприяли переселенці з Італії та Німеччини, та кухня Сан-Паулу, яка зазнала впливу італійських емігрантів і відзначалася простотою і невибагливістю.

І все ж намалювати загальний портрет бразильської кухні неможливо – так різночле відрізняються кулінарні пристрасті різних регіонів цієї країни. Кухня кожного регіону Бразилії має свої особливості, сформовані під впливом історії та географічного положення.

Мабуть, єдиною популярною на території всієї країни стравою є *фейжоада*. Дивовижний смак цієї страви виспівав бразильський поет Вінісіус де Моріс. У цієї страви є своя історія – 300 років тому її рецепт придумали раби. Вони змішували куски свинини, що лишалися від хазяйського обіду, і чорні боби – традиційний корм тварин. Час ішов, страва видозмінювалась. Португальці привнесли в неї сосиски і ковбасу, індійці – фарофу (суміш борошна з маслом). Знову ж таки фейжоаду готують у кожному регіоні по-різному.

Кухня Бразилії – найбільшої країни Південної Америки – являє собою багату мозаїку регіональних кухонь, кожна з яких під час різночле відрізняється від кухонь сусідніх районів.

Бразильські національні страви дуже гострі і дещо солоні, що закономірно для країни з жарким кліматом.



*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* В технології бразильських національних страв використовують як традиційний для корінного населення країни маніок, так і завезені з Європи пшеницю, олію, вина та ін. Від африканців в Бразилію прийшли пальмова олія, кокосове молоко, батат, квасоля, різні види перцю, кіабо, креветки та ін.

Дуже поширене до вживання в Бразилії м'ясо. Насамперед, це яловичина і птиця, в особливій пошані – свинина.

Перелік використовуваних в кулінарії морепродуктів у Бразилії дуже широкий.

В центральних засушливих районах країни віддають перевагу в'яленому м'ясу та стравам з маніоки. Кухня Сан-Паулу широко використовує маніок, кукурудзу, кукурудзяне і рисове борошно, свинину.

Широко використовують борошно з маніоки і кукурудзи, з білокачанної капусти, гарбуза та інших овочів, фруктів та зелені.

Для кухні північного регіону властиве широке використання в їжу риби, фруктів, коренеплодів, горіхів, трав. Серед фруктів переважають в основному екзотичні – танжерини, кажу, гуаява, араса, гравіола, женіпано, купуасу, бакурі, тукума, жамбо, таперіба та ін. З них готують соки і солодкі страви.

На півдні, окрім традиційних, популярні картопля та інші європейські овочі. Природні умови цього регіону сприяють вирощуванню винограду, з якого виробляють місцеві червоні вина.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Невибагливі до їжі гаушо традиційно готували м'ясо на вогні. Смажили його безпосередньо на вугіллі, інколи на вертелі. Металеві грилі і шампури сучасності замінили примітивний метод жаріння м'яса, але принцип і компоненти залишилися колишніми: м'ясо, сіль і вогонь.

М'ясо в Бразилії часто готують з доданням великої кількості оливкового масла. Ним же заправляють салати.

В центрі країни популярні страви з великою кількістю рідини – "корова в трясині", яловича грудинка в бульйоні з маніоки, курча в черевичному соусі.

Часто використовують у технології ряду страв і виробів *фарофа* – своєрідний вид панірування з борошна маніоки і масла.

З фруктів часто виробляють соки, які використовують як додаткові компоненти страв.

Солодощі власного виробництва не складні за технологією, часто готують на основі згущеного молока, яєць, кокосового молока.

Процес варіння кави зведений до культу – починається з доведення до абсолютної чистоти посуду, наявності прісної води, дотримання точної міри і суворого нагляду, щоб кава ні в якому разі не закипіла.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Улюблені закуски бразильців – різні бутерброди, фаршировані маслини, жарені сирні або рибні фрикадельки, мініатюрні пиріжки з креветками або куркою, ніжки курчати.

З перших страв особливою любов'ю у бразильців користується квасоляний суп та курячий бульйон з рисом, який при споживанні, на думку бразильців, є

панацеєю від всіх хвороб і має терапевтичний ефект. Також готують бульйон з морепродуктів, ароматизований маслом *денде* і кокосовим молоком.

Делікатесом можна вважати національну бразильську страву *ітапоа* – пудинг з крабів, який готують з маїсового крохмалю, молока, яєць і м'яса крабів чи раків.

З морепродуктів готують також специфічні страви. Популярні *ватана* – тушкована страва з подрібненого м'яса риби та молюсків у маслі з доданням соку кокосу і шматочків хліба; *каруру* – солоні креветки з ікрою, цибулею, перцем і бразильською рослиною кіабу.

На півночі Бразилії традиційно готують *такаку но тукупі* – суміш пасти і борошна маніоки з соусом, висушеними креветками і джамбо (подібним до крес-салату, з в'яжучим присмаком); *мунгузу* – кукурудзяні зерна з маленькими шматочками кокосового горіха; зелені банани, натерті і обсмажені на молоці; *гуасадо де тартаруга* – тушковану черепаху.

На північному сході відомі інші страви: *карне де сол* – солоне та висушене на сонці м'ясо; *амар* з кокосовим молоком; *фрігідейра* – страва з жареної риби і молюсків у тісті з яєць і кокосового молока, що готують у глиняному горщику.

На заході Бразилії готують *ломбо де порко* – жарену філейну частину свинини; *жакаре* з м'яса алігатора.

На південному сході їдять *кускус* з кукурудзяного борошна і сушених креветок; сушену тріску; смажені сардини.

В раціон кочівників-скотарів споконвіку входять такі страви, як *туту*, шкварки, м'ясо в котелку, борошняні страви та страви з дикої квасолі. Сама популярна кухня корінного населення – кухня північного штату Пара. Один з її шедеврів – *качка в тукупі*. Страва потребує не абиякої майстерності приготування, так як тукупі готують з надзвичайно ядовитого соку маніока. Індійці навчилися нейтралізувати токсичну дію соку шляхом довготривалої теплової обробки, перетворивши його в кулінарний делікатес.

До кухні Сан-Паулу відносять популярну страву – *вірадо-а-пауліста* (молочне поросся з молодим кокосом) і *рис з суа* (вирізкою поросяти).

На півночі країни в районі джунглів Амазонії найпопулярніша страва – *коруру ду парау* – сушені креветки, приправлені томатами, цибулею, плодом гумбо і олією.

На півдні головні майстри національної кухні гаушу прекрасно готують подібну до шашлику страву з добре засмаженого м'яса – *шураско*. Подають його з великою кількістю зелені, соусом з помідор, цибулі, перцю, оцту, оливкового масла та солі.

Славнозвісну бразильську *фейжоаду* звичайно готують з квасолі, різних видів м'яса, спецій, борошна маніоки і подають з капустою, дольками апельсину, соусом з перцю і, по бажанню, з рисом. Завжди цю страву супроводжує національний напій *кайпирінья* – суміш горілки з тростяного цукру, лимону та цукру.

Національною стравою Бразилії вважається *сарпатен* – печінка або серце свинини зі свіжою кров'ю тварин з доданням томатів перцю і цибулі.

В Бразилії також готують обрядові страви. Так, традиційно на святковому столі з приводу заручин обов'язково присутні *кулінья де галін* – піріжки з начинкою з м'яса, грибів, кукурудзи, гороху. На дні народження готують *акараже* – піріжки в маслі, схожі на пончики, тільки солонуваті на смак.

З місцевих екзотичних плодів готують соки, мармелад, компоти, усілякі муси, желе та багато іншого. Самі відомі бразильські солодощі – *бригадейро*, *куіндим* (на основі яєць і кокосового горіха), *кажузіньйо* (з горіхами кешью), *суспіро* (з яєчного білка), *бомбом де нозес* (з грецькими горіхами) та ін.

Кава стала справжнім символом гостинності. Істинний бразилець випиває в день по 12-24 чашечки кави! Мабуть, як ніде, в Бразилії приготування кави зведено до культу.

*Режим харчування.* Бразильці під час сніданку зазвичай п'ють каву з вершками, їдять свіжий сир, хліб, масло і фрукти – папайю, апельсини, тощо.

Між сніданком і обідом бразильці перекушують кавою з пирогом чи бісквітом, фруктовим соком і їжею з фаст-фуду.

Під час обіду, який буває доволі пізно, на столі з'являється суп, його завжди подають першим, він передує основному меню і подається окремо. Після супу надходить черга до основних страв, які ставлять на стіл усі одразу, крім десерту, – салати, закуски, гарячі страви. Практично завжди подають окремо рис, чорну квасолю в густому соусі, м'ясо, домашню птицю або рибу, овочевий салат і піріг. У якості гарніру подають ковбаси, сосиски з борошном маніоки, маринованим перцем чилі чи соусом чилі.

Поважно відносяться бразильці до їжі, яку можна брати руками та з'їдати за пару укусів.

І сніданок, і обід супроводжуються чашечкою солодкої кави по типу еспресо. Каву в Бразилії п'ють постійно. Кава є в цій країні символом гостинності.

### ***3. Кухня Аргентини та інших країн Латинської Америки***

*Загальна характеристика.* Кухні країн Латинської Америки схожі між собою. Однак, водночас спостерігається деяка самотність у приготуванні страв в окремих країнах.

Аргентинська кухня славиться неперевершеною м'ясних страв. Кухня Аргентини по основному способу приготування м'яса (жарка на вугіллі) подібна до кавказької. Розвинуте скотарство, як і близькість до океану, дозволяють аргентинським кухарям готувати страви, що можуть задовольнити будь-якого гурмана.

В сучасній аргентинській кухні спостерігаються наслідки впливу мексиканської, перуанської, бразильської і чилійської кулінарій. Обумовлено це, насамперед, загальними запозиченими рисами від колонізаторів та іммігрантів з Європи, які заселили ці країни. Однак, найбільший вплив на кухню Аргентини, як і інших латиноамериканських країн, здійснили іспанські кулінарні традиції.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Основа аргентинської кухні – це м'ясо. Для приготування страв широко використовують м'ясо в

охолодженому та парному виді, здебільшого яловичину. По її споживанню країна займає друге місце в світі. Вживають також свинину, баранину, курчат і навіть м'ясо екзотичних тварин – о місцевого гризуна вусачі, страусів ему і нанду, м'ясо броненосця.

Широко застосовують такі продукти, як кукурудза, бобові, рис, овочі, сир, соуси з великою кількістю перцю.

З овочів широко застосовують зелену стручкову квасолю, кабачки, цвітну капусту, спаржу, моркву, буряк, шпинат, картоплю.

З зернових використовують насамперед маїс, потім рис.

В Аргентині популярний сир. Дещо менше вживають каву, так як її імпортують з Бразилії та Колумбії.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Для кухні країн Латинської Америки характерні страви з м'яса, жареного на решітці, вугіллі, в грилі.

Віртуозні аргентинські кухарі вміють нарізати м'ясо таким унікальним способом, що форма кожного шматочка завжди відрізняється від попереднього.

Широке поширення мають м'ясні ковбаски по типу грузинських «купат», які смажать над вугіллям. Дуже популярні натуральні м'ясні вироби з яловичини та свинини, приготовлені на відкритому вогні.

М'ясні продукти та рибу для других страв в Латинській Америці не панірують, гарніри до основних страв подають окремо. На гарнір використовують картоплю, квасолю, кукурудзу, рис, локшину. Заправляють гарніри вершковим маслом.

Національний напій мате, схожий на зелений чай, готують подібним способом з різницею лише, що насипають траву в спеціальний посуд, подібний до чашки, з дерева чи гарбуза заливають водою, що лише доведена до кипіння, настоюють і вживають через трубочку.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

З морепродуктів готують чудові страви – смажені, варені, тушковані і копчені *креветки по-римськи*, гострі устриці.

Типово аргентинська закуска – шампінйони в киплячому вині.

Найбільш популярною стравою, яку вживають у якості закуски чи основи трапези, є асорті з самих різних видів м'яса, запечених на грилі, – *паррільяда*. Нирки цілком, шматки печінки, яловичини та телятини, підсмажені на рашпілі, подають як гаряче асорті.

На перше часто готують густу юшку з десятка м'ясних інгредієнтів та овочів *олью*, що скоріше нагадує печеню. Популярний в Аргентині і холодний суп *гаспачо* з протертих помідор та огірків.

Основними стравами в Аргентині є *біфе* – біфштекс, *корраско* – смаженина з яловичини. У різноманітних варіантах смажать на вугіллярх яловичину – *біфе де ломо* – чудові смажені реберця, *біфе де чорісо* – величезний стейк товщиною в 5 см, *біфе де костілья* – ніжне м'ясо в соусі, як і м'ясні кубики *чураско*, довгі ковбаски *чорісо*, шашлик *пінчос*. Користується попитом і смажена грудинка баранчика зі спеціями

Не менш вживані ковбаса *асадо*, широка смуга смаженого м'яса з хребетної частини туші – *тіра де асадо*, надзвичайно тонка відбивна *міланеза* з жареною картоплею, тушкована з кукурудзою свинина *локро*, м'ясний рулет з овочами та яйцем *матамбре*, м'ясо з кров'ю *югосо*.

З м'яса птиці готують "*гірчичне*" курча, курчат на пару з шампінйонами, паприкою, мигдалем та зеленню, попередньо замоченими в пиві.

Готують тут і екзотичні страви – смажені бичачі хвости, смажене м'ясо страуса, тушковане м'ясо броненосця.

Популярні в Аргентині, як і у всій Латинській Америці смажені пиріжки з листового тіста з різними начинками *емпанадес*, млинчики з м'ясом *дел хорно*, вегетаріанські пироги *тартас*.

В Латинській Америці тушкують м'ясо з червоною квасолею, копченою ковбасою в томатному соусі.

Також популярні в цих країнах страви з риби, морських тварин, раків, креветок, восьминогів, крабів.

Зокрема в Чилі готують майже щоденно страви з квасолі та цибулі.

В еквадорській кухні перевагу віддають калорійним та гострим супам, кукурудзі, прянощам. Сама розповсюджена страва – суп з яловичих ніжок "*калдо де патас*".

Перуанська кухня характеризується непомірним використанням гострого червоного перцю. Національна страва - *севіче*, для приготування якої використовується однойменна риба. Її подають в сирову виді з кукурудзою, поливши лимонним соком та з приправою з перцю та цибулі.

Часто вживають в їжу сири, десерти. Дуже смачні аргентинські солодкі страви та вироби – пиріг з фруктами, десерт з желе, цукерки з вершками, чудова карамель *дутьче де лече*. З особливою насолодою аргентинці ласують морозивом.

З напоїв вживають сік цукрового тростинка *пакоша*, напій з листя дерева плекс – *мате*. Традиційно місцевий напій – чай *мате* вживають в значній кількості. Дещо менш популярна в Аргентині чорна кава.

Популярні аргентинські червоні вина. Також виробляють національні сорти віскі, джину та рому, який має свій специфічний смак.

*Режим харчування.* Особливістю латиноамериканської кухні є легкі сніданки, ситні обіди та вечері.

За латиноамериканською модою час прийому їжі в Аргентині набагато пізніший, ніж це прийнято в багатьох других країнах. Снідають аргентинці біля другої години дня, а обідають в 10 годин вечора.

### Питання для самоперевірки

1. Історичне формування традицій мексиканської кухні.
2. Особливості асортименту та технології національних страв країн Південної Америки.
3. Відмінні особливості технологічних прийомів та способів обробки, поєднання продуктів у мексиканській кухні.

4. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Бразилії.

5. Національні особливості асортименту та технології борошняних страв та виробів країн Латинської Америки.

## ЛЕКЦІЯ 8. ОСОБЛИВОСТІ ЄВРЕЙСЬКОЇ ТА СХІДНОЇ КУХОНЬ

### План лекції

1. Єврейська кухня
2. Турецька кухня
3. Кухні Іраку, Ірану

Список рекомендованої літератури [1-8, 10, 12, 16, 17, 20]

### Міні-лексикон

**Бріки** – хрусткі пиріжки з начинкою з м'яса молоді баранини або птиці, овочів, ароматичних трав і спецій. У Тунісі ця улюблена страва

**Кашрут** - узагальнені в спеціальних правилах заборони і рекомендації, в тому числі і щодо їжі, в іудаїзмі

**Кошерна їжа** – дозволена згідно рекомендацій зводу релігійних правил іудеїв Торі ( наприклад, рослинна їжа, крім квасної, забороненої у великодніх трапезах)

**Крепелех** – обрядова, подібна до пельменів у бульйоні, страва у євреїв, яку готують на свято Пурім після одноденного посту

**Маца** – прісний великодній хліб у євреїв

**Сувлакі** (від грецького "сувла" – "вертів") – страва запозичена з турецької кухні, але одержала грецьку назву і міцно ввійшла в коло національних рецептів. Узагалі ж сувлакі – це будь-яке м'ясо, засмажене на вертелі

**Трефна їжа** – недозволена, заборонена їжа згідно зводу релігійних правил для іудеїв (наприклад, будь-яке сполучення м'ясних і молочних продуктів у одній страві)

**Хлібне дерево** – родом з Південної Азії та Африки; його супліддя розміром з гарбуз, що нагадують за виглядом величезну малину, важать до 12 кг, містять дуже багато крохмалю, за смаком нагадують інжир

**Харісса** - гостра приправа з перцю чилі, молотого римського тмину і солі. В Тунісі вона додається у всі страви, окрім десертів

### 1. Єврейська кухня

*Загальна характеристика.* Єврейська кухня дещо подібна до польської та де в чому до німецької. Їм властиві спільні риси у поєднанні окремих продуктів.

В єврейській кухні чітко відзначаються елементи раціонального харчування.

Страви традиційної єврейської кухні яскраво говорять про історію країни, спосіб життя, національні смаки народу. Певний відбиток на національну кулінарію наклали релігійні звичаї та обмеження у виборі і сполученні продуктів. Вся їжа у євреїв поділяється на дозволена (кошер) і заборонена (треф). Кошарною вважається їжа, яка приготовлена у строгій відповідності до законів і єврейських національних традицій – кашриту. Ідеологічна основа кашриту (звід приписань, що можна їсти і як готувати) не складна для

сприйняття – "ми – те, що ми їмо", що безсумнівно, як і ствердження, що від їжі залежить наше здоров'я і довголіття, а також стан духу і ясність думок, характер людини і її вчинки. За переконанням євреїв вживання кошарної їжі дозволяє зберегти фізичне, психічне здоров'я і підтримує моральний стан людини. Однак у сьогоденні багато євреїв вже не так суворо дотримуються заборон кашруту.

Національній кухні єврейського народу властива обрядовість. Цілий ряд страв та виробів виготовляють у певні релігійні свята.

Єврейська кухня є результатом бурхливої та багатої історії країни. З біблійних часів і до історії новітнього часу в євреїв не було своєї держави. Багато століть назад дванадцять колін Ізраїлю були розсіяні по усім світі. Тому єврейська кухня стала поєднанням впливів країн, де проживала єврейська діаспора з релігійними законами і святковими традиціями народу. Але вона не розчинилася в кухнях інших народів, хоча, безсумнівно, вплив національних кухонь інших країн на ній позначився. Одвічне проживання єврейського народу в інших країнах світу привело до поєднання кулінарних традицій і постійно збільшувало багатство смаків та розмаїття відтінків національних страв.

В середовищі єврейської діаспори розповсюдились дві кулінарні традиції, котрі стали результатом розділення євреїв на алкеназійських, які сторіччями жили в Центральній та Східній Європі, і сефрадських, які проживали на Чорноморському узбережжі. Саме тому традиційна страва шабату у ашкеназійських євреїв може включати курку чи яловичину, картоплю і морквяний римес, в той же час як сефрадські євреї віддають перевагу салатам, фаршированому листю винограду і кус-кусу.

Завдяки досить відособленому способу життя євреїв, їм удалося зберегти у своїх традиційних стравах властивий тільки їм колорит.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Історично так склалося, що в основі єврейської кухні були продукти землеробства. Здавна широко застосовувались різні злаки, овочі та плоди. Серед зернових вживали переважно пшеницю, ячмінь, просо, горох, чечевицю.

З продуктів тваринного походження найбільшою популярністю користується риба і м'ясо птиці.

За релігійними звичаями цього народу не дозволяється до вживання кров травин і свинина. Забороняється вживати в їжу плазуючих і риб, у яких немає плавників і луски (у тому числі молюсків). Євреї вживають такі види риб, як окунь, сазан, щука, тріска, камбала, плоска риба, тунець, лосось, голуба риба, біла риба, морський окунь, сардина, килька. Нерибні морепродукти вважаються тrefовими, тобто під заборонаю до вживання.

Кошарні тварини (ті, що мають роздвоєні копита та жують "жуйку") вважаються чистими і вживаються у їжу – крупний рогатий скот, вівці, кози, дичина. При цьому використовувати в їжу дозволено тільки передню половину тварини. Кошарною вважається також птиця.

Зате немає обмежень на будь-які фрукти (окрім вживання з дерев не молодше 3-х років), овочі, горіхи і зернові культури.



Характерною особливістю єврейської кухні є те, що багато страв готуються з використанням гусячого або курячого жиру.

Популярні продукти – мед, мак і кориця.

В єврейській кухні обмежено застосовують прянощі як по асортименту (цибуля, часник, хрін, кріп, чорний перець, імбир, кориця та гвоздика), та і по їх кількості до вживання.

Спеції і пряності звичайно застосовувалися в залежності від традицій країни, у якій проживали євреї – Німеччина і Росія подарували єврейській кухні гірчицю, Угорщина – паприку, Середземномор'я – тім'ян і материнку.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Своєрідність єврейської кухні полягає в простоті складу страв та швидкому їх приготуванні. У єврейській кулінарії все спрямоване на збереження нерізкого, природного смаку продуктів.

В основному, застосовують способи кулінарної обробки, що щадять, – припускання, відварювання, помірне тушкування з доданням води під кришкою. Рідко основні продукти – м'ясо та рибу жарять.

До особливостей даної кухні можна віднести обмеження на змішування продуктів, що пов'язане з релігійними перестереженнями. Ні в стравах, ні в меню не можна сполучити м'ясо (або птицю) і молоко. Риба і яйця є нейтральними продуктами, і тому їх можна подавати в будь-якому сполученні.

В стравах часто сполучуються продукти тваринного та рослинного походження, що значно підвищує їх біологічну цінність. Прикладом служать різноманітні *куголи*, які готують з варених продуктів (локшини, рису, буряка, картоплі), а також різні фаршировані страви.

Широке застосування в кулінарії внутрішнього жиру птиці розповсюджується на холодні закуски, його застосовують для пасерування цибулі, моркви та білого коріння, додають безпосередньо в фарш. Переважне використання гусячого або курячого жиру додає стравам специфічний смак і аромат. На ньому пасерують овочі, додають у фарш, використовують при замісі тіста і для заправлення холодних закусок.

В сучасній кухні все частіше застосовують олію та вершкове масло.

Широко застосовується пасерування муки та овочів.

Доволі часто застосовують яйця, як приправу до страв і часто в значній кількості. При цьому їх додають у чистому виді, не змішуючи з молоком.

Молоко використовують тільки свіже, в сирому виді вживають рідше, частіше застосовують для виробництва каш та супів. З козинячого та овечого молока традиційно готують м'які сири типу бринзи, вершкове масло.

Багато страв історичної батьківщини євреїв присмачуються кропом і часником. Особливо це відноситься до страв із субпродуктів.

Характерною особливістю єврейської кухні є застосування цукру у приготуванні таких продуктів, як риба, зокрема оселедець, овочі.

Традиційно євреї тісто готують з використанням дріжджів, тобто кислим, окрім свята єврейської Паски (*Песах*). Також популярне пісочне тісто, але на

відміну від традиційного у євреїв воно не масляне, а з яєць, тобто в його основі до 50% від маси борошна складають яйця, частіше одні жовтки.

Характерно для виробництва кондитерських виробів єврейської кухні сполучення меду і цукру, частіше в рівних пропорціях.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Самими улюбленими стравами в єврейській кухні є фарширована риба, бульйони з грінками, мандлен (профітролями), домашньою локшиною та другими гарнірами.

Однією з традиційних єврейських закусок є *форшмак* з подрібненого оселедця, що в перекладі означає "закуска", "їжа перед їжею". Хоча ця страва і є національною, вона запозичена у східно-прусської кухні, де так називалась страва, виготовлена зі смаженого оселедця.

З холодних закусок також популярні фарширована щука, лящ, короп, сазан. Для цієї страви рибу (найчастіше щуку) обробляють обережно, щоб не зашкодити шкіру, зрізують філе, роблять з нього фарш. До фаршу додають білий хліб, цибулю, рослинне масло і цукор, начиняють ним шкіру і підготовлену в такий спосіб рибу довго мляють з додаванням невеликої кількості води на "подушці" з овочів. Подають з хроном.

Популярні курячі бульйони, часто з домашньою локшиною чи кнелями, борщ, а також рибні супи з кульками з рибного фаршу на основі філе з доданням яйця, цибулі та спецій.

Влітку часто вживають холодні супи, особливо з буряка та щавлю. Часто готують червоний борщ з буряком і картоплею з доданням свіжих огірків, зеленої цибулі, подрібнених яєць і сметани. Холодний солодкий борщ крім буряка і картоплі містить сухофрукти.

З других страв перевагу віддають *римесу* (напівварені, напівтушковані овочі), кисло-солодкому м'ясу, яке готують з яловичини з доданням цибулі, меду, медових пряників, сухарів з житнього хлібу, цукру, оцту та родзинок, а ще фаршированим стравам (зокрема птиці).

Традиційна єврейська страва – *фаршировані гусячі шийки*, в які у якості фаршу додають свіжий гусячий жир, муку і ріпчасту цибулю. Начинені шийки тушкують у спеціальному соусі, у склад якого входять морква, цибуля і знову ж таки гусячий жар.

Готують також печене м'ясо, мілко подрібнене, в оцтовій приправі з доданням на стадії напівготовності цукру, лаврового листа, перцю, родзинок, солі та трішки оцту з остаточним запіканням.

Люблять євреї і рибу, тушковану порційними шматочками з овочами.

Віддають перевагу євреї і стравам з подрібненого м'яса – рулетам, тефтелям, кнелям.

Широкий асортимент в єврейській кухні страв з овочів. Окрім римесу (тушованої моркви чи інших овочів), популярні тушкова картопля з сухофруктами, картопляні оладки, запіканка з буряка.

Підходить для приготування під час єврейського шабату угорський *чолнт*, що готується всю ніч перед суботою і від довгого тушіння стає тільки

смачнішим. Для приготування чолнту частіше використовується жирне м'ясо, квасоля, картопля або інші продукти в дозволеному сполученні.

Популярні прісні молочні страви, так звані дієтичні, розварені напіввідкі молочні кашки.

По легенді під час утечі з Єгипту в євреїв не було навіть часу, щоб заквасити тісто. Так з'явилася *маца*, що згодом стала обрядовою стравою, яку неодмінно готують на єврейську Паску. Важко сказати, як виглядала маца в стародавності, але в давню епоху вона була товстою – іноді в чотири пальці товщиною. У Середні століття маца "схудла" до одного пальця товщиною, а на початку минулого століття стала зовсім тонкою. Готують її з муки та води без солі. Традиційно це дуже тонкі, крихкі, достатньо великі коржі з тонкого прісного тіста, подібні до вафельних листів тільки більш щільні. Маца добре зберігається і може використовуватись в їжу до наступної Паски як самостійно, так і для приготування цілого ряду повсякденних і дуже смачних страв.

З розмеленої маци готують різні страви – пудинги, кнедлики, оладки. Готують також кнелі, запіканки з маци. З кусків наламанної маци, розмоченої в воді чи молоці жарять, як омлет, інколи з цибулею та яйцем *маце брайє*. З крихт цієї ж маци смажать оладки *маце латкес*.

Не повним буде уявлення про єврейську кухню без суботнього плетеного хліба – *хали*. Халу звичайно посипають маком або кунжутом.

Яскравим проявом національних рис у кулінарії є вироби з тіста різноманітні за формою, технологією та начинкою. Для начинки і посипання часто використовується мак. З асортименту солодоців слід відмітити кульки з тіста, смажені в меду – *леках*; крупні зажарені до хрусту пончики *тейгелех* та печиво *земелак* і *кіхелак*.

З обрядових страв слід згадати про новорічні рибу та баранину, круглу халу, яблука з медом. На свято Шавоут їдять молочні страви, в святкування отримання Тори на горі Синай печуть солодоці у виді гори. Перед постом їдять печені на вугіллі яйця. На Паску подають курячий бульйон, кислий соус *агрістада*, тушкований шпинат *сфонгато*, фрикадельки з шпинату і традиційну печеню з молодого баранчика, на десерт – мармелад з хурми, цукру і молотих горіхів *харосет*. В веселе свято Сімхат-Тора обов'язково готують морквяний пиріг з медом. В Пурім печуть трикутні пиріжки *хоменташ* з маком та горіхами. Святкові страви схожі у всіх етнічних груп, їх вважають спільними для всіх євреїв.

З біблейських часів самий популярний алкогольний напій у євреїв – вино.

*Режим харчування.* Згідно кашруту у євреїв прийнято обов'язково перед їжею омивати руки. Між вживанням молочної і м'ясної їжі повинно пройти декілька годин. Цих обмежень дотримуються в основному релігійні євреї.

Вони також дотримуються заборони на приготування їжі в суботу, що починається в п'ятницю з настанням темряви. Щоб було чим підкріпитися під час шабату (у перекладі з івриту "субота"), у п'ятницю готується одна гаряча стравка, а потім залишають її в грубці або іншому теплому місці на всю ніч.

## 2. Турецька кухня

*Загальна характеристика.* Кухня Туреччини здійснила значний вплив на розвиток кулінарного мистецтва багатьох країн світу. Турецька кухня відома в усім світі і славиться різноманіттям страв, так як поєднує в собі страви на всі смаки.

На території сучасної Туреччини в різні часи жили греки, ассирійці, перси, араби, сельджуки, тюрки, курди, вірмени й інші народи, що і зробили турецьку кухню такою, якою ми знаємо її сьогодні. Сучасна турецька кухня, що ввібрала в себе і зберегла саме краще за довгі віки існування різних цивілізацій на турецькій землі, здатна здивувати навіть самого вимогливого гурмана.

Взагалі турецька кухня дуже смачна та доволі ситна. Приправи і прянощі використовуються помірно.

Особливістю турецької кухні є те, що в ній неможливо виділити одну домінуючу страву, як, наприклад пасту в Італії, чи соуси у Франції. Національну турецьку кухню відрізняє саме розмаїття та неповторність широкого меню. Завдяки розширеному асортименту пропонуванних страв, варіаціям їх рецептур, що обумовлено регіональними особливостями, оригінальному смаку страв турецька кухня, на думку фахівців, займає одне з провідних місць серед національних кухонь світу. Тому запорукою чудові страви цієї кухні, приготовлені з майстерністю та любов'ю турецькими кулінарами з самих свіжих та високоякісних продуктів, на диво різноманітні та спокусливі за смако-ароматичними якостями.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* На турецьку кухню сильно впливає іслам, тому страв зі свинини в Туреччині не готують. Зате дуже багато страв з баранини і яловичини та птиці.

Туреччину оточують чотири моря, тому рибні страви в турків у великій честі. А сама улюблена риба – хамса. Готують також страви з барабульки, риби-меч, ставриди, червоного ляща, ската, камбали, логосу, пеламіди. Популярні морепродукти – восьминіг, каракатиця, устриці, омари, креветки.

