

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

Кафедра технологій в ресторанному господарстві,
готельно-ресторанної справи та підприємництва

А. В. Слащева

ЕТНІЧНІ КУХНІ
Навчальний посібник

Кривий Ріг
2020

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

Кафедра технологій в ресторанному господарстві,
готельно-ресторанної справи та підприємництва

А. В. Слащева

ЕТНІЧНІ КУХНІ
Навчальний посібник

Затверджено на засіданні
кафедри технологій в ресторанному
господарстві, готельно-ресторанної
справи та підприємництва
Протокол № 19
від 09 червня 2020 р.

Схвалено навчально-методичною
радою ДонНУЕТ
Протокол № __
від 23 червня 2020 р.

Кривий Ріг
2020

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

Рекомендовано до видання Вченою радою Донецького етнічного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського (протокол № 19 від 24.06.2020 р.).

Рецензенти:

В. А. Гніцевич, доктор технічних наук, професор
А. В. Погребняк, доктор технічних наук, професор
В. П. Хорольський, доктор технічних наук, професор

Слащева, А. В.

С 47 Слащева А. В. Етнічні кухні : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.

Навчальний посібник містить матеріали з курсу «Етнічні кухні» для студентів усіх форм навчання. У навчальному посібнику надано узагальнену характеристику етнічних кухонь країн світу, визначено набір традиційної і сучасної продовольчої сировини, проаналізовано характерні способи кулінарної обробки продуктів, наведено основний асортимент найбільш характерних страв та технології їх приготування, розглянуто особливості режиму харчування мешканців різних країн світу.

Для забезпечення ефективного засвоєння матеріалу після кожного підрозділу окремо виділено основні поняття, що підлягають засвоєнню, наведено контрольні питання для самоконтролю та рекомендовано список літературних джерел, а після кожного розділу надано тестові завдання.

Навчальний посібник призначений для студентів усіх форм навчання, які вивчають курс «Етнічні кухні», а також фахівців готельно-ресторанної галузі.

УДК 641.5(100)(075.8)
ББК 36.997я73
© А. В. Слащева, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ ЄВРОПИ ТА АЗІЇ	9
1.1. Особливості етнічних кухонь країн Південної Європи (балканська та середземноморська кухні)	
1.1.1. Італійська кухня	9
1.1.2. Іспанська кухня	18
1.1.3. Кухня Греції	24
1.1.4. Болгарська кухня	29
1.1.5. Португальська кухня	32
1.2. Особливості етнічних кухонь країн Західної Європи	
1.2.1. Французька кухня	38
1.2.2. Кухня Бельгії	42
1.2.3. Кухня Англії	44
1.2.4. Кухня Ірландії, Шотландії, Уельсу	49
1.3. Особливості етнічних кухонь країн Центральної і Східної Європи	
1.3.1. Німецька кухня	53
1.3.2. Австрійська кухня	55
1.3.3. Швейцарська кухня	57
1.3.4. Угорська кухня	59
1.3.5. Кухні Чехії та Словачкиї	61
1.3.6. Польська кухня	65
1.4. Особливості етнічних кухонь країн Північної Європи (скандинавські кухні)	
1.4.1. Етнічні кухні Данії, Швеції, Норвегії	69
1.4.5. Кухня Голландії (Нідерландів)	72
1.5. Особливості етнічних кухонь країн Азії	
1.5.1. Індійська кухня	75
1.5.2. Китайська кухня	78
1.5.3. Японська кухня	82
1.5.4. Корейська кухня	88
1.5.5. Кухні В'єтнаму, Індонезії, Філіппін	90
1.6. Тестові завдання	96
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ АМЕРИКИ, АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ	102
2.1. Особливості етнічних кухонь країн Північної та Південної Америки	
2.1.1. Кухня США	102
2.1.2. Кухня Канади	105
2.1.3. Мексиканська кухня	109
2.1.4. Бразильська кухня	112

2.1.5. Кухня Аргентини та інших країн Латинської Америки	116
2.2. Особливості етнічних кухонь країн Близького Сходу	
2.2.1. Єврейська кухня	120
2.2.2. Турецька кухня	124
2.2.3. Кухні Ірану та Іраку	129
2.2.4. Магрибська кухня (кухні народів Єгипту, Ємену, Лівану, Лівії, Саудівської Аравії, Сирії)	131
2.3. Особливості етнічних кухонь країн Африки, Австралії та Нової Зеландії	
2.3.1. Кухні народів Африки	137
2.3.2. Кухня Австралії	141
2.3.3. Кухня Нової Зеландії	144
2.4. Тестові завдання	150
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	156

ВСТУП

В умовах сьогодення ресторанний бізнес розвивається швидкими темпами і досягає світового рівня. Очевидно, що розвиток туристичної індустрії, збільшення кількості міжнародних готельних мереж, зростання чисельності ресторанів етнічних кухонь потребує підвищення якості підготовки кадрів до рівня міжнародних стандартів. Вивчення кулінарних традицій народів світу, різних способів та технологій приготування етнічних страв дозволяє підвищити рівень гастрономічної культури в Україні та забезпечити якісне обслуговування споживачів.

Знайомство з особливостями етнічної кухні, на думку відомого історика кулінарії В. В. Похльобкіна, можна розглядати як найкращий і короткий шлях до взаєморозуміння націй, оскільки воно дає можливість близько доторкнутися до матеріальної культури народу. Наразі кулінарія стає чи не єдиною сферою, яка має достатній соціокультурний потенціал для розширення глобальних міжкультурних зв'язків, формування умов для природної, зрозумілої і невимушеної взаємодії представників різних етно-етнічних спільнот і культур, для обміну кулінарним досвідом незалежно від інтересів, соціального статусу і потреб учасників спілкування.

Етнічна кухня виступає одним з важливих елементів, завдяки яким людина усвідомлює себе частиною тієї чи іншої культури та етносу. Вважається, що в культурі конкретного народу саме етнічна кухня здатна зберігати свою унікальну специфіку навіть протягом невизначеного періоду часу. Процес приготування їжі та її споживання виступає своєрідним культурним ритуалом, виконуючи який людина усвідомлює себе частиною своєї культури і відокремлює себе від іншої, визнаючи тим самим свою ідентичність. Сукупність уявлень про харчові переваги народу, що вважаються репрезентативними і одночасно специфічними для даного етносу, формує поняття «етнічна кухня».

Традиційну кухню та притаманні кожному народу звички харчування дослідники позиціонують не лише як результат симбіозу історії, біології та культури, а й як своєрідне відображення екосистеми, в якій вони формувалися (доступність харчових ресурсів, рівень інтенсивності обміну речовин у мешканців конкретного регіону, виникнення етнічних традицій харчування). В основі кожної етнічної кухні лежать фактори, які формують підґрунтя етнічної кухні: економічні особливості країни; географічне положення і кліматичні умови; історичні причини; релігійні і старовинні звичаї; етногенез; набір вихідних продуктів і їх поєднання; характерні способи, прийоми і поєднання кулінарного оброблення продуктів; використання спецій, приправ, соусів.

Етнічна кухня забезпечує в суспільстві: соціальну регуляцію (детермінація поведінки та інтерпретація фактів крізь призму їжі та харчування); інтеграцію на рівні культури повсякденності (об'єднання на основі етнічних кулінарних традицій); інкультурацію (оволодіння кулінарним досвідом нації); ідентифікацію (ототожнення з конкретною етнічною кулінарною традицією); трансляцію соціокультурного досвіду (передача

харчових кодів); міжкультурну комунікацію (як засіб спілкування між представниками різних культур); а також виконує символічно-репрезентативну (за допомогою страв-символів, або кулінарних етно-маркерів, презентує кулінарну культуру і значення страви чи продукту) та статусну функції (на основі харчових уподобань індивіда визначається його становище в соціальній ієрархії). Фактично етнічна кухня на рівні людини демонструє специфіку культурного розвитку нації.

Багата кулінарна спадщина, яку має майже кожна нація, – це той фундамент, на якому вибудували свій значний устрій великі нації-кулінари. Проте, будь-яка етнічна кухня потребує розвитку. Завдання фахівців ресторанного бізнесу полягає в тому, щоб переосмислювати стародавні рецепти й винаходити нові страви, словом, продовжувати традицію творчо. Сьогодні цей процес, раніше неусвідомлений і неспішний, необхідно поставити на професійну основу. Тому так важливо чітко уявляти собі образ певної етнічної кухні, що склався, й розумно позиціонувати його серед інших кулінарних традицій.