Широко застосовують овочі та зелень: баклажани, томати, кабачки, солодкий перець. Відомо більш 40 видів баклажан, які турецькі хазяйки застосовують у кулінарії. Популярні артишоки.

Невід'ємні компоненти турецьких страв - часник і цибуля. В турецькій кухні цибуля відіграє особливу роль. Біла і червона, зелена і ріпчаста вона входить до складу практично всіх страв чи застосовується для приготування окремого гарніру.

В Туреччині готують соління не тільки з різних овочів. Відомі національні рецепти посолу анчоусів. Солоні овочі подають до турецького столу круглий рік.

Часто використовують у їжу бобові, особливо квасолю і нут. В залежності від сезону це можуть бути зелена чи біла квасоля. Рідше споживають крупи (сорго, пшеницю, гречку).

Маслини займають особливе місце в турецькій кухні. Однаково улюблені і зелені, і чорні їх види, їх подають до кожної трапези та включають до складу багатьох страв.

Широко використовують рис, для плову, як правило, довгастий та тонкий сорт, дрібним заправляють супи та готують фарш для долми. Пшеницю застосовують в крупномеленому виді.

Молочні продукти популярні у турецькій кухні – молоко, вершки, кисломолочні продукти, сири. Особливо часто споживають м'які сири типу бринзи. Грецька бринза, що всесвітньовідома під назвою "*фета*" виробляється в різних районах Туреччини по різних рецептах. Виробляють у Туреччині і інші жирні, солоні сорти сиру. Йогурти споживають у Туреччині повсякденно і в значній кількості.

Одними з часто вживаних інгредієнтів у технології національних страв та виробів є горіхи та родзинки, зернята гранату.

Багато вживають фруктів. Туреччина – батьківщина абрикосів, черешні, інжиру. Фрукти їдять свіжими і сушеними, готують з них варення і джеми.

Хліб вживають лише свіжовипечений.

Для турецької кави застосовують привезені з Ємену чи Бразилії зерна.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* В асортименті холодних страв особливе місце займають соління, з них готують салати. Соління тут готують з доданням місцевих пряностей та приправ, тому вони мають особливий "турецький" присмак.

Супи *чорби* найчастіше сочевичні, з баранячого тельбуха, курячі з локшиною, із протертих овочів або на основі кефіру. Існує 4 види супів в турецькій кухні – супи на курячому бульйоні, на м'ясному з доданням локшини, рису і овочів, квасолі і йогурту; супи, заправлені лимонним соком і яйцем; суп з помідор; протерті супи з маслом.

Самий популярний спосіб приготування риби – смажіння на деревному вугіллі, що надає рибі неповторний аромат. Також її жарять, варять, парять, готують з неї навіть десерт. Відомо до 40 способів приготування хамси, навіть на десерт.

Кебаби з м'яса готують на вогні чи вугіллі, інколи в посуді але без води. Традиційними стали в Туреччині кебаби з птиці і риби.

Фарш для популярного м'ясного виробу *чийкефте* вибивається, а пробна котлетка кидається в стелю. Якщо вона прилипла, то виріб готовий до приготування. У протилежному випадку фарш продовжують вибивати.

М'ясні страви приправляють фруктами, овочами і навіть молоком. Інколи маринуються перед приготуванням.

Долму у виноградному листі готують у різних варіаціях – на оливковому маслі, з баклажан, цибулі, перцю, фаршу зі скумбрії, мідій. В фарш додають рис, цукор, корицю, лимонний сік, родзинки, арахіс, що надає стравам особливу пікантність.

Технологія приготування плову має свої секрети. Перш ніж приготувати страву рис витримують у солоній воді. Час занурення рису у воду визначається якістю і сортом продукту. Пропорційне співвідношення рису і води визначає якість страви і демонструє вміння та навички кулінара. Частіше готують плов без

приправ. Однак готують і різновидності плову з цибулею, томатами, фісташками, родзинками, сухофруктами, зеленню.

Деякі види плову подають у холодному виді. До плову з квасолею неодмінно подають соління з овочів.

В деяких районах Туреччини частіше готують плов з крупно меленої пшениці та приправляють його цибулею, томатами або йогуртом.

Вироби з овочів у Туреччині поділяються на два типи: тушковані у власному соку з оливковою олією і фаршировані, а потім обсмажені (або запечені). Жарені, тушковані, запечені, фаршировані баклажани – саме характерні страви для турецької кухні. Вони чудово смакують до гострих та прямих турецьких приправ.

Часто продукти, що входять по рецептурі до турецьких страв, готуються в одній каструлі, що сприяє підсиленню аромату та смакового ефекту страви. Готується їжа на повільному вогні при щільно закритій кришці.

Турки намагаються ароматизувати основні продукти, а не завуалювати їх смак соусами. М'яту або кріп комбінують з цукіні, петрушку – з баклажанами. Лимон і йогуртом балансують смак оливкового масла, м'яса та овочів.

Бринза та інші сири часто входять до складу турецьких страв, гострих закусок, у якості начинки для пирогів.

Кухня Туреччини славиться своїми соусами на основі йогурту. Його використовують і як самостійну приправу та як складову багатьох страв.

Турецька висушена суміш *тархана* з муки, йогурту, помідорів, червоного перцю, цибулі, солі і дріжджів готується шляхом розтирання, просіювання і ферментації протягом 10 днів у сухому прохолодному місці.

Розповсюджена також густа жовта паста *хумус* з розтертого в пюре вареного нуту, приправленого лимонним соком, часником, оливковим чи кунжутним маслом, яку подають до піти чи свіжих овочів.

Тушковані страви готують зі значною кількістю соусу, що дає можливість обмочувати в нього хліб.

Ведеться заготівля продуктів про запас. Наприклад, в'ялять на сонці приправлену червоним гострим перцем вирізку – *бастирму*, з соку винограду готують виварений до густоти меду *некmez*, виробляють томатну пасту з помідор і червоного перцю, різноманітні варення з плодів та ягід, тощо.

Хліб печуть звичайний білий, плоскі коржі, посипані насінням сезаму; виробляють тонесенькі широкі пласти тіста в товщину паперового листа для листових пирогів або пиріжків у виді трубочок.

Турецьку каву готують мілко молотих прожарених зерен заварюванням гарячою водою і подають з пінкою в маленьких чашечках.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Багатий вибір в турецькій кухні закусок – *сарма* або *долма* (рис у виноградному листі), овечий сир, фаршировані помідори, йогурт з часником, тонко нарізаний огірок з йогуртом та ін.

Смакові якості турецької кухні виразно визначаються у приготуванні холодних овочевих страв. Артишоки, шпинат і морква подають у якості закуски

дуже красиво оформленими, щедро приправлені оливковим маслом і лимонним соком.

Чудовий суп з молодого баранчика *по-турецьки*, а додані в кінці приготування збиті жовтки, йогурт і лимонний сік надають страві привабливий вигляд і оригінальний смак.

Узимку готують молочний суп з томатною пастою, вершковим маслом, товченим часником з доданням висушеної суміші – тархани.

Візиткою рибної кухні є *мідіядолмаси* – долма з мідіями, коли рисовим фаршем начиняють раковину мідії. У Стамбулі досі готують страву з імперських часів – голубці зі скумбрії, начиненої рисом, родзинками та фісташками.

Найбільш поширені страви з м'яса: *шиши кебаб* (шматочки молодої баранини або козлятини, підсмажені на вертелі), *кефте* (котлетки з м'ясного фаршу з яйцем і спеціями). Вони можуть бути обсмаженими або сирими – на аматора. Але сама незвичайна страва – *чийкефте*. Фарш для неї готується з телятини за допомогою гострих ножів, потім у нього додається булгур, перець, сіль і спеції.

На гарнір найчастіше подається *пілав* з рису або пшеничних зерен. У Південній Анатолії можна спробувати плов з фісташками. Плов в турецькій кухні займає таке ж важливе місце, як картопля у європейців. Основою плову може бути рис, крупно мелена пшениця (булгур), вермішель, однак самий розповсюджений плов з рису, який має багато різновидів.

Усі фаршировані овочі називаються "*долма*" (від дієслова "долдурмак" – наповняти). Помідори і солодкий перець начиняють рисом з горіхами, ізюмом, пряною зеленню, а в баклажани, нарізані пластинами, загортають м'ясну суміш. Інший вид долми – м'ясо, загорнене у виноградні листи, завдяки яким його смак здобуває особливу пікантність.

Османська печеня не залишить нікого байдужим. Її готують у духовій шафі з м'яса, картоплі та овочів і подають ще шиплячою на продовгуватій глиняній тарелі.

Неймовірно смачно готують національну страву з ягняти, запеченого в земляній ямі.

*Шаурма*, що набула сьогодні в світі такої популярності, готується в Туреччині повсюдно і відзначається особливим смаком та ароматом.

В Туреччині дуже популярні борошняні вироби. Без хліба не подають жодної страви.

Потребує особливого вміння і навіть терпіння технологія приготування *кайсеринських пельменів*, що нагадують італійські равіолі, однак готують їх у Туреччині не з овочевим, а з м'ясним фаршем і подають з соусом з йогурту і червоного перцю.

Тонкі коржі на воді з доданням солі (*юфка*) – основа національних листових пирогів. Тісто, заквашене на воді, оцті, яйцях, молоці, йогурті, оливковому чи вершковому маслі готують з м'ясним, рибним, овочевим фаршем, сиром чи бобовими. Пироги відрізняються за формою, способом приготування та фаршем. Картопляні пироги (*кол бьорегі*) мають особливу

форму, що нагадує руку (кол); витончено та апетитно виглядають *сигара бьорегі*; пиріг з кабачками готують на цільному коржі і запікають в духовці.

Інший вид листового пирога (*су бьорегі*) – самий популярний і широко розповсюджений – готують з коржів, ошпарених гарячою водою з фаршами із зелені, сиру або м'яса.

Турецьких насолод не перерахувати, але найвідоміші – *пахлава* (тонкі коржі, посипані горіхами і залиті цукровим сиропом), лукум, халва, марципан. Всі десертні страви можна умовно поділити на три групи: борошняні вироби з шербетом, молочні страви і десерти з фруктів. Шербет готують з суміші цукру, води і лимонного соку.

Традиційна пахлава являє собою тонкі шари листового тіста (не менше 8 шт.) з начинкою з фісташок, фундука чи грецьких горіхів.

Солодкі страви з молока легкі в приготуванні, їх готує кожна хазяйка: молочний кисіль, рисовий *сютлач*, *кешкюль* з мигдалем, кокосовим горіхом. Не менш смачні солодкі страви з інжиру з грецькими горіхами, вершками; голубці з урюку, чудовий пурпурно-червоний і кисло-солодкий айвовий пудинг. Розповсюджені варення та компоти. Часто борошняні і фруктові десерти турки споживають з вершками.

Усупереч поширеній думці, кави турки п'ють мало. Набагато охочіше вони п'ють чай – чаювання навіть входить у робочий розклад. Чай не заварюють, а варять і подають у прозорих стаканчиках.

З освіжаючих напоїв найбільш улюблені *айран* (йогурт, розведений підсоленою мінеральною водою), мінеральна вода і всілякі соки.

Незважаючи на ісламські традиції, турки не відмовляються від пива і вина. З міцних спиртних напоїв турки охоче п'ють *ракі* – виноградну анісову горілку. Раки не закушують, а запивають або розбавляють наполовину водою. Розведена раки каламутніє, тому її ще називають "левине молоко".

*Режим харчування.* Турки вживають їжу неспішно, ніколи не перекушують "на ходу". На сніданок частіше подають хліб, сир, маслини і чай. Все частіше навіть на сніданок сервірують доволі багатий стіл: бринза, маслини, вершкове масло, хліб, копчені ковбаси, різне варення, чай... Маслини, приправлені тім'яном, гострим червоним перцем та оливковим маслом як і сир чи бринза – неодмінна складова турецького сніданку. В цю рослинну приправу турки люблять обмочувати хрусткий підсмажений свіжий хліб.

Обід складається з трьох і більше страв, не враховуючи салатів. Турецький обід може тривати 4-5 годин. Спочатку подають закуски – *мезе*. Це можуть бути оливки, овочеві салати, мариновані овочі, *пастирма* (гостра висушена яловичина), бринза, шматочки медяної дині, пиріжки, соус з йогурту з часником і свіжий хліб. За мезе подають основні страви. Перш за все, звичайно, це кебаби. За обідом турки часто п'ють айран.

Особлива роль надається вечері, коли вся сім'я в зборі. Першим за стіл сідає старший за віком член сім'ї і приступає до їжі. За столом дотримується гранична поважність і статечність, навіть деяка помпезність у відносинах. На вечерю подають закуски, як основну страву – відбивну, реберця або нирки



жарені на решітці, кебаб. На десерт пропонують знамениті турецькі солодощі. Закінчується вечір традиційною турецькою кавою.

### 3. Кухні Ірану, Іраку

*Загальна характеристика.* Географічне положення Ірану на перехресті міжнародних доріг, що з'єднують Європу і Азію не могло не відбитися на характері національної кулінарії. У національних стравах іранців рис суперничає з м'ясом, при цьому практично ігнорується свинина за релігійними мотивами.

Відмінною рисою Ірану є традиційна східна гостинність. Тут досі існує вікова традиція ставити на стіл одразу всі страви, щоб гості самі вирішували що саме і в якому порядку вони будуть вживати, в залежності від смаків та настрою.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.*

Базові продукти іранської кухні — рис, свіжі овочі, зелень і фрукти.

М'ясні блюда готують з м'яса ягнят, баранини (іноді яловичини), птиці, при цьому найчастіше воно перемелене або дрібно нарізане. У деяких блюдах м'ясна частина використовується лише для додання аромату.

Незважаючи на те, що біля берегів Каспійського моря ведеться вилов осетрової риби, іранці не вживають у їжу осетрову ікру.

На столі іранців завжди присутні кисломолочні продукти.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Блюди з рису нараховується більше 100, у залежності від соусу, з яким його подають.

М'ясо перед приготуванням звичайно вимочують протягом дня в кефірі з цибулею і шафраном.

*Лумі* – популярна на Близькому Сході приправа з плодів лайму, відварених в солоній воді, а потім зав'ялених на сонці. Часто її подрібнюють у порошок і застосовують для придання цитрусового аромату і кислого смаку стравам з м'яса і бобових. В Ірані порошком лумі приправляють рис.

До речі, кефір, використовується не тільки як напій, але і як рідка частина для основних блюди.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* З перших страв розповсюджений суп *аш*, що включає рис, овочі і сир.

Дуже популярна страва в Ірані *чало-кебаб* – підсмажене на вертелі над деревним вугіллям філе баранини, яке частіше подають нарізаними шматочками з відвареним в маслі рисом.

Популярна м'ясна страва – *кюфте* та *шамі*, що являють собою фрикадельки з подрібненого м'яса.

Сама поширена страва – *ширіні-поло*. Її подають з куркою, приправленою мигдалем, шафраном та цукром.

Хліб заміняють великі коржі з пшеничного борошна.

Національним борошняним кондитерським виробом вважається плоске і кругле тістечко *газ*. Його готують з тростяним цукром, фісташками, мигдалем і сильно ароматизують квіткову олією.

Знамениті східні ласощі, свіжі і сухі фрукти входять до традиційного іранського калорійного і водночас неповторного десерту, супроводжує який, звісно, чай.

Алкоголь в країні не вживають, проте дуже популярні сиропи, виготовлені з фруктових соків, а також всілякі кисломолочні продукти. Іранці з погляду на корисні властивості кисломолочних продуктів готують з кефіру декілька різних напоїв, з яких найпопулярнішим є *дуг* – холодний, дуже збитий кефір.

Улюбленими національними стравами жителів Іраку є *бріані* – плов з баранини і рису, у який звичайно додають ізюм, інжир і мигдаль, *яхні* - блюдо з гострими приправами, що нагадує рагу, *кубба* – смажені кульки з м'яса і рису або пшениці з додаванням різних приправ, *тікка* – баранина смажена на вертелі, *шейхмахі* - баклажани, фаршировані м'ясом і рисом, *махлама* – тушковане м'ясо з овочами, *бамія*, *тішріб* – страва з дрібно нарізаного лаваша і шматочків баранини, рису, залитих бульйоном, *месгуф* - смажена на вугіллях риба.

Особливою популярністю користується страва з молодого баранчика, начиненого рисом, ізюмом, мигдалем і прянощами.

Популярні в Іраку *айэш* - пшеничні коржі, замішані на кислому молоці, та традиційні східні солодощі (халва, цукати).

З напоїв поширені чорна кава, яку майже завжди п'ють без цукру, але з додаванням шафрану і мускатного горіха; чай, розведений водою, кисле молоко.

Традиційний напій в Іраку – *хамов* – чай із сушених фруктів.

Національний алкогольний напій в Іраку - *арак*, виготовлений із кращих сортів фініків.

*Режим харчування.* На сніданок – солодка баранина, на обід – м'ясо з коржем, на вечерю - м'ясо з квасолею або сочевицею. І все це – пряне, з тільки в Іраку відомим набором спецій.

### Питання для самоперевірки

1. Які відмінні риси притаманні єврейській кухні?
2. Основні релігійні обмеження та древні звичаї у харчуванні єврейського народу.
3. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології страв етнічної єврейської кухні.
4. Охарактеризувати особливості східної кухні, причини її розповсюдженості у світі.
5. Які відмінні риси притаманні турецькій кухні?
6. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Ірану.
7. Особливості режиму харчування населення Іраку

## ЛЕКЦІЯ 9

# ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН АФРИКИ

### План лекції

1. Загальна характеристика африканських кухонь
2. Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.
3. Способи кулінарно-технологічної обробки
4. Основний асортимент і технологія традиційних страв

**Список рекомендованої літератури [1-8, 10, 12, 16, 21]**

### Міні-лексикон

**Невербальна мова їжі** – безсловесна мова, основний зміст якої відображається в різних релігійних системах

**Нут** (баранячий горох) – рід бобових, походженням зі Східного Середземномор'я, який у Середній та Малій Азії становить основу раціону. Насіння нуту має неправильну кутасту форму, звичайно бежевого або золотавого кольору, за смаком нагадує волосський горіх

### 1. Загальна характеристика африканських кухонь

Зовсім недавно африканська кухня була ще зовсім невідома на Заході, але з часом іммігранти привозять із собою на Захід національні страви рідних країн. Складно охарактеризувати африканську кухню, тому що неможливо описати будь-яку кухню за назвою континенту.

Кухня Ефіопії є самою ізольованою з африканських кухонь. Країна географічно віддалена від іншої Африки, вона найбільш наближена до аборигенного стилю приготування їжі.

В характерних особливостях кухонь народів Африки багато в чому відчувається вплив культур країн-колонізаторів, зокрема помітні деякі риси французької, британської та італійської кухонь. У кулінарних пристрастях жителів північно-африканських країн простежується вплив персів, фінікійців, римлян, турок, іспанців, французів.

У Південній Африці сильніше угадується присутність англійської кухні. Але в кожній країні ще існують і регіональні розходження.

Північно-африканські країни в кулінарному відношенні мало чим відрізняються одна від одної, хіба що способами готування *кус-кусу* – самої розповсюдженої страви з крупи.

Кухня Південної Африки народилася із суміші різних кухонь. Європейська колонізація, адаптація традиційної кухні корінного населення банту і величезна кількість іммігрантів – усе це вплинуло на розвиток південно-африканської кухні. Датські поселенці принесли із собою свої способи ведення сільського господарства, британські торговці впровадили м'ясне асорті, у яке тепер входить африканська дичина. Французи окультивували виноградники, що сьогодні відомі в усім світі. Малайські робітники представили карі. Дичина,

баранина і південно-африканський лобстер і широкий репертуар риби складають дійсно космополітичну кухню.

Східна Африка займає величезну територію. Європейський вплив тут відчувається менш сильно, тому що ця частина Африки була історично менш охоплена торговельними кораблями. Велика рогата худоба, вівці і кози тут здавна більше використовуються як валюта, ніж, у їжу. Араби були першими переселенцями в Східну Африку, вони впровадили в східно-африканську кухню *нілафи*, страви з рису.

В кухні Анголи і Мозамбіку почувається португальський вплив. Португальці були першими європейцями, що оселилися на півдні Сахари в IV столітті. Їхній вплив перемішався з місцевими кулінарними традиціями і технікою приготування. Кухня Мозамбіку заснована на рибі. Кухня Анголи відбиває східну кухню, з її більш сухим кліматом і іншими інгредієнтами. завдяки католицтву в африканській кухні з'явилися м'ясні і пісні дні, безм'ясні п'ятниці, що назавжди змінили африканську кухню.

Страви кухні західної Африки, як правило, складаються з важких крохмалистих харчових продуктів, м'яса, ці страви досить жирні. Крім того, однією з головних складових страв африканської кухні, є перець чилі. Його постійна відчутна наявність у стравах обумовлюється тим, що на африканському континенті протягом усього року досить висока температура повітря, відповідно, велика імовірність виникнення різних кишкових інфекцій.

Солодкі, ніжно-пряні аромати марокканської кухні відомі по усім світі.

## **2. Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.**

На сході Африки улюблене м'ясо – баранина, на півдні і півночі перевага віддається яловичині, на заході і на узбережжі краще м'ясо – це риба.

Ефіопська дієта заснована на м'ясі, при цьому тут дуже уважно відносяться до свіжості м'яса.

Яловичина і баранина не популярні в Східній Африці, і використовуються більше як закуска.

Використовують також у їжу дичину, та такі екзотичні продукти, як м'ясо верблюда, ящірок, змій, термітів, ребуха та хвіст крокодила, яйця крокодилів, черепах, страусів.

На узбережжі всіх африканських країн популярні страви з морської риби. Найпоширеніші і доступні для більшості жителів – тунець, сардини і скумбрія.

Таким чином, східно-африканська кухня продовжує існувати, у той час як розкішний готелі в західному стилі пропонують блюда міжнародної кухні. У Східній Африці роблять навіть скроні, кока-колу й пиво за баварською технологією. Місцева ж кухня дотримується традиційних індійських і африканських рецептів.

Індійці завезли у східно-африканський регіон два дуже важливі компоненти харчування - рис і чай. Та й цукор, кукурудзу, цитрусові, помідори й різні сорти фруктів, насамперед груші, тут почали вирощувати тільки після приходу колонізаторів.

Для місцевої африканської кухні характерно широке використання рису, кукурудзи, клубнеплодів, молока. Разом з тим у Кенії, наприклад, обробляють, що володіє тонким ароматом кава, призначений головним чином на експорт у Європу.

Нігерія і прибережні частини Східної Африки віддають перевагу чилі. Прибережні рецепти включають рибу, мариновану з імбиром, помідори і кайенський перець, приготовані в арахісовій олії. На сенегальську кухню сильно вплинула Франція; там широко використовується сік лайму, дрібно порізані овочі, цибуля, часник і маринади. Популярні арахісова, пальмова і кокосова олія. Окра використовується в гуляшах і для згущення супів. Тропічні фрукти, особливо банани і кокос - важливі інгредієнти.

Жителі країни повсюдно використовують *маїс* – кукурудзяну крупу. Крупний помел називається *семп*, дрібний – *папа*.

Східно-африканська кухня заснована на крохмалистих стравах із проса, сорго, бананів і молока. Часто застосовується кукурудзяне борошно.

Багато вживають прянощів, зокрема цибулі та часнику. Гранатовий сік, шафран, гвоздика, кориця - основні східно-африканські спеції, всі арабського походження.

Поряд з рисом, ямсом, бататом, маніокою і картоплею, часто в їжу використовують різні овочі, коріння, ну і, звичайно ж, банани.

Популярні фрукти – банани, ананаси, ароматичні горіхи, плоди папайї, арахіс. У португальців африканці запозичили апельсини, лимони і лайми.

Арахіс використовується в різноманітних стравах - це може бути що завгодно: суп, добавка до різноманітних тушкованих гарнірів, закуска, також арахіс досить часто додають у пасту. Тому що на території західної Африки дуже часто йдуть дощі, у цій місцевості дуже добре вирощувати рис, що багатий крохмалем. А от на іншій частині континенту краще росте зерно і просо.

Ефіопія претендує на те, що вона першою окультивувала кава. З Ефіопії кава потрапила в Ємен, а відтіля через арабські країни в Європу.

### **3. Способи кулінарно-технологічної обробки**

При готуванні страв у західній Африці використовують різноманітні способи, продукти жарять, печуть, варять, роблять з них пюре, додаючи корицю або цукор, олію, також, тут роблять різні солодоші.

В країнах Східної Африки поламана і сушена риба обсмажується в олії та змішується з куркою, солодкою картоплею, цибулею, маслом з чилі і водою, щоб вийшов ароматний гуляш. У кухні Східної Африки часто сполучаються риба і м'ясо.

Смажіння на вугіллі – самий популярний спосіб обробки м'яса, його так готують повсюди.

У Західній Африці досить часто готують тушковані страви, це зв'язано з тим, що м'ясо звичних для цієї місцевості ягнят і кіз, достатньо жорстке, дуже волокнисте. А от м'ясо курчат, навпаки, досить ніжне і соковите.

Для маринування риби, птиці, ягнятини і кролятини часто використовується *чермула* – гостра паста з цибулі, часнику, коріандру, чилі, солі, перцю і шафрану.

#### 4. Основний асортимент і технологія традиційних страв

Краща закуска (часто під улюблене пиво) – в'ялене м'ясо буйволів, приправлене спеціями (*білтонг*), копчені сосиски і гострі ковбаски з крупно порубаного м'ясного фаршу.

*Маффе* - традиційна страва жителів Сенегалу й Гамбії. Зустрічається в різних варіантах і являє собою різновид африканської арахісової юшки або рагу. У готуванні маффе може бути використана баранина, м'ясо ягняти, а також риба (свіжа або сушена); існує також вегетаріанське маффе. Маффе по класичному рецепту готується із соусом з кокосового молока й спікається в спеціальній ямі, яку викладають листям сагового дерева.

Африканський суп з риби *Caidou* вариться в глиняному горщику, запечатаному зверху коржем з кукурудзяного борошна, виходить гострий, ситний і дуже смачний.

*Ясса* (*yassa*) - одна з найвідоміших страв африканської кухні. Куряча ясса поширена в сенегальському районі Casamance. Для того щоб м'ясо птиці було ніжним, його маринують протягом ночі. До складу маринаду обов'язково входять рослинна олія (в основному арахісова), лимонний сік, цибуля і гірчиця.

Популярні страви в Єгипті – своя національна версія стейку *тартар* та сира мелена яловичина з різними приправами. До багатьох страв подається вогненно-гострий *соус бербер*, пряна гостра паста з перцю.

Одні з найбільш відомих гострих страв кухні західної Африки – це *скотч боннетс* (*Scotch Bonnets*) і *піллі піллі* (*pilli pilli*). Ці страви викликають повагу навіть у найбільших шанувальників неймовірно гострих страв. Цікавою особливістю є те, що дуже перчені страви використовуються ще для того, щоб пропотіти "зі смаком". Тобто тут, в Африці, використовують такий ось цікавий спосіб для того, щоб остудити організм у нестерпну спеку.

У західноафриканській кухні представлений великий вибір страв з морепродуктів – це відмінна риса саме західної частини континенту. Цікаво, що це чи ледве не єдиний приклад серед безлічі кухонь світу, коли в одній і тій же страві сполучають морепродукти і м'ясо.

У провінціях Південно-Африканської Республіки (ПАР) з маїсу традиційно варять *семп*, а в містах – частіше *пану*. Маїс подають як гарнір майже до всіх страв або як самостійну страву з гострим томатним соусом.

Популярна *харісса* (*Harissa*), дуже гостра паста зі спецій, що використовується насамперед для *Tagines* – паштетів – або для овочевих страв і кус-кус. Харіссу їдять і як самостійну страву, вмочаючи в неї шматочки хліба.

З випічки дуже популярне печиво з борошна, меду і мигдальних горіхів.

Вживають молоко, чай, каву, сік плодів баобаба у суміші з солодкою водою та різні фруктові соки з льодом.

Чай в Африці п'ють з листя м'яти, набагато рідше – чорний. Кава є традиційним напоєм для багатьох регіонів.

Ефіопська кавова церемонія включає куріння фіміаму, передачу по колу кавових зерен, щоб їх схвалили гості, і обсмажування їх прямо на місці.

За межами мусульманської Африки популярні алкогольні напої. З алкогольних напоїв дуже популярне міцне пиво і легке виноградне вино.

Південна Африка славиться своїми білими і червоними винами. у Південній Африці також роблять мандариновий лікер *Van Der Hum*.

Один із самих знаменитих ефіопських напоїв - медяне вино *Tej*, яке за смаком нагадує стародавній напій мед або медовуху.

Дуже популярне в ПАР пиво. Виноградні вина, вироблені в країні, по визнанню фахівців, не поступаються за якістю французьким.

*Режим харчування.* Залежить від регіону та колишнього колоніального впливу.

В колишніх європейських колоніях типовий сніданок – кава з французьким багетом, маслом і джемом.

В Камеруні їжа на сніданок більш ситна – пишкі *беньє*, які їдять з квасолею або сиропом. Також вживають яєчню або омлет.

### **Питання для самоперевірки**

1. Які загальні риси притаманні етнічним африканським кухням?
2. Особливості сировинного набору в кухнях народів Африки.
3. Відмінності способів обробки продовольчої сировини в африканській кухні.
4. Асортимент та технологія приготування національних страв африканських країн.
5. Особливості режиму харчування в Африці.

# МОДУЛЬ 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ БЛИЖНЬОГО СХОДУ ТА ПІВДЕННО-СХІДНОЇ АЗІЇ

## ЛЕКЦІЯ 10. ОСОБЛИВОСТІ ІНДІЙСЬКОЇ КУХНІ

### План лекції

1. Загальна характеристика
2. Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.
3. Способи кулінарно-технологічної обробки
4. Основний асортимент і технологія традиційних страв

Список рекомендованої літератури [3-7, 10, 11, 14, 16, 27]

### Міні-лексикон

**Дав** – густа бобова (квасолева, горохова, черевична) підлива, що завжди супроводжує в Індії основну страву - рис чи коржі

**Імбир** – популярна у Японії та Азії пряність у виді цільної неочищеної бульби, очищеного кореневища у цукровому сиропі або глазуrowаного, у меленому виді чи у складі пряних сумішей. Особливо сильним ароматом відрізняється свіже кореневище. Воно має солодкуватий, пекучий смак.

**Куркума** – міжнародна пряність, має вид кореневища пряної рослини; застосовується в сушеному, очищеному й молотому виді

**Каррі** (англ. *curry* походить від індійського, означає "соус") – міжнародна пряна суміш з розмелених та змішаних у певній пропорції прянощів гостра, нейтральна або ніжна за смаком; в Індії - страва в соусі, головним компонентом якої служить м'ясо, риба або овочі

"Світ рису" – харчова модель, де першорядну роль відіграє рис з соєю і рибою у якості головних білкових добавок при споконвічній відсутності молока і молочних продуктів

**Тандур** – вид домашнього вогнища в Індії – це не зовсім звичайна піч, а п'ятифутовий резервуар з отвором нагорі, закритий невеликою кришкою, у глибині якого розводять вогонь на дровах і зберігають тепло за допомогою закритої кришки

### 1. Загальна характеристика

Кулінарне мистецтво Індії розвивалося протягом 4000 років, приготування їжі в цій країні порівнюють зі священнодійством. Індійці надають їжі особливого значення, вона освячена традиціями і до цього часу має велике значення в соціальній системі країни.

Розмаїтість страв в Індії настільки велика, що тих, хто представляє індійську кухню як сполучення карі і рису, очікує багато сюрпризів.

Індійська кухня досить різноманітна, як і її культура, географія і клімат, і включає в себе особливості кухонь різних народів, які населяють цю країну. Наявність у країні різних релігій та багатьох релігійних заборон на споживання



тих чи інших продуктів також знайшли своє відтворення на своєрідності харчування населення різних районів Індії. Однак, не дивлячись на існування 3,5 тисяч каст зі своїми правилами, що регламентують харчування, лише дві релігії - індуїзм і мусульманство вплинули на кулінарні пристрасті індійців.

Починаючи з правління буддійського правителя Ашоки, м'ясні страви стали не характерними для індійської кухні. Однак під впливом ісламу м'ясна кухня, представлена курчатами тандурі, стала знову повертатися в раціон індусів.

Особливий кулінарний регіон складає північний захід Індії, що бере початок з часів мусульманської імперії Великих Моголів узбецького походження.

Крім того протягом століть чисельні поселенці вносили свої корективи в традиційну індійську кухню. Так, португальці завезли сюди розповсюджений тепер перець, французи подарували рецепти суфле і багету, англійці передали навички приготування пудингів, бутербродів з анчоусами та ін. Особливий вплив на індійську кулінарію здійснили монголи, що правували протягом декількох століть. Від них Індія запозичила особливий вид домашньої печі – тандур і до сьогодення популярні плов з рису, хлібці з мигдалем, сухофруктами і солодкими вершками.

Страви індійської кухні гострі та пряні.

Більшість індійців – вегетаріанці. Дуже відрізняється в Індії стіл міських жителів від повсякденної їжі населення сільських районів.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Основними продуктами харчування для всіх районів є рис, йогурт (як самостійна страва, інгредієнт і маринад), бобові, зокрема сочевиця.

Під впливом індуїзму яловичина виключається, оскільки корова вважається священною твариною.

Для приготування індійського хліба застосовують пшеничне борошно спеціального помелу – *атта* – у виді тонкого порошку темно-жовтого кольору.

Більшість індусів не їдять м'яса, а от мусульмани вживають у їжу баранину, козлятину і птицю. М'ясо корів і іншої великої рогатої худоби вживати в їжу суворо заборонено релігійними законами і древніми звичаями, яких дотримуються навіть мусульмани.

В Індії віддають перевагу стравам з рису, бобових, овочів, молока та молочних продуктів і яєць. Популярний йогурт.

Вегетаріанській кухні віддають перевагу на півдні Індії, тут строгі вегетаріанці не їдять цибулі і часнику, відмовляються від помідорів і буряка, тому що в них колір крові.

На заході країни широко вживають маринади та консерви з овочів, що компенсує майже відсутні тут місцеві свіжі овочі. Тут наряду з рисом часто застосовують пшеницю.

В Індії порівняно суттєву долю в раціоні займає риба, особливо в прибережних районах. Вживають різні види риби – макрель, сардини, червоний лютпанус, а також королівські креветки і ніжні лакриці.

З жирів у їжу вживають рослинну олію і значно рідше пряжене вершкове масло.

Традиційно широко використовують горіхи, частіше кешью і мигдаль.

З екзотичних продуктів застосовують у кулінарії листя гарбуза, бамбук, кокосові горіхи, індійські фініки.

Широко застосовують прянощі та приправи, батьківщиною багатьох з яких і є Індія, а також гострі соуси та приправи. До складу більшості страв входять красний і чорний перець, мускат, тмин, коріандр, імбир, гвоздика, лимонник, аніс, майоран, м'ята, петрушка, розмарин, базилік, кріп, шафран, часник, цибуля, горіхи, мигдаль. Сама відома приправа – карі.

## 2. Способи кулінарно-технологічної обробки

Приготування їжі в Індії відзначається складністю підготовки. Інгредієнти по декілька годин труть, товчуть, рубають, просівають та дуже ретельно відміряють. Крім того весь час замислюються, яка їжа корисна в певний день і навіть час, фазу місяця. Враховуються особливості їдоків – їх вік та стан здоров'я.

Рибу тушкують, смажать на пательні і рашпілі, маринують, надаючи їй різкого запаху.

Традиційний стиль приготування – застосування жирної густої підливи, сухофруктів і горіхів.

Борошняні вироби або печуть на *таві* – чавунній пательні з дещо випуклим дном без бортів, або смажать, зануривши в пряжене масло, в *кархай* – глибокій пательні зі сферичним днищем.

Комбінація спецій, що робить одну страву з карі зовсім не схожою на іншу, це в кожному домі сімейна таємниця, вона передається тільки від матері до дочки. На півдні країни карі набагато гостріше, оскільки в нього обов'язково додають сушений червоний чилі.

## 3. Основний асортимент і технологія традиційних страв

Особливий акцент в індійській кухні робиться на вегетаріанських стравах *саджі* з бобів і овочів, приправлених традиційними приправами та прянощами.

Перші страви представлені, зокрема, супом *дхал* з бобових.

В основі індійської кухні - рис, який разом з коржами і прянощами утворює страву *тхалі*, а також подається з карі.

Страви типу *тандур* популярні так само, як карі. Їхнє походження зв'язане з назвою печі, у якій вони готуються. З простого тіста формують коржі *роті*. Зі здобного тіста готуються *наан* (довгасті трикутники, посипані маком). І ті, і інші ліплять для випікання на внутрішні стінки тандуру.

Дрібних курчат, замаринованих у йогурті зі спеціями, нанизують, а кебаби наколюють на шпажки. Для вегетаріанців у тандурі запікають овочі і шматки панірованого сиру зі спеціями.

Улюблена страва жителів півдня – плов, зварений з бобовими (іноді зі стручками).

В основі кухні Індії, окрім рису, риби та овочів, також борошняні вироби, традиційні коржички *пурі* і славнозвісний індійський хліб *чанаті* з різних видів борошна.

Для індійця карі означає не тільки приправу, а й страву, при тому не одну, а безліч страв, приготовлених з м'яса, риби, птиці, овочів, іноді навіть фруктів. Особливість, що визначає суть цієї приправи, – густа консистенція і різноманітні прянощі у складі, включаючи куркуму. Індійці називають свої приправи не просто карі: у них є *molee*, якщо додається кокосове молоко, *korma*, якщо присутній йогурт, і *vindaloo*, при наявності оцту.

Яскравим індійським десертом є *vattilaappam*.

Індійці дуже люблять солодощі та гарячий кріпкий чай, який п'ють, як правило, з молоком, яке подають окремо. Бенгальські солодощі відомі у всій Індії, слід згадати хоча б про *sandesh* та *mishti-doxi*, які готують по-справжньому тільки бенгальські кулінари.

Каву готують по-східному, з доданням декількох капель трояндової есенції.

Самим популярним холодним напоєм є *німба панч* – напій з соку лимона і води. Також широко вживаний влітку сік манго.

*Режим харчування.* Згідно індійських харчових традицій слід вживати їжу тільки в приємній обстановці, в один і той же час. Після легкого сніданку повинно пройти не менш, ніж три години, а після щільного обіду – не менш п'яти. За один прийом вживати тільки продукти, які добре сполучаються один з одним – рис з овочами, кисломолочні продукти – зі злаками та фруктами.

Вживають їжу руками, при цьому користуючись виключно пальцями правої руки та згорнутим у трубочку печеним коржем *чанаті* або шматочками масляного коржика *пуді*.

Важливий порядок подання страв, тобто їх розміщення на круглому металевому підносі – *тхалі*, на якому в маленьких чашечках *каторі* обід подають кожному індивідуально. Окремо подають піалу з ароматизованою водою для омивання рук після їжі.

Пиво, вино, чи інші алкогольні напої за столом подавати не прийнято. Їжу не запивають водою.

Прийнято для покращення переварювання їжі закінчувати трапезу жуванням *пан* (листя бетеля, в які завернуті зерна анісу і кардамону).

### Питання для самоперевірки

1. Які відмінні риси притаманні індійській кухні?
2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Індії.
3. Склад та технологія приготування національних індійських приправ.
4. Особливості режиму харчування населення Індії.

## ЛЕКЦІЯ 11. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ ПІВДЕННО-СХІДНОЇ АЗІЇ (КИТАЮ, КОРЕЇ, ЯПОНІЇ)

### План лекції

1. Китайська кухня
2. Японська кухня
3. Корейська кухня
4. Кухня В'єтнаму, Індонезії, Філіппін

**Список рекомендованої літератури** [10, 11, 23, 25, 33]

### Міні-лексикон

**Бамбуковий кошик** – плетений кошик, що має одне або два дна й постачений плетеною кришкою. В азіатській кухні служить для варіння продуктів на пару

**Васабі** – популярна у Японії дуже гостра, подібна до хрону приправа з висушеного та розмеленого світло-зеленого кореня, який розтирається в пасту, що традиційно використовується як приправа до суші.

**Вок** – китайська сковорода напівкруглої форми

**Дайкон** – сорт білої довгої редиски довжиною близько 35 см, дуже популярний в азіатській кухні, яку можна вживати як у сирому виді, так і піддавати термічній обробці. Має гострий, гіркуватий смак

**Кімчхи** – загальна назва страв корейської кухні, які готуються з овочів, фруктів, м'яса, риби й морепродуктів, аналог європейських солінь і гострих закусок

**Лічі** (від лат. *Litchi chinensis*) – кулясті плоди китайського походження з твердою неїстівною кісточкою усередині, мають шорстку тонку шкірку від рожевого до коричневого кольору та соковиту, білу, солодку й ароматну та м'якоть, яка за смаком нагадує мускат. тверда неїстівна кісточка

**Лотос** – кореневища водяної лілії східно-азіатського походження, часто застосовуються в китайській і японській кухні

**Мацутаке** – делікатесні дикі гриби, які не піддаються культивуванню і дуже цінуються в Японії; по виду й текстурі нагадують білі гриби, але з більш вираженим ароматом

**Моті** – обрядова страва в Японії, що жертвується у буддистських храмах на вівтар і являє собою білі або рожеваті конусоподібні коржі з вареного і товченого рису

**Норі** – культивована водорість, яка широко застосовується в багатьох національних стравах Японії й Кореї, являє собою спресовані, підсмажені та нарізані у виді аркушів листя вирощуваної водорості; має високий вміст вітамінів, мінеральних речовин та сприяє виведенню холестерину і спалюванню надлишкового жиру в організмі; застосовується для виготовлення суші чи у якості самостійної збуджуючої апетит закуски у приправленому спеціями виді за корейською технологією

**Рисоварка** – спеціальний вид кухонного обладнання (електрична у сучасному варіанті), що дозволяє легко й правильно приготувати рис японськи

**Ростки бамбуку** – популярний вид сировини в китайській кухні, що являє собою конусоподібні, довжиною 20 - 30 см стебла, у Європу надходить у продаж у консервованому виді й за смаком нагадує спаржу

**Саке** – японський національний напій, рисове вино, що забродило, за смаком нагадує херес. Саке звичайно подається у маленьких чашечках теплим, кімнатної температури або охолодженим у дерев'яних коробочках із сіллю по краях

**Сашимі** – холодна закуска в Японії з філе риби, яку обробляють різними способами, звичайно подається із соєвим соусом і васабі

**Соус соєвий** – типовий для азійської кухні соус, незмінна приправа до багатьох страв, яку виготовляють ферментацією смажених соєвих бобів та пшениці. Китайський соєвий соус має темно-коричневий колір, густу консистенцію та сильно виражений солоний смак, японський – дещо світлішого кольору, рідкий та в міру солоний з солодкуватим присмаком

**Темпура** – спосіб приготування овочів, риби чи морепродуктів запанірованих і обсмажених у киплячому рослинному маслі. Подається з соусом і дайконом. Темпура часто подається до супів, рису та з маринадами

**Теріякі** - 1) соус, виготовлений на основі сої, рисового вина, цукру та спецій; 2) спосіб приготування, при якому продукти маринують у соєвому соусі та вині, після чого обжарюють на грилі і подають з соусом теріякі

**Тогі** – національний корейський борошняний виріб - хліб на пару з крупи чи круп'яної муки

**Тофу** – сир з соєвого молока (суспензії соєвого білка зі здрібнених бобів), який у залежності від ступеня зневоднення і сушіння по консистенції буває від дуже ніжного, напіврідкого до досить твердого. Власний смак його – нейтральний, але він легко усмоктує будь-які соуси, приправи і самостійно або в комбінації з іншими продуктами дає страви на смак дуже різноманітні.

**Удон** – японська локшина плоскої форми різної довжини, використовується у кулінарії у свіжому і сухому виді

**Ямс (солодка картопля)** – рослина з бульбами оранжевого кольору, яка вирощується в Китаї, країнах Південно-Східної Азії і Карибського басейну та широко використовується в кулінарії

## ***1. Китайська кухня***

*Загальна характеристика.* Китайська кухня займає у світі одне з перших місць як по своїх якостях, так і по надзвичайній популярності. Хоча характерні риси китайської кухні склалися приблизно п'ять тисяч років тому, але основні принципи кулінарного мистецтва майже не змінилися за минулі тисячоріччя. Незважаючи на стародавність, вона дотепер не втратила своєї привабливості.

Один мудрий китаєць висловився: "Китайська кухня має таку значущість у світі смакових відчуттів, що і європейська музика в світі звуків". Безліч людей на всіх континентах вважають китайські страви смачними й такими, що

відповідають стилю їхнього життя. У китайській кухні кожен може знайти для себе те, чого йому в даний момент хочеться, до того ж китайські страви малокалорійні, вони привабливі на вигляд і прості в приготуванні.

На думку всесвітньовідомого знавця кулінарії Похльобкіна В.В. слід виділити три основні особливості китайської кухні – це її архаїчність, її надзвичайно важливе місце у всій китайській культурі і побуті, її різке розділення на парадний і повсякденний стіл, кожен зі своїми канонами, що створює як би дві різні кухні, два різних меню у одного й того ж народу.

Китайці намагаються гармонійно сполучити в стравах колір, аромат, смак і консистенцію, а також прагнуть до рівноваги п'яти основних компонентів смаку: солодкого, кислого, солоного, гіркого і гострого.

Китайську кухню по праву слід вважати здоровою кухнею, як по складу основних інгредієнтів, так і завдяки принципу використання свіжих продуктів і максимального збереження корисних властивостей під час приготування.

Китайська кухня складається з 14 регіональних кухонь. Найвідоміша в Європі – пекінська, а сама екзотична – гуандунська. Пекінська кухня суміщає прості ситні страви з вишуканими стравами імператорського двору. Сичуаньська кухня дуже пряна та ароматна.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Для приготування їжі використовується усе, що може дати природа. Не випадково в Китаї говорять: "Неістівного немає, є погані кухарі". Про гуандунську кухню ходить жартівлива приказка: "У Гуандуні їдять усе, що літає, крім літака, усе, що пересувається по суші, крім трактора, усе, що плаває у воді, крім човна".

Основні продукти харчування в Китаї – рис, соя, свинина, яловичина, птиця (насамперед качка, кури), свіжі та консервовані овочі і гриби, бобові, яйця, вироби з пшеничного борошна.

У китайській кухні широко використовуються риба і морські безхребетні тварини (трепанги, краби, креветки), морську капусту та інші водорості.

Самий розповсюджений овоч – так звана китайська капуста, дещо середнє між салатом-латуком і селерою. Дуже широко використовується проросла соя.

Особливі види китайських грибів – важливий компонент багатьох національних страв. Гриби світлого кольору – *тонгу* і *сянгу* мають сильний аромат і виражений смак. Ще один вид грибів – китайський сморчок або деревні вушка часто зберігають у спресованому виді. Відомі до сотні видів китайської вермішелі з пшеничного, рисового соєвого та кукурудзяного і навіть гречаного борошна.

В китайській кухні часто застосовують імбир у свіжому виді, так як у сушеному зникає характерний аромат і залишається тільки пекучий смак.

До чисто китайських винаходів варто віднести соєвий сир (тофу) і багато страв, до складу яких входить соя. Часто її використовують пророслою – ростки досягають до 3-5 см.

Для приготування страв використовують екзотичні продукти: м'ясо змії, кішок, собак і черепах, ластів'ячі гнізда, плавники акули, молоді ростки бамбука.

Всі страви готують на свинячому смальці, внутрішньому жирі птиці, рослинних маслах – соєвому, кунжутному, горіховому. Особливо ароматне віджате масло з підсмажених кунжутних зерен. Також використовують кунжутну пасту, яка виробляється з кунжутної маси після віджиму масла.

В китайській кухні широко застосовують прянощі та приправи: перець, імбир, мускатний горіх, кардамон, корицю, гвоздику, ваніль, аніс, а також оцет, лимонну кислоту, часник, цибулю, пряну зелень, соуси (насамперед соєвий), рисове вино та фруктові-ягідні соки. Популярна пряна суміш – порошок з рівних долей п'яти пряностей: анісу, фенхеля, кориці, гвоздики і сичуаньського перцю.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Ще Конфуцій, китайський філософ, вважав, що пропорція м'яса в страві повинна складати приблизно одну третину загальної кількості овочів і цьому правилу досі слідує китайська кухня.

За китайськими традиціями в їжу варто додавати деяку кількість імбиру.

Продукти необхідно нарізати соломкою або невеликими шматочками, причому шматочки риби, м'яса або птиці повинні бути тієї ж величини і форми, як і нарізані овочі. Цих правил дотримуються в китайській кухні і донині.

Китайські кулінари вважають, що їжа повинна бути переважно рідкою, напіврідкою або м'якою й лише на чверть або навіть на п'яту частину – твердою. Звідси меню кожного обіду, кожного приймання їжі складається так, щоб у ньому витримувалося співвідношення блюд по їхній консистенції.

Самою характерною рисою китайської кулінарії є старанність підготовки сирого продукту до його теплової обробки.

Китайці готують надзвичайно швидко. Відомо такі найпоширеніші способи приготування їжі в Китаї – варка на пару, тушкування, легке тушкування зі шпиком та прянощами, жаріння до напівготовності, смажіння в маслі, підсмаження. Рідко застосовують просте варіння.

У китайській кухні для приготування гарячих страв овочі ошпарюють окропом, а потім обсмажують. Деякі вироби перед обсмажуванням обвалюють у борошні і змочують у яйці, змішаному з крохмалем (1:1).

Для пророщування сою декілька годин витримують у теплій воді, потім як мінімум на три дні поміщають в темне місце, двічі в день промивають чистою водою і дають стекти, щоб боби не пліснявіли.

Китайську вермішель часто готують традиційним кустарним способом, намагаючись витягнути тонкими нитками і якомога довгими. Обробляють паром. Тому при доведенні до готовності її достатньо залити кип'ятком і протримати деякий час під закритою кришкою.

Більшість овочевих страв при подачі поливають кунжутною олією, пересмаженою з запашним перцем (хуацзю), що додає їм особливу пікантність, своєрідний аромат. Готові овочеві страви прийнято посипати зеленою цибулею.

При виготовленні багатьох страв застосовують маїсовий крохмаль.

Для приготування страв всі продукти нарізають на дрібні шматочки для зручності їх споживання за допомогою паличок.

В китайській кухні часто їжу приправляють гострим рисовим оцтом та готують продукти в кисло-солодкому соусі. У Шанхаї своя кулінарна технологія – продукти довго тушкують в соєвому соусі з доданням рисової горілки.

В сичуаньській кухні широко використовують попередньо перероблені продукти: сушені, солоні, копчені, з великою кількістю перцю. Самі застосовувані способи теплової обробки – приготування на пару і копчення.

Перед вживанням свіжий корінь імбиру чистять і нарізають шматочками, тонкими пластинами чи маленькими кубиками.

Соевий соус готують з соєвих бобів шляхом варіння, змішування з підсмаженою пшеницею і доданням особливого виду пліснявого грибка. На визначеному етапі розвитку грибка суміш для зупинення його росту поміщають в соляний розчин, що і обумовлює солоний смак соусу. Потім суміш віджимають, пастеризують у закупорюють.

Доданням в процесі приготування соусів та маринадів рисового вина досягають тонкого букету.

У цілому приготування страв в китайській кухні нескладне, швидке й ощадливе. Воно включає три головні операції: дрібна нарізка, смажіння на сильному вогні й використання обволікаючих засобів, що скорочують термін готування страви (кляр, крохмаль, соус).

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Традиційні національні страви – качка по-пекінськи, парові пельмені з ароматними соусами.

Качка по-пекінськи - традиційна обов'язкова страва на урочистих бенкетах, прийомах дорогих гостей. Для її приготування використовують особливим способом вигодувану птицю, мариновану за особливою технологією та смажену в печах особливої конструкції при 150 °С 30-40 хв. Порціонування готової качки потребує особливої майстерності кухаря. Разом з кусочками качки, яку викладають на таріль до столу подають дуже тонкі млинчики з прісного тіста, які називають "млинчики мандаринів", пера зеленої цибулі-порею та сливовий соус цень-меньцзян. Особливим делікатесом, який подають окремо самому поважному гостеві вважається страва з язика качки.

Старовиннея страва пекінської кухні – *шуан'янжоу* – з варених баранини, локшини та білокачанної капусти.

*Каожоу* – м'ясо на решітці, також популярна в Китаї страва. Готують її зазвичай з попередньо замаринованої баранини смажінням над вугіллям. До складу маринаду входять соєвий соус, кунжутне масло, оцет, імбир та подрібнена цибуля.

Одна зі знаменитих китайських страв – *свинина в кисло-солодкому соусі*.

У проживаючих у Китаї мусульман популярні страви шашлик з телятини, тушкована баранина, страви з рубця, піджарка з курки, смажені та парові пельмені з яловичим фаршем.

Серед характерних сичуанських страв слід згадати закуску з соєвого сиру, гостру локшину з приправами, смажену свинину з горішками та перцем або тушковану з плодами се ребристого абрикосу, різноманітні пельмені з гостро



пекучими соусами, печінковий омлет, смажену з червоним перцем курку, карасів у соєвому соусі.

Традиційні страви кантонської кухні - *дам сум* - пельмені з різними фаршами на пару або в підсмаженому виді. Зокрема для пельменів з грибами, окрім білих грибів, додають яловичину, червоний та жовтий перець, подрібнений омлет, зелень і прянощі.

Серед інших страв цього регіону можна відмітити:

- *тэн чай чук* - рис зі свининою, яловичиною, рибою, креветками та м'ясом каракатиці;

- *кап тай чук* - рис з рибою, яловичиною та печінкою свинини;

- *суп лун ху фэн* - з м'ясом змії і курки;

- *вон-тон* - пампушки з готовою начинкою зі свинини чи морепродуктів в рисовому або борошняному тісті.

Дуже популярні в Китаї страви з риби та морепродуктів.

З розсипчастого вареного рису готують багато самостійних страв, додаючи м'ясні продукти, рибу, овочі чи гриби, фрукти, прянощі та приправи.

Рис та макаронні вироби використовують у якості гарнірів до багатьох страв. У багатьох місцях рисова каша, приготовлена різними способами, замінює китайцям хліб.

До каш найчастіше подають закуски з овочів, особливо з маринованої в соєвому соусі редьки або салатної капусти.

При негативному відношенні молока китайці з повагою відносяться до страв з яєць (курячих і качиних).

Китайська кухня немислима без прянощів та приправ. Перевага віддається соєвим приправам, які мають притаманний виражений смак. Практично не вживають сіль.

Китайці люблять імбир, вживають його як пряність, в маринованому вигляді – для зняття післясмаку від вживання попередньої страви перед наступною і, навіть, варять з нього варення або їдять його в зацукрованому виді.

У Китаї чай п'ють без цукру і завжди гарячим. Чорний чай китайці п'ють як прохолодний напій, червоний чай – як зігрівальний напій, а зелений і жовтий – як тонізуючий. У Китаї не прийнято подавати що-небудь до чаю, тому що це відволікає від смаку напою.

З міцних напоїв китайці п'ють рисову горілку.

*Режим харчування.* Режим харчування в китайців триразовий.

Традиційний сніданок – рисовий відвар з шматочками м'яса чи риби та овочами. Зазвичай час обіду – рівно опівдні. Їдять у Китаї не поспішаючи, вживаючи граціозно страву паличками. Багато їсти не прийнято.

Звичайно трапезу починають з холодної м'ясної закуски, потім подають рибу і морепродукти, гаряче м'ясо чи птицю, овочі і суп. Обов'язково до столу подають рис.

Супи подаються як проміжна страва або на закінчення трапези. Окремі страви подаються не по черзі одна за другою, а всі відразу.

При повсякденному харчуванні, коли обід і вечеря мають приблизно однакове значення, десерт, як правило, не подається. Солодкі страви і свіжі фрукти скоріше входять до складу основної частини меню. По ходу застілля випивається багато чаю.

Вечеряють китайці в 18.00 – 18.30, так як рано лягають спати.

## 2. Японська кухня

*Загальна характеристика.* Для японця їжа – це не просто кулінарія, а частина національної культури. Готування їжі і сам процес споживання підлеглі найсуворішим ритуалам – як відомо, традиції для японця навіть важливіші, ніж самі страви. Японська кухня – це особливе мистецтво створювати натюрморти на тарілці, уміння оформити і піднести страви.

Японія – острівна країна, де живе практично один етнос, де існує власний мир, що різко обривається з усіх боків у моря. Остров'яни більш прив'язані до традицій, чим жителі Великої землі.

Кулінарні традиції Японії мають багатотисячолітню історію.

В VI-VIII ст. країна виявилася під найсильнішим впливом Китаю та пануючої на його території релігії – буддизму і пов'язаним з ним вегетаріанством. Саме тоді на столах забезпечених японців з'явилася перша подоба сусі – шматочка сирої чи солоної риби або інших морських продуктів на рисі.

З Китаю ж прийшли мистецтво готування соєвого сиру, практика їжі за допомогою паличок. В IX в. вони запозичили в китайців звичку пити зелений чай. Тоді мода на нього протрималася порівняно недовго.

Лише в епоху Хейак (794-1185 р.) почалося формування японської національної кухні і кулінарних традицій. Запозичивши багато рецептів і продуктів з Китаю, японці створили зовсім новий тип кулінарії, привнесли в неї власну естетику, гармонію, добірність і тонкий смак.

Традиційна японська кухня зводилася до легких закусок, що подавались при чайній церемонії, які простим людям навіть у Токіо вдається побачити досить рідко.

Японія довгий час була абсолютно закритою країною.

Лише наприкінці XI століття, добре познайомившись з західним світом, японці відмовилися від вегетаріанської дієти, почавши вживати в їжу м'ясо. Чимало запозичень із закордонної кухні прийшлося на XIV-XVI ст., коли процвітала зовнішня торгівля. Європейська кухня зацікавила японців. Дещо вони перейняли, і від кухні "південних варварів".

Багато західних купців мріяли потрапити на японський ринок, але майже виключення з правил було зроблено на користь португальців. У португальців японці навчилися пекти хліб.

Те, що зараз називається "японська кухня", остаточно сформувалося після XVII століття.

Але не випадково японська кулінарія в Азії вважається самої вишуканою: у кожному іноземному страву японці внесли добірність і витонченість. До процесу їжі і її приготування стали відноситися як до мистецтва. Був розроблений спеціальний

етикет поведінки за столом, в оформленні страв і сервіровці взяв гору естетичний початок.

Сучасна кухня Японії носить регіональний характер і має місцеві розходження в кулінарних традиціях. Вона базується на декількох основних принципах:

- збереження первинних властивостей продуктів;
- стовідсоткова свіжість і натуральність продуктів;
- відповідність сезону;
- гармонія кольорів та естетичне оформлення страв.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.*

Японці – нація острівна, і завжди годувалася дарами моря та врожаєм з рисових полів. З 700 існуючих сортів рису в Японії культивується 44, але перевага віддається *кошихікарі*, відомому у світі як "японський рис". Він відрізняється підвищеною клейкістю при розпарюванні і легко зчіплюється в грудочки, тому його зручно їсти за допомогою паличок хасі.

У країні, що простягнулася довгою дугою з північного сходу на південний захід, кліматичні умови регіонів відрізняються часом дуже різко. На півночі клімат не підходить для оброблення рису, зате там відмінні умови для вирощування картоплі, кукурудзи, для молочного тваринництва. Прибережні зони Хоккайдо багаті лососевими.

Острів Кюсю відомий своїм чаєм, фруктами і морепродуктами.

У раціоні японців представлені практично усі види морської риби (річкову рибу японці не люблять), китоподібні, всі існуючі морепродукти (аж до медуз) та водорості (спіруліна, морська капуста, бурі та червоні водорості, норі). Широко застосовують у їжу палтус, вугор, макрель, лосось, тунець, м'ясо акул, омари, краби, креветки, лангусті, трепанги, восьминоги та ін. Для приготування екзотичної страви *фугусаши* застосовується риба фугу, у м'язах, печінці й ікрі якої утримується отрута нервово-паралітичної дії тетродотоксин.

З усіх видів м'яса перевага віддається яловичині, не їдять тільки баранину (за виключенням острова Хоккайдо). Японським винаходом є *кобе-гю*, або, інакше, мармурове м'ясо. Мармуровим його назвали через специфічний зовнішній вигляд – білі прожилки на червоному, а кобе-гю – по місцю походження – місту Кобе. Для цього м'яса бичків вирощують особливим способом та роблять їм електромасаж.

Велике значення в харчуванні японців мають бобові культури, з яких готують такі популярні продукти, як соєвий соус *сьою*, *тофу* і *місо*.

Крім використовуваних повсюдно в Японії різних овочів популярним є редис дайкон. Також широко використовують зелень – листя салату, петрушку та ін.

Гриби дуже популярні в японців. У кулінарії використовують деякі види, що ростуть у цій країні – шиїтаке, макрель та ін. Дуже популярні мацутаке – делікатесні дикі гриби.

Китайці познайомили своїх сусідів із соєю і зеленим чаєм. Китай був батьківщиною і соєвого соусу, хоча японці внесли в його рецептуру серйозні зміни.

З Камбоджі португальські купці завезли в Японію нині досить улюблений тут зелений гарбуз. У XVII в. з голландцями прибули кукурудза, картопля і батат.

У португальців запозичили практику використання таких продуктів, як вершкове масло і дріжджі.

Широко застосовують японці у своєму раціоні листя зеленого салату, шпинату, зеленої цибулі, бобові ростки, молоді ростки бамбуку, селеру, редьку, редис, бобові.

Восени в Японії настає час смажених каштанів.

Спеції, прянощі, приправи і гострі соуси використовують дуже обмежено, щоб не втратити справжній смак та аромат продукту.

До сусі і більшості страв із сирової риби і м'яса, до морепродуктів подають *васабі* – специфічну японську приправу, яку ще називають «японський хрін». Васабі тільки підкреслює смак риби.

Універсальною приправою для багатьох страв служить *адзі-но-мото*, що буквально означає "корінь смаку".

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Майстерність японського кухаря полягає в збереженні первісних властивостей продукту, що неодмінно повинен бути пізнаваним в страві, причому не тільки на смак, але і на вид.

У японській національній кухні використовуються особливі способи технологічної обробки сировини, не властиві іншим національним кухням. Готування деяких страв у японській кухні дуже специфічне, особливо якщо порівнювати з тими ж групами страв європейської кухні.