Дисципліна «Етнічні кухні» має логічний зв'язок з іншими дисциплінами, які формують майбутніх фахівців харчової та готельно-ресторанної галузі, а також створює умови для формування у студентів широкого кругозору, набуття організаторських здібностей з метою прийняття стратегічних рішень у практичній діяльності, що сприяє розширенню формату інноваційної діяльності в закладах готельно-ресторанного господарства. Окрім цього, 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 щодо надання ресторанних послуг у закладах туристично-рекреаційної сфери. В той же час, набута студентами обізнаність з програмних питань дисципліни «Етнічні кухні» у разі їх відповідного працевлаштування сприятиме підвищенню рівня відповідності класу та спеціалізації затребуваних сучасним споживачем етнічних закладів ресторанного господарства у нашій країні.

Метою дисципліни «Етнічні кухні» є формування професійних знань в області кулінарних особливостей етнічних кухонь народів різних країн світу у зв'язку з подальшим розвитком ресторанного бізнесу в цілому і необхідністю організації харчування закордонних туристів в Україні.

Основними **завданнями** дисципліни є здобуття теоретичних знань і формування практичних навичок щодо:

- особливостей етнічних кулінарних традицій та уподобань,
- технологій приготування основних страв, виробів та напоїв етнічних кухонь країн світу,
- етнотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу,
- оформлення і подачі страв у закладах ресторанного господарства із урахуванням етнічних традицій,
- складання спеціальних меню з урахуванням режиму харчування та етно-гастрономічних вподобань туристів з різних країн.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

знати:

- загальні особливості етнічних кухонь різних країн світу;
- набір традиційної і сучасної продовольчої сировини, характерної для різних етнічних кухонь;
- особливості використання кулінарних етномаркерів у виробництві страв та напоїв;
- традиційні способи кулінарної обробки продуктів в різних етнічних кухнях;
- основний асортимент та технології традиційних етнічних страв;
- режим харчування, характерний для туристів різних країн світу;

вміти :

- вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу;
- розробляти технологічну документацію кулінарної продукції для етнічних закладів ресторанного господарства та впроваджувати його у технологічний процес підприємства;
- оформлювати й подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічні традиції;
- складати меню для груп іноземних туристів з урахуванням їх етногастрономічних вподобань та організувати їх обслуговування;
- організувати та впроваджувати прогресивні технології виробництва страв етнічних кухонь світу;
- використовувати сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

Актуальність підвищення кваліфікаційних навичок фахівців ресторанної галузі визначає необхідність розробки спеціальної і навчально-методичної літератури. Представлений навчальний посібник містить найсучасніші матеріали та висвітлює такі питання, як: загальні особливості етнічних кухонь різних країн світу, характеристика традиційної і сучасної продовольчої сировини різних етнічних кухонь, традиційні способи кулінарної обробки продуктів в різних етнічних кухнях, асортимент та технології традиційних етнічних страв, режим харчування, характерний для туристів різних країн світу. Посібник структурно побудовано таким чином, що, працюючи з ним, можна не лише ознайомитися з основними теоретичними положеннями кожної теми та засвоїти основні поняття із глосарію, а й перевірити рівень засвоєння навчального матеріалу за допомогою контрольних запитань та тестів для самоконтролю, які акцентують увагу студентів на вивчення не тільки сучасної навчальної літератури, але й інтернет-джерел та наукової літератури.

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ ЄВРОПИ ТА АЗІЇ

1. 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВДЕННОЇ ЄВРОПИ (БАЛКАНСЬКА ТА СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКА КУХНІ)

1. 1. 1. Італійська кухня

Загальна характеристика. В основі італійської кухні лежать історично складені багатотисячні традиції з культурними впливами римлян, греків, лангобардів, арабів, і інших народів, які коли-небудь населяли Італію або які мали вплив на формування її культури. Італійська кухня простіша, чим французька, в ній менше вишуканості, проте, вона заснована 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 Неаполію 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.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини. Італійська кухня характеризується, зокрема, великою кількістю свіжих продуктів середземноморського регіону, що помітно відрізняє оригінальну італійську кухню від спроб її імітації в усьому світі.

Найбільш характерні інгредієнти італійської кухні:

ПШЕНИЧНЕ БОРОШНО З ТВЕРДОЇ ПШЕНИЦІ (*СЕМОЛИ*), з яких виробляють макаронні вироби (пасту) та борошняні страви (равіолі, лазанья, гноцци, або ньйоккі *gnocchi* тощо).

За класифікацією «Асоціації борошномельної промисловості Італії», борошно з пшениці твердих сортів ділиться за типом помелу на:

farina – борошно тонкого помелу. Частинки з округлими краями і розмірами від 18/20 до 100 мікрон. Проводиться як з пшениці м'яких сортів, так і з твердих.

semola – борошно грубого помелу з пшениці твердих сортів. Часточки з гострими краями і розмірами від 200 до 400 мікрон. Семолу отримують шляхом подрібнення і просіювання зерна, звільненого від оболонки (тобто з центральної частини ендосперму).

semolato – крупка з твердої пшениці. Цей продукт отримують шляхом подрібнення і просіювання зерна після відділення висівок (з периферійної та центральної частини ендосперму).

semola integrale di grano duro – борошно грубого помелу з цілого зерна пшениці твердих сортів (включаючи оболонку і зародок).

Характерна особливість італійської кухні – переважне використання макаронних виробів, яких в Італії безліч. Найпоширенішими є довгі тонкі *спагетті*. Популярні також середні за розміром макарони – *маккероні*, довгі і пустотілі всередині *букатіні*, тонкі *вермічеллі*, найтонші *капелліні*, товсті короткі макарони *каннелоні*, спеціально призначені для фарширування, *тальятелле* – різновид довгої локшини, згорток у вигляді гнізда, *гноцці*, або *ньйоккі (gnocchi)* – невеликі кльоцки з семоліни або картопляного пюре із соусом.

Сир є одним із найважливіших інгредієнтів італійської кухні. Вважається, що ще римляни запозичили технологію приготування сиру у єгиптян. У Римській імперії сироваріння прирівнювалося до високого мистецтва. Деякі сорти дійшли і до нас. Спочатку у римлян сир вважався продуктом виключно забезпечених людей, але поступово він став частим гостем на столах простого населення. Після падіння Римської імперії багато людей пішли в гори, зайнялися фермерством і виробництвом сиру. У різних регіонах і в окремих містах Італії століттями накопичувалися традиції сироваріння. Звідси і різноманіття видів цього продукту. Всього в Італії виробляють близько 600 видів сирів за аутентичними технологіями, нижче наведено характеристики найбільш відомих у всьому світі італійських сирів.

Бурата – унікальний італійський сир, який представляє собою кульку моцарелли, заповнену сирним кремом. Виробляють його з буйволячих або коров'ячих вершків і молока в областях Апулія, Кампанія, Базіліката (Puglia, Campania, Basilicata). Сир відмінно поєднується з томатами, маслиною олією, чорним перцем, медом, чудово підходить для бутербродів з хрустким хлібом.

Горгонзола відноситься до найстаріших в світі блакитних сирів (сирне тіло пронизане благородною цвіллю). Батьківщина цього сиру – Ломбардія (Lombardia). Виробляють з коров'ячого або козячого молока. Є два різновиди сиру: *Dolce* (м'який, солодкий, вершковий) та *Piccante* (твердий, пряний). Чудово плавиться, має розсипчасту текстуру. Чудово поєднується з солодкими і сухими винами. Є традиційною складовою соусів до спагетті і піцци.

Грана Падано – широко відомий твердий сир, вироблений з молока корів в двадцяти семи областях Італії. Дозріває довго (близько півтора року), відрізняється пікантним, трохи солоним смаком, збагаченим горіховою ноткою. Вживається з червоним вином, застосовується в якості заправки різних салатів і пасти.

Касу Марцу – м'який сир, який отримують із цільного молока овець. Батьківщина і єдине місце виробництва – Сардинія (Sardegna). Сирне ім'я дослівно означає «гнилий сир». Названий він так тому, що його маса наповнена тисячами черв'ячків мушки *Piophil*a casei, найчастіше вживаних разом з продуктом. Голови сиру мають циліндричну форму масою 2-4 кг. Касу марцу володіє різким ароматом і пекучим смаком, що залишає багатогодинний післясмак. Їдять його, накладаючи на хліб і супроводжуючи міцним вином. Продаж його заборонена Європейським Союзом у зв'язку, з чим набувають сир на «чорному ринку» в сардинських селах.