Японські страви бувають злегка проварені, злегка тушковані, злегка обсмажені, так як при мінімальній термічній обробці їжа легко засвоюється і зберігає велику частину своїх поживних і смакових якостей.

Усе, що можна, японці вживають у сирому виді, овочі наприклад.

Деякі автори японські страви підрозділяють на злегка обсмажені, варені на пару, варені у воді, добре прожарені й оброблені оцтом.

Рибу японці використовують у різних видах – сировою, нарізаною скибочками, смажену, тушковану і варену. Окремі види риби готують відповідно до пір року. Часто рибу в Японії смажать у грилі. Деякі аматори вживають її навіть живою. Так готують кальмарів або страву з цікавою назвою "*танцюючий окунь*".

Популярні способи кулінарної обробки – соління і маринування з використанням різноманітних видів оцту. Цьому сприяють кліматичні умови: велика вологість повітря підказала японцям різні ідеї солоних і кислих страв.

Рис готують у рисоварках, давно створених японською промисловістю і популярних зараз в усьому світі. Його варять на пару або в невеликій кількості води без солі – рис має бути прісним і у процесі приготування його не помішують. А перед цим миють у холодній воді в спеціальних тазиках із шорстким дном, об яке труть зерна, постійно змінюючи воду. До рису подають солоні або гостро-солодкі приправи.

З Китаю прийшло мистецтво приготування соєвого сиру *тофу* (кит. "доуфу") і практика їжі за допомогою паличок.

Соевий соус *сьою* готують із суміші бобів сої, що перебродили, і зерен пшениці, причому процес ферментації займає біля двох років. Часто в японській кулінарії використовують бобові у виді заготовленої про запас пасти.

На основі розім'ятих варених бобових і дріжджів виробляють *місо* – напіврідку масу, на основі якої готують рідкі супи.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Традиційно на початку трапези японці вживають збуджуючі апетит вишукані холодні закуски – *дзенсай*.

*Сусі* (інакше - *суші*) – комбінація сирої риби і вареного рису – вироби, які так екзотичні для іноземців, абсолютно традиційна їжа для Японії. Сусі споконвічно вважалися їжею, яку треба брати пальцями. Власне кажучи, сусі – це японські бутерброди.

Виліплені руками рисові колобки-сандвічі – лише один з різновидів сусі, іменованій *нігірідзусі*. У процесі розвитку кулінарної технології з'явилися й інші способи приготування і види сусі.

*Осідзусі* поширені в західних областях, для їх приготування рис пресують дерев'яними формочками. Отриманий брусок потім нарізають гострим ножом на рівні шматочки разом з покладеною зверху рибою.

Одна з улюблених страв японців – *макідзусі*, у якій рис з начинкою загортають у норі. Бурі водорості, висушені із сіллю до тонкого стану (товщини паперу), прожарюють над вогнем, і вони здобувають темно-зелений колір. Зварений на пару рис розрівнюють помірним шаром на листі норі, викладають посередині начинку (нею може служити скибочка сирого тунця, свіжого огірка або квашеної редьки) і загортають. Щоб зробити це щільно, користуються бамбуковою циновкою. Отриманий у такий спосіб рулет змазують кунжутною або іншою рослинною олією і нарізають кружечками.

Про спосіб готування *темакідзусі*, або "сусі, згорнутих вручну", говорить сама їхня назва. Рис з начинкою загортають у невеликий шматочок норі, додаючи сусі форму рижка. Останнім часом, явно під американським впливом, японці стали частенько балуватися темакідзусі за назвою "Каліфорнія-рол", у начинку якого закладають авокадо, листя салату і майонез.

Щоб зробити ще один різновид сусі – *тірасідзусі*, узагалі не потрібно нічого ліпити. Цілком можна було б назвати цю страву "ледачими сусі". Варений рис, покладений у миску, посипають наструганою норі, а зверху кладуть скибочки сирого тунця, молюсків, кальмари, огірки, гриби, солодкий омлет, варені рибні галушки камабоко, паростки бамбуку, кружечки кореня лотосу та ін.

Екзотичною стравою є *ікедзукурі* – сире м'ясо морського рака. Найулюбленіша святкова страва в Японії – сира риба, при чому саме той її вид, який найбільше смакує в певну пору року чи в даній місцевості.

Оригінальними слід вважати суп *моно* з морських молюсків хамагурі з ростками бобів блідо-салатового кольору. В префектурах Північної Японії дуже популярна *юшка онабе* з крабів, черепашок і горбуші.

Основний компонент японської кухні – *го-хан*, у перекладі назва цієї страви означає одночасно "їжа і рис".

Про присутність на островах португальців, які переважно займалися торгівлею з Японією, у японській кулінарії нагадує *темпура*, зразком для якої послужили португальські смажені страви.

З мрамурового м'яса готують *сябу-сябу* й улюблене іноземцями *тепанякі* – м'ясо, що дуже швидко жарять на вмонтованій у стіл перед клієнтом плиті.

*Сукіякі* – страва з мрамурового м'яса, історія якого нараховує 150 років. І сьогодні у ресторанах найчастіше можна зустріти *сукіякі-набе* – варене мрамурове м'ясо із соєвим сиром і овочами.

Величезною популярністю в сучасній Японії користується шашлик з курки *якіторі*, що як і багато інших страв подається з гостро-солодким соусом і салатами з редьки, редису і зелені. Якіторі посипають сіллю або вмочають у соус на основі соєвого.

У японських супах спочатку варто випити бульйон, а потім паличками з'їсти густу частину. Це правило відноситься і до супів, у яких є локшина. Деякі супи, однак, їдять за допомогою керамічної ложки.

Типова для всієї Японії китайська локшина *рамен* на Хоккайдо подається зі шматком масла: жителям півночі необхідні додаткові калорії. Свої характерні риси мають кухні регіону Канто, регіону Кансай, Окінави, розташовані на півдні. По смаку і навіть кольору соєвий соус і соєва паста місо в Канто відрізняються від тих, що готують у Кансаї.

Є страви, яких не переносять жителі Канто і дуже люблять у районі Кансай, і навпаки. Такі ж досить принципові для японця розходження існують у формі та смаку сусі, ласощів, складові та присмаки маринадів.

У Кіото можна спробувати вишукану кухню, рецепти якої були створені ще тисячоріччя назад кухарями і кулінарами імператорського двору. Нагоя славиться пшеничною локшиною *удон* і солодким *рисовим желе*.

На Окінаві здавна до столу подаються різні страви зі свинини, ананаси і папайя.

*Фугусаши* – дуже красива і унікальна по смаку страва. Для її приготування береться невелика риба (іглобрюх, діодонт або фахак і навіть ядовита риба фугу).

До удосконалених японцями відомих у світі страв відносяться *тонкану* – котлета з подрібненої свинини в сухарях, яка подається на рисі, залита яйцем; *каре-райсу* – рис із соусом карі, що так далеко відстоїть від свого прообразу (особливо коли в соус кладуть креветки, восьминогів), що індійці вважають його японським стравом; круглі пиріжки з начинкою з карі, смажені в величезній кількості олії і навіть у сухарях; морозиво з зеленим чаєм; чіпси з норі.

Майже всі страви їдять паличками, ложки використовують тільки для деяких японських страв, наприклад, для *рису-карі*.

На десерт японці подають свіжі фрукти, ягоди, компот, кондитерські вироби.

Порошкоподібний чай *мате*, що заварюють у чашці і збивають у піну бамбуковим пензликом, японці п'ють під час чайних церемоній. Люблять жителі Японії й листовий зелений чай, який у цілому нагадує той, що готують китайці. До нього подають традиційні японські насолоди.

З недавнього часу другим по популярності напоєм стала кава.

Також порівняно недавно японці полюбили пиво.

З більш міцних напоїв японці віддають перевагу традиційному рисовому вину *саке*. Саке по консистенції близьке до лікеру або хересу. Його називають іноді рисовою горілкою, але це неправильно, тому що міцність саке складає всього 16-18°. Останнім часом у самій Японії і за її межами цей напій здобуває усе більшу популярність як дуже "здоровий" – натуральний, низькокалорійний, невеликої міцності, седативної (заспокійливої) дії на організм. Смак його одночасно солодкуватий, кислуватий і гіркуватий. Саке подають холодним або підігрітим (особливо узимку).

Місцева горілка *аваморі* (в Окінаві), виготовлена із солодкої картоплі, при всій незвичайності її смаку також досить популярна в країні.

*Режим харчування.* Традиційно перевагу віддають трьохразовому харчуванню. При цьому сніданок вживають зі сходом сонця, а вечерю – на заході. Японці відносяться до рису так само, як росіяни – до хліба; їдять його два-три рази в день і звичайно без приправ (правда, порції традиційно маленькі).

В Японії прийнято щільно поїсти зранку. В основі сніданку – варений рис, суп і *коно-моно* – мариновані огірочки пікулі. Крім того на сніданок японці їдять яйця й рибу, які можуть бути приготовлені різними способами.

У полудень на обід знову їдять рис, але до нього подають варені овочі, сочевицю і страви з тушкованої риби з яйцем. Як закуски пропонують *сашімі* – сиру рибу. Це їстівна розминка, що традиційно завершується темпурою – рибою, м'ясом або овочами, запеченими на японський манер. Сусі подають наприкінці трапези. На завершення і замість традиційного в Європі десерту японці вживають фрукти.

Вечеряють в Японії біля 19.00. На вечерю подають знову ж таки рис. До нього – насичений бульйон і знамениту сиру рибу (часто філе судака або коропа) під гострим соусом з сої, хрону та іншої зелені.

### 3. Кухня Кореї

*Загальна характеристика.*

В I тисячоріччі до н.е. на землях, де були розселені древнекорейські народи, склалися основні риси землеробського господарсько-культурного типу з перевагою рисосіяння. Цей переважний тип господарювання, що згодом став пануючим для корейського населення, споконвіку сусідив з мисливсько-збиральним і кочовим, скотарським способом життя, а також з господарсько-культурним типом прибережних і річкових рибалок і збирачів.

Дотепер основу корейської кухні, як і інших країн Південно-Східної Азії становить рис.

Говорять, що японці "їдять очима", китайці – "ротом", а корейці – "животами", тобто в Японії головне – зовнішній вигляд, у Китаї – смак страви, а в Кореї – його об'єм.

В корейській кухні нараховується до 600 загальних рецептів з китайською і японською кухнями.

Корейська кухня досить гостра та пряна.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* Основа харчування в Кореї, як і у всій Східній Азії – рис.

Для виробництва локшини використовують різні види борошна. Її готують з пшеничного, гречаного, кукурудзяного або картопляного борошна.

Пісні види риби - тріска (*дегу*), минтай (*мінтхе*), камбала (*кадямі*) йдуть на засол разом з редькою, перцем, часником. Гостра закуска *кактугі* подається до каш. М'якоть молюсків (*тьоге*), креветок (*сеу*), устриць (*гуль*), трепангів (*хесам*) використовують для приготування святкових страв.

Особливе місце займають боби: соєві *кхонь*, зелені *нокту*, червоні *пхатч*, а також горох *ванду* та квасоля *йолькхонь*. Із сої отримують соєве молоко, соєвий сир *тубу*, соєву пасту і соус *кантянь*.

Багато страв готуються на ароматній і дуже корисній кунжутній олії.

Широко застосовують корейські кулінари порошок глютамату натрію ("*маннегі*" – по-корейськи, "*вейдзін*" – по-китайськи). З прянощів найчастіше використовують часник, цибулю, червоний перець, кунжут і імбир.

Для приготування солодких страв часто використовуються яблука, груші, персики, хурму, каштани, фініки.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Сама популярна (після рису) холодна закуска називається *кімчхі* – овочі, мариновані з додаванням різних спецій. Рецептів готування *кімчхі* в Кореї ніхто не рахував, та це і неможливо зробити. Восени, у сезон овочів, у Сеулі навіть проходять змагання домогосподарок у мистецтві заквашування *кімчхі*.

Основу харчування складає рис, з якого готують кашу *пап*, *пабі*, приготовлену на пару і без солі. Для варіння перебраний і промитий рис засипають в киплячу несолону воду (співвідношення води і рису 6:1) і варять до напівготовності. Потім перекладають в спеціальне парове сито, на дні якого викладено вологу тканинну серветку. Сито ставлять на казан з сильно киплячою водою і доводять рис до готовності. Зварений у такий спосіб рис повинен бути пухким і розсипчастим.

Пап також варять і з інших круп. Сучасна корейська кулінарія нараховує біля 40 способів приготування пап. Інколи з рису, бобів маш чи квасолі з доданням ядер абрикосів, кедрових горіхів, каштанів, свіжої риби готують рідкі каші.

Традиційно корейці часто готують *куксу* – локшину з пшеничного, гречаного, кукурудзяного або картопляного борошна.

Загальна технологія приготування корейського хліба *тогі* наступна. Крупу промивають і відмочують у холодній воді: влітку – 4-5 годин, зимою - 8-10. Потім воду зливають, крупу розкладають на чисту тканину і добре просушують



протягом 1 години. У випадку використання круп'яної муки, навпаки, мука повинна бути дещо вологою. Інколи в підготовлену муку додають горіхи, кунжут, квасолю. Парять хліб у чавунному казані або великій каструлі. Спеціальне пристосування *сірутарі* поміщають в каструлю з водою так, щоб решітка знаходилась на 5-7 см вище від поверхні води і кипляча вода не змочила крупу чи муку. На сірутарі настиляється змочена марля, на котру кладеться мука чи крупа, яка й доводиться до готовності на пару.

Розведений у підсоленій воді порошок глютамату натрію, який нагадує за смаком концентрований курячий бульйон, використовують для посилення смаку холодних закусок, бульйонів, соусів і гарячих страв.

Корейський соєвий соус готується без додання цукру (на відміну від японського), причому вважається, що кожна корейська жінка повинна вміти готувати соєвий соус сама. Існує звичай, за яким майбутні корейські свекрухи оцінюють невісток по тому, наскільки добре ті вміють готувати соєвий соус.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Часто вживають рибу у сирому виді – *хве*, а також солону та сушену.

*Кімчхі* - одна з своєрідних національних страв, додатковий вітамінний цілорічний продукт харчування, який виготовляють з китайської капусти *пяху*, редьки, огірків, їстівних трав з доданням часнику, цибулі, перцю, а також риби, фруктів, солоних моллюсків.

З редьки, капусти, моркви, огірків, цибулі, баклажан, картоплі готують усілякі *чхе* – подрібнені овочі з приправами, салати.

Популярні рідкі супи, які частіше подають з рисом і вживають поперемінно то рис, то рідину, застосовуючи невеликі ложечки.

Також в Кореї готують локшину, її подають з бульйоном, у який для гостроти додають перець, сою і кімчхі. Локшину їдять паличками.

Серед м'ясних корейських страв заслуговують на увагу *пулькогі* – скибочки яловичини, попередньо замариновані в соєвому соусі і кунжутній олії, з додаванням кунжутного насіння, часнику, зеленої цибулі й інших приправ. Подають пулькогі в сирому виді, а обсмажують прямо на столі. Пулькогі часто їдять, загорнувши шматочок м'яса з різноманітними добавками і приправами в лист салату.

Основою харчування корейців вважають також страву з локшини *куксу* і національні кльоцки *сучебі*.

Готують хліб на пару з крупи чи круп'яної муки – *тогі*.

Корейці віддають перевагу гострій, пряній їжі, як приправу найбільше часто використовують соуси на основі рідкої сої, а також прянощі.

На відміну від японців і китайців чай для корейців не є національним напоєм. У Кореї зазвичай п'ють фруктові і трав'яні настої, приправлені імбиром.

З десертів популярністю користується "квітковий салат" з хурми, лимоннику, меду і прянощів.

*Режим харчування.* Корейці їдять три рази в день (сніданок – у 6-7 годин ранку, обід – о 12.00, вечеря – о 19.00-20.00 вечора).

Традиційні низькі обідні столики приносять з кухні вже сервірованими і по закінченні трапези відносять. Навколо чаші з рисом розставляються мисочки з гострими пряними закусками, що і додають рисові смак.

Будь-яка трапеза рідко обходиться без рідкого супу. У корейців навіть є приказка "Народ Кореї – народ супу" (по-корейськи це звучить у риму). Суп подають разом з рисом. Їдять корейці плоскими ложечками, беручи поперемінно то суп, то рис. Іноді рис опускають у суп.

Інші страви в Кореї їдять металевими або дерев'яними паличками. Утім, на відміну від своїх сусідів по Східній Азії, рис корейці їдять ложками.

#### **4. Кухня В'єтнаму, Індонезії, Філіппін**

*Загальна характеристика.* Основою кухонь країн Південно-Східної Азії є рис і риба, що робить їх схожими.

В'єтнамська кухня винятково різноманітна і нараховує близько 500 традиційних страв. Їх практично в повному складі можна сміливо віднести не тільки до смачної, але і здорової їжі - завдяки не палючим, а ніжним і пікантним прянощам, мінімальному використанню жирів, акцентові на свіжих інгредієнтах і розмаїтості страв з рису, фруктів і морепродуктів.

Специфіка в'єтнамської кухні пов'язана не тільки з помітним впливом кулінарних традицій народів Південно-Східної Азії, зокрема Китаю. Хоча в основу кухні В'єтнаму дійсно лягла китайська кулінарія. Інакше і бути не могло, адже з X століття В'єтнам фактично був провінцією Китаю. Від китайців в'єтнамці, приміром, навчилися використовувати палички, пассерувати овочі і м'ясо, робити локшину і соєвий сир тофу.

Разом з тим, чималий вплив на в'єтнамську кухню здійснила і французька кухня: більше сторіччя В'єтнам був французькою колонією. На пам'ять про себе французи залишили у в'єтнамській кухні цілі класи продуктів, що практично не зустрічаються в сусідніх з В'єтнамом країнах.

Свою лепту у в'єтнамську кухню внесли й американці, незважаючи на зовсім короткий і сумний період їх присутності на землі В'єтнаму. Доказ тому – стейки, які чудово вміють готувати в'єтнамські кулінари. Цікаво, що в'єтнамська кухня – єдина в світі, що спростовує стародавню кулінарну заповідь: кепський запах означає кепський смак. У в'єтнамців вона своя: відштовхуючий запах при чудовому смаку.

У В'єтнамі сьогодні готувати – означає усього лиш виживати, хоча в національній кухні країни є багато оригінальних страв.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* У в'єтнамській кухні прийнято готувати винятково з найсвіжіших інгредієнтів.

Як і всі кухні Індокитаю, в'єтнамська кухня базується на використанні двох головних продуктів - рису і риби. А от способи готування їжі - помітно відрізняються. Так, у жодній в'єтнамській страві ви не зустрінете сирої риби, що властиве, зокрема Японії.

Крім риби широко використовують у їжу раків, крабів, креветок, лангустів.

В країнах цього регіону для приготування страв застосовують також свинину, яловичину, баранину, птицю та дичину, а також яйця, горіхи, всі можливі види овочів та фруктів.

Про в'єтнамців, як і про їхніх сусідів китайців, говорять, що вони їдять усе, у чого є ніжки, крім стільців та столів, і усе, що літає, крім літаків. Справжнім гурманам тут надається можливість спробувати жаб, черепах, крокодилів, кажанів, собак і навіть броненосця, запеченого у власному панцирі. На тлі смажених деревних хробаків або мозку мавпи безліч страв зі змії просто меркне. Вживати в їжу дозволяється усе, що росте, цвіте, є плодом або бульбою, літає, плаває, стрибає, плазує і навіть перебуває в стані зародка. Практично у в'єтнамській кухні немає ніяких табу.

За французькими традиціями у В'єтнамі люблять багети і круасани, різноманітні паштети і сири, спаржу і кукурудзу, устриці і виноградні равлики, а також морозиво, пиво і вино. До речі, у число кулінарних пристрастей у в'єтнамців входять нетрадиційні для регіону картопля і кава.

У базовий набір продуктів також входять овочі та різноманітні фрукти. Це не тільки широко відомі манго, ананас, банан, диня, кокос, виноград і безліч інших, але і досить рідкі – дуріана, рамбутана або помело, – а також екзотичні: хлібне дерево, драконяче око або лонган, лукума (ячний фрукт), мангустин або мангліс, момордіка, трьохкісточкова вишня, водяне яблуко, сіамська хурма або саподілла, молочний фрукт, цукровий тростник та ін.

В'єтнамська кухня майже не використовує молочні продукти, але доповнює цей недолік за допомогою продуктів із сої. Головні з них тофу (соевий сир) і соєвий соус.

У в'єтнамській кухні давно з'явилися індійські гострі прянощі, однак тут їх стали використовувати для додання стравам аромату, а не "вогненного" смаку. Часто застосовують карі, імбир, сушену кінзу, лайм, кунжут, перець усіх видів. Однак перець у В'єтнамі до всіх страв подають окремо.

Велика увага у в'єтнамській кухні приділяється приправам. Специфічними ароматами в'єтнамська кухня насамперед зобов'язана лимоннику і м'яті. Але дуже широко використовуюся й інші прянощі і приправи, багато які з них походять від рослин, що ростуть тільки в цій країні.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.* Технологія приготування рису і риби в країнах Південно-Східної Азії має в кожній з країн свої особливості.

Так, у В'єтнамі рис варять в невеликій кількості води з додаванням мускатного горіха, цибулі, солі і вершкового масла.

На Філіппінах рис часто варять з прянощами – гвоздикою і перцем.

В Індонезії, де до столу подають до 50 страв з рису, рис варять з додаванням різних спецій, прянощів та приправ. Часто рис подають підсмаженим.

Рибу готують в вареному, смаженому основним способом та у фритюрі, тушкованому запеченому, в'яленому, солоному видах, а також виробляють з неї консерви і навіть різні приправи.

Взагалі в'єтнамці – одна з декількох націй свого географічного регіону, де широко поширені попередня обробка і навіть консервування продуктів.

Використовуючи рослинні масла (кунжутну, соєву й інші види олії), в'єтнамці воліють обсмажувати продукт наполовину, швидко і завжди окремо від інших інгредієнтів страви. Крім того використовуються й інші прийоми теплової обробки, наприклад, тушкування і варіння.

Поважає в'єтнамська кухня гриль і кляр. В'єтнамський варіант грилю такий: на паличку цукрового очерету намотують продукт, що потім жарять. Найчастіше це креветки, м'ясо крабів, іноді мариноване м'ясо птиці. А в клярі у В'єтнамі смажать здебільше морепродукти чи овочі.

Рисове борошно використовується для готування локшини і рисового паперу, з якого в'єтнамські майстри роблять найсмачніші рулетики.

Доказ переважного вживання страв з неприємним у традиційному понятті запахом – квінтесенція філософії в'єтнамської кухні – *рибний соус ніок-мам*, що подається практично до всіх страв. Його готують з риби, морської солі і води. Цю суміш на пару днів залишають заквашуватися в бочці, і дивовижний запах готовий. Однак помилково думати, що під ароматом ніок-мам в'єтнамські кухарі приховують лежані продукти.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.* Погодьтеся, не кожний зважиться покуштувати качиних яєць, зварених за п'ять днів до того, як з них повинні були вилупитися пташенята. Страва не аби яка. Але це скоріше екзотика, разом з нею у в'єтнамській кухні дуже багато чудових, адаптованих до європейського смаку страв.

Головна страва – рис. У В'єтнамі існує кілька видів і сотні способів його готування. Вважається, що рис дозволяє відтінити і відчутти складну палітру смаків всіх інших страв. Тому в'єтнамська їжа – це завжди рис і ще що-небудь. Рис подають з м'ясом, рибою, овочами, фруктами і м'ясними, рибними, овочевими та грибними соусами.

Салати у В'єтнамі не схожі на європейські. Наповняються вони грибами, свіжими подрібненими овочами, локшиною. Так, наприклад, *ном* – салат з тонко порізаних свіжих овочів з доданням подрібненого арахісу, курки або креветок і ароматних трав. *Га сє фай* – салат з куркою, пророщеними бобами, морквою, арахісом і базиліком.

В Індонезії й на Філіппінах дуже популярні мариновані плоди манго, помідори, смажені кабачки, солоня й сушена риба.

Великої розмаїтості перших страв у традиційній в'єтнамській кухні не спостерігається, зате других – з лишком.

За оригінальною рецептурою тут готують, за назвою французів, в'єтнамський рулет *ха гіо*. Це свого роду варіант рулету зі збірною начинкою. У домашніх умовах ця страва подається гарячою в особливо урочистих випадках.

Сама популярна серед в'єтнамців і улюблена всіма іноземцями страва в'єтнамської кухні – це, поза всякими сумнівами, *нем*. Це такий же символ в'єтнамської культури, як конічний капелюх, тільки кулінарний. Начинку для немів готують різну. Фарш готують з м'яса, крабів, креветок, риби, причому додавати в нього можуть і гриби, і локшину, і овочі. Приготовлену суміш загортають у лист тонкого рисового паперу й обсмажують у киплячій олії, а подають з гострим соусом.

Іншою кулінарною визначною пам'яткою В'єтнаму можна вважати суп *фо*. Це легкий яловичий бульйон з рисовою локшиною, зеленою цибулею і скибочками яловичини, приправлений імбиром, свіжими травами, соком лайма і соусом чилі.

Узагалі, супи - особлива позиція у в'єтнамській кухні. В'єтнамці їх почитають, і треба визнати, готувати вміють. Варто покуштувати *куа* (крабовий суп) або *ліон* (суп з вугром). З екзотичного переліку – *суп на кокосовому молоці* або *кань-дау-фу-ка-чуа* (суп із соєвого сиру з помідорами).

З рибних страв варто спробувати знамениту страву *тя ка*. Її готують зі свіжої риби, що тушкують у вершковому маслі і подають зі свіжим кропом, зеленою цибулею, рисовою локшиною і меленим арахісом.

В індонезійців, наприклад, є страва *заті* - смажені на рожні шматки курячого або свинячого м'яса, до якого додані листя лимона, горіхи, корінь імбиру, кмин, тамарінд, кокосове молоко й масло, перець, мускатний горіх, гвоздика й, нарешті, паста із креветок.

Дуже популярні у в'єтнамській кухні страви з локшини. Наприклад, *мі сао* (локшина, обсмажена в олії, з додаванням спецій і м'яса), *бун тя* (вермішель зі шматочками свинини або котлетками, обсмаженими на ґратах), *мієн ліонг* (локшина із суміші рисового та маніокового борошна з висушеним вугром, деревними грибами, смаженими яйцями, пророщеним горохом і зеленню), *бун тханг* (рисова локшина з фрикадельками зі смаженої курки, яєць і ароматних грибів) та ін.

З дуже рідкого тіста з рисового борошна готують млинчики з фаршем зі свинини, приправленим чорним перцем і кунжутним шротом, печерицями і крабами. Довгасті рулети обсмажуються на арахісовій олії і на закінчення нарізаються на шматочки, які вмочають в рибну підливу при вживанні.

В'єтнамські національні десерти не відрізняються розмаїтістю. В основному це свіжі або зацукровані фрукти. Наприклад, *каунг-фі-туя-ду-ду* (конфітюр з папайї), *га-те куон каунг-фі-туя* (тістечко з варенням), *міт-зіа* (зацукрований кокос), *міт-сен-чан* (зацукровані насіння лотоса).

В Індонезії з особливого виду болотної глини, змішаної із фруктовим соком, роблять варення.

Якщо говорити про напої, то в'єтнамці можуть похвастати більш сотнею видів алкогольних напоїв. Практично усі вони готуються з рису. Але рисове вино, на смак європейця, – не самий смачний напій. Та й рисова горілка помітно уступає російській.

Зате в'єтнамці вміють робити на її основі всілякі настоянки – на лікарських травах, коріннях, зміях (зокрема, горілка з коброю і навіть на зміїній отруті), деревній ящірці та ін.

### Питання для самоперевірки

1. Охарактеризувати особливості кухні народів Південно-Східної Азії, причини її популярності у світі.
2. Які відмінні риси притаманні китайській кухні?

3. Склад та технологія приготування національних китайських страв.
4. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв Японії.
5. Склад та технологія приготування національних японських виробів суші.
6. Особливості режиму харчування населення Японії.
7. Які відмінні риси притаманні корейській кухні?
8. особливості асортименту та технології холодних страв та закусок кухні Кореї.
9. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології національних страв В'єтнаму.
10. Особливості чаювання в Японії та Китаї.

## ЛЕКЦІЯ 12. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН БЛИЖНЬОГО СХОДУ (МАГРИБСЬКА КУХНЯ)

### План лекції

1. Загальна характеристика магрибських кухонь
2. Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.
3. Способи кулінарно-технологічної обробки
4. Основний асортимент і технологія традиційних страв

**Список рекомендованої літератури [1-8, 10, 12, 16, 27, 31]**

### Міні-лексикон

*Загальна характеристика.* Магрибська або магрибінська – це кухня країн древнього арабського Магрибу - Алжиру, Лівії, Тунісу, Марокко. Входить до кухні країн Близького Сходу.

У кулінарії Магриба збереглася етнографія, специфіка, наступність поколінь та наявність рис взаємного впливу багатьох етногруп і народів Північної Африки в різний час історичного розвитку. У кулінарному переліку кухонь країн Магрибського басейну багато арабських, середземноморських, європейських і страв народів Африки.

В основі магрибської кухні лежать кулінарні традиції берберів - древніх "диких" племен, що споконвіку населяли ці землі і не володіли грецькою мовою.

Пізніше на берберську кухню здійснили вплив кулінарні традиції древніх єгиптян і фінікійців із Близького Сходу. Саме вони привнесли в убогу трапезу берберів оливи й олію на їх основі, від них перейняли місцеві жителі секрети вирощування і споживання в їжу плодів інжиру, винограду. Подальша арабізація та ісламізація магрибського населення привнесла в магрибську кухню укорінені й існуючі дотепер харчові обмеження і заборони та особливі звички і манери поводження за столом.

Серед особливостей магрибської кухні слід зазначити наступні, властиві їй відмітні риси:

- спільність технологічних прийомів і вихідної сировини;
- розмаїтість асортименту в залежності від природних умов районів регіону та соціального статусу родини;
- традиційна гостинність.

Правила прийому їжі:

- традиційно віддається "кращий шматок" чоловіку;
- споживання їжі в один прийом, подача блюду у загальному посуді;
- окреме споживання їжі жінками і чоловіками ( у берберів - разом);
- їжа з загального блюда.

Традиційно готують їжу з використанням дерев'яних ложок.

- споживання їжі руками (хазяїн будинку і дорослі члени родини їдять із загального дерев'яного блюда, діти - з мисок). Традиційний шмат-шмат

споживають у виді скачаної кульки, чоловіка мистецьки направляють у рот зовнішньою стороною великого пальця, відразу проковтуючи; жінки пресують на краю блюда і направляють у рот долонею. Наприкінці п'ють воду, що у стародавності, а в бідних сільських або кочових родинах і тепер, зберігали в просмолених козячих шкірах.

Арабська кухня – феномен, властивий усьому величезному "арабському континенту" від Марокко до Затоки, обумовлений загальною культурою і релігією.

Кухні народів арабських країн (Єгипту, Ємену, Лівану, Лівії, Саудівської Аравії, Сирії), які історично входили до складу древніх земель Магрибу, дуже схожі між собою і дещо нагадують турецьку кухню.

Іслам визначає харчові заборони (насамперед: свинина, кров, алкоголь). Однак у кожній країні мають свої особливості, обумовлені наявністю або відсутністю тих або інших продуктів, сторонніми впливами й іншими причинами.