Маскарпоне – вершковий сир з області Ломбардія. Виробляється з вершків жирністю 25%, знятих з коров'ячого молока. Має кремоподібну текстуру, м'який і солодкий смак, містить в сухому залишку близько 70% жиру. Дуже добре підходить для приготування десертів (тірамісу, чизкейки) і бутербродів.

Батьківщина сиру *моцарелла* – регіон Кампанія. Традиційно її варять з молока буйволиць (*Mozzarella di Bufala*), але в масовому продажі представлений варіант з коров'ячого молока. За формою буває двох варіантів: як велика куля або як невеликі кульки білого кольору на один укус. Смак ніжний, злегка з кислинкою, присутній аромат мускусу. Моцарелла – компонент багатьох італійських страв: піца, салати (наприклад, капрезе), паста, запіканки.

Парміджано Реджано (пармезан) по праву вважається королем сирного світу. Цей твердий сир виробляється тільки в період з квітня по листопад (час «зелених пасовищ») і дозріває близько двох років. Зрілість сиру визначають на слух, ударяючи по ньому срібним молотком. Пармезан володіє пряним, солонуватий смак і дуже крихкою структурою. Справжній Парміджано завжди відзначається знаком якості у вигляді клейма на скоринці і написами з назвою по всій оболонці. Його вживають як закуску з фруктами і вином, використовують для овочевих салатів, піци і пасти. Скоринку сиру додають в супи при приготуванні супів-пюре.

Існує ряд різновидів *пекорино*, які відрізняються місцем збору овечого молока. Мають зернисту консистенції (зернистість посилюється з віком сиру) і більш гострий смак, ніж у пармезану. Найчастіше в Італії пекорино випускають з добавками (чорний і червоний перець, горіхи, трюфелі). Вживають з фруктами, волоськими горіхами, медом. Служить дешевої альтернативою пармезаном при приготуванні різних страв. Найбільш підходящим вином для нього є Коньяті класико.

Рикотту називають сиром, але по суті своїй це молочний продукт. Рикотта готується із сироватки, що залишається після приготування моцарели або інших сирів шляхом змішування сироватки з лимонною кислотою та

подальшим нагріванням. Таким чином, білкової основою рикотти є не казеїн, а альбумін (точніше, лактольбумін). Пластівці, що утворюються в процесі, знімають і залишають дозрівати в формі. Рикотта має солодкуватий смак, який надає присутність лактози (присутність цього компонента в сироватці приблизно 2-4%), це залежить від типу використаного молока. Вміст жиру: від 8% в рикотті з коров'ячого молока і до 24% в рикотті з овечого молока. Існують кілька різновидів рикотти, що відрізняються від традиційної версії. Наприклад: рикотта романо дозріває до стану твердого сиру, а рикотта аль форно може мати шоколадний, лимонний і інші смаки. Застосовують рикотту для приготування десертів (дзукотто, канолі), лазаньї, італійського пасхального хліба.

МАСЛИНИ ТА МАСЛИНОВА ОЛІЯ

Понтентін (Pontentine) – сорт італійських чорних маслин. Зазвичай консервується в розсолі з використанням солі. Ці чорні маслини мають більш м'який аромат.

Лігурія (Liguria) – це італійський сорт чорних маслин з більш сильним смаком. Вони зазвичай маринують в розсолі, з сіллю і разом зі стеблами.

Гаєта (Gaeta) – це популярний італійський сорт чорних маслин, які упаковуються в сухий солі з невеликим додаванням олії. Зазвичай в такій упаковці ще буде перебувати розмарин і інші трави. Маслини даного сорту мають м'який аромат і зморшкуватий вигляд.

Альфонсос (Alfonso) – вважається одним з кращих сортів маслин. Ці маслини відрізняються гладкістю і мають особливий терпкий смак, який відмінно підійде до салатів антипасто (antipasto).

Лугано (Lugano) – це дуже популярний італійський сорт чорних маслин, який володіє сильним солоним ароматом. Консервуються дані маслини разом з листям в розсолі з додаванням деяких трав.

Маслинова олія Extra Virgin першого холодного віджиму отримують виключно механічним способом шляхом віджиму оливок, зібраних в правильній стадії дозрівання. В маслиновій олії Extra Virgin збережені всі корисні речовини, які накопичили в собі дозрілі плоди оливи. Для ароматизації маслинової олії використовують натуральні екстракти лимона, трюфеля, базиліка і гострого перцю чилі.

Маслинова олія Extra Virgin D.O.P. Якщо маслинова олія Extra Virgin має додаткове маркування D.O.P. (Denominazione d'origine protetta) – це означає найменування, що захищається за походженням. Це ексклюзивна олія, яка виробляється з маслин, вирощених в певній географічній області, та розлита на місці виробництва. Щоб отримати статус D.O.P. виробники маслинової олії повинні дотримуватися суворих правил при його виробництві, що дозволяє гарантувати високу якість оливкового масла. За критеріями D.O.P. маслинова олія не повинно мати кислотність вище 0,8% і маслини не можуть зберігатися довше трьох днів з моменту збору врожаю.

ПРЯНІ ТРАВИ ТА РОСЛИНИ є одним із найважливіших компонентів, які формують аутентичний італійський смак більшості страв. В кулінарії навіть існує таке поняття, як «італійські трави», що включає в себе: чабер (чебрець),

базилік, орегано (материнка), зелена і ріпчаста цибуля, часник. В якості додаткових інгредієнтів в нього може входити листя шамбали (пажитник, фенугрек), каффір-лайма, лемонграсу (лимонне сорго). Вони надають суміші вишуканості і яскравості смаку.

РИБА І МОРЕПРОДУКТИ дуже популярні, оскільки Італія має дуже довгу берегову лінію. Серед найбільш популярних видів риби – лаврак, дорадо, тріска, кефаль, анчоуси, форель, камбала, султанка, скат, вугор, морський окунь, морський півень, пеламіда, ліхія, серед морепродуктів (*frutti di mare*) – креветки, лангустини, морські гребінці, мідії, восьминіг, кальмари, омари, краби, морський черенок, устриці.

ОВОЧІ завдяку середземноморському клімату в Італії вирощуються майже повсюди, найбільш поширені – різні види салату (цікаво, що багато видів салату у світі мають назви італійського походження – радиккіо, лолло-росса, ромен, руккола тощо), томати, спаржа, капуста, картопля, стручковий перець, морква. На півдні в кулінарії використовується більше овочів, особливо томатів та баклажанів.

РИС в Італії класифікується залежно від довжини і ширини зернівки, а також її форми. Розрізняють чотири групи:

comune - невеликий рис, округлої форм, готується швидше, ніж інші сорти, використовується для приготування супів і десертів, і не підходить для ризотто. Сорти цієї групи менш на слуху - *Balilla, Elio, Selenio*.

semifino - сорти середньої довжини, що зберігають твердість серцевини при приготуванні, рекомендується для супів, можуть бути використані в ризотто. Знамениті представники цієї категорії - *Maratelli* (в даний час виведений з промислового обороту), *Vialone Nano, Padano*.

fino - рисові зерна середньої довжини, овальної форми, загостреної на кінцях, що зберігають твердість серцевини при приготуванні. Підходять для гарнірів, запіканок, салатів і ризотто. Найвідоміші сорти цієї категорії - *Baldo, Vialone* (без приставки *nano*).

superfino - сорти з найбільшою зерновкою, овальної форми, загостреної на кінцях, що зберігають твердість серцевини при приготуванні. Підходять для гарнірів, запіканок, салатів, закусок і ризотто. Сюди входять рис *Arbogio, Carnaroli, Roma*.

Окрім перерахованих вище, для італійської кухні характерне використання таких продуктів, як яловичина, бобові (квасоля, сочевиця), фрукти (лимони, апельсини, персики) і ягоди.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв. Для заправки салатів і різних овочевих страв італійці використовують маслинову олію. При їх виробництві для заправки використовують небагато оцету, вдосталь солі та багато олії.

Італійська кухня прославилась незвичним способом приготування овочів – їх не варять, а тушкують у власному соку чи з маслиновим 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 пасты 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 наповнюють 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 або пармезан, горгонцолу додають в вершковий соус, з рикотти та маскарпоне 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 *триссіні*. Салати італійці готують з різних овочів, але найбільш улюблені з них червоний салат радіччіо (радиккіо), томати, перці.

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

Дуже популярна закуска *карпаччо* – це сире мариноване м'ясо яловичини, нарізане найтоншими шматочками. З овочами прийнято подавати асорті з сухих ковбас та шинки, або 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, проте, овочевий суп *мінестроне* – також улюблена страва італійців, який готують з семи інгредієнтів (овочів, м'яса і приправ), що за легендою символізують сім чеснот кардинала. Також популярний суп *навеза* з тертим сиром, грінками та зеленою цибулею, а також суп з манної крупи *страчіателла*. Різновидом рибної юшки є делікатесний суп з декількох видів риби та моллюсків *дзуна де пепе*, 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 піццу йдуть креветки і мідії, а пасту підфарбовують чорнилами каракатиці. В італійських ресторанах можна знайти величезну різноманітність рибних страв (і закусок, і перших, і других). Рибу подають в сирому вигляді в якості закусок, часто запікають цілком з головою і кісточками. У хороших ресторанах готова риба виноситься цілком і офіціант при вас очищає її шкіри і кісточок. Креветки теж подаються зазвичай з головою і лускою (вважається, що так вони смачніші).

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-венеційськи*.

З традиційних італійських страв слід згадати білу *квасолію по-флорентійськи*, тушкованою із шавлією, розмарином та часником.

Візитна картка Італії – «*паста*», різновидам якої не має числа. Слово *pasta*, в перекладі з давньогрецької, означає «борошно, зішане в соусом». Як назва страви, це слово стало вживатися десь на початку 14 століття. Батьківщина пасти – Калабарія, де дуже серйозно відносяться до її приготування. Однак в будь-якому куточку країни однаково люблять макарони.

Паста (як напівфабрикат для страви) буває суха (*secca*) та свіжа, або сира (*fresco*), причому в ресторанах та кафе зазвичай виробляють страви з сирої пасти, а вдома споживачі мають змогу готувати з сухої або сирої, оскільки обидві виробляються промисловим способом.

Основні принципи готування страв паста: відварити певний вид сухої або свіжої пасти у великій кількості води (співвідношення 1:3-4) з додаванням солі та оливкової олії до стану «аль денте», додати соус або основний продукт (м'ясний фарш, шинку, рибу, морепродукти, овочі), приготований в соусі, посипати натертим сиром, найчастіше пармезаном.

Як правило, назва пасти визначається назвою соусу, з яким її подають.

Так, *пасту Болоньезе* подають із соусом Болоньезе на основі яловичого фаршу з томатами, вином, травами та часником, *пасту Маринара* – з соусом на основі міксу з морепродуктів, томатів, часнику, пряних трав та вина. Соус *Песто* готують у вигляді пасти з оливкової олії, базиліку, часнику, горіхів (у класичному варіанті – пінії, можна також із кедровими), пекорино або пармезану. Соус *Альфредо* готують із вершків, яєчних жовтків, пармезану, часнику, солі та перцю. Соус *Путанеска* – класичний томатний соус до пасти, який готують із додаванням анчоусів, маслин та каперсів.

Паста Карбонара (італ. *Pasta alla carbonara*) – це спагеті з дрібними шматочками бекону (в оригіналі, гуанчале або панчеттою), змішані з соусом з яєць, сиру пармезан і пекоріно романо, солі та свіжозмеленого чорного перцю. Цей соус доходить до повної готовності від тепла тільки що звареної пасти. Страву було винайдено в середині ХХ століття, вона є традиційною для італійського регіону Лаціо, центром якого є Рим. В інших країнах у соус для карбонара нерідко додають вершки, а панчетту замінюють на бекон.

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 капелетті*, 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, бешамелем, м'ясом та сиром, інколи з шпинатом (*лазанья верді*), а також *каннелоні* (солодкі або солоні) – трубочки з тіста з фаршем зі шпинату, сиру і яєць.

Серед інших страв італійської етнічної кухні особливою популярністю користується *різотто* – страва з рису сорту Арборіо із креветками, зеленим горошком, грибами, шинкою (страву часто порівнюють із іспанською паельєю або кавказьким пловом, проте, справжні італійці або гурмани можуть сприйняти як образу). 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-різному – на півдні віддають перевагу приготуванню її з помідорами, оливками й анчоусами чи морепродуктами, на півночі – з ковбасою і грибами. Дріжджове тісто для піци має бути тоненьке, пласт за традицією ніколи не розкочують скалкою, а розтягують руками; майстрів, які готують піцу, звать піцайола – вони зазвичай розтягують тісто вручну, віртуозно підкидаючи і крутячи тісто в повітрі, як фокусники. Мистецтво піцайола, окрім роботи з тістом, містить вміння підібрати інгредієнти та соуси для піци та правильно працювати із спеціальним обладнанням. Готують справжню піццу в дров'яній печі.

Як і в багатьох країнах Європи в Італії панує культ кави. Кава заслуговує окремої уваги і шани в Італії. Будь-який бариста (спеціаліст із приготування кави) знає поняття «італійське обсмажування», яке дає зерна від темно-коричневого до чорний кольору, а на поверхні зерен виступає трохи масла; смак такої кави дуже виразний, «палений», таку каву в основному використовують для приготування еспресо, аромат варіюється від гірких тонів до спалених або обвуглених смаків.

Каву в Італії п'ють багато і часто, тому й способів приготування кави чисельна кількість, більша частина назв напоїв на основі кави має саме італійське походження.

Італійці віддають перевагу *капучіно* – чорній каві (1/3 об'єму) із додаванням спіненого молока (2-3 об'єму) у виді шапки, що нагадує капюшон монаха-капуцина. Італійці традиційно ніколи не п'ють капучіно з цукром.

Латте (англізований і скорочений варіант від італ. *Caffè latte* «кава з молоком») складається з молока (італ. *Latte*) і кави еспресо. В Італії латте готується в домашніх умовах і подається на сніданок. Для виготовлення латте використовується кава мока і чашка теплого молока. Найчастіше латте готується з порції еспресо, яка заливається як гарячим, так і холодним спініним молоком. Співвідношення еспресо, збитого молока і молочної піни у такого

напою 1: (2 або 3): 1, що дозволяє отримати найкращі смакові, ароматичні та естетичні властивості напою.

Латте не слід плутати з капучино. Порція латте подається в айріш-келиху (240-360 мл) і, відповідно, має більший обсяг, ніж капучино, який подається в чашках (150-180 мл). При цьому зберігається однакова кількість використуваного еспресо, а обсяг капучино менше в порівнянні з латте за рахунок однієї частини молока (співвідношення еспресо, молока і молочної піни у нього, на відміну від класичного латте, однакове). Крім сервіровки і співвідношення інгредієнтів, капучино від латте відрізняє більш щільна пінка. Для споживання пінки подають ложечку. Основна відмінність капучино і латте в тому, що перше – це кава, а друге – це кавовий напій.

Для додаткових смакових відчуттів пінку латте часто посипають добавками: корицею, шоколадом або горіховою крихтою. Подають латте у прозорому бокалі айріш, який дозволяє бачити шарувату структуру напою, надаючи цим крім смакового і естетичне задоволення. Часто латте прикрашають різноманітними малюнками зі спіненого молока. Мистецтво створення малюнка на латте і капучино називається латте-арт.

Кава латте схожа за назвою з напоєм *латте макіато*. Основна відмінність латте макіато полягає в тому, що при приготуванні кава додається в молоко (а не молоко в каву, як у латте) і напій, таким чином, виходить шаруватим: шар молока, шар еспресо, шар спіненого молока. Латте дає сильніший смак кави, латте макіато – молока.

Каффе (еспресо) каретто – це той же еспресо, до якого додають незначну кількість граппи або лікеру.

Еспресо лунго – це німецький еспресо із подвійною кількістю води, італійці п'ють його вкрай рідко, це такий собі туристичний варіант еспресо.

Еспресо романо (або римська кава) – це еспресо з лимонним соком, який став популярним у Римі після Другої світової війни, коли лимонний сік додавали у всі страви та напої для дезінфекції води. Сучасний спосіб подачі – у конусоподібній чашці із обкачаною у цукрі долькою лимону. Добре смакує із шоколадом, пісочним печивом, горіхами, твердим сиром.

Ристретто (італ. ristretto – «густий, міцний»), також іноді званий корт (corto), шранка (shrunk), літереллі (literally) або шот (shot) – дуже міцний еспресо, об'ємом 20 мл, буквально на один ковток. Це еспресо, в якому відношення маси напою до маси перемеленого зерна нижче, ніж в нормалі і лунго, для приготування такого напою потрібно 7-11 г кави на 15-20 мл води. Згідно з традицією, під час подачі ристретто також подається стакан з холодною питною водою, яку п'ють перед кавою. Такий своєрідний ритуал переслідує дві мети: по-перше, це запобігає зневодненню організму; по-друге, вода допомагає очищати смакові рецептори, завдяки чому кожен новий ковток сприймається як перший. Поширеною є хибна думка, що в чашці ристретто міститься занадто велика порція кофеїну. Насправді протягом перших 15 секунд екстракції кави в ристретто потрапляють кавові ефірні масла, які і утворюють настільки яскравий смак і аромат кави, в той час як безпосередньо кофеїн активно виділяється

набагато пізніше, після 20-ї секунди екстракції. Фактично, у звичайній чашці ристретто кількісний вміст кофеїну нижче, ніж в порції еспресо.

На сніданок зазвичай п'ють капучино, 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.

До кави подається *дольчі* (щось солоденьке) – це шматочок лимонного торту, *тірамісу* (просочене кавою печиво савоярді, щедро вкрите кремом на основі сиру маскарпоне та посипане какао), тістечка *пізо*, смажені у фритюрі трубочки з кремом *каннолі*. На увесь світ відоме італійське так зване двічі запечене печиво *кантуччі* (тосканський варіант із цілим мигдалем) або *біскотті* (з будь-якими горіхами або сухофруктами), яке в Італії традиційно подають із десертним вином *Vin Santo*, а в усіх інших країнах його переважно смакують із чашкою кави або капучіно.

Десерти в Італії готують відмінні: такої кількості сортів морозива (*джелато*) не знайти ніде в світі – від фруктового сорбету до часникового морозива чи морозива зі смаком сиру пармезан .

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, заміняють його чашкою капучіно.

Обід в італійців дуже ситний. По традиції італійська трапеза починається з закусок – *antipasti*, наприклад закуска зі шматочків окороку з гарніром з дині чи персиків. Витончена трапеза може починатись з закусочних 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.

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

1. 1. 2. Іспанська кухня

Загальна характеристика. Кращі традиції європейської кухні, приправлені східними прянощами і фруктами – це і є іспанська кухня. Рецепти етнічної кухні в іспанських провінціях склалися століттями і ґрунтувалися на використанні характерних продуктів. При цьому їх усі об'єднує використання маслинової олії, часнику, ароматних трав. У приморських регіонах страви іспанської кухні рясніють морепродуктами і є елементом середземноморської кухні, а в центральній частині Іспанії кухня рясніє м'ясними стравами.

📍 Астурія и Кантабрія

Незважаючи на те, що Іспанія найчастіше асоціюється з вічним сонцем, морем і пальмами, на півночі країни дощі ллють достатньо часто, а взимку там лежить справжній сніг. Тому, коли приходить зима, жителі північних регіонів вибирають гарячі і ситні страви, такі як, наприклад, *фабада*. Це найвідоміша і, можливо, найкалорійніша страву регіону Астурія. Саме в цьому регіоні вирощується велика біла квасоля, яка і є основою страви. Квасоля вариться більше години на кістковому бульйоні разом з шматочками бекону і декількома видами пікантних ковбасок, таких як *чорісо* і *морсільо*. Після такого обіду можна і в гори піднятися, і дров нарубати, адже фабаду традиційно готували в іспанських селах. Схожу юшку, але ще і з додаванням капусти і реберець, готують в сусідній Кантабрії. Там теж віддають переваги калорійним стравам на основі квасолі і картоплі.

📍 Галісія

Галісія відома своїми морепродуктами. Наприклад, знаменитий *галісійський восьминіг* – це щупальця восьминога, що подаються на подушці з вареної картоплі, щедро приправленої паприкою і маслиновою олією.; такого восьминога навіть не потрібно пережовувати – він просто тоне в роті. Ще цей регіон може похвалитися морськими гребінцями, які традиційно обсмажують з цибулею, шинкою, петрушкою та крапелькою бренді, викладаються на дно раковини, посипаються хлібною крихтою і запікаються.

📍 Кастилія та Леон

Кастилія і Леон вважається самим м'ясним регіоном Іспанії. Прихильників вегетаріанства навіть можуть шокувати вітрини місцевих ресторанів, тому що головний елемент застілля в цьому регіоні – це *кочінільо асад*, або молоде поросся. Його подають на стіл цілком разом з головою: спочатку поросся обмазують прянощами і свинячим жиром, а потім запікають у духовці з картоплею і овочами.

📍 Ла Ріоха

Ла Ріоха – це той самий регіон, де виробляють *хамон* найвищої якості і вирощують рідкісні сорти винограду. Особливі кліматологічні умови дозволяють щороку збирати багаті врожаї для приготування вина і кави. А ще Ла Ріоха знаменита ароматним овочевим рагу, в основу якого входять квасоля, спаржа, місцеві ковбаски і, звичайно ж, хамон.

📍 Кастилія-Ла-Манча

Кастилія-Ла-Манча – це про овочі плюс ще про сир. Сорт *манчего* – це твердий сир з овечого молока. Причому таку породу овець можна знайти виключно в цьому регіоні, саме тому сир володіє таким неповторним смаком. Ну а на гаряче подають *пісто манчего* – овочева рагу, яке схоже на французький рататуй.

📍 Мадрид

Варто відзначити, що бобові культури в цілому грають одну з головних ролей в іспанській кухні. Наприклад, нут можна знайти в продуктовому кошику практично кожного іспанця. А в Мадриді це ще й основа найзнаменитішої юшки – *косидо мадріленьо*, яка готується на основі густого бульйону з нуту з додаванням моркви, в яку підчас подачі додаються м'ясні та овочеві інгредієнти.

📍 Валенсія

Найголовніша іспанська знаменитість родом із південної Валенсії – *паелья*. Взагалі-то не будь-яке блюдо з рисом можна назвати паелья, і іспанці на цей рахунок готові довго пояснювати неосвіченим іноземцям все відмінності. Паелья – це вид круглої сковороди, в якій особливим способом готується особливий рис з малою кількістю води. В результаті страва повинна вийти соковитою, але без бульйону. Традиційна валенсійська паелья готується з використанням кролика, курки, артишоків, квасолі і равликів.

📍 Андалусія

Андалусія подарувала нам холодний суп *гаспачо*. Коли більшу частину року доводиться виживати при 40-градусній спеці, виходять ось такі прості і в той же час ситні холодні супи. Гаспачо готується на основі томатів, червоного перцю, огірка, хлібною м'якушки, часнику і оливкового масла. Зазвичай суп має консистенцію густого томатного соку. Інший варіант холодного обіду – це суп *сальморехо*. По суті це той же гаспачо, але ситніший. Його подають з половинкою яйця і шматочками хамона.

📍 Балеарські острови

Якщо ми спостерігаємо таке гастрономічне розмаїття на материковій Іспанії, просто проїхавши всього 200 км на південь або на північ, то острівна частина – це майже інша планета. На Балеарських островах в кухні переважають морепродукти. Там можна спробувати суп-рагу з омарів, який готується з двох видів цих самих омарів, томатів, хліба, цибулі та спецій. Інша цікава страва регіону – гаряче з м'яса ската, яке подається зі шматочками картоплі і кабачків та з соусом із обсмаженого мигдалю.

📍 Канарські острови

Канарські острови є батьківщиною гострого соусу, який використовують по всій Іспанії. *Мохо Пікон* готують з суміші перців, часнику, маслинового масла, винного оцту і солі. На островах його найчастіше використовують в якості заправки до картоплі, яка відварюється в шкірці в солоній воді. Таку страву називають зморщеною картоплею.

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

Маслинову олію іспанці додають практично в усі страви: в заправки (дресингів) та соуси, підчас смаження або запікання, і, навіть, для приготування морозива.

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. М'ясні продукти в Іспанії дуже популярні, а деякі делікатеси відомі на увесь світ: гостра свиняча ковбаска *chorizo*, кров'яна ковбаса *морсільо*, копчена свиняча ковбаска *сальчічон* та знаменитий *хамон*.

Хамоном загальноприйнято називати продукт, виготовлений із задніх ніг свині, тоді як передні ноги іменуються *палети*. Доречі, існує два основних типи хамона: *хамон серрано* (ісп. Jamón serrano, «гірський хамон») і дорожчий хамон *іберіко* (ісп. Jamón ibérico, часто званий «pata negra» – «чорна нога»). Вони розрізняються способом і тривалістю приготування, а найістотніша відмінність між хамоном серрано і хамоном іберіко – порода свиней та їх дієти.