За одними даними особливою вишуканістю відзначається ліванська кухня через те, що жителі цієї країни справжні гурмани. За іншими саме єгиптяни зберігають традиції національної кухні, і вона є однією з найбільш вишуканих на Арабському Сході.

Інша відмітна риса арабської кухні – широке застосування у великих кількостях різних пряноостей: цибулі, часнику, оливок, перцю чорного і червоного, кориці, ароматичних трав і т.д.

Традиційно страви арабської кухні щедро приправляються різними спеціями і прянощами, що не дивно – саме через ці країни проходили найбільші торговельні шляхи, по яких усіякі прянощі з Індії попадали в Європу.

В цілому арабська кухня гостра та пряна, так як при виробництві страв прянощі використовують у значній кількості.

У містах широко практикується європейська, найчастіше французька кухня, як запозичена за часів колонізації арабських країн.

*Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.* У перелік сировини, насамперед, входять злаки (пшениця, ячмінь, кукурудза, рис та ін.), бобові (боби, горох, сочевиця й ін.), овочі, зелень, цибуля, часник, фрукти, молочні продукти, рідше - м'ясо і риба.

Найпоширеніший м'ясний продукт тут – баранина. Вживають також птицю і дичину. Особливість алжирської кухні полягає в тому, що в ній поряд з бараниною, козлятиною і птицею широко використовується і яловичина.

М'ясо бідні араби часто їдять лише по святах і в базарні дні (2-4 рази на місяць), трохи частіше - птицю (курей, голубів, гусей).

Араби – мусульмани не їдять свинину, але з задоволенням споживають блюда з риби, яець, молочнокислих продуктів (особливо сиру).

З рибних продуктів частіше вживають сардин, тунця.

Широко застосовують у кулінарії арабських країн зернові, особливо пшеничну крупу, а також сорго, ячмінь, боби. В Алжирі *кус-кус* готують із дробленого пшона, у Тунісі – з манної крупи і картоплі, у Марокко з дробленого пшона, манної або кукурудзяної крупи.



З овочів араби віддають перевагу маслинам, помідорам, перцю. У Тунісі влітку можна спробувати екзотичні плоди кактуса. Смачні мариновані маслини.

З молочних продуктів в країнах Магрибського басейну найбільш поширені м'які овечі сири по типу бринзи і кисле густе молоко.

У Єгипті основу кухні складають овочі, фрукти і риба. Овочі, особливо помідори, баклажани, кабачки, тиква, перець, бобові входять у склад більшості страв. Часто до складу страв входять яйця.

Араби готують на олії, головним чином на оливковій.

Не менш важливим продуктом харчування, чим зернові, у Саудівській Аравії стали різноманітні фрукти, особливо фініки. Широко використовують горіхи, мигдаль, кавуни, дині, ананас, виноград, апельсини, лимони, гранати.

З часів торгівлі прянощами в арабів збереглася любов до гвоздики, імбиру, кмину, мускатного горіху, перцю і кунжуту. Для ароматизації солодощів часто використовуються квіти апельсинів і трояндова вода.

Велике поширення в жителів Саудівської Аравії одержали усілякі фрукти, особливо фініки, що мають не менше значення, чим зернові.

*Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.*

Особливість технології приготування бульйонів полягає в тім, що спочатку м'ясо обсмажують великим шматком без жиру, потім заливають водою і доводять до готовності.

М'ясні страви взагалі часто готуються без застосування жиру. Шматок м'яса кладеться на сильно розпечену сковороду і на ньому негайно утворюється скоринка, що запобігає витіканню соку. Завдяки такій технології теплової обробки м'ясо виходить ніжним і соковитим.

Багато страв готують на відкритому вогні. Так, в Тунісі єдиним продуктом зі здрібненого м'яса є кебаб. В інших випадках м'ясо готується шматочками на вертелі, шампурах або ґратчастих жаровнях.

Національна страва пшенична каша *бургуль* готується з дробленої пшеничної крупи, попередньо відвареної і висушеної. Усе, що залишається кухареві – це замочити її у воді. Коли зерно стає м'яким, але досить щільним, бургуль можна вважати готовим. Його віджимають від води і злегка підсушують.

З фініків часто роблять пасту, яку можна зберігати цілий рік. Цю пасту іноді змішують з ячмінним або іншим борошном. Дуже популярні сушені і в'ялені фініки.

Процес приготування кави і її вживання являють собою складну процедуру, як правило, пов'язану з прийомом гостей. Спочатку обсмажують зерна, помішуючи їх маленькою металевією паличкою. Зерна кави подрібнюють в особливій ступці з дотриманням визначеного ритму. Варять каву в мідних і латунних судинах трьох розмірів, схожих на чайники.

Мучні вироби у всіх арабських країнах найчастіше просочуються медом і посипаються горіхами.

*Основний асортимент і технологія традиційних страв.*

Як закуску (*мацца*) вживають різні свіжі і мариновані овочі: маслини, помідори, перець, горіхи, насіння кавуна, дичину й ін.

Більшість супів арабської кухні готується на м'ясному бульйоні. Найбільш популярні в арабів супи з квасолею і рисом, горохом і вермішеллю, горохом і картоплею, стручковою квасолею, каперсами і т.д.

Супи в Тунісі готують на французький манер – пюреподібними. Національною стравою є суп з дині.

З перших страв в Алжирі і Тунісі найчастіше зустрічається *шорба* з баранини. У Тунісі її заправляють локшиною, в Алжирі крім овочів і м'яса в шорбу рідко ще щось добавляють.

Типовий марокканський суп зветься *харіра*, що нагадує назву гострої пасти *харісса*. І це не випадково, суп, дійсно, щедро приправляється гострими спеціями і прянощами.

Однією із самих цікавих марокканських страв можна назвати *таджин* – страву з м'яса й овочів. Готується вона в спеціальному посуді, що також називається таджин. Таджин – це улюблена святкова страва марокканців і за традицією воно подається з кус-кусом.

У Сирії і Лівані традиційними є такі м'ясні страви, як *кубба* – смажені або варені кульки з м'яса, риби, різних приправ, баранина смажена на вертелі, овочі, фаршировані м'ясом, *яхні* - тушковане м'ясо з овочами.

Котлети з рубаної яловичини або баранини, у більшості випадків обсмажені (*kofta*) або приготовлені на вертелі (*kebab*), - це спадщина тривалої турецької окупації Єгипту. Делікатесами вважаються перепели і фаршировані голуби (*hamam mahschi*).

Більшість тунісців своєю улюбленою стравою називає традиційну для арабського Магрибу страву за назвою "кускус".

Найдавнішою стравою магрибської кухні є рідка каша - бовтанка з ячмінного борошна. Розповсюджена і нині у багатьох арабських народів пшенична або кукурудзяна каша – *бургуль*. У Саудівській Аравії бургуль звичайно поливають кислим молоком. В урочистих випадках її викладають у виді піраміди і заправляють жиром або покривають маленькими шматочками м'яса.

Варений рис їдять з м'ясом, рибою, овочами, фруктами і медом.

В Тунісі єдина гостра приправа – *харісса* – подається в окремому посуді разом з оливковою олією. Смаком нагадує кавказьку аджику (тільки без солі). Харіссу їдять, вмочаючи в неї шматочки хліба, причому кількість перцю буде залежати тільки від траєкторії вашої руки і сили натиску на вміст тарілочки. Що стосується самого хліба, те його два типи: "лаваш" і "батон" (довгий). Тунісці ламають хліб руками і вживають у великій кількості.

*Tahin* – пасту з кунжутного борошна і оливкового масла, подають з арабським хлібом – *нітою*.

У Тунісі досить популярні пиріжки, схожі на кавказькі чебуреки. Тут їх називають *брік*. Як традиційну начинку звичайно використовують картопляне пюре. У залежності від регіону, у картопляну начинку додають креветки (на узбережжі) чи куряче м'ясо (на півдні). Туніські чебуреки звичайно їдять з

томатним соусом або харіссою. З молочних продуктів споживають козяче і буйволине молоко, рідше - коров'яче (звичайно кисле), сир, солоний сир. Ліванці з великим задоволенням їдять інжир у сирому чи зацукрованому виді, банани, апельсини, земляні горіхи.

Багато національних солодоців готують у Тунісі (велика частина яких виготовлена з патоки, одержуваної з финіків), що абсолютно не схожі на ті, які пропонуються на Близькому Сході. З напоїв повсюдно поширені кава і чай. Як правило, каву п'ють без цукру, але з додаванням прянощів – гвоздики і кардамону. Національний напій єменців *гішр* – відвар кавової лущайки. По смаку гішр нагадує каву, змішану з чаєм.

У Єгипті процвітає культ кави і чаю. Також розповсюджений холодний *чай каркаде* – з пелюстків суданської троянди. Його ще часто називають фараонським чаєм. Національний туніський напій - зелений чай з м'ятою, вогненно гарячий і дуже солодкий.

Популярні в арабів холодні напої: фруктові соки з льодом чи вода з льодом, шербети та розведене водою кисле молоко.

Традиційно мусульмани не вживають алкоголь, але відношення до цього "питання" тут ліберальне. Більш того, у країні виробляються вина (сухі і столові), а також декілька сортів пива. З міцних напоїв пропонують *буху* – горілку з інжиру, а також старий *тібар*, настояний на фініках і по смаку схожий на коньяк.

*Режим харчування.* Режим харчування народів арабських країн двохразовий: дуже щільний сніданок і не менш ситний обід до або після заходу сонця. Режим харчування сільського населення - 1 раз у день у другій половині.

Сучасний єгиптянин часто снідає точно так, як і його предок три тисячі років тому: корж і котлетки з квасолі – *тамійя*.

Особливим розмаїттям страв славиться стіл у лівійців.

Жирну їжу араби традиційно запивають чаєм.

### Питання для самоперевірки

1. Які загальні риси притаманні етнічним кухням країн Магрибського басейну?
2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини Країн Близького Сходу.
3. Склад та технологія приготування національних страв кухонь народів Близького Сходу.
4. Особливості режиму харчування в арабських країнах.

## ЛЕКЦІЯ 13. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ МЕНЮ ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ ТУРИСТІВ

### План лекції

1. Особливості кухні
2. Особливості режиму харчування
3. Рекомендації до складання раціону
4. Не рекомендується включати у меню

### Список рекомендованої літератури [2, 18, 22, 27, 30-35]

Бурхливе поширення туризму в останні роки викликав до життя нагальну потребу глибше вивчати особливості харчування різних народів. Обслуговування іноземних гостей і туристів у закладах ресторанного господарства має свої особливості, які пов'язані не стільки з якоюсь особливою культурою обслуговування, скільки з урахуванням національних традицій харчування. Туристи з більшості країн віддають перевагу легкому сніданку, а, зокрема, поляки – ситному. В багатьох країнах сніданок, як правило, включає фруктовий сік, вершкове масло, джем, булочки, кофе або чай. До сніданку подають також сметану, рідко зварене яйце, сосиски чи шинку. Такий сніданок звичайно називається європейським та задовольняє смаки більшості зарубіжних туристів.

В Англії, США, Франції, країнах Латинської Америки, Канади другий прийом їжі (в час нашого обіду) називається другим сніданком (ленч). Він відрізняється від звичайного обіду відсутністю в меню перших страв і включає закуски, другі страви, десерт, а завершається подачею кави чи чаю. Третій прийом їжі – обід (в час нашої вечері) включає закуску, суп, другу страву, десерт і завершається також чаєм чи кавою. Більшість зарубіжних туристів їдять супи невеликими порціями (по 250-300г), віддають перевагу бульйонам, протертим супам, заправочним супам з подрібненими продуктами.

Хліб до столу необхідно подавати пшеничний і житній, а для туристів з Болгарії, Румунії, країн колишньої Югославії, Кореї, арабських країн – пшеничний. Інколи замість пшеничного хліба подають "тост" (підсмажений хліб).

Багато туристів люблять національні страви нашої країни та держав пострадянського простору – борщ український чи російські щі, млинці зі сметаною, ікрою, котлети по-київськи, шашлик та ін.

Коротка характеристика особливостей пригощання туристів з різних країн світу наведена в табл. 13.1.

Меню для туристів складають щодня в двох варіантах і пропонують керівникові туристичної групи на вибір через представника турфірми (гіда-перекладача) напередодні дня обслуговування.

Таблиця 13.1. Особливості складання меню для іноземних туристів

Батьківщина туристів	Особливості кухні	Особливість і режиму харчування	Рекомендації до складання раціону	Не рекомендується
1	2	3	4	5
Польща	<p>У польській кухні багато загального з російською кухнею. Страви польської кухні мають злегка кислий присмак, дуже ситні. Поляки їдять багато м'яса, жарене люблять більше, ніж варене; віддають перевагу молочним продуктам. До борщу і щів прийнято подавати замість хліба гарячу варену картоплю, а до других м'ясних страв – окремо салат зелений чи з помідорів та огірків. Поляки люблять каву чорну і з молоком, яку п'ють за сніданком, після обіду і вечері. Чай п'ють рідко, іноді з молоком або варенням (ранком, перед сніданком).</p>	<p>У поляків сніданок та обід більш щільні, а вечеря легка. Обід у поляків – з холодними закусками, першою, другою гарячими стравами і десертом.</p>	<p><u>На сніданок, обід</u> Холодні закуски - м'ясні, рибні и овочеві, салати заправлені майонезом, сметаною, лимонним соком чи олією, заливна риба з хроном, рибне асорті, яйця під майонезом; бутерброди з бутербродними масами, паштетами, сиром і бринзою. З <i>гарячих закусок</i> – різні ячні і омлети, зварені рідко яйця, грінки з шинкою чи сосисками, воловани з куркою, м'ясом, пиріжки печені з м'ясом. З <i>перших страв</i>: борщі, розсольники, суп грибний з галушками; бульйони. З <i>других страв</i>: судак по-польськи, осетрина фрі; карась, запечений у сметані; біфштекс, лангет, ескалоп, шніцель зі свинини, биточки по-київськи; кури варені і жарені з овочевим гарніром; страви з субпродуктів; пироги і кулеб'яки, млинчики, вареники з м'ясом, сиром, картоплею. <i>На десерт</i>: густі киселі, компоти; салати фруктові; муси, креми; печені фрукти в соусі; млинчики з варенням; морозиво. Кава чорна, кава з молоком. <u>Вечеря</u> – з молочних, картопляних, овочевих</p>	<p>Страви з баранини і подрібненого м'яса, страви з соусами, житній хліб, страви зі старої картоплі (з червня до нового врожаю)</p>

1	2	3	4	5
Чехія, Словаччина	Широко використовуються свинина і продукти її переробки (ковбаса, шинка, сосиски), вживається також яловичина, телятина, птиця. Кухня багато в чому нагадує російську і українську, однак найбільш улюбленими стравами являються різні салати, заправлені майонезом, сметаною, ікра зерниста, риба заливна, розсольник, грибний суп, млинчики, вареники, пельмені, кулеб'яки. Чехи люблять киселі, компоти, желе, свіжі і консервовані ягоди, різноманітні кондитерські вироби.	Режим харчування в чехів і словаків наступний: сніданок легкий з невеликої кількості нескладних у приготуванні і страв, обід і вечеря - щільні. Після обіду обов'язково подають чорну каву.	або круп'яних страв.  На сніданок: звичайно подається масло, кефір, шинка, булочка і кава. На обід: <i>Закуски</i> - салати з майонезом. риба під маринадом, язик відварний, телятина, асорті м'ясне; сир, яйця варені. <i>Перші страви</i> : бульйони з піріжками або фри-кадельками, супи-пюре з картоплі, гороху, кольорової капусти, суп з локшиною і з куркою; супи з різними макаронними виробами і галушками; деякі супи на овочевому відварі і заправлені льезоном. <i>З других страв</i> : смажена свинина з кнедликами і тушкованою капустою, м'ясо-гриль, свинина варена, шніцель зі свинини, телятини; птиця смажена; яловичина тушкова з сметанним соусом; печеня по-домашньому, гуляш, бефстроганів, нирки в сметані; печінка, в сметанному соусі; котлета по-київськи, битки, биточки по-українськи; зрази картопляні; судак у тісті, осетрина фрі; крокети картопляні, млинці зі сметаною; вареники з картоплею, вишнями, грибами; голубці; ячня, спаржа і кольорова капуста в сухарно-масляному соусі; <i>на десерт</i> – компоти, свіжі фрукти і ягоди або зі збитими вершками, креми, парфе, тістечка, морозиво. Перед десертом подають сир, після обіду - чорну каву.	Кетова ікра, другі страви з вареної риби, баранини, подрібненого м'яса. Страви з баранини.

1	2	3	4	5
Угорщина	<p>В угорців дуже своєрідна кухня, яку відзначає гострота страв, а також приготування всіх других гарячих страв переважно на свинячому салі. Національні страви готують з жирної яловичини, телятини, свинини. При виробництві страв широко застосовується сметана. Разом з другими стравами, як правило, подаються салати з маринованих овочів. До столу обов'язково подають спеції: гірчицю, оцет, червоний і чорний перець і різні соуси. Угорці охоче їдять страви з натурального м'яса: яловичини, телятини, свинини, тільки молодого баранчика, з м'яса диких тварин і пернатої дичини. Рибу в їжу вживають лише прісноводну (судак, стерлядь). Угорці люблять заправочні супи, бульйони, солодкі страви, кондитерські вироби.</p>	<p>Режим харчування в угорців триразовий: легкий сніданок, обід і ситна вечеря.</p>	<p><u>На сніданок</u> - рекомендується легкий європейський сніданок.  <u>На обід</u>: <i>закуска</i> – сир з маслом; осетрина, севрюга заливна, судак під маринадом; шинка з гарніром; м'ясне асорті; ковбаса сирокочена і варена буженина; курка галантин, курка під майонезом; яйця, фаршировані цибулею; поросся, сардини;  <i>перша страва</i> – борщ український, розсольник; суп з локшиною домашньою і куркою; суп з галушками; бульйони з пиріжками, грінками, омлетом, овочевим гарніром; харчо; солянка м'ясна чи рибна збірна; супи-пюре, розсольники, щі і борщі;  <i>із других страв</i>: осетрина смажена фрі; судак варений з польським соусом; короп, запечений у сметані; біфштекс, лангет, ескалоп, антрекот, ромштекс; філе із соусом; яловичина духова з овочами; печеня по-домашньому; бефстроганів; чахохбілі; телятина, тушкова в сметанному соусі; гриби, запечені в сметані; яєчні, омлети; бобові в сметанному соусі, рагу, гуляш. На гарнір - смажена картопля, тушкова капуста, варені і тушковані овочі, рис;  - <i>на десерт</i>: свіжі фрукти; печені яблука; компот з консервованих фруктів і ягід; торти, тістечка, кекси; морозиво. Обов'язкова чорна кава, вода з льодом.</p>	<p>Не рекомендується включати в меню кетову ікру, оселедця, кільку, страви з баранини, подрібненого м'яса, продуктів моря, гречану кашу, киселі</p>

1	2	3	4	5
Румунія	Кухня характеризується широким асортиментом страв з натурального м'яса, приготовленого на відкритому вогні. Румуни дуже люблять овочі в будь-якому виді. З перших страв користуються попитом бульйони с рисом, манною крупою, кльоцками, борщі, овочеві і грибні супи. Багато румунів їдять ранком кисляк або підкислений суп з м'ясними фрикадельками, що є національною стравою. Солоні і мариновані овочі обов'язково подаються як додатковий гарнір до другої страви. Обід обов'язково завершується чорною кавою. П'ють каву по-турецьки з пшеничним хлібом, джемом або конфітюром, а також вживають помідори, солоні огірки, сир з овечого молока.	Триразовий режим харчування. Сніданок повинен бути легкий з страв нескладного приготування. Обов'язково - кава на сніданок і на обід.	<u>На сніданок</u> : масло з сиром, різні салати з свіжих овочів, ковбаси, шинка з консервованими овочами, риба під маринадом, м'ясне асорті, жарена курка. <u>На обід</u> - з <i>холодних закусок</i> : масло вершкове, сир, салати зі свіжих овочів, ковбаси, шинка, буженина, асорті м'ясне, риба під майонезом, птиця смажена, овочі мариновані, солоні; - з <i>гарячих</i> : баклажани запечені; омлети натуральні і фаршировані; - з <i>перших страв</i> : суп-локшина з куркою, бульйони з рисом, галушками, локшиною, манною крупою, борщ український, суп селянський, розсольник домашній; харчо; солянка м'ясна чи рибна збірна; супи-пюре, розсольники, щі; - з <i>других страв</i> : лангет, ескалоп, шашлик зі свинини, шніцель, відбивна зі свинини; курчата, кури, качка, гуска смажені; риба варена і смажена; котлета по-київськи, битки, биточки по-українськи; зрази натуральні з яйцем; яєчня, омлети натуральні і з гарніром; - <i>на десерт</i> : компоти зі свіжих і консервованих фруктів, фрукти свіжі і печені, морозиво. Після обіду обов'язково чорна кава. На столі рекомендується ставити охолоджену воду.	Не рекомендується включати в меню страви з баранини, житній хліб, мінеральну воду, кефір, какао, сметану, сир, бульйони, страви з соусами, що містять сметану, картопляні гарніри, сирники, киселі. Дуже обмежено – вироби з подрібненого м'яса.



1	2	3	4	5
<p>Болгарія, Сербія, Хорватія, Македонія</p>	<p>Для болгарської і кухонь народів колишньої Югославії характерна значна кількість овочевих страв і гарнірів зі свіжих і маринованих овочів, а також страв з баранини. Болгари вживають будь-які страви європейської кухні, більше всього люблять овочі, страви кавказької кухні (шашлик, люля-кебаб, чахохбілі), червоний перець, пшеничний хліб.</p> <p>Туристи з Болгарії і країн колишньої Югославії люблять добавляти в їжу прянощі і приправи, тому до столу окремо слід подавати оцет, томатні гострі соуси, червоний і чорний перець.</p> <p>Болгари і серби, хорвати їдять тільки білий хліб, п'ють мінеральну і фруктову воду.</p>	<p>Триразовий режим харчування. Сніданок у болгар легкий, більш ситні обід з гарячою стравою і вечеря.</p> <p>В кінці обіду і вечері прийнято подавати десерт і чорну каву або каву по-східному.</p>	<p><u>На сніданок:</u> рекомендується легкий європейський сніданок.</p> <p><u>На обід:</u> - з <i>холодних закусок:</i> масло, кефір, йогурт, сир, салати з помідорів, огірків і інших свіжих овочів; перець фарширований, риба під маринадом, краби, креветки; солоні і мариновані огірки, помідори, гриби; ікра кабачкова, баклажанна; кури смажені; буженина;</p> <p>- з <i>перших страв:</i> бульйон курячий; щі з телятини, яловичини з овочами; харчо; розсольник; пюре з м'ясних продуктів і овочів; солянка рибна;</p> <p>- <i>із других страв:</i> котлети відбивні з баранини, телятини, свинини; шашлик з баранини, люля-кебаб, тава-кебаб, бастурма, рагу з баранини; долма; лангет, биточки по-київськи; голубці; кабачки фаршировані, перець, помідори.</p> <p>Окремо до других страв варто подавати зелений салат і салат з помідорів і огірків;</p> <p>- <i>на десерт:</i> свіжі і консервовані фрукти і ягоди; салати з фруктів; тістечка, торти; морозиво. Після обіду рекомендується чорна кава і кава по-східному.</p> <p>До столу варто окремо подавати оцет, томатні гострі соуси, червоний і чорний перець.</p>	<p>Житній хліб, молочні супи, холодник, борщі, круп'яні страви і сирники і страви з котлетної маси, печінки, нирок, мозку.</p> <p>Салати зі свіжих овочів слід подавати не заправленими.</p> <p>Починаючи з травня не пропонувати страви зі старої картоплі.</p>

1	2	3	4	5
Англія	<p>Англіїці вживають у різноманітному асортименті страви з різних видів м'яса, риби, овочів. Характерно велика кількість закусок, канапе з різними продуктами. Англіїці традиційно на сніданок їдять вівсяну, інколи гречану кашу з молоком, пластівці з вершками, яечню з беконом чи зварені некруто яйця, фарширований омлет, джем або мед. Як закуски популярна рибна гастрономія, а з перших страв - бульйони і супи-пюре. Другі страви звичайно готують з яловичини і телятини, птиці та дичини. У якості гарніру пропонують овочеві страви, смажену картоплю фрі.</p>	<p>Рекомендується триразовий режим харчування. О 7.00-8.00 ранку - перший сніданок, о 12.00-13.00 - другий, більш ситний сніданок. Чай подається о 17.00-18.00. О 19.00-20.00 – обід.</p>	<p><u>На сніданок</u>: масло вершкове, сік фруктовий чи томатний, овочевий салат, салат з птиці чи дичини, рибна гастрономія, м'ясне асорті, смажений бекон без гарніру, смажену курку, омлет, булочка чи тістечко, кава, чай (молоко подають окремо), вівсяна каша на молоці з цукром і тост с джемом чи варенням, білий хліб. До сніданку добре подати бутерброди. <u>На обід</u>: <i>закуска</i> – масло вершкове, овочевий салат, сьомга, шпроти, сардини чи варена осетрина, свіжі чи мариновані овочі; - <i>перша страв</i>а – бульйон м'ясний чи з птиці з пірижками, грінками, куркою, яйцем; суп-пюре з кольорової капусти, помідорів, птиці; можливо – борщ український, розсольник, (м'ясо в тарілку не кладуть), суп-локшина, солянка збірна; - <i>на друге</i> - смажене натуральне м'ясо з морквою, зеленим горошком, картоплею, ріпою, капустою, різною зеленню; смажена панірована в сухарях риба з картопляним пюре, жарені курчата; котлети по-київськи, голубці, омлет з цибулею, шинкою; - <i>на десерт</i> – компоти, морозиво, фруктові салати, желе, суфле, пудинги До чаю подається печиво і/або свіжа мілкоштучна випічка</p>	<p>Не люблять кетову ікру, заливну рибу. Не рекомендується включати в меню варені ковбаси, рибні супи, круп'яні гарніри, соуси з панірованим борошном, пельмені, млинці та інші борошняні страви, червоні соуси</p>

1	2	3	4	5
Ірландія	<p>Ірландська кухня відносно проста, картопля входить в основу багатьох ірландських супів, пирогів, кльоцок, навіть в хліб, булки, пиріжки і оладки.</p> <p>Вживають молочну їжу, яловичину, баранину, рибу морепродукти, червоні водорості.</p> <p>Основними продуктами в домі ірландців здавна були овочі, солонина. Порівняно недавно стала популярною кава по-ірландськи.</p>	<p>В 7.00-8.00 - перший сніданок.</p> <p>В 13.00-14.00 дня - другий (ланч), більш щільний сніданок, який включає м'ясні страви.</p> <p>О 17.00-18.00 - чай з печивом чи кексом (файв о'клок).</p> <p>О 19.00-20.00 вечора – обід.</p>	<p><u>1-й сніданок:</u> молочна каша, пшеничні чи кукурудзяні пластівці з молоком, варене яйце, омлет, яєчня, бекон, хліб з маслом, чай або кава, сир (бажано овечий).</p> <p><u>2-й сніданок:</u> - з <i>холодних закусок</i>: салати картопляний, м'ясний, овочевий, "Столичний", оселедець з гарніром; оселедець з вареною картоплею; шинка, буженина, ковбаса домашня, курка, індичка смажені, яйця під майонезом, шпроти, сардини.</p> <p><u>В 17.00-18.00:</u> чай з тістечком, кексом, печивом; компоти зі свіжих і консервованих ягід і фруктів, морозиво, кава по-ірландськи.</p> <p><u>Обід:</u> - з <i>перших страв</i>: борщ український, розсольник, супи картопляні, солянки; - з <i>других страв</i>: риба смажена, риба жарена фрі; біфштекс, лангет, ростбіф, шашлик, ескалоп; курка або індичка смажені; м'ясо тушковане, котлети картопляні, картопля тушкована з копченою грудинкою; рагу з баранини, голубці, яєчня із шинкою.</p>	<p>Не рекомендують квашену та варену капусту, мариновані гриби, червону ікру, рибу заливну.</p> <p>Свинину включають в раціон не часто.</p>

1	2	3	4	5
Франція	Страви французької кухні приготуються з усіх видів продуктів в вареному, смаженому і тушкованому виді. Особливе місце займають салати зі свіжих овочів і овочів в вареному і консервованому виді, а також салати м'ясні, із птиці і дичини. З закусок - омари, лангуст-ти, устриці. Дуже популярні страви з риби і продуктів моря - устриць, креветок, лангустів, морських гребінців. До других м'ясних страв окремо подають зелений салат з капусти, помідорів і огірків. З перших страв часто вживають прозорі супи, супи-пюре, суп з цибулі. Характерні для французької кухні й омлети з різними гарнірами. Французи люблять страви і гарніри з круп, кефір, сметану, сир зі сметаною, вершки. Улюблені напої - кава, чай, різноманітні коктейлі з соків.	Час сніданку - приблизно з 9.30 до 10.00 ранку. У 13.00 рекомендується другий ситний сніданок (ланч). Обід протягом 12.00-14.00, включає вхідну ( <i>entree</i> ) та основну страву (м'ясо чи риба з гарніром), сир або десерт. Пізня (після 19:00) вечеря ( <i>dîner</i> ).	<u>Сніданок</u> складається з будь-якого фруктового соку, вершкового масла, одного яйця або яєчної страви, варення (джему), булочки, круасану чи тосту і кави. <u>Обід</u> : - з <i>холодних закусок</i> : рибна гастрономія, ікра зерниста, балики; риба заливна, варена холодна риба з овочевим гарніром; м'ясо варене з сиром, буженина, ковбаси сирокочені, асорті м'ясне; сир смажений; усілякі салати - овочеві, м'ясні, рибні; гриби мариновані; масло вершкове; кефір, сметана, сир; - з <i>перших страв</i> : бульйони з пиріжками, пюрєподібні супи з овочів, дичини; борщ український; щі; - <i>із других страв</i> : страва з риби, яловичини, баранини, птиці і дичини, овочі в вареному, смаженому і тушкованому видах; страва з яєць; омлети; млинці з ікрою і сметаною; - <i>на десерт</i> : салати фруктові; свіжі фрукти і ягоди; желе, креми, муси, компоти; пудинги, торти, тістечка; млинчики з варенням, морозиво. Після десерту подають чорну каву. <u>Вечеря</u> : - холодна закуска, суп-пюре або бульйон, натуральні котлети з телятини, баранини, яловичини або бефстроганів.	Не рекомендується подавати молоко, молочні продукти, крім сиру.