1) серрано – відмітна ознака: біла свиня, у хамона біле копито:

- *курадо* (хамон curado) – витримка мінімум 7 місяців;
- *бодега* (хамон bodega) – витримка мінімум 9 місяців;
- *резерву* (хамон reserva) – витримка мінімум 12 місяців;
- *гранд резерву* (хамон grand reserva) – витримка близько 15 місяців;

2) *іберіко* – відмітна ознака: чорна свиня, у хамона чорне копито:

- *de cebo* – робиться з свиней, відгодованих фуражем і жолудями;
- *de recebo* – робиться з свиней, відгодованих фуражем і жолудями у великих пропорціях;
- *de bellota* – робиться з свиней, відгодованих як правило на чистій желудёвой дієті.

Хамон проводиться на всій території Іспанії за винятком узбережжя. Як і у іспанських вин, існує Denominación de Origen – знак якості, який гарантує, що хамон вироблений в певній провінції з дотриманням незмінних місцевих стандартів (у кожній провінції вони свої). В основному це відноситься до Хамону Іберіко. Міністерство сільського господарства Іспанії виділяє наступні DOP: *сесіна де Леон* («Сесіна де Леон»), *дееса де Естремадура* («Дееса де Естремадура»), *гуйуело* («Гіхуело»), *хамон де Уельва* («Хамон де Уельва»), *хамон де Теруель* («Хамон де Теруель»), *хамон де Тревелес* («Хамон де Тревелес»).

Томати і паприка з'явилися в Європі тільки в XVI столітті, але з тих пір дуже полюбилися іспанцям, та й взагалі жителям Середземномор'я. Зі свіжих або в'ялених на сонці помідорів готують салати, гарячі і холодні закуски, супи.

Морепродукти – це невід'ємна частина іспанської кухні, доречі, Іспанія – друга після Японії країна в світі за споживанням риби і морепродуктів. Іспанці

обожують устриці, морських гребінців, мідії, креветки та інші *frutas del mar*, з яких вони готують всілякі супи, паелью, соуси, подають як самостійну страву або як тапас.

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.

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.

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, поросся, 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.

Доречі, поєднати непоєднуване для іспанців – у порядку речей, як, наприклад, використовувати одночасно у паельї курку з креветками і лангустами, а бокроликів – з равликами і тунцем.

У приготуванні випічки угадується вплив арабської кухні.

Основний асортимент і технологія традиційних страв. Етнічною 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.

Тапас – це етнічний різновид холодних і гарячих закусок, який для іспанців не просто їжа, це стиль життя. В іспанській мові навіть є дієслово *tapear*, який перекладається як «ходити по барах, спілкуватися з друзями та знайомими, пити вино і є тапас». Ніхто не знає точно, коли і як з'явилася ця традиція, але існує кілька версій. Згідно з однією з версій, король Кастилії і Леона Альфонсо X Мудрий (1221-1284) видав закон, за яким власників заїжджих дворів зобов'язували подавати міцні напої тільки в супроводі закусок: захмелілі на голодний шлунок відвідувачі втрачали благопристойний вигляд і становили певну загрозу для себе і оточуючих. Страви з такими закусками приносили, поклавши прямо на кухлі з пивом або вином. Звідси і пішла назва

tapas, яка іспанською означає «кришки». Ще зовсім недавно в іспанських барах тапас подавали до напоїв безкоштовно, але тепер все частіше їх доводиться замовляти окремо.

У ролі тапас виступить будь-яка нарізка (класичний варіант – хамон або чорізо), мариновані або приготовані на грилі овочі (перець, помідори, цибуля, баклажани, цукіні і т.д.), смажені або мариновані гриби, рисові биточки, смажені кальмари або мідії, а також нескінченна низка тарталеток і міні-бутербродів з соусами, паштетами, тунцем і яйцем, тертим перцем і томатом з цибулею і часником, тертими сирами з майонезом, яєчною на великому круглому шматку помідора, сардинами і анчоусами з селерою і латук, шматочками курки або м'яса в винному соусі, всілякими салатами, морепродуктами в різних соусах, маленькими картоплинами в ароматних травах. Дуже популярні такі види тапас, як *тортилья* (омлет з картоплею) і *бандерильї* (нанизані на шпажку шматочки м'яса і овочів, морепродукти, оливки та ін.).

Супи іспанці люблять овочеві і рибні (або з морепродуктами), хоча готують і м'ясні. Багато супів подають до столу холодними, і це не дивно, адже влітку в Іспанії дуже жарко. *Гаспачо* – «король» холодних супів. Він з'явився в Андалусії, але сьогодні його готують по всьому світу. Цікаво, що іспанці вважають гаспачо швидше напоєм, ніж супом, і тому подають до столу не тільки в суповій чаші, але і в склянці. Ще один освіжаючий іспанська суп – *ахо бланко*, з часником і мигдалем.

Паелья – найвідоміша у світі гаряча іспанська страва з ключових інгредієнтів: рису та шафрану. На батьківщині паельї, в Валенсії, її готують виключно чоловіки, прямо на вулиці, на вогнищах, в спеціальних величезних пласких сковородах (лат. *patella* – сковорода). Крім рису в паелью можуть входити морепродукти (*paella de marisco*), м'ясо, овочі, спеції і багато іншого.

На десерт іспанці найбільше люблять *чуррос* – маленькі солодкі пончики, які куштують і на сніданок, і на обід як десерт, і ввечері, коли іспанці відправляються по барам і ресторанам. Чуррос подають зазвичай разом з чашкою густого гарячого шоколаду.

З інших іспанських десертів відзначимо *крем Каталана* – місцевий варіант французького крем-брюле, який подають з різними соусами (ванільним, полуничним) і яєчний *крем флан*.

І, нарешті, який же іспанський обід без вина! Поряд з Францією і Італією Іспанія входить в трійку провідних виноробних країн Європи. Іспанські вина дуже яскраві, вони знаходять своїх відданих шанувальників у всьому світі. Прекрасні червоні (найвідоміші роблять в Ріохе і Рібєрі-дель-Дуєро) – відмінний супровід для м'ясних страв, свіжі білі і рожеві, а також ігристі кави допомагають витримати виснажливу літню спеку. Окремо стоять кріплені вина, такі як херес і малага. Херес – вино універсальне; охолоджений фіно (різновид сухого хересу) – це прекрасний аперитив, а витримані і солодкі хереси відмінно підходять для завершення обіду.

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

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

Обід – близько другої години дня, часто йому передують *тапас* – 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.

1. 1. 3. Кухня Греції

Загальна характеристика. Кухня Греції є однією з самих стародавніх у світі. Кулінарні традиції грецької кухні формувались впродовж значного проміжку часу – більше 3500 років. Основні принципи кулінарних традицій Греції споконвіку непорушні до цих пір. Відтінки древньогрецької кухні, які також популярні в сучасній Греції, відтворені в античних рецептах страв з урахуванням деяких особливостей минулих століть з історії Греції: використання меду замість цукру, гарнірів з овочів та зернових, пропонування розбавленого вина у співвідношенні 1:3 (так його пили в Древній Греції).

Майже чотирирікове турецьке панування в Греції наклало відбиток і на кухню цієї країни: технологію багатьох страв, етнічні вподобання щодо використання продуктів, прянощів і приправ, режим харчування. 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 та розмаїття, у всіх аспектах супроводжує як грецьку культуру, так і кулінарію ще з часів античності.

Тут готують кебаби та каву по-турецьки. Особливо яскраво турецький вплив проявляється в назвах солодоців і випічки: *лукум*, який греки називають «*турецький мед*», *фісташкова халва*, *зацукровані фрукти*, *горіхи*, *пахлава* (пиріг з листового тіста з медом і горіхами), *ревані* (пиріг з манної крупи). Існують і свої етнічні десерти, наприклад: запечений в духовці свіжий *інжир в винному соусі*.

Сучасна грецька кухня – це один з варіантів славнозвісної і популярної сьогодні середземноморської кухні, яка вважається здоровою. Кухня Греції увібрала в себе всі традиції середземноморської кулінарії: вона щедро використовує свіжі овочі, пряні трави, маслинову олію, морепродукти. Способи приготування, яким віддають перевагу греки, роблять їжу здоровою і корисною, що так важливо для харчування дітей.

Сучасні греки успадкували від своїх предків вельми дивні для сільськогосподарської країни звички, які більше підходять аристократичній знаті: майже нічого не їдять на сніданок, в обід – скоріше перекушують, проте, вечеря складається з декількох страв, кожна з яких містить добовий раціон

повноцінного харчування. Спочатку їдять оливки, сир, овочі і вино, потім такі страви, як баранячі реберця або шашлик, свинячі або баранячі котлети на кісточці.