1	2	3	4	5
<p>Німеччина, Австрія, Швейцарія, Люксембург</p>	<p>Кухня Німеччини відрізняється значним розмаїттям бутербродів, страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби. Широко застосовуються різноманітні овочі, кисло-молочні продукти, страви з яєць. Німці люблять ковбаси, сири. Національні страви: сосиски с тушкованою квашеною капустою, свинячі ніжки з капустою, порося з хрінном. Популярні бульйони, супи-пюре, фруктові салати, чорна кава з молоком чи вершками. Помірно застосовують пряності і приправи. Великою популярністю користуються молочні страви і пиво.</p>	<p>Сніданок перший: з 7.00 до 9.00. Німецький другий: о 10.00-11.00. Вечеря: з 16.00 до 23.00. В Австрії харчуються 5 разів удень: перший сніданок ("після постелі") між 7.00 і 9.00, другий сніданок ("на ходу") між 10.00 і 11.00, обід - між полуднем і 14.00; другий обід ("перекус") - між 16.00 і 17.00 до вечері.</p>	<p><u>На перший сніданок</u>: масло, сир, ковбаса, чай або кава з молоком, вершками, булочки з мармеладом чи джемом, страва із яєць.  <u>На другий сніданок</u>: холодні та гарячі закуски, сосиски, печінка або холодне м'ясо з хроном, друга страва, десерт.  <u>На обід</u>: - з <i>холодних закусок</i>: масло вершкове, сир; усілякі ковбасні вироби, буженина, шинка; порося з хроном, варена птиця; оселедець з гарніром; салати з овочів, м'яса, риби; шпроти, сардини, ікра, балик, сметана, кефір; яйця під майонезом, не круто зварені яйця;  - з <i>перших страв</i>: порепоподібні супи з овочів, гороху, рису, курей, дичини; бульйони з овочами, м'ясними, круп'яними гарнірами, пиріжками, яйцем, омлетом; суп-локшина з куркою; суп селянський;  - <i>із других страв</i>: судак або осетрина, припущена з овочами; свинина варена і смажена з овочами; яловичина тушкована і смажена, котлети зі свинини відбивні, шніцель зі свинини, котлети з філе курки, биточки по-київськи, сосиски, сардельки з тушкованою капустою; ячні, омлети;  - <i>на десерт</i>: компоти, киселі, желе, муси; усілякі запіканки з фруктами і солодким соусом; тістечка, печиво; фрукти, морозиво; кава чорна і з молоком.</p>	<p>Не включати в меню страви з сиру та баранини</p>

1	2	3	4	5
Бельгія	<p>Бельгійці люблять свинину, яловичину і куряче м'ясо. Часто вживають у їжу свинячу і яловичу печінку. Особливість бельгійської національної кухні - використання величезної кількості приправ і спецій, зелені і гірчиці.</p> <p>Національні страви бельгійців: вугор по-фламандськи, брюссельські медальйони, капуста по-фламандськи.</p>	<p>Харчуються бельгійці строго за часом, їх режим харчування відповідає загальноєвро-пейському:</p> <p>о 7.00-8.00 - сніданок; в 11.00 - другий сніданок; в 14.00 - обід; о 17.00 - полуденок: фрукти або морозиво, після - сік або кисіль; о 20.00 - вечеря.</p>	<p><u>1-й сніданок</u>: варене яйце, хрустка булочка чи печиво і гарячий шоколад;</p> <p><u>2-й сніданок</u>: салат і кава з тостами;</p> <p><u>Обід</u>: - з перших страв: бульйони з яйцем, омлетом, грінками; суп-локшина з куркою; суп селянський, супи-пюре з кольорової капусти, помідорів, дичини, птиці;</p> <p>- із других страв: судак або осетрина, тушкована з овочами; риба смажена, судак у тісті; свинина варена і смажена з овочами; шніцель зі свинини, котлети зі свинини відбивні; яловичина, тушкована з чорносливом, гуляш, бефстроганів, чахохбілі, печеня по-київськи, биточки по-київськи, биточки по-селянськи, яєчня, омлети; млинчики з м'ясом, млинці;</p> <p><u>Полуденок</u>: компоти, кисіль; муси, желе; морозиво, молочний коктейль, чорна кава з тістечками, печивом, фрукти, цитрусові.</p> <p><u>Вечеря</u>: - з холодних закусок: салати з овочів, овочі натуральні; ікра кабачкова і баклажанна; рибні делікатеси; шинка, буженина, ковбаса домашня; порося з хроном; птиця смажена; сир, салати із сиру; помазанки; яйця зварені некруто; яйця під майонезом; масло вершкове; сметана, кефір, кисляк; гаряча страва, обов'язково пиво, десерт з кавою, киселем чи гарячим шоколадом.</p>	Страви з баранини.

1	2	3	4	5
Голландія	<p>Голландська кухня - це страви зі свинини, хоча також вживають страви і з телятини, яловичини, птиці і дичини. Оригінальні страви готують з риби, різних овочів, картоплі, молочнокислих продуктів і яєць.</p> <p>Кухня достатньо гостра та пряна.</p> <p>На перше голландці переважно вживають пюреподібні супи, заправлені сиром, бульйони, юшку, а на друге - смажене м'ясо великими порціями з приправами.</p> <p>На десерт вони їдять кисіль з ваніллю, кефір, по святах готують солодкий пудинг, дуже люблять фрукти.</p> <p>Кожну трапезу завершують чашкою кави.</p>	<p>Режим харчування голландців: їдять доволі часто.</p> <p>Загальна кількість прийомів їжі в день в них доходить до 6. Прийом їжі відбувається не строго за певним часом.</p> <p>Проміж основними прийомами їжі пропонують фрукти, овочі, бутерброди, булочку, печиво, сир, а також кефір, чорну каву і чай.</p>	<p><u>Сніданок</u>: яєчня, бутерброд, сир, булочка та кава;</p> <p><u>Обід</u>: - <i>холодні закуски</i>: натуральні овочі, овочеві салати, шпроти, сардини, оселедець з картоплею, шинка, буженина, домашня смажена птиця, сир, салати із сиру, яйця варені, яйця під майонезом, вершкове масло, сметана, кефір;</p> <p>- <i>перші страви</i>: овочеві бульйони з пиріжками, яйцем, грінками, суп-локшина з куркою, пюреподібні супи з овочів, дичини і птиці;</p> <p>- <i>другі страви</i>: всі види риби (жарена, тушкована, в тісті), варена і смажена з овочами свинина, шніцель, відбивні котлети зі свинини, тушкована з чорносливом яловичина, бефстроганів, біфштекс, смажене м'ясо, рагу з овочів, млинчики з м'ясом, млинці зі сметаною, яєчня, омлети; сир і кава.</p> <p>- <i>десерти</i>: морозиво, чорна кава з тортом, тістечками і печивом, компоти, киселі, муси, желе, фрукти, цитрусові, виноград</p> <p><u>Вечеря</u>: молочні страви, салати, овочеві страви, десерт і чай.</p>	Голландці і не їдять багато хліба і солодкого

1	2	3	4	5
<p>Швеція, Данія, Норвегія</p>	<p>Вихідці зі скандинавських країн люблять рибні делікатеси, оселедець, лососину, інші види риби та морепродукти, надзвичайно популярні різні бутерброди. Дуже популярні серед жителів країн калорійні салати з овочів, риби, які часто заправляють хроном та майонезом.</p> <p>Серед других страв популярні фрикадельки з риби та морепродуктів Суттєве місце у раціоні займає м'ясо яловичини, телятини, свининини, особливо – окорок. Популярні биточки з яловичини, смажена телятина, рагу з баранини, смажена з яловичини чи свининини з овочевим гарніром, стари з дичини.</p> <p>Жителі Скандинавії люблять рибні, овочеві та м'ясні супи, часто з фрикадельками та заправлені борошном.</p>	<p>Триразовий режим харчування. Люблять на сніданок холодне молоко, кефір, вершкове масло, варення, каву (молоко подають окремо), свіжі булочки.</p>	<p><u>Сніданок:</u> Рибні і м'ясні страви; хрусткі хлібці, холодне молоко або кефір, вершкове масло, варення, кава з молоком (молоко подавати окремо), хліб-тост, свіжа булка.</p> <p><u>Обід:</u> - з <i>холодних закусок:</i> ікра зерниста, рибні делікатеси, салати з крабів або креветок, з овочів, осетрина заливна; судак під маринадом, оселедець маринований, з вареною картоплею і маслом; шинка з гарніром, язик відварний; асорті м'ясне і рибне; курка смажена, яйця під майонезом;</p> <p>- з <i>перших страв:</i> юшка з фрикадельками, рибацька, ростовська; бульйони з гарніром; щі, борщ український, солянка збірна, розсольник; суп з локшиною і куркою;</p> <p>- з <i>других страв:</i> судак відварний під польським соусом, судак у тісті, осетрина фрі, короп у сметані, риба, запечена під молочним соусом; філе, біфштекс, антрекот, ромштекс, бефстроганів, ескалоп, відбивна зі свинини, котлети по-київськи, котлети курячі, зрази по-київськи, страва з дичини, яєць, рагу з овочів, кольорова капуста під сухарним соусом;</p> <p>- <i>на десерт:</i> свіжі фрукти і ягоди, баштанні; компоти, гурьевська каша, збиті вершки, желе, муси, яблука в сиропі, торти, морозиво, тістечка. Після обіду - обов'язково чорна кава з сиром.</p>	<p>Копчену рибу і рибні консерви, заливну рибу, заправочні і супи, холодник, страви з круп, макаронних виробів, тушковану капусту, жирне м'ясо</p>



1	2	3	4	5
Італія	<p>Італійці люблять баранину, шинку, овочі, рис, біле та червоне столове вино, маслини, цитрусові, білий хліб, квасолю, особливо білу, шпинат, помідори, рибу, шампінйони, томатний соус. Популярні овочі варені у власному соку або смажені.</p> <p>Спагетті - національна страва італійців, до яких традиційно окремо подають масло, сир і різні приправи у виді соусів. Спагетті їдять також із шинкою, фаршированими м'ясом і яйцем. Італійці люблять суп у горщику. Як гарнір до других страв широко використовуються різні овочі і пряності. Популярні страви з різноманітних продуктів моря. На десерт подаються різні сири і фрукти; до обіду і вечері, як правило, - столове вино.</p> <p>Хліб вживають - тільки білий. Основний напій - чорна кава.</p>	<p>Три разовий режим харчування. Легкий сніданок, дуже рано. Обід і вечеря ситні.</p>	<p><u>Сніданок</u>: кава з молоком, бутерброд з маслом, іноді ще шматочок сиру чи ковбаси;</p> <p><u>Обід</u>: - з <i>холодних закусок</i>: ікра зерниста і кетова; сардини, шпроти, риба під майонезом, маринадом; заливна риба з хроном; салати з крабів або креветок; шинка; язик варений з хроном; варена або смажена курка; буженина з гострими заправками; маслини; гриби мариновані;</p> <p>- з <i>перших страв</i>: суп з локшиною і куркою; суп-пюре, юшка; супи з макаронними виробами;</p> <p>- із <i>других страв</i>: риба смажена з картоплею й овочами; судак у тісті; осетрина фрі; карась, запечений у сметані; натуральні м'ясні страви з вирізки; баранина і свинина смажена з овочами; печеня по-домашньому; смажені курчата з макаронами, овочами і фруктами; бастурма; шашлик; гуляш з макаронами або вермішеллю, кольорова капуста; омлет, ячня. Окремо до других страв варто подавати зелений салат; помідори, різні мариновані овочі і маслини;</p> <p>- на <i>десерт</i>: фрукти, ягоди; кавуни, дині; компоти; бісквіти й торт; морозиво.</p> <p>Після десерту обов'язково подають сир і чорну кава, іноді з доданням вершків або молока</p>	<p>Італійці не люблять виробів та страв з подрібненого м'яса і жирної свинини, чорний хліб, холодець, гречану кашу. Салати краще заправляти салатною заправкою.</p>

1	2	3	4	5
Іспанія і Португалія	Іспанська кухня близька до південно - французької або італійської: та ж середземноморська суміш часнику, оливкового масла, томатів і зеленого перцю, але тільки з чітким впливом східних традицій. Часто вживають різні пряності, мигдаль і рис – неодмінні складові багатьох традиційних страв, переважно вживають перець, помідори, картоплю, кукурудзу і шоколад. Практично не п'ють чай. Португальці, як і всі жителі півдня, знаються на гарній їжі. Будь-то нескінченна розмаїтість ковбас і сирів, риби і морепродуктів, овочів і фруктів. На відміну від іспанців віддають перевагу рибним стравам. Вживають багато овочів і зелені (шпинат). Хліб звичайно їдять пшеничний.	В Іспанії шестиразовий режим харчування: перший сніданок, другий сніданок, обід о 14.00, до нього - <i>тампас</i> – легка їжа, о 18.00 <i>мерьєнда</i> – ще одна легка їжа і вечеря з 21.00 до 23.00, вже не така ситна як обід. У Португалії час обіду - з 12.00 до 15.00. Вечеряють доволі рано.	-з <i>холодних закусок</i> : рибні делікатеси, варена риба під майонезом, заливна риба з хроном, риба під маринадом, краби, креветки, салати з помідорів, огірків і інших свіжих овочів, перець фарширований, ікра кабачкова, баклажанна, маслини, гриби, огірки, помідори, перець маринований; ковбаси копчені, ковбаса домашня, буженина, шинка, кури, індичка смажені; - з <i>перших страв</i> : харчо, піті, борщ український, розсольник, солянка збірна, юшка рибацька, холодник, борщ холодний, суп-пюре гороховий, з м'ясних продуктів, овочеві супи; - <i>із других страв</i> : котлети відбивні з баранини, телятини, свинини, шашлик з баранини, люля-кебаб, тава-кебаб, бастурма, рагу з баранини, плов, толма, лангет, биточки по-київськи, печеня по-київськи, курчата смажені з маринованими фруктами, риба смажена, судак у тісті, перець, кабачки фаршировані, голубці, омлет. Окремо до других страв варто подавати зелений салат, салат з помідорів і огірків, мариновані овочі, маслини, пюре із шпинату; чорний і червоний перець, оливкову олію; - <i>на десерт</i> : свіжі і консервовані фрукти і ягоди, салати з фруктів, баштанні, цитрусові, компоти, пиріжки, морозиво. Чорна кава.	Іспанці не вживають в їжу смета-ну, гречану кашу, холо-дець, черво-ну і чорну ікру, вівсяну кашу. Португальці не люблять щі, борщі, каші, зелень петрушки та кропу. Не рекомендується чорний хліб.

1	2	3	4	5
Корея	<p>Корейська кухня подібна до китайської та японської – до 600 загальних рецептів.</p> <p>До специфіки корейської кухні слід віднести те, що м'ясо застосовується в їжу обмежено порівняно з рисом, бобовими і овочами.</p> <p>Овочі припускають в невеликій кількості і обов'язково приправляють часником. Корейці люблять мариновані огірки, помідори, різні соління, щі, борщі, різні супи, другі страви з натурального м'яса, пшеничний хліб, пиво, охолоджену воду, рибу и морепродукти.</p> <p>Корейці люблять всю їжу в дещо недовареному виді.</p>	<p>Триразовий режим харчування.</p> <p>Сніданок повинен бути легкий із страв нескладного приготування.</p> <p>Перші страви корейці вживають три рази в день — на сніданок, обід і вечерю.</p>	<p><u>Сніданок:</u> 3 холодних закусок: натуральні овочі, мариновані овочі, соління з овочів; риба, гриби, буженина, страви з круп, перші страви.</p> <p><u>Обід:</u> - з перших страв – бульйони з птиці з гострими приправами, щі, борщі, різні овочеві заправочні супи, пельмені.</p> <p>Перші страви подають невеликими порціями.</p> <p>- з других страв: азу, гуляш, чахохбілі, рагу, тушковані овочі з часником, цибулею, гострим перцем; бефстроганів, шашлики, страви з натурального м'яса (помірно прожареного) – філе, ескалоп, лангет, антрекот, відбивна зі свинини (м'ясо подають подрібненим на шматочки); страви з бобових.</p> <p>На гарнір, як правило, пропонують рис.</p> <p>Крім рису, на гарнір можна подати недоварені макарони.</p> <p>Пропонувати достатньо білого хліба.</p> <p>- на десерт рекомендуються фрукти, ананаси, апельсини, кавуни і виноград; десерти з фруктів, припущених у сиропі, фруктові салати.</p> <p>Окремо слід подавати прянощі, часник, гірчицю.</p> <p>Можна запропонувати холодне пиво, охолоджену воду.</p>	<p>Рибні супи, гарніри з круп, страви з подрібненого м'яса, жирної свинини, страви зі сметанними соусами; млинчики, молоко, сир, рибні делікатеси, ковбасні виробы, чорний хліб, чай з лимоном, кава, какао, мінераль-</p>

1	2	3	4	5
Китай	<p>Китайська їжа немислима без рису і зернобобових і продуктів з них: соєвого масла, соєвого молока, сиру з сої, гострого темно-коричневого рідкого соусу і негустої солоної пасти з соєвих бобів. З м'ясних продуктів широкого застосування в китайській кухні знаходить домашня птиця, свинина, яловичина і баранина - значно рідше. Великою популярністю користуються страви і вироби з борошна: локшина, вермішель, різного виду коржі, парові хлібці (пампушки), пельмені, вушка, солодке печиво. Страви готують на кунжутній і бавовняній олії, смальці, а також на олії з земляних горіхів. Велику роль в китайській кухні грають овочі. Широко вживають курячі і качині яйця.</p>	<p>Сніданок легкий із страв нескладного приготування Традиційний час обіду — рівно в полудень. На початку подають чай ароматизований чи зелений без цукру, холодні закуски, гарячі страви. Солодкі страви і борошняні вироби подають в проміжках між гарячими стравами. В кінці обіду - суп разом з рисом, на останок знову</p>	<p><u>Сніданок:</u> - з <i>холодних закусок:</i> різні салати з овочів і з грибами, салат м'ясний, салати з білокачанної, червонокачанної, квашеної капусти, свіжих огірків і помідорів, вінегрети, заправлені соєвими соусами; краби, креветки або салат з них, шинка з овочевим гарніром; язик варений з соусом хрін; ковбаси; варені або смажені кури в холодному виді з різними соліннями; асорті м'ясне, буженина, рулет м'ясний, холодець з курей, зі свинини. <u>Обід:</u> - з <i>перших страв:</i> борщ український, борщ київський, щі, розсольник, збірні солянки м'ясна і рибна, суп-локшина з куркою, суп картопляний з квасолею, суп гороховий з копченою грудинкою. - <i>із других страв:</i> кури смажені з овочевим гарніром, «курчата табака»; шашлик зі свинини з рисом; свинина смажена з капустою, пельмені (у фарш потрібно додати капусту), котлети, тефтельки з рисом, нирки поросійські, азу, беф-строганів, гуляш зі свинини, чахохбілі, люля-кебаб з рисом; рагу з овочів, солянка овочева, квасоля в томаті; ячня і з шинкою; - <i>на десерт:</i> свіжі і консервовані фрукти, кавуни, компот, морозиво, чай з цукерками і печивом. Швидкість подання страв являється</p>	<p>на вода. 5 Виключити з меню молочні продукти і молоко вершкове і топлене масло, маргарин, тверді сири, рибні делікатеси (сьомга, балики, лососина), ікру, оселедець. Не рекомендують пореодібні супи, виключається мінеральна вода.</p>

	Улюбленим напоєм є чай.	чай.	обов'язковою умовою.	
1	2	3	4	5
Японія	Головне місце в японській кухні займають риба і рибні продукти. Японці охоче їдять рибу в різних видах: варену, смажену, більше навіть сиру. З продуктів моря - морську капусту, кальмарів, каракатиць, губи акул, моллюсків, крабів, трепангів, морські огірки й ін. У японській кулінарії небагато соусів і жирів. Готують страви і з м'ясних продуктів – яловичини, свинини, птиці. Популярні страви з яєць. Японці люблять перші страви, які їдять три рази в день невеликими порціями. Часто вживають гострі соуси, які разом зі спеціями і маслом окремо подають до столу. Їдять тільки білий хліб. Вершкове масло подається до сніданку, обіду і вечері. Улюблений гарячий напій – зелений чай. Великою популярністю в японській молоді користується кав-	Триразовий режим харчування. Щільний сніданок. Самий важливий прийом їжі — вечірній. На столах повинна бути вода в глечиках з льодом або фруктову водою, у літню пору п'ють багато пива.	<u>Сніданок:</u> варений рис, квасоляний суп і мариновані огірочки; яйця, риба, масло. -з <i>холодних закусок:</i> салати зі свіжих овочів, солоні, мариновані огірки, гриби, помідори, редька; салати з крабами, креветками, ікра зерниста; оселедець натуральний; осетрина під майонезом; судак під маринадом; буженина, ковбаса домашня; шинка, язик чи м'ясо, заливні з хроном; кури смажені; яйця фаршировані цибулею, яйця під майонезом; сир; <u>Обід:</u> - з <i>перших страв:</i> бульйон з гарніром; пюре з кольорової капусти, горошку, помідорів, птиці, дичини, крабів; юшка; суп селянський, з домашньою локшиною і куркою; харчо; суп з гороху з грінками; -з <i>других страв:</i> риба варена і смажена з гарніром зі свіжих овочів; короп, запечений із грибами в сметанному соусі; смажене м'ясо; шашлик, люля-кебаб, бастурма, чахохбілі, бефстроганів, гуляш, азу, печеня по-київськи; плов; котлети по-київськи; шніцель, відбивна зі свинини; пельмені, вареники з картоплею і грибами; млинчики с м'ясом, млинці зі сметаною, з ікрою, пироги з м'ясом, з капустою; рагу, капуста кольорова, горошок зелений з маслом; - <i>на десерт:</i> фрукти, компоти; морозиво;	Не їдять японці щі із квашеної капусти і солянки, житній хліб. Мінеральну воду дуже обмежено. Страви для японців потрібно готувати слабо солоними.

	казька кухня.		тістечка; кекси, печиво; чай, кава чорна.	
1	2	3	4	5
Ірак, Туреччина, Ліван, Сирія, Йорданія, Саудівська Аравія, Ємен	Кухні народів арабських країн мають багато загальних рис. Характерним є широке використання таких продуктів, як баранина, козлятина, телятина, птиця, бобові, рис, овочі, свіжі і консервовані фрукти. Значне місце займають страви з риби, яєць, молочнокислих продуктів, особливо сиру, що нагадує бринзу. Найбільш популярні в арабів м'ясні супи з квасолею і рисом, горохом і вермішелью або картоплею, стручковою квасолею. каперсами та ін. З других страв - м'ясо тушковане і смажене, кури тушковані в томаті, плови. Традиційна страва - пшенична або кукурудзяна каша - бургуль. На гарнір до м'ясних страв використовують рис, зелень і різноманітні салати зі свіжих овочів з обов'язковими	Режим харчування багатьох народів арабських країн двохрановий: дуже щільний сніданок і не менш щільний обід до або після заходу сонця.	<u>Сніданок</u> : бринза, ковбаса, варені яйця, вершкове масло, мед або варення, маслини, нарізані помідори й огірки, свіжий хліб. <u>Обід</u> : - з <i>холодних закусок</i> : будь-які салати зі свіжих овочів і фруктів, натуральні овочі, оселедець з вареною картоплею; рибні делікатеси; осетрина заливна; курчата з маринованими овочами і фруктами; м'ясне асорті; язик заливний з хроном; квасоля червона з горіховим соусом; редька зі сметаною; ікра баклажанна; сир, яйця; - з <i>перших страв</i> : харчо, піті, бозбаш, чихіртма; суп з домашньою локшиною і куркою, суп гороховий з бараниною; суп з рисом; солодкі супи; - <i>із других страв</i> : осетрина смажена фрі або на вертелі; короп, запечений у сметані; шашлик, плов, рагу з баранини; люля-кебаб, бастурма; курчата гриль; фаршировані овочі; млинчики з м'ясом; млинці зі сметаною, оладки; пельмені; яловичина, тушкована з овочами і рисом, лангет, біфштекс, азу, гуляш; баранина, запечена з кашею під сметанним соусом; гарбуз в молочному соусі; кукурудза з маслом; рисова каша з молоком, пшенична каша. - <i>на десерт</i> : компоти і киселі, муси, морозиво; печиво, кекси, тістечка, торти; фрукти.	Не вживають у їжу свинину, алкогольні напої, розварені овочі і картоплю, житній хліб

	прянощами і приправами.			
1	2	3	4	5
<p>Південно-Східна Азія (В'єтнам, Індокитай, Південний Китай, Малайський Архіпелаг)</p>	<p>Кухня цих народів базується на використанні двох головних продуктів - рису і риби, морепродуктів. У базовий набір продуктів також входять овочі і фрукти. Салати у В'єтнамі не схожі на європейські. Наповняються вони грибами, свіжими дрібношинкованими овочами, локшиною. В'єтнамські національні десерти не відрізняються розмаїттям. В основному це свіжі або зацукровані фрукти, конфітур з папайї, тістечко з варення, зацукровані кокос і насіння лотоса.</p>		<p>- з <i>холодних закусок</i>: салати зі свіжих овочів, крабів, креветок; шпроти, сардини; риба під маринадом; риба заливна, балік, шинка; мова; ковбаси твердокопчені; кури, індичка смажені; яйця під майонезом;</p> <p>- з <i>перших страв</i>: бульйони з пиріжками, грінками, рисом, овочами, яйцем, омлетом, фрикадельками; юшка; пюре з крабів, креветок, гороху, квасолі, кольорової капусти; рисові супи; суп селянський; суп з домашньою локшиною і куркою;</p> <p>- із <i>других страв</i>: риба в вареному, смаженому або запеченому виді, з рисом або овочами; духовая яловичина; гуляш; бефстроганів; рагу з курей, кури й індички смажені з рисом; плов; запіканки картопляна, рисова; яєчня з ковбасою.</p> <p>На гарнір - рис, овочі, або в сполученні, складні гарніри;</p> <p>- на <i>десерт</i>: фрукти свіжі; компоти зі свіжих і консервованих фруктів; апельсини, ананаси в сиропі; рисова запіканка з фруктовими соусами; солодкі пироги, тістечка, торти; морозиво.</p> <p>Після обіду варто подати чай або каву, ранком – чай і до нього молоко.</p> <p>На столі обов'язково окремо потребують</p>	<p>В'єтнамці майже не вживають молочні продукти, рідко - м'ясо курки чи свинини. Не рекомендується мінеральна вода і житній хліб.</p>

1	2	3	подачі спеції і фруктова вода.	5
Індія, Пакистан, Непал, Бангладеш	Більшість індійців - вегетаріанці, їхня їжа складається з страв, приготовлених з рису, бобових, овочів, молока, молочних продуктів і яєць. Велике місце в раціоні, особливо в жителів прибережних районів, займає риба. Страви індійської кухні в основному гострі і пряні. Індійці люблять солодощі і гарячий міцний чай, який п'ють з гарячим молоком, що подають окремо. Кава - також загальноприйнятий напій в Індії.	В основному двохрановий, вранці - до сходу сонця і ввечері - після заходу, вдень дозволяється їсти фрукти, пити напої і їсти солодощі. Ранковий чай подають перед сніданком. На півночі Індії режим харчування трьохразовий.	<u>Сніданок:</u> протертий сир зі сметаною (сметана, цукор окремо); морквяний пудинг, картопля варена з пасерованою цибулею окремо, рис варений сухий, масло, вершки, молочнокислі продукти, яйця і страви з них, чай або кава з молоком. <u>Обід:</u> - з <i>холодних закусок</i> : свіжі овочі, салат з червоної капусти; ікра кабачкова і баклажанна; салат "Столичний"; перець фарширований, гриби мариновані з цибулею; квасоля червона з горіховим соусом; риба під маринадом; - з <i>перших страв</i> : суп рисовий з цибулею; селянський; з різних овочів, супи-пюре; суп з грибами, з бобовими; з локшиною; - із <i>других страв</i> : картопля варена з цибулею, грибами; картопля фрі; оладки, котлети картопляні, морквяні й капустияні; шніцель з капусти; голубці овочеві; рагу; капуста тушкована; капуста, запечена під молочним соусом; гарбуз, запечений з рисовою кашею; кабачки смажені; горошок зелений у молочному соусі; стручки квасолі з маслом; пюре з бобових; пудинг рисовий; макарони з томатом; локшина з медом; - на <i>десерт</i> : свіжі фрукти, ягоди з цукром; диня, кавун; млинчики з варенням; салати зі свіжих фруктів; фруктові пюре, муси, желе.	Виключають для мусольман свинину, індусів – яловичину, суворих вегетаріанців – їжу тваринного походження, а також цибулю, часник, буряк, помідори. Виключити з меню мінеральну воду.



1	2	3	4	5
Іран, Афганістан	<p>Базові продукти іранської кухні - рис, свіжі овочі, зелень і фрукти. М'ясні страви готують з м'яса ягнят, баранини (інколи яловичини). Національним іранським напоєм є чай, міцний і без молока, який подають дуже гарячим. Крім того, люблять соки зі свіжих фруктів, молочні коктейлі і кефір.</p> <p>Афганська кухня дуже багата і різноманітна. Афганці дуже люблять м'ясо, особливо баранину. Уживають багато спецій і приправ. Основні її продукти - рис, м'ясо, зелень і фрукти. Особливо популярні кебаби і плов, які готуються за самими різними рецептами. У будь-який вільний момент афганці п'ють чай.</p>	<p>Сніданок о 8:00-10:00. не їдять нічого значного за обсягом. Частіше всього - це чай з коржами, печивом і випічкою.</p> <p>Обід в 12.30 – 13.00.</p>	<p>креми; тістечка, торти, варення.</p> <p><u>Сніданок:</u> Чай з коржами, лавашем, білим хлібом, печивом і випічкою.</p> <p><u>Обід:</u> - з <i>холодних закусок</i>: овочі натуральні, салати зі свіжих овочів зі сметаною, майонезом або салатною заправкою; балик, шпроти; кури жарені, курчата з маринованими фруктами, мова заливної з хроном; яйця під майонезом; ікра кабачкова, баклажанна; сир;</p> <p>- з <i>перших страв</i>: харчо, піті, базбаш ереванський, чихіртма; суп з домашньою локшиною і куркою; суп із квасолі з локшиною; гороховий з бараниною, суп картопляний з бобовими, з рисом; солодкі супи;</p> <p>- з <i>других страв</i>: риба смажена у фритюрі або на вертелі; короп, запечений у сметані; шашлик з баранини, плов з баранини, рагу з баранини, люля-кебаб, тава-кебаб, долма, бастурма, чахохбілі; курчата гриль; фаршировані овочі; млинчики з м'ясом, млинці зі сметаною, оладки, пельмені. На гарнір - овочі і рис;</p> <p>- на <i>десерт</i>: свіжі фрукти, баштанні, цитрусові, виноград; компоти і киселі зі свіжих і консервованих фруктів; муси, морозиво; тістечка, торти. Після обіду обов'язковий чай з печивом і лимоном, з цукерками, горішками в</p>	<p>Свинину, спиртні напої. З домашньої птиці не включати в меню нічого, окрім страв з курки.</p>

1	2	3	4	5
Монголія	<p>Національна кухня славиться стравами, приготовленими на основі молочних і м'ясних продуктів, а також борошняними виробами. Дуже люблять жителі цієї країни страви з вареної несолоної баранини. Сама популярна страва монгольської народної кухні – зняті і підсушені пінки. Рибу вживають тільки в смаженому виді. Широко застосовують прянощі. Як і у всіх народів, що займаються скотарством у монгольській кухні широко використовується лівер у різних сполученнях, причому типове сполучення декількох видів лівера. Улюблений напій у Монголії - чай з молоком, маслом або салом, сіллю, кисле молоко "айран", кумис.</p>	Трьохразовий режим харчування.	<p>цукрі, щербетом.</p> <p><u>Сніданок</u>: масло вершкове, кефір, бринза, сир, молоко, шинку, сосиски і сардельки натуральні або з картопляним пюре, сирники, омлет, чай з молоком (молоко подається окремо).</p> <p><u>Обід</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з <i>холодних закусок</i>: овочі натуральні, салати зі свіжих овочів зі сметаною, майонезом або кефіром; ікра кабачкова, ікра баклажанна, яйце варене; баранина варена; язик заливний; курка, індичка смажені; паштет яловичий; мясокопченості, бастурма: кефір, кисляк, сир;</li> <li>- з <i>перших страв</i>: харчо, чихіртма; рисові супи і супи з бобових; суп з домашньою локшиною і куркою;</li> <li>- із <i>других страв</i>: баранина варена з рисом; рагу, гуляш з баранини, плов з баранини; котлети відбивні з баранини; люля-кебаб, това-кебаб, чахохбілі, бефстроганів, шашлик з баранини; страви з субпродуктів; курчата гриль; перець, кабачки фаршировані, голубці; млинчики з м'ясом, пельмені, вареники з м'ясом; оладки, млинці зі сметаною; сирники, вареники лінівні. На гарнір варто подавати овочі і рис;</li> <li>- на <i>десерт</i>: чай з молоком або вершками; тістечка, торти, печиво.</li> </ul>	Ікру, холодні страви з риби, каву, какао, мінеральну і фруктову воду, пиво.

1	2	3	4	5
США, Канада	<p>Для американської і канадської кухні характерна велика кількість закусок і особливо рибної гастрономії, а також сандвічі і канапе з різними продуктами.</p> <p>З перших страв розповсюджені бульйони або пюреподібні супи.</p> <p>Другі страви готують звичайно з яловичини і телятини, птиці або дичини, нежирної свинини, баранини, риби, овочів і яєць. До м'ясних страв подають овочеві гарніри, картоплю фрі.</p> <p>Американці дуже люблять млинчики або оладки з натуральним фруктовим сиропом або джемом.</p> <p>Хліб за сніданком і за обідом вживають у вкрай обмеженій кількості у виді тостів. Національним напоєм є кава.</p>	<p>Триразовий режим харчування.</p> <p>О 7.00 – 8.00 - перший сніданок, він повинен бути дуже ситним.</p> <p>Другий сніданок, або ланч о 12.00 – 13.00, який складається із закусок, других гарячих страв (м'ясних, рибних, овочевих), десерту, чорної кави.</p> <p>Обід - біля 19.00.</p>	<p><u>Сніданок</u>: гречана або вівсяна каша з молоком; пшенична каша з гарбузом; кукурудзяні пластівці з вершками; яєчня з беконом або омлет із шинкою; джем або мед, фруктовий (краще апельсиновий) сік, вершкове масло, чорна кава або чай.</p> <p><u>Ланч</u>: - з <i>холодних закусок</i>: шпроти, сардини; салати з крабів; креветок; салати з овочів; овочі натуральні; яйця зварені рідко; кури, індички варені; бекон, шинка;</p> <p>- <i>із других страв</i>: біфштекс, лангет, ростбіф, ескалоп, шашлик; котлети по-київськи; курка або індичка смажені; осетрина, смажена фрі або на вертелі; кольорова капуста із сухарним соусом; омлети; яєчні з цибулею і шинкою; голубці;</p> <p>- <i>на десерт</i>: свіжі яблука, груші, виноград, сливи, кавуни, дині, цитрусові; морозиво; кава з тістечками; збиті вершки; муси; яблука в сиропі; млинчики з варенням.</p> <p><u>Обід</u>: холодні закуски; бульйони курячі і м'ясні з гарніром; супи-пюре з овочів, птиці, дичини; другі страви, десерт, кава. На столах повинна бути вода і харчовий лід. Не люблять гарячої їжі. Сметана до страв повинна подаватися окремо, напої рекомендується подавати окремо, сильно охолодженими.</p>	<p>Не їдять червоної ікри, залив-ної риби, круп'яних гарнірів, тушковану капусту, а також других страв з червоним томатним соусом.</p>

1	2	3	4	5
<p>Країни Центральної Америки (Куба, Мексика, Гватемала, Гондурас, Гренада, Домініканська республіка, Панама, Нікарагуа)</p>	<p>Серед країн Центральної Америки лідирує мексиканська кухня, страви якої пікантні і гострі. У їжу прийнято вживати у великій кількості різні прянощі і гострі сорти перцю. У кухнях народів Центральної Америки широко використовують різні овочі, рис, кукурудза, бобові, банани і фрукти. З м'ясних продуктів вживають свинину, телятину, яловичину, курей, індичок. М'ясо частіше тушкують або смажать. Кукурудзу використовують для приготування перших і других страв. До столу часто окремо подається сметана. На десерт подають желе з усіх видів фруктів, свіжі фрукти і ягоди, морозиво, шоколад у різних видах. Улюбленим напоєм вважається кава.</p>	<p>Іспанський режим харчування: перший сніданок, другий сніданок (almu-erzo), обід о 15.00, і вечеря вже не така ситна як обід</p>	<p><u>1-й сніданок:</u> кава с тістечком.  <u>2-й сніданок:</u> тортілья з сиром і соусом чилі, будь-яка страва з яєць  <u>Обід:</u> - з <i>перших страв:</i> суп харчо; борщ український, суп гороховий; солянка, суп з кукурудзяних зерен; пюре з птиці, дичини, розсольник;  - із <i>других страв:</i> курчата гриль, шашлик, бастурма, купати, люля-кеба, тава-кебаб; ростбіф, біфштекс, ескалоп, котлети відбивні зі свинини, телятини, ромштекс, битки по-київськи, котлети по-київськи, печеня по-київськи, бефстроганів, чахохбілі, гуляш, плов; кабачки, перець фарширований, голубці; каша з кукурудзяних пластівців; оладки з кукурудзяного борошна; млинчики з м'ясом;  - на <i>гарнір:</i> рис або спагетті;  - на <i>десерт:</i> фрукти і ягоди свіжі, компоти зі свіжих фруктів і ягід, морозиво, глясе; пудинги; тістечка, кекси, желе, муси, креми. Все вживається з лимонадом.  <u>Вечеря:</u> помідори, огірки, перець болгарський натуральний; салати зі свіжих овочів з майонезом або салатною заправкою, перець, фарширований овочами; ковбаси копчені, буженина, шинка, ковбаса українська домашня, кури, індичка варена чи смажена.</p>	<p>Не бажано включати в меню баранину, виключити майонез, житній хліб.</p>

1	2	3	4	5
<p>Південна Америка (Аргентина, Бразилія, Чилі, Перу)</p>	<p>Аргентина славиться яловичиною, жареною на вугіллях, пікантним соусом чимічуррі, пиріжками, смаженими на смальці і чудовим червоним вином. М'ясо в Бразилії готують без панірування з додаванням великої кількості оливкової олії. Бразильські національні страви дуже гострі і солоні. Для перуанців картопля є найважливішою овочевою культурою, вони готують з неї все - від закуски до солодкого десерту. Чилі вважається країною із самими смачними у світі морепродуктами, багато які з котрих не мають аналогів в європейській кухні. На десерт йдуть фрукти. За їжею важлива роль надається вину.</p>	<p>Трьохразовий режим харчування. Легкий сніданок, достатньо м'яса натурального (гриль) на друге під час обіду і вечері і, як правило, відсутність першої страви.</p>	<p><u>Сніданок</u>: вершкове масло, варення або джем, невелика булочка, хліб-тост і кава з молоком (молоко - подається окремо). Можна додати любі соки або фрукти, невеликий кусочок гострого сиру.</p> <p><u>Обід</u>: - з <i>холодних закусок</i>: масло вершкове із сиром; м'ясо краба натуральне, ковбаси копчені, буженина, ковбаса українська домашня; салат зелений, салат з овочів; помідори натуральні, перець болгарський натуральний; перець, фарширований овочами; смажені курка, індичка;</p> <p>- з <i>перших страв</i>: харчо, борщ український, розсольник; суп-пюре гороховий, із птиці або дичини, із крабів або креветок; холодник м'ясний;</p> <p>- з <i>других страв</i>: курчата гриль, шашлик, бастурма, купати, люля-кебаб, тава-кебаб, ростбіф, лангет, біфштекс, ескалоп, м'ясо чи печінка барбекю, битки чи котлети по-київськи; печеня домашня в горщиках, бефстроганів, чахохбілі, плов, гуляш.</p> <p>- <i>на десерт</i>: свіжі фрукти і ягоди; компоти зі свіжих фруктів і ягід; желе, муси, креми; пудинги, тістечка; морозиво; глясе. Після обіду подається обов'язково кава.</p> <p><u>Вечеря</u>: Може складатися з тих же страв, що й на обід. Зрідка - перші страви. Чорна кава.</p>	<p>Томатний сік, слабосолені і негострі страви, паніровані вироби з м'яса та риби.</p>

1	2	3	4	5
<p>Єгипет, Алжир, Туніс, Марокко, Судан, Конго, Кенія, Ангола, Сомалі, Нігерія, Мозамбік та ін.</p>	<p>Солодкі, ніжно-пряні аромати марокканської кухні відомі у всім світі. Туніська кухня - з акцентом на гострі, пряні страви. Традиційні продукти - риба і морепродукти, зелений чай з м'ятою. Сама вишукана на Сході – кухня Єгипту. Вживають злаки, бобові, овочі, зелень, цибуля, часник, фрукти, молочні продукти, рідше - м'ясо і риба; процвітає культ кави і чаю. Споживають козяче і буйволяче молоко, сир. У Нігерії часто вживають гострий чилі. Тут рецепти страв включають рибу, мариновану в імбирі, овочі в арахісовій олії. Кухня Мозамбіку заснована на рибі. Ангола відтворює східну кухню. Страви кухні західної Африки досить жирні. Поряд з рисом, ямсом, бататом, маніокою і картоплею, часто в їжу використовують різні овочі, коріння, банани.</p>	<p>Режим харчування як у всіх жарких країнах в основному двохрановий - рано вранці, до сходу сонця і пізно ввечері. Характер сніданку залежить від регіону. В Алжирі традиційний сніданок - це кава з французьким бататом з маслом і джемом. У Камеруні ранкова їжа дуже ситна: пишки бен'є, ячня, омлети.</p>	<p><u>Обід:</u> - з <i>холодних закусок</i>: овочеві салати і вінегрети; перець фарширований; ікра кабачков, баклажанна; салат "Столичний"; квасоля червона з горіховим соусом; сир із зеленою цибулею; шпроти, сардини, маслини, оливки; асорті; кури й індички, смажені з овочами; баранина, смажена з гарніром; курка галантин; яйця під майонезом; риба під маринадом; - з <i>перших страв</i>: бульйони з гарніром, овочами, рисом; суп картопляний і з квасолею, харчо, суп гороховий з баранячою грудинкою; пюре з зеленого горошку, з кольорової капусти; солянка збірна; юшка; борщ український, київський (на баранині з квасолею); солодкі супи; - з <i>других страв</i>: осетрина фрі; риба смажена; курка чи індичка смажені; котлети по-київськи; баранина, смажена з цибулею; баранина, смажена з квасолею; грудинка бараняча, фарширована кашею; котлети натуральні з баранини; гуляш з баранини; люля-кебаб; чахохбілі; рагу з баранини; кабачки і помідори фаршировані; - на <i>десерт</i>: компоти зі свіжих і консервованих ягід; фруктові салати, свіжі фрукти, кавун, диня, желе, креми, муси, морозиво; пироги, печиво, тістечка, торти. Солодкий чай з лимоном, кава по-турецьки.</p>	<p>Овочі і картоплю в розвареному виді, житній хліб, свинину, салати заправлені сметаною</p>

1	2	3	4	5
<p>Австралія і Нова Зеландія</p>	<p>Австралійці їдять велику кількість яловичини і дуже мало баранини. М'ясо тут гарно прожарюють. Рибу, устриці, мідії, гребінці, восьминоги, краби, креветки та ін. неодмінно вживають і їжу. Люблять чай, п'ють також каву, молоко, фруктову воду, пиво, популярні молочні коктейлі і морозиво. У Новій Зеландії основа практично всіх місцевих страв - баранина, яловичина і свинина. Традиційні страви - риба або м'ясо зі смаженою картоплею, натуральні біфштекси і ростбіфи. На гарнір звичайно подають картоплю або її місцевий солодкуватий різновид - "кумару". Традиційні десерти Нової Зеландії - торт зі збитими вершками і фруктами, великий круглий пиріг із плодами і вершками, різноманітні джеми і сухе печиво англійського типу.</p>	<p>Триразовий режим харчування. Сніданок складається з овочів, хліба, яєць, сосисок, шинки або гарячої страви. Ленч нагадує англійський-біфштекс із картоплею або цибулею, м'ясний паштет або салат з майонезом і честером. Вечеря складається із супу або закуски, м'ясної або рибної страви і десерту</p>	<p>- з <i>холодних закусок</i>: салат зі свіжих овочів; ікра кабачкова і баклажанна; краби, креветки, шпроти, сардини; риба під маринадом; шинка; язик варений; баранина заливна, курка смажена; гусак копчений; філе, балик; яйця під майонезом;  - з <i>перших страв</i>: борщ український, суп харчо, суп-пюре з крабів, креветок; суп рисовий; суп з локшиною домашньою і куркою; бульйони з гарніром;  - із <i>других страв</i>: риба, смажена або запечена з картоплею, рисом, овочами; баранина, смажена з цибулею і квасолею; котлети натуральні з баранини; грудинка бараняча, фарширована кашею; шніцель з баранини; шашлик по-кавказькі; шашлик по-карські; баранина тушкована, шпигована, чахохбілі з баранини, бефстроганів, лангет, ромштекс, біфштекс, антрекот, ростбіф; запіканка картопляна, рисова; кабачки, перець фаршировані, голубці; млинчики з м'ясом. Для новозеландців ще рекомендується: ескалоп, ковбаса домашня смажена; свинина відбивна; порося смажене з гречкою, шашлик чи гуляш зі свинини;  - на <i>десерт</i>: фрукти, баштанні, цитрусові, компоти, запіканка рисова з фруктовими соусами; тістечка, торти, морозиво.</p>	<p>Страви з мідій</p>

### Завдання для самоперевірки

1. Основні принципи складання меню для іноземних туристів.
2. Рекомендації по розробці раціону для туристів з різних країн.
3. Застереження та обмеження при розробці меню для гостей з різних країн при організації їх харчування в підприємствах ресторанного господарства.
4. Запропонувати меню сніданку для проживаючих у готелі туристів з:
  - Болгарії;
  - Ірану;
  - Бразилії;
  - Китаю;
  - Італії;
  - Тунісу;
  - Греції;
  - Канади та ін.
5. Скласти денний раціон харчування для туристів однієї з країн:
  - Англії;
  - США;
  - Мексики;
  - Туреччини;
  - Єгипту;
  - Японії;
  - Данії;
  - Бельгії;
  - Румунії та ін.



## ЛЕКЦІЯ 14. ОСНОВИ МИСТЕЦТВА ВЖИВАННЯ ПРЯНОЩІВ, ПРИПРАВ В НАЦІОНАЛЬНИХ КУХНЯХ НАРОДІВ СВІТУ

### План лекції

1. Роль смако-ароматичних інгредієнтів у кулінарії, їх характеристика та хімічний склад
2. Коротка історія поширення прянощів
3. Класифікація та асортимент смако-ароматичних інгредієнтів
4. Особливості використання прянощів в національних кухнях

Список рекомендованої літератури [2, 10, 11, 15]

### Міні-лексикон

**Приправи** додають їжі тільки визначений смак (солоний, кислий, гіркий) або ж сполучення різних смаків (кисло-солодкий і т.д.).

**Ароматичні речовини** здатні додати їжі тільки аромат: троянда, какао, жасмин і т.д.

**Прянощі** – це різноманітні частини рослин, що володіють специфічним стійким ароматом (запахом), різним ступенем пекучості і, від части, присмаком.

### 1. Роль смако-ароматичних інгредієнтів у кулінарії, їх характеристика та хімічний склад

Кулінарія взагалі досить складне мистецтво, що вимагає гармонійної рівноваги усіх своїх доданків. Із сировини рослинного і тваринного походження вона створює нові утвори – різні гастрономічні блюда. А спеції і прянощі, всілякі ароматичні трави, плоди і коріння – усе це робить з їжі щось неповторне, додаючи їй здатність викликати визначену естетичну насолоду. Використання прянощів визначає смак, аромат, а часто і колір виготовленої їжі. А в силу цього впливає на формування специфічних особливостей національної кулінарної продукції, страв та напоїв.

Коли один із учених раннього середньовіччя, найближчий радник Карла Великого, знаменитий Алкуїн запитав монарха, що таке пряна трава, то останній відповів досить коротко: "Друг лікаря і хвала кухаря". Наскільки ж це старе, хоча, можливо, і не настільки історично достовірне судження точніше всіх сучасних визначень, що нам дають імениті фахівці, намагаючись утиснути прянощі в рамки точних визначень сучасної науки.

Слово "пряність" у російській мові походить від слова "перець", що означає "гострий, пахучий, пряний на смак" (по тлумачному словнику Даля). Приблизно таке ж тлумачення й в українській мові – "пряні рослини" (пряні рослини), "присмака", що означає "прянощі, приправи, різносол". Слово "пряний" є антонімом слова "прісний", "нудотний".

Зі словом "прянощі" звичайно пов'язані і поняття "приправи", "спеції", "ароматизатори». Кожне з них має своє значення, але, на жаль, не всі чітко уявляють собі, чим відрізняються ці терміни один від іншого. Не тільки в

побуті, але й у кулінарії плутають прянощі, спеції, приправи і просто запашні речовини. Так, у спеціальній довідковій літературі поняття "прянощі" і "спеції" відносять до однієї і тієї ж групи смакових продуктів. Не розділяються ці два визначення і автором книги "Спеції і прянощі" Я. Кібалою.

Тим часом, кожний з перерахованих термінів відноситься тільки до однієї, визначеної групи речовин, наділеної відмінними від інших груп властивостями. Саме це і відзначив у своїй творчій спадщині всесвітньо відомий знавець кулінарного мистецтва В.В. Похльобкін.

У його визначенні *спеції* надають їжі різкий чіткий смак, змінюють консистенцію страв і є продуктами мінерального або органічного походження (сіль, сода, глютамат натрію та ін.).

*Приправи* додають їжі тільки визначений смак (солоний, кислий, гіркий) або ж сполучення різних смаків (кисло-солодкий і т.д.).

*Ароматичні речовини* здатні додати їжі тільки аромат: троянда, какао, жасмин і т.д.

*Прянощі* – продукт винятково рослинного походження. Вони наділяють їжу ароматом у сполученні з характерним присмаком, помітним лише в споживанні, особливо при нагріванні. Це сполучення і створює своєрідний не стільки запашний, скільки душнуватий, щільний аромат, що ми і називаємо пряним і який у більшості випадків супроводжується легкою печією, що відчувається нашим язиком, небом, слизистою оболонкою рота.

Що ж ще відрізняє прянощі від приправ і інших речовин, і яка сама сутність прянощів?

Дотепер ми говорили про властивості, обумовлені органолептично, тобто про відмінності, які у відомій мірі фіксуються суб'єктивно нашими органами почуттів. Однак маються й об'єктивні ознаки, що відрізняють прянощі від приправ і ароматичних речовин.

По-перше, прянощі не застосовують у значних кількостях, як приправи і вони не можуть служити самостійними блюдами. Прянощі вживають лише як добавки, необхідні для додання їжі визначеного акценту (іноді вирішального). Спроби збільшити дозу прянощів ведуть до різкої зміни їхнього якісного впливу на їжу, до появи замість приємного бажаного аромату різкої неприємної гіркоти. Ця особливість прянощів обумовлює їхнє місце в кулінарії на відміну від приправ і ароматизаторів. Прянощі можна застосовувати лише в процесі готування й у вкрай малих дозах.

Крім того, прянощі мають здатність придушувати ріст і розвиток бактерій, головним чином бактерії гниття, і тим самим сприяти більш тривалому збереженню їжі (консервуванню).

Так відомо, що надмірне використання перцю чилі в мексиканській кухні здавна обумовлено його бактерицидною здатністю і можливістю запобігання продуктів від псування в умовах жаркого клімату.

Разом з тим, більшість прянощів має здатність активізувати вилучення різного роду шлаків з організму, очищати його від механічних і біологічних засмічень, а також служити в ньому каталізаторами ряду ферментативних

процесів. Тому більшість прянощів застосовується в медицині як лікарські речовини.

До сказаного можна додати, що вживання прянощів разом з їжею діє на фізіологічний стан і психологічний настрій нашого організму, сприяє більш повноцінному засвоєнню їжі, стимулює очисні, обмінні і захисні функції організму.

Таким чином, **прянощі** – це різноманітні частини рослин, що володіють специфічним стійким ароматом (запахом), різним ступенем пекучості і, від часті, присмаком. У вкрай малих дозах вони здатні додати будь-якому харчовому продукту ці властивості і змінити тим самим його смак у бажаному для нас напрямку, а також підвищити збереженість харчових продуктів і сприяти найкращому засвоєнню їх організмом.

Зупинимося на хімічному складі прянощів, що визначає їхні специфічні властивості. Батьківщина більшості ароматичних рослин – сонячне Середземномор'я або "оранжерейне" середовище тропіків, тобто ті регіони земної кулі, де багато світла, тепла, а в повітрі – вологи. Ці "тепличні" умови, що розпещують, і "винні" в тому, що ароматичні рослини накопичують у надлишковій кількості не тільки так звані первинні метаболіти (речовини, з яких будується їхній організм), але й інші, що не є для їхнього життя необхідними, тобто вторинні метаболіти. До числа останніх відносяться різні запашні, такі, що відрізняються особливим смаком або кольором речовини, що, власне, і роблять прянощі прянощами. Сама рослина без них може нормально рости і розмножуватися.

Усі перераховані вище особливі речовини відрізняються великою розмаїтістю. У них може бути дуже сильний і приємний, так само як і неприємний, навіть відразливий запах і смак, до того ж вони можуть мати досить активну фармакологічну дію. Тому багато ароматичних рослин, уживаних в кулінарії, одночасно є і лікарськими рослинами. Для них характерна присутність в клітинах насамперед ефірних масел, гірких глюкозидів і дубильних речовин.

Ефірні масла рослина накопичує в спеціальних, для цієї мети призначених клітках, так званих ефіроолійних "залозах". Їх можна побачити незбросним оком. Наприклад, розглядаючи проти світла лист, можна побачити на ньому своєрідні просвітчасті крапки. А якщо узяти свіжий лимон, то на його корі ми легко знайдемо маленькі горбики: коштує на них натиснути, як вони лопаються, розприскуючи крапельки духмяних масел. Ці спеціальні клітини – ідеальні судини, у яких рослини зберігають свої "парфуми", оберігаючи їх від розкладання і випару.

Загальна властивість всіх ефірних масел – їх специфічний характерний аромат, а також рідкий стан і летючість при високих температурах. У воді вони не розчиняються, але добре розчиняються в жирах.

У хімічному відношенні ефірні масла ї являють собою досить різноманітні суміші з'єднань різного характеру.

Наступна група речовин, що утримуються в деяких ароматичних рослинах (гіркому полину, хмелі, цикорії), - це гіркі глікозиди різного хімічного складу, загальна властивість яких – гіркий смак.

Присмний в'язкий смак інших ароматичних рослин, наприклад, кропиви, шипшини, зумовлюється присутністю в них дубильних речовин. Гірки і дубильні речовини на відміну від ефірних масел добре розчиняються у воді і при нагріванні не випаровуються.

Дані про смако-ароматичні та інші складові прянощів, їх енергетичну цінність приведені в табл. 14.1, 14.2.

Вважають, що більшість видів прянощів здатні виводити з організму різного виду шлаки і підвищувати захисні функції, в зв'язку з цим значну кількість прянощів використовують в медицині як лікарські речовини.

Однією з важливих відмінностей прянощів є їхня бактерицидність та антиокислюваність, що зумовлює більш тривале зберігання їжі та заготовок. Наприклад, встановлено, що такі прянощі як гвоздика, перець, кориця, імбир виступають антиокислювачами і затримують згіркнення жирів.

Таблиця 14.1- Ароматичні і смакові складові прянощів

Прянощі	Ароматичні і смакові речовини
Аніс	Анетол, метилгавікол, ганусовий кетон, ацетальдегід, сліди терпенів
Бодян	Анетол, пінен, фелландрен
Ванілін	Ванілін
Гвоздика	Евгенол
Імбир	Цингіберен, цингерон, камфен, цитрал, борнеол, цинеол, фелландрен, гінгерол
Кардамон	Терпінеол, цинеол, терпініл, борнеолацетат
Коріандр	Коріандрол, цитрал, ліналоол, пінен
Кориця	Коричний альдегід, евгенол, фелландрен, ліналоол, пінен, фурфурол, бензальдегід
Лавровий лист	Цинеол, пінен, ліналоол, гараніол
Мускатний горіх	Мірістицин, пінен, мірестіол, сафлор, фелландрен
Мускатний колір	Мірістицин, пінен, мірестіол, сафлор, фелландрен
Перець білий	Піперин, лимонен, фелландрен
Перець запашний	Евгенол, цинеол
Перець червоний	Капсаїцин
Перець чорний	Піперин, лимонен, фелландрен
Кмин	Карвон
Шафран	Кроцин, пірокроцин

Таблиця 14.2 - Вміст основних харчових речовин і енергетична цінність прямих овочів і трав (на 100 г)

Назва	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	Мінеральні речовини, мг						Вітаміни, мг					Енергетична цінність, ккал
				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каро- тин	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Цибуля зелена	1,3	-	4,3	57	259	121	18	26	1,0	2,0	0,02	0,1	0,3	30	22
Цибуля порей	3,0	-	7,3	50	225	87	10	58	1,0	0,1	0,1	0,04	0,5	35	40
Цибуля ріпчаста	1,7	-	9,5	18	175	31	14	58	0,8	сл.*	0,05	0,02	0,2	10	43
Часник	6,5	-	21,2	120	260	90	30	140	1,5	сл.	0,08	0,08	1,0	10	106
Черемша	2,4	-	6,5	відсутні дані						4,2	0,03	0,13	0,47	100	34
Хрін	2,5	-	16,3	140	579	119	36	130	2,0	сл.	0,08	0,1	0,4	55	71
Петрушка (зелень)	3,7	-	8,1	79	340	245	85	95	1,9	1,7	0,05	0,05	0,7	150	45
Петрушка (корінь)	1,5	-	11,0	-	262	85	41	82	1,8	0,01	0,08	0,1	1,0	35	47
Пастернак (корінь)	1,4	-	11	8	342	57	22	73	0,7	0,02	0,08	0,09	0,94	20	47
Селера (корінь)	1,3	-	6,7	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,04	0,3	8	31
Селера (зелень)	-	-	2,0	відсутні дані						0,8	0,02	0,1	0,42	38	8
Кріп	2,5	0,5	4,5	43	335	223	70	93	1,6	1,0	0,03	0,1	0,6	100	32

сл.\* - сліди

## 2. Коротка історія поширення прянощів

Вірогідно визначити роль прянощів у харчуванні людей неможливо, не заглянувши в глиб століть. Дуже важливо, хоча б загалом, уявити історію виникнення і використання прянощів.

Близько 5 тис. років тому в найдавніших цивілізаціях Сходу: у Китаї, Індії, Єгипті зустрічаються перші згадування про прянощі (так, кориця описана в Китаї в 2700 році до н.е.). Вони дійшли до нас з давньоєгипетських рецептів на збережених папірусах, а також на глиняних табличках із клинописом.

Окремі прянощі спочатку були відомі і вживалися в їжу тільки в місцях свого природного виростання. Це відноситься не тільки до тропічних видів, розповсюджених на Малабарському березі, але і до запашних трав середземноморської області. В міру розвитку цивілізації вони поширюються в інші країни.

В античні часи прянощі надходили в Єгипет, Грецію, Рим з Індії і Цейлону, частково – з малої Азії і Середземномор'я.

Історія використання і поширення прянощів тісно пов'язана з походами Олександра Македонського (тоді, у 332 р. до н.е. центр торгівлі прянощами перемістився з Тиру в Карфаген, у II в. до н.е. – в Олександрію до самого встановлення панування римлян).

Придбання прянощів у Древньому Римі складало одну з найважливіших статей витрат (давньоримський історик Пліній скаржився, що щорічно на ароматичні зілля витрачають 50 млн. сестерцій – 4 млн. карбованців золотом і що продаються ці товари в імперії в 100 разів дорожче їхньої первісної вартості. Але відправитися за самостійним видобутком прянощів римські купці тоді не наважувалися).

Цікаво, що коли полчища варварів вестготського короля Аларіха I обрушилися в 408 році на Рим, вони зажадали як данину крім 5000 фунтів золота ще 3000 фунтів перцю!

Після падіння Римської імперії торгівля прянощами тимчасово скоротилася. Починаючи з VIII століття, воно відновилося у відносинах між Сходом і Візантією. Арабські купці через Піренеї (Іспанію) продавали охоче прянощі європейцям.

Прянощі зі середземноморської області поширилися по всій Європі, насамперед завдяки Карлу Великому, котрий пізнав їхнє значення під час своїх численних походів, а в 812 р. придбані в цій області знання об'єднав у своєрідній інструкції, призначеної для королівського управителя. Інструкція містила перелік 74 різних трав, що монарх повелів вирощувати в імператорському садку.

Але деякі прянощі іспанці придбали за допомогою зброї. Так у X в. вони завоювали райони вирощування шафрану (Каталонія), стали самі розводити помаранчі.

Пізніше почалися хрестові походи католицьких держав Європи, з яких переможці поверталися серед інших нагробованих цінностей з прянощами

(перець, кориця, мускатний горіх – з'являлися в Європі лише в XII столітті – пахощі на коронації імператора Генріха IV).

Можна навіть говорити про деяке зловживання прянощами в середні століття, їхньому використанні не тільки в блюдах, але і для заготовітель в запас, при виготовленні напоїв (тоді ще не було кави, а також какао в Європі), а також культове використання в церквах, монастирях і серед знаті, крім того у виді ефективних лік. Пізніше середньовіччя ми могли б назвати "золотим століттям прянощів". Саме тоді виникла наука про приготування їжі, з'явилися перші поварені книги.

З початку XIII століття торгівлю прянощами вели Венеція і Генуя. У XIV столітті установилася остаточна монополія Венеції, що привела до надзвичайного подорожчання прянощів і зробила їх недоступними більшості населення європейських країн (французьке прислів'я – "Дорогий, як перець"). Екзотичні прянощі стали винятковою приналежністю багатих, селяни і ремісники використовували місцеву пряну сировину, подібну по запаху і смаку із заморським. Так шафран заміняли куркумою і навіть календулою. Хоча деякі прянощі були незамінні: перець, кориця (їх підносили в дарунок папам, королям), шафран (на нього існувала заборона на прийняття в подарунок, як чогось занадто спокусливо коштовного).

Не дивно, що саме торговці прянощами (а не аптекарі) були у Франції до кінця XVIII століття самими точними людьми. І сьогодні самим якісним вважають чорний перець, 1000 штук горошин якого важать рівно 460 г.

Виняткова цінність прянощів викликала спроби їхньої підробляти. За фальсифікацію встановлювали строге покарання. Так, у Франції – штраф, повторно – арешт і конфіскація, у Німеччині за підробку шафрану – закопування в землю живим з підробленим товаром.