Особливістю грецької кухні є її регіональність, тобто 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.

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

Переважне 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 етнічній 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 молюсків 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 видів 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 – *йурті*, 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 солодошів 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 – *дзадзикі*.

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 смажать 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* (грецький аналог долми) – 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 етнічних 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 турках: 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 етнічними 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 пиріжки 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 етнічній 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 етнічною 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 етнічною 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. Етнічною стравою вважають квасоллю чи боби тушковані з цибулею та томатом в глиняних горщиках.

Самі розповсюджені соуси – *лодоломоно* (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 етнічні 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 солодоці з фруктів у патоці чи цукровому сиропі, частіше сухофрукти і горіхи (мигдаль, фісташки, фундук).

Широко звісні такі солодоці, 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 *франне*, 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.

1. 1.4. 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 етнічних 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 овочеve 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 етнічній 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 етнічна 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 «*скара*» 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 остаточним 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. Численні 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, оригінальний варіант якої 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 покришеним свіжим огірочком з доданням оцту, товченим з сіллю часником, олією, тертими горіхами і кропом.

З риби готують смачні етнічні страви. Деякі з них – глось по-фермерські, 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 листового тіста з овочами, бринзою і сиром *баниця*.

Етнічна 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 етнічній 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 *ніту*.

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

Зі сливи виробляють етнічний 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 болгарі 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 молоду зелень.

Час прийому їжі збігається з часом інших європейських країн. Сніданок у болгар легкий, більш ситний обід з гарячою стравою і за вечерею болгарі теж не прагнуть набрати максимум калорій. Наприкінці обіду і вечері прийнято подавати десерт і чорну каву або каву по-східному.

1. 1. 5. Португальська кухня

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 етнічною 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" напрямок 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 *баклау*, 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 етнічних португальських страв є *сарабуро* – гуляш зі свинини і печінки.

Не менш популярна страва – *баклан, фарширований оселедцем*. Готується ця страва так. Необщипану і неவிпотрошену птицю варять у великій каструлі до готовності, потім виймають, общипають, 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 приготувану 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 яєчною.

Португальська кухня багата соусами, які готують за етнічними 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Айолі – французький етнічний 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

Біскотті – двічі випечене сухе печиво з горіхами або сухофруктами

Брускетта – традиційна італійська закуска, тост.

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

Гемиста – начинені фаршем перці або помідори.

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

Грісіні – італійські хлібні палички

Дакос – популярний салат на Криті з дрібно нарізаних помідорів і сиру мізіфра, приправлених маслиновою олією, орегано і базиліком; подають на шматочку підсушеного хліба.

Дзадзикі – соус з йогурту з додаванням часнику і тертого огірка, який можна намазувати на хліб або підбирати хрусткими грінками скордопсомо.

Дзукотто – десерт, що має форму у вигляді шолому: форму викладають бісквітом, всередині - крем із сиру рікотта

Долма – голубці у виноградному листі.

Долмадакья – згорнуті конвертиком і особливим чином приготовані виноградне листя.

Капоната – італійський вид овочевого рагу з баклажанів

Карпаччо – тонкі шматочки сирі яловичини, приправлені оливковою олією з оцтом і / або лимонним соком

Кефтедес – тюфтельки з кабачків, помідорів, баклажанів, грибів.

Клефтіко – баранина, приготована в глиняному горщику.

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*)

Луканіка Хорьятікі – домашні ковбаски, в які, крім м'яса, додають різні інші продукти. Серед незвичайних добавок – апельсини або оливки.

Мусака – запіканка з баклажанів з м'ясом, частіше з бараниною, під соусом бешамель.

Ньоккі – варені галушки із семоли або картопляного борошна з соусом

Панакота (panna cotta, «варені вершки») – італійський десерт: вершковий крем, який відмінно поєднується з багатьма ягідними та іншими солодкими соусами, ягодами, фруктами, горіхами

Панчетта – сиров'ялена свиняча грудинка

Папутсакья - фаршировані м'ясом баклажани.

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* – яєчні макаронні вироби. Серед найвідоміших паст: Spaghetti Napoli (спагетті по-неаполітанські) – з томатним соусом, Spaghetti Bolognese (спагетті Болоньезе) – з томатним соусом і м'ясним фаршем, Pasta alla carbonara (паста Карбонара) – спагетті з дрібними шматочками гуанчале, змішані з соусом з яєць, сиру пармезан і пекоріно романо, солі та свіжемолотого чорного перцю, а також Spaghetti Aglio e Olio (спагетті з часником і маслом) – з гарячим оливковою олією і зовсім злегка обсмаженою в ньому часником.

Пастітсіо – запіканка з макаронів з м'ясом, сиром і яйцем.

Пітес – пиріжки з листового тіста з різними начинками: з сиром і шпинатом (спанакопіта), з м'ясом (креатопіта), з сиром (тіропіта). У Різдво готують особливий солодкий пиріг василопіта.

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

Равіолі – італійська борошняна страва на зразок пельменів, яку зазвичай подають з томатним соусом

Стіфадо – тушковане м'ясо в густому цибульному соусі.

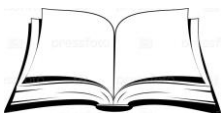
Сувлаккі – маленькі шашлики на дерев'яних шпажках.

Фрітатта – омлет-запіканка з начинкою з картоплі, овочів і інших продуктів

Питання для самоконтролю

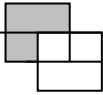


1. Кухні народів Середземномор'я та їх основні загальні риси.
2. Особливості асортименту та технології етнічних страв Іспанії.
3. Традиційний режим харчування народу Іспанії.
4. Загальні та відмінні риси етнічних кухонь Іспанії та Португалії.
5. Перелік основних видів та способів обробки сировини кухні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



Список рекомендованої літератури [1-11, 27, 39, 47, 48]

1. 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ



1. 2. 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 *загальноетнічну* 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 вкуса" 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 пряних 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 етнічних 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.

Однієї 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 *айоли* – 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 кілечко 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.

1. 2. 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 етнічних 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 гидують 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 етнічної 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 заміняються, 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. Етнічними 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 яєчним жовтком, *суп з печериць по-брюссельски*, у який кладуть петрушку, подрібнене круте яйце й заправляють сметаною перед подачею на стіл.

Із других рибних страв поширені: *скульпція 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 *фрити*. 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 фрити готують у фаст-фудах.

А от що не можна спробувати в подібного роду закладах, так це знамениті *нірки 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.

1. 2. 3. Кухня Англії

Загальна характеристика. Англіїці 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. Англіїці 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 сьогоденішньому 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.

Сьогодні Велика Британія 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, яєчню 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 звісні 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 етнічною 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 хрому, 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. Англіїці 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 напиток, 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*), яечню з нежирним беконом, кукурудзяні або рисові пластівці, підрум'янений тост з апельсиновим варенням. Дехто замість яечні 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.

1. 2. 4. Кухня Ірландії, Шотландії, Уельсу

Загальна характеристика. Складовою частиною англійської етнічної 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 етнічною 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 етнічні 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. Етнічний суп – *куллен скінк* з копченою рибою та не менш популярний шотландський м'ясний бульйон з перловою крупою і овочами.

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

Етнічною 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.

Етнічною 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 етнічний десерт *кранначан* – зі збитих вершків, геркулесових пластивців і ягід.

Особливої уваги заслуговує прямо-таки ритуальне відношення до чаю. Цей етнічний 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 етнічним пісочним печивом.

В Ірландії виробляють свої етнічні 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Біск (*фр. bisque*) – крем-суп на основі панцирів ракоподібних; також в рецептуру входять вершки, біле вино, цибуля, часник, селера

Буйабес (*фр. Bouillabaisse*) – рибний суп, що відрізняється попередніми обсмажуванням і тушкуванням овочів. Являє собою бульйон, зварений з декількох видів морської риби (близько десятка найменувань, в тому числі морської скорпіон, соняшник, морський півень) з розрахунку понад кілограм живої ваги на одну порцію готового продукту, іноді з додаванням морепродуктів, приправлений овочами (помідори, цибуля, часник, фенхель і т. д.), апельсиною або лимонною цедрою, шафраном, прянощами та іншими компонентами

Галантин – заливне блюдо з нежирного м'яса птиці, дичини, свинини, телятини і кролика. М'ясо у вигляді фаршу змішують з яйцями і спеціями. Отриману масу спресовують в симетричну форму і відварюють на парі

Греві – м'ясний знежирений соус англійської кухні

Йоркширський пудинг – традиційний англійський гарнір до ростбіфу

Кіш – відкритий пиріг з пісочного тіста з різноманітною начинкою. Кіш лорен – це кіш із додаванням у начинку бекону

Крем-брюле – десерт з заварного крему з карамельною скоринкою. Зазвичай подається кімнатної температури

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 овочеve 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

Птифур (*фр. Petit four – маленька піч*) – міні-десерти, розраховані буквально на один укуc, подаються в асортимеу вигляді асорті наприкінці прийому їжі (до кави, чаю, коктейлів); як правило, продається набором з різних сортів виробів (асорті)

Рататуй – традиційне овочеve блюдо прованської кухні з перцю, баклажанів і кабачків, багато в чому схоже на угорське лечо

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

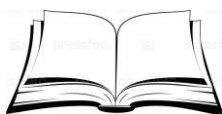
Соус борделез – традиційний для кулінарії Франції коричневий соус на основі вина і кісткового мозоку

Питання для самоконтролю



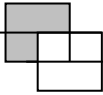
1. Назвіть особливості французьких соусів
2. Складіть десертне меню для французької делегації
3. Опишіть особливості приготування десертів крокенбуш та мільфей
4. Особливості ірландських портерів
5. Технологія віскі. Що таке одно солодовий віскі та

бурбон?



Список рекомендованої літератури [3-12, 15, 19, 21, 23, 24]

1. 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЦЕНТРАЛЬНОЇ ТА СХІДНОЇ ЄВРОПИ



1. 3. 1. Німецька кухня

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 етнічна 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 етнічної 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 тушованою 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*, *шморбротен*, *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. Традиційно у німців 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.

1. 3. 2. Австрійська кухня

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 норовів, 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.

1. 3. 3. Швейцарська кухня

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, шуки, 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 етнічною 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 етнічних 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 страву у Швейцарії – *фондю* (від французького дієслова *fondre* – плавити). Класичний горщечок для сирного фондю зроблений з кераміки або каменю і мовою фондю називається *saguelon*. Спочатку в горщику розігрівали сир, щоб вмочати в нього хрусткі кубики хліба. Тепер фондю готують навіть із шоколаду, опускаючи в нього шматочки фруктів.

Не менш популярна у Швейцарії інша страву 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 страву, 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 страву 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 *кренфлі*.

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

тріюфелем; після охолодження маса формується у виді батончика, панірується в сухарях та смажить у фритюрі.

На гарнір часто подають картоплю, фаршировану пюре з артишоків з ароматом трюфеля; крокети з ризотто, 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.

1. 3. 4. Угорська кухня

Загальна характеристика. Призною 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 капустяні 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 етнічна 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 етнічні 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. Етнічними стравами є рибний суп з 2-3 видів риби та пекучого перцю та суп по-угорські – 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 рулет 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.

1. 3. 5. Кухні Чехії та Словачії

Загальна характеристика. Завдяки тому, що ці дві країни декілька десятиріч були в складі однієї країни – Чехословачії – ці кухні стали ще більше схожими між собою, тому об'єднані в один розділ. Особливість кухні Чехії і Словачії – 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.

Чеська кухня дуже популярна в усьому світі. На чеську етнічну 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 етнічній 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 пореподібні 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-еврейські. 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 жорсткувате.

Одна з найпоширеніших страв по всій країні – *стишська 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.

Кнедлики – це розігріті на парі шматки вареного борошняного або картопляного тіста. Частіше вони подаються на гарнір до м'яса з густими соусами «омачками», в яких їх треба смочувати і швидко з'їдати. Рецептів кнедликів у чеській кухні дуже багато: сирні, картопляні, з сухої булки, з додаванням м'яса, тверді з сирі картоплі і борошна, а також солодкі з фруктами. Фруктові готуються з різних видів тіста, кнедлики зі сливами роблять з дуже тонкого тіста і варять в киплячій воді, а перед подачею на стіл посипають тертим сиром з цукром і маслом або маком з цукром. У північно-східній моравської кухні, яка має багато спільного зі словацькою кухнею, кнедлики готують з дріжджового тіста.

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 тушкована 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 етнічній 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 фруктово-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 названий *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 (*polévka*), 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.

1. 3. 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-варшавськи*, *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,правляючи 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 неділь, 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 етнічним 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 суп з капусти, буряка, картоплі з ковбасою і шкварками нерідко заміняє цілий обід з декількох страв.

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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Айсбайн (нім. *Eisbein*) – тушкована рулька з кислою капустою

Бакхун – печена курка по-австрійськи, яку подають із салатом з картоплі

Віденський шніцель (Wiener Schnitzel) – соковита теляча відбивна завбільшки з тарілку в золотистій паніровці

Кайзершмаррен – омлет, приготований з яєць, молока, борошна, цукру, кориці і родзинок, посипаний перед подачею цукровою пудрою

Печено вепрево колено (чеш. *Pečené vepřové koleno*) – запечена свиняча рулька в чеській кухні, подають з кнедликами

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

Утопенці (чеш. *Utopenci*) – мариновані сосиски або шпикачки

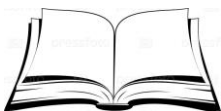
Фріти – популярна у бельгійських містах страва, яка являє собою обсмажені у фритюрі самі різні продукти – від скибочок картоплі до м'ясних кульок і навіть помідорів

Штрудель (нім. *Strudel* – вихор, воронка, вир) – кондитерський виріб у вигляді рулету з прісного, тонко розкатаного і витягнутого тіста з різною начинкою (яблучної *Apfelstrudel*, сирної *Topfenstrudel*, вишневої, абрикосової, грушевої, макової, шпинатної тощо).

Питання для самоконтролю

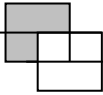


1. Назвіть спільні риси та відмінності щодо пивних вподобань німців та чехів.
2. Особливості технологій сосисок та сардельок в кухнях Австрії та Німеччини
3. Опишіть основні особливості приготування торта Захер.
4. Які перші страви характерні для чеської кухні?
5. Які страви готуються з використанням пива?
6. Особливості технології кнедликів.
7. Технологія страви «Фляки по-варшавськи».
8. Назвіть елементи єврейської кухні в польській кухні.
9. Особливості технології та споживання токайських вин.
10. Технологія кави по-віденськи.



Список рекомендованої літератури [1-12, 19, 41-45]

1. 4. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ (СКАНДИНАВСЬКІ КУХНІ)



1. 4. 1. Етнічні кухні Данії, Швеції, Норвегії

Загальна характеристика. Етнічні 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 приходиться 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.

Етнічна 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, солодоці, 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 етнічна страва – *клінфікс* – 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.

Етнічною шведською 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 шведській, 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

впливає 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.

1. 4. 2. Кухня Голландії (Нідерландів)

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 етнічних 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 етнічної голландської кухні є використання у великій кількості спецій: їжа рясно присмачується перцем, гвоздиком, 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 – *рольмонс* – 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, *раусшмейсер* – трьохшаровий бутерброд з яєчною, 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. Етнічною 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Калакукко - фінський рибний паштет по типу пирога

Кліпфіск – сушена риба в Норвегії

Лютефіск (пер. "Риба в луѓи") - тріску вимочують в луѓу, потім у чистій воді і після цього запікають. Після такої обробки риба нагадує желе, як гарнір подають картоплю, горохове пюре і бекон. Традиційно запивають це все картопляної горілкою.

Мьольс – етнічне блюдо асорті з відвареної тріски, ікри і печінки

Оллеброд – традиційна датська каша з темного житнього хліба і пива, темного або білого.

Піннешьот – це просолені і висушені ребра ягняти; подають разом з ковбасками, відвареною картоплею (різдвяна страва)

Ракфіск – норвезька страва: ферментована форель, яка зберігалася в бочках від 3 до 6 місяців, має сильний специфічний запах тухлої риби

Ріббе – це свинина з квашеною капустою, картоплею, фрикадельками і соусом картоплею (різдвяна страва)

Смалахове – відварена овеча голова, норвезька страва.

Сморреброд – багатошаровий датський бутерброд з різноманітними комбінованими начинками, в якому можуть бути поєднані іноді, здавалося б, зовсім непоєднувані продукти: огірки, оселедець, сир, яйця, цибуля, масло, бекон, помідори, паштети, соуси тощо. У висоту такий бутерброд може мати кілька десятків сантиметрів, їдять його пошарово, знімаючи шар за шаром

Террфіск – в'ялена теска із півночі Норвегії

Феналор – в'ялена бараняча ніжка по-норвезьки

Форікол (пер. "вівця в капусті") – листкова страва, в