Не секрет, що всі найбільші географічні відкриття минулого з'явилися внаслідок плавань мандрівників (іспанців і португальців) у пошуках золота і прянощів. Особливо відзначені ними кінець XV і початок XVI століть.

У 1408 році Васко де Гама вперше без посередників доставив у Європу перець, гвоздику, імбир і корицю. Але найчастіше вперше відкриті прянощі не виходили за межі тої країни, що їх роздобула (монополія Англії на ямайський перець 1601 рік – середина XVIII століття, Європи – на червоний перець XVI - XVIII ст.).

Така найсуворіша монополія не вела до здешевлення прянощів, про їхню ціну можна судити з історичним фактом відшкодування збитку за втрату всього стану і 4-х кораблів з 5-ти після трирічної експедиції Магеллана і навіть одержання прибутку після реалізації доставлених на єдиному судні прянощів.

Знамениті Ост-Індські компанії по торгівлі прянощами мали прибуток 2,0-2,5 тисяч %! Щоб підтримати монополію на прянощі, стримати падіння цін нерідко спалювали плантації і запаси прянощів. Так, у 1760 році в Амстердамі довго висіла жовта ароматна хмара після спалювання 4 тонн гвоздики, кориці і мускатного горіха.

У XVI - XVII ст. у Росію прянощі надходили з Індії через Каспій, з малої Азії, з Китаю через Сибір (бодян, китайська кориця, калган, перець, імбир).

До кінця XIX ст. всі основні класичні прянощі вирощували в колоніях Англії, Франції, Голландії. Незалежними виробниками залишалися лише Китай і Мексика. Прянощі стали більш доступні, зникло обожнювання і благоговіння, якими вони були оточені століттями. Під час загальної "індустріалізації" імпортувати стали самі ходові прянощі, зокрема перець.

Чималу роль при цьому грали сформовані національні смаки. Так, червоний перець став одним з основних відмітних ознак національної кухні угорців, румун. Більш дорогий перець – чорний і ямайський (запашний) – Англії і Франції.

Широко стали застосовуватися прянощі у виробництві консервів. У XX столітті світове виробництво прянощів досягло 100 тисяч тонн, хоча їхнє сучасне вживання тільки в останні роки початок рости як по кількості, так і по асортименту.

Поява в XX столітті штучних замінників і есенцій (більш дешевих і доступних), хімічних лікарських засобів, можливість різноманітності стіл різними привізними продуктами, стандартизація рецептур у суспільному харчуванні істотно знизили частку використання натуральних прянощів.

Сьогодні ж, при найширшому торговельному обсязі між країнами, зростання інтересу до нових непізнаних відтінків смаку в споживачів, повсюдному прагненні підприємств ресторанного господарства завоювати славу вишуканою і неповторною кухнею, дивна історія прянощів продовжується і переживає етап відновлення. У зв'язку з цим актуально і доцільно більш серйозно і детально пізнавати науку про прянощі.

### **3. Класифікація та асортимент смако-ароматичних інгредієнтів**

У світі відомо близько 150 видів прянощів. У світовій кулінарній практиці на сьогоднішній день відсутня їх чітка класифікація.

Найчастіше в літературі зустрічається класифікація прянощів за ботанічними ознаками. Поняття видової приналежності окремих прянощів до визначеного сімейства є важливим визначальним моментом і лежить в основі цієї класифікації. Воно досить широке, щоб відбити всі характерні властивості рослин, які до нього входять, і в той же час вузьке, щоб виділити в них усе саме істотне.

Коли мова йде про ароматичні і кулінарні рослини, ми часто зіштовхуємося з назвами тих самих сімейств. Це зумовлюється тим, що родинні рослинні види і роди схожі один на одного не тільки морфологічно, наприклад, формою квітки, суцвіття або видом плодів, але і тими специфічними з'єднаннями, що вони здатні утворювати і накопичувати у своїх клітках, у нашому випадку – речовинами, що мають особливий смак і аромат.

У кожної рослини, крім повсякденного, є наукова назва, що позначається двома латинськими словами. На першому місці ставиться назва роду, до якого рослина відноситься, а потім впливає його видове позначення.



Кожне сімейство рослин одержує своє ім'я по родовому імені одного зі своїх представників. Так, цибуля, часник, шніт-цибуля або цибуля-порей відноситься до сімейства лілейних. Гвоздика і запашний горошок – близькі родичі мирти (сімейство миртові), а куркума і кардамон – імбиру (сімейство імбирних).

Для узагальнення широких відомостей про прянощі, полегшення вибору конкретного найменування у всій їхній розмаїтості потрібно систематизувати інші ознаки і відмінні риси окремих груп прянощів.

За основу візьмемо класифікацію прянощів за історичною ознакою і географічним діапазоном застосування, запропоновану Похльобкіним В.В. (рис. 14.1).

Класифікувати прянощі можна ще по цілому ряді ознак:

1. залежно від використовуваної частини:

- корені, кореневище, цибулини;
- кора, листя, бруньки, квіти;
- плоди, зерна, горіхи.

2. за зовнішнім виглядом:

- цілі;
- подрібнені;
- у виді порошку.

3. за основним джерелом надходження на внутрішній ринок:

- вітчизняні;
- імпортні.

Вище вказана класифікація наочно демонструє розмаїтість видів пряно-ароматичних рослин, однак із глибокої давнини широко застосовують у кулінарній практиці лише близько 30-50 видів прянощів.

**Класичні** (екзотичні, заморські) – це прянощі, відомі з часів глибокої стародавності, що одержали всесвітнє визнання.

До класичних відносять прянощі, що є частинами (плодами, коренями, корою, листям) тропічних і субтропічних рослин, які пройшли ту чи іншу попередню обробку (сушіння, ферментацію, очищення, кип'ятіння і т.д.) і використовуються у кулінарії винятково або переважно в сухому виді в малих кількостях.

Класичні прянощі володіють сильним, яскраво вираженим, стійким ароматом і пекучістю, ступінь яких у кожній прянощі різна.

Батьківщина класичних прянощів – тропіки і субтропіки: Індія, Шрі-Ланка, тропічні країни Америки, Китай, Мексика. Ці країни є основними світовими експортерами прянощів.

Загальними для класичних прянощів є те, що вони відносно дорогі і діапазон застосування їх дуже широкий (у порівнянні з місцевими прянощами), та сама пряність може бути ужита при готуванні всіляких страв та виробів.

Відмінна риса класичних прянощів – їхня універсальність.

Сухі прянощі можна перевозити на великі відстані і зберігати довгий час.

## ПРЯНОЦІ



Рисунок 14.1 - Класифікація прянощів

Усі класичні прянощі застосовують з найдавніших часів або принаймні протягом багатьох століть і вони поширені повсюдно, тобто стали інтернаціональними.

Асортимент їх невеликий і складає ледве більше десятка (Додаток А). До них ми відносимо бодян, гвоздику, імбир, ваніль, корицю, мускатний горіх (і цвіт), шафран, кардамон, лавровий лист, цедру, запашний і чорний перець.

**Пряні суміші.** Поряд з окремими прянощами в кулінарії застосовуються також складні прянощі (суміші), що заготовлюють заздалегідь з точно визначеного числа компонентів, що сполучаться в строго незмінних пропорціях.

Ці складні прянощі являють собою або порошкоподібну, або пастоподібну однорідну суміш із власним оригінальним запахом і смаком, що відрізняє дану суміш як від всіх інших прянощів, так і від інших сумішей.

Суміші прянощів, по-перше, дають можливість розширити, різноманітити букет ароматів, по-друге, полегшують використання прянощів у процесі готування їжі, прискорюють створення різних страв.

Найбільш розповсюджені і суміші, що стали традиційними, починаючи з найдавніших:

– **"Вино Гіпократа"**. До складу цієї найдавнішої суміші входять наступні види прянощів: гвоздика; кориця; імбир; райські зерна.

– **"Карі"**. Класичним прикладом перевіреної часом суміші може служити порошкоподібна приправа "карі".

"Карі" – індійського походження; сама назва цієї суміші мовою тамілів, що живуть на півдні Індії, означає "соус". В Індії за дві тисячі років до нашого літочислення рис був практично єдиною їжею бідних жителів індійського Малабарського берега. Однак ця досить вузька смуга землі одночасно була колискою тропічних прянощів. Там уперше люди навчилися змішувати чорний перець з кардамоном, імбиром, куркумою і кокосовим молоком, а потім отриману жовту кашку додавати до несмачного рису. Така стара рецептура і лягла в основу відомої сьогодні всім суміші прянощів, називаної "карі".

Тому що рецепти готування цього соусу в різних областях Індії неоднакові, варіюється і склад карі. Головні компоненти даної комплексної приправи: чорний перець; перець гострий, стручковий (чилі); коріандр; куркума; кориця; імбир; кардамон; мускатний горіх; мускатний колір; запашний перець; грецький пажитник; римський кмін; гірчичне зерно; мак.

Усі складові частини ретельно перемелюють, а деякі перед цим ще і присмажують. У самій Індії не прийнято використовувати комплексні суміші. Індійці заготовлюють для домашнього вживання лише їхню основу, що містить злегка підсмажені зерна коріандру, трішки підсмажений чилі і чорний перець, і лише готуючи ту або іншу страву, вносять необхідні додаткові прянощі.

До складу повного порошку входить до 20 прянощів, причому в деяких місцевостях до них додають ще 2-4 інших. Такий склад виходить переважно при домашньому готуванні суміші прянощів.

У харчовій промисловості за останні десятиріччя виробилися деякі стандарти порошків карі, що складаються максимально з 15 прянощів. Вони розрізняються по гостроті смаку (пекучі, ніжні), по кольору і сфері застосування (до м'яса, до овочів, до риби, до рису).

В усіх стандартизованих рецептах п'ятим обов'язковим компонентом виступає кмин для європейських або ажгон (зіра) для азіатських видів карі, оскільки ці прянощі застосовуються в більшості класичних складів карі у країнах Середнього Сходу й Індії.

Таким чином, для всіх складів карі варто вважати обов'язковим п'ять компонентів – коріандр, куркуму, фенугрек, червоний перець і кмин (або ажгон).

На основі порошку карі можна приготувати різноманітні соуси карі, які треба розглядати як готові концентровані приправи. У їхній склад, крім порошку карі входять у різній пропорції оцет, борошно, сіль, і один з наповнювачів – м'ясний бульйон, яблучне, томатне або сливове пюре, а іноді соя або гранатовий сік. У залежності від складу соусу його можна вживати в найрізноманітніші страви.

Однак наявність оцту робить соус карі більш гострим, різким за органолептичними властивостями і нерідко веде до ліквідації корисних дієтичних властивостей прянощів, укладених у порошках карі. Тому вживання порошку карі багато в чому переважніше деяких соусів карі.

У порівнянні з карі інші існуючі суміші прянощів менш складні по складу і мають незрівнянно менш велике географічне поширення, що визначається національним складом населення, древніми культурними традиціями, що виявляються, зокрема, у збереженні своєї ідентичної культури харчування.

Найпоширеніші з них:

1. "**Індійська суміш**" – часник у порошку, фенхель, аніс, бодян, куркума, мускатний цвіт, чорний перець, червоний перець, порошок петрушки, кардамон.

Усі прянощі беруть у рівних частинах. Мускатний цвіт можна замінити мускатним горіхом, фенхель – кропом.

2. "**Сіамська суміш**" являє собою ароматний, своєрідного тембру і запаху порошок, зі слабкою, приємною пекучістю. Додають її в картопляні, м'ясні, рисові страви, а також у тісто, причому обов'язково в сполученні з цибулею-шалотом, що попередньо томлять у рослинній олії, а потім у цибулю всипають і ретельно розмішують "сіамську суміш". Суміш "діє" тільки в злегка підігрітому виді, будучи розпиленою у соку цибулі. Уживати її в сухому виді, посипаючи нею готове блюдо, не можна.

3. "**Усянмянь**". Нарешті, зовсім позбавлена пекучості китайська суміш "усянмянь", відома в двох варіантах:

– солодка "усянмянь" (кріп, бодян, гвоздика, кориця, солодка уральська). Усі компоненти беруть у рівних частинах, корицю іноді в 2-х частинах;

– гостра "усянмянь" (японський перець, бодян, голівки гвоздики, кориця, імбир). Усі компоненти беруть у порошку в рівних частинах.

"Усянмянь" додають у страви з м'яса, особливо з домашньої птиці, яким вона додає специфічний, злегка солодкуватий смак. Гарна суміш і для присмачування фруктових гарячих страв і кондитерських виробів.

Якщо перерахованими видами пряних сумішей користуються сотні мільйонів людей в усім світі, і насамперед в Азії, то набагато більш обмежене поширення мають національні пряні суміші, застосовувані в першу чергу на Кавказі й у Середній Азії:

4. "**Хмелі-сунелі**" – суха суміш (васильок, коріандр, майоран, кріп, червоний перець, шафран). "Хмелі-сунелі" використовують у харчо, сациві й ін. страви грузинської кухні. Суміш повинна бути зеленуватого кольору.

5. "**Аджика**" (хмелі-сунелі, червоний перець, часник, коріандр, кріп).

До цієї суміші сухих прянощів додають небагато солі і винного оцту міцністю не вище 3-4% так, щоб вийшла волога, густа паста, добре пристосована для тривалого збереження в щільно закупореному скляному або керамічному посуді.

Аджіку використовують як готову приправу до рисових, овочевих, м'ясних блюд, а також у супи після їхнього готування, з відварною квасолею (*лобіо*).

У європейській кухні широко використовуються готові суміші пряних трав для заправлення супів, в основному м'ясних і овочевих. Ці суміші носять загальну назву "**букет гарні**" і можуть бути досить різноманітними за складом, що дає можливість значно різноманітити одну і ту ж основу супів (м'ясних, грибних, овочевих).

Ці суміші порошкоподібні і призначені вони звичайно для тривалого збереження, на зиму.

Застосовують їх так: по одній чайній ложці суміші кладуть на каструлю супу (у розрахунку на 4 порції) за 2-3 хв. до закінчення варіння, додають 1 чайну ложку здрібненого часнику і дають настоятися супу 3-4 хв.

До складу універсальної приправи для супів, салатів, соусів, м'яса і риби входять різноманітні прянощі, а також рослинний жир, глютамат натрію, дріжджовий екстракт, сіль, цукор.

Суміш для м'яса складається з паприки, мускатного горіха, гвоздики, коріандру, кмину, кориці, імбиру, лаврового листя, кропу.

До суміші для риби входять селера, гірчиця, чебрець, перець, сіль.

Суміш для маринування складається з різної кількості чорного та стручкового перцю, мускатного цвіту, гвоздики, коріандру, а до складу спецій для юшки входять білий корінь, лавровий порошок, чорний та запашний перець, зелень петрушки та кропу, мускатний горіх, сушена цибуля, глютамат натрію, сіль.

#### **4. Особливості використання прянощів в національних кухнях**

В усьому світі продукти однакові: м'ясо, риба, птиця, овочі, борошно, зерно, фрукти. І зробити їх національними, додати їм відмінний від інших

кулінарний вид здатні тільки різні способи приготування, технологія і приправи. У цьому і полягає специфічна індивідуальність, багатовікова творчість кожного народу, що по-різному підходив до обробки тієї самої харчової сировини.

Географічне і кліматичне положення окремих країн обумовило також різне використання і смако-ароматичних речовин у їжу. Наприклад, народи Південно-Східної Азії, Африки, Південної Америки та ін., використовують для приготування страв більше спецій, приправ, гострих соусів. Народи північних країн віддають перевагу їжі менш гострій.

Питання використання пряностей у світовій кулінарній практиці можна так само розглянути з позиції їхнього комплексного застосування в тій або іншій кухні світу, наприклад, розглянемо особливості застосування пряно-ароматичних добавок у мексиканській кухні як найбільш яскравою з числа країн Південної Америки. Мексиканська кухня ароматна, як тропічні квіти і пекуче як сонце. Загальновідомо, що ту саму пекучість їй додає гострий перець чилі, без якого в мексиканській кухні практично не готують жодну страву. Чилі – це сама суть, ідеологія мексиканської кухні. Споживання немислимої для нас надмірної кількості перцю жителями Мексики склалося історично і обумовлене сформованим у них "притупленим" відчуттям гострого смаку в силу звички і нормального сприйняття організмом. Чилі входить до складу всіх мексиканських національних приправ, соусу "Тако", і так само всієї відомих соусів – найгострішого "Тобаско" (суміш чилі, солі, оцту, цукру і часнику) і ворчестерського соусу (чилі, імбиру, цибулі-шалота, часнику, патоки, соку анчоусів, оцту, солі).

Гідну компанію перцю чилі складають безліч інших пряностей, використовуваних мексиканськими кулінарами. Самими популярними вважаються свіжа зелень коріандру, кіндза і кмин. За ними йдуть аніс, тім'ян, материнка, кориця, гвоздика, імбир, часник і цибуля. Цікаво, що зелень звичайно спочатку злегка обсмажують у маленькій сковороді. Завдяки цьому аромат пряностей підсилюється. А цибулю і часник тушкують, поки вони не стануть м'якими і лише потім додають у страви. Для мексиканської кухні так само характерно нетипове використання какао як основного компонента соусу до індички.

Так, популярний в усім світі червоний перець широко використовують у виробництві перших і других страв, гарнірів, соусів, а так само в складі прямих сумішей. Особливою популярністю він користується в угорській і румунській кухнях. Особливо широко використовується стосовний до групи червоних перців пекучий перець чилі в мексиканській і іспанській кухнях. Традиційно його застосовують тут практично у всіх стравах, особливо як основний компонент соусів і приправ і навіть у виді самостійної холодної закуски. Але на Сході його застосовують і в сполученні з кисломолочними продуктами.

Корицю традиційно застосовують у кондитерському виробництві, для приготування солодких страв. У західноєвропейській кухні використовують у різних видах фруктових салатів і деяких овочевих (зі шпинату, моркви, червоної капусти, кукурудзи), а також додають у холодні фруктові супи. Однак

на Сході і Кавказі нею присмачують страви з домашньої птиці і баранини, а в Китаї, Кореї сполучать зі смаженою свининою. Вважається, що кориця облагороджує смак жирного м'яса.

Кардамон одна з найбільш вишуканих, найвідоміших і дорогих пряностей. Араби додають його у знамениту бедуїнську каву (символ гостинності в Саудівській Аравії). Популярний кардамон також у Скандинавії – як добавка до копченостей, у м'ясні страви. Застосовують у маринади, розсоли, у кондитерській справі. У слов'янській кухні використовують для ароматизації борошняних кондитерських виробів, особливо начинок, рулетів, кавових тортів. Добре сполучається з рибою (у стравах і соусах). І тільки в Індії його використовують при тушкуванні курки. У Європі кардамон додають у картопляні салати, страви з рису, фарші.

Улюблена здавна на Русі пряність – імбир – широко використовувалася у виробництві традиційних російських напоїв (збитень, мед, брага, квас) і борошняних кондитерських виробів (пряники, здоби). Тоді як в Азії і на Сході діапазон застосування цієї пряності набагато ширший (від варення, чаю до страв з м'яса, птиці). У Європі і США імбир додають у соуси, маринади, а також використовують у виробництві легкого імбирного пива. В Індії використовують для виробництва імбирного борошна.

Шафран – це ароматична фарба чи барвна пряність? Важко дати однозначну відповідь з погляду історії використання цієї пряності.. Здавна вавілонські і перські правителі носили пофарбоване шафраном взуття, а дами античної епохи носили шафранові плаття та фарбували шафраном волосся. Але вже в 1/3 середньовічних кулінарних рецептів (насамперед для заможних родин) пропонувалося використовувати шафран у їжу. Кропітка ручна робота зі збору і заготівлі цієї пряності визначає її надзвичайно дорогу ціну. Використовують у європейських кухнях в рибні супи, до тушкованої риби, у соусах до равликів і в міланське ризотто. Популярний в іспанській кухні. У Європі і США його використовують у процесі кондитерського виробництва, включають до складу напоїв, солодких страв і додають у страви з риби. На Сході використовують як добавку в страви з м'яса, рису й овочів.

Куркума – абсолютно нешкідливий оранжево-жовтий барвник. Хто один раз у своїй домашній кухні спробує куркуму як пряність, швидко до неї звикає і залишається їй вірний на все життя. У США додають до яєчні, у креміві соуси, паштети і рибні салати. Широко застосовується на Сході, в Індії (основний компонент пряної суміші каррі) додають до рису і солодких страв. Традиційно в Європі використовують для натирання качки-гриль (забезпечує запах, колір, скоринку), у кондитерському виробництві, для фарбування лікерів, маринадів, масла і сирів і у виробництві приправи "Гірчиця". Ідеально підходить до рису, тому в Середній Азії і на Кавказі її додають у плови. В Англії – у м'ясні страви, з яєць і соуси. Крім того, куркума підсилює свіжість продуктів, стійкість їх при збереженні.

Бодян (аніс зірчастий) – солодкувато-гіркуватого смаку з ганусовим запахом у Росії здавна застосовували при випічці пряників, у виробництві збитнів. Рідше застосовують при готуванні солодких страв. У Західній Європі,

зокрема у Франції – у виробництві лікєро-горілчаних виробів; у Південно-Східній Азії – бодянової води, що добре втамовує спрагу. У Китаї, Японії, Індонезії бодян додають до смаженого м'яса птиці, що різко поліпшує його смак і аромат і робить його більш ніжним. У цьому випадку його використовують у виді порошку.

Материнка – у Росії здавна використовували у виробництві квасу, пива. У Західній Європі додають у страви з печериць (Франція, Німеччина), у піццу (Італія).

Майоран – широко використовується в Європі, Прибалтиці. Вживають у ковбасних фаршах, виробах з подрібненого м'яса, у зимових салатах, овочевих і м'ясних супах, у соусах, закусках з м'яса, стравах з яєць.

Петрушка (священна рослина. У Древній Греції існувало повір'я: "Не можна не використовувати в настільки низинних цілях як наповнення шлунка, те, чим в урочисті моменти прикрашав себе сам Геркулес!", тобто петрушка була символом слави і радості). Сьогодні ж петрушка, завдяки своєму ніжному аромату і ненав'язливому смаку стала універсальною пряністю, яку використовують практично у всіх несолодких стравах, часто в комбінації з іншими прянощами. Так само зелень петрушки використовують як вид оздоблення при поданні страв.

З групи прямих овочів найбільше широко у світовій кулінарній практиці використовуються різні види цибулі.

Цибуля-шалот, шарлот - улюблена пряність французької кухні. Використовують у соусах, супах, у сполученні з бараниною. У Західній Європі – у маринади, делікатеси з дичини. У нашій кухні практично не застосовують.

Цибулю-порей – застосовують у ряді європейських країн для ароматизації м'ясних і овочевих пюре, соусів, додають у салати, у сполученні з вареною рибою і крабами. У китайській кухні обсмажують рибу в паніруванні з дрібно нашаткованого порею.

Часник найбільшою популярністю користується в країнах Південної Європи, Північній Африці і Південній Америці, а також у французькій і китайській кухні. Його використання всебічне: у свіжому виді, розтертим із сіллю, додання у салати, соуси, фарші, до м'яса (особливо баранини і яловичини). У Росії додають у соління і маринади, у Європі використовують для приправ: "гасконське масло" (у сполученні з яловичим жиром або праженим салом), до бобових, грибних, овочевих страв.

Специфіка використання пряно-ароматичної сировини в кухнях різних народів суттєво на їхні відмінності. Спеції і пряності, всілякі ароматичні трави, плоди і коріння - усе це робить з їжі щось неповторне, додаючи їй здатність викликати визначену естетичну насолоду. Використання пряностей визначає смак, аромат, а часто і колір приготовленої їжі. А в силу цього впливає на формування специфічних особливостей національних кухонь.

### **Питання для самоперевірки**

1. Характеристика понять основних смако-ароматичних інгредієнтів.
2. Харчова цінність окремих видів прямих овочів та трав.



3. Які основні смакові та ароматичні речовини містяться в прянощах?
4. Охарактеризуйте фізіологічну дію прянощів та приправ на організм людини.
5. Сформулюйте основні відмінності спецій, прянощів та приправ.
6. Основні історичні віхи поширення класичних прянощів.
7. Основні ознаки класифікації прянощів.
8. Поняття класичних та місцевих прянощів.
9. Який вплив на формування особливостей етнічних кухонь чинять прянощі та приправи?
10. Які особливості має використання окремих прянощів в різних національних кухнях?
11. Які основні види прянощів застосовують у технології окремих національних страв та виробів?

### **Завдання для самоперевірки**

1. Запропонуйте перелік класичних прянощів для приготування страв з м'яса та птиці в різних національних кухнях.
2. Запропонуйте рекомендовані смако-ароматичні добавки до солодких страв та кондитерських виробів.
3. Внесіть пропозиції щодо включення в рецептурний склад соусів французької кухні класичних та місцевих видів прянощів.
4. Запропонуйте перелік національних страв, смако-ароматичні якості яких потребують використання визначених пряностей та приправ.
5. Наведіть приклади нетрадиційного для європейських споживачів використання прянощів у національних кухнях.
6. Складіть перелік основних компонентів, що входять до складу міжнародної пряної суміші карі.
7. Визначте необхідні до використання прянощі та приправи для приготування страв окремих кухонь світу:
  - 1) французької;
  - 2) китайської;
  - 3) мексиканської та ін.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література

1. Архипов В.В. Гостинично-ресторанный сервис: Особенности культуры и традиций питания народов мира. Курс лекций: учеб. пособие/ В.В. Архипов, Е.И. Иванникова. – К.: Атика, 2005. – 216 с. – ISBN 966-326-103-X.
2. Варварина Н.М. Пряности и их использование в национальных кухнях мира: учеб. пособие для студентов специальности 7.091711 – Донецк: ДонГУЭТ, 2004. – 64 с.
3. Волощук Г.А. Особенности кухонь народов мира/ Г.А. Волощук, А.В. Нечипоренко. – 2-е изд. доп. – К.: Реклама, 1990. – 128 с.
4. Горячкина Т.В. Страны мира: Современный справочник. – К.: Центр научной литературы, 2005. – 255 с.
5. Европейские обычаи питания: [пер. с англ. А.А. Михедовой] – М.: Финансы и статистика, 2006. – 208 с.
6. Здобнов А.И. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Здобнов А.И. и др. – К.: Центр научной литературы, 2005. – 656 с.
7. Кузнецова Е.К. Лучшие рецепты мировой кухни. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2004. – 191 с. – ISBN 5-94848-171-9
8. Кулинарные традиции мира. Современная энциклопедия. – М.: Аванта+, 2003. – 432 с.
9. Новоженев Ю.М. Кухня народов мира/ Ю. М. Новоженев, Л. Н. Сопина - 2-е изд. – М.: Высшая школа. – 1993. – 288с.
10. Похлебкин В.В. Все о пряностях. – М.: Центрполиграф, 1997. – 323 с.
11. Похлебкин В.В. Специи и приправы. – М.: Центрполиграф, 1997. – 200 с.
12. Самые популярные блюда Европы / Авт.–сост. З.И. Дудюк. – М.: Литература, 1998. – 736 с.
13. Самые популярные блюда мира / Авт.–сост. Ж.Е. Рейгенюк. – М.: Литература, 1998. – 832 с.
14. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ближнего зарубежья. / Сост. Л.Е. Голунова. – СПб.: Профессия, 2001.-124с.
15. 100 000 лучших кулинарных рецептов мира. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2001. – 784 с.
16. Английская (Шотландская, Ирландская) кухня. – Электронные текстовые данные (143 КБ) – Режим доступа: < <http://www.kuharka.ru/talk/eat/piece-kitchen/3007.html> >
17. Арабская кухня. – Электронные текстовые данные (11,3 КБ) – Режим доступа: < [ib.druzya.org/view-Burda-Vkusno.txt.full.html](http://ib.druzya.org/view-Burda-Vkusno.txt.full.html) >

18. Арутюнов С.А. Основные пищевые модели и их локальные варианты у народов России /С.А. Арутюнов// Традиционная пища как выражение этнического самосознания. – М.: Наука, 2001. – С. 10-17.
19. Бурда Б. Вкусно! Кулинарные путешествия со знатоком. – Электронные текстовые данные (11,3 КБ) – Режим доступа: <[ib.druzya.org/view-Burda-Vkusno.txt.full.html](http://ib.druzya.org/view-Burda-Vkusno.txt.full.html)>
20. Восточная кухня. Сборник кулинарных рецептов. – Новосибирск: "Мангазея", 2005. – 64 с. – ISBN 5- 8091-0221-2.
21. Гонтарь Т.А. Повседневная пища карпатских лемков в XIX - начале XX века/Т.А. Гонтарь // Традиционная пища как выражение этнического самосознания. – М.: Наука, 2001. – С. 112-118.
22. Григулевж Н.И. Питание как важнейший механизм этноэкологической адаптации // Традиционная пища как выражение этнического самосознания. – М.: Наука, 2001. – С. 147-194.
23. Доусер Л. Китайская кухня / пер. с англ. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 96 с.
24. Европейская кухня. – М.: ЭКСМО, 1996. – 532 с.
25. Знакомство с Японией. – Электронные текстовые данные (16 532 байт) – Режим доступа: <[v-japan.ru/tradicionnaya-pishha.html](http://v-japan.ru/tradicionnaya-pishha.html)>
26. Ирландская кухня – Электронные текстовые данные (12 432 байт) – Режим доступа: <<http://www.gotoireland.ru/pages/212/>>
27. Искусство кулинарии: [пер. с нем. Е. Зайцевой, О. Озерова] – М.: Изд-во "Экмо-пресс", 2001. – 560 с.
28. Испанская кухня / Сост. В.А. Коток. – М.: Гардарики, 2001. – 504 с.
29. Итальянская кухня / Сост. В.А. Коток. – М.: Гардарики, 2001. – 379 с.
30. Кириленко С.А. Культурная унификация в сфере питания как отражение функционализации телесного опыта.// *Studia culturae*. Альманах кафедры философии культуры и культурологии и Центра изучения культуры философского факультета СПГУ. Вып. 3. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. – С.111-125.
31. Кулинарное искусство/ Сост. А. Григорьева. – М.: Белый город, 2008. – 304 с.
32. Кухня скандинавских стран – Электронные текстовые данные (32 Кб) – Режим доступа: <<http://cooksmeal.ru/cookingworld/index.html>>
33. Линде Г. Приятного аппетита: [пер. с нем. Е.А. Бишова]/ Г. Линде, Х. Кноблах. – М.: Изд-во "Пищевая промышленность", 1971. – 252 с.
34. Липинская В.А. Адаптивно-адаптационные вопросы в народной культуре питания русских // Традиционная пища как выражение этнического самосознания. – М.: Наука, 2001. – С. 18-40.
35. Лыков И.Н. Экология питания в экологии человека/ И.Н. Лыков, Г.А. Шестакова; под общ. ред. С.К. Алексеева и В.Е. Кузьмичева// Известия Калужского общества изучения природы/ Сб. научных трудов. Кн. 7 – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2006. – С. 5-1.

Навчальне видання

**Слащева Аліна Вячеславівна**

Кафедра технології в ресторанному господарстві  
та готельної і ресторанної справи

## **КУЛІНАРНЕ МИСТЕЦТВО КРАЇН СВІТУ**

**Курс лекцій**  
**для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа»**  
**денної та заочної форм навчання**

---

Донецький національний університет економіки і торгівлі  
імені Михайла Туган-Барановського

50005, Дніпропетровська обл.,  
м. Кривий Ріг, вул. Островського, 16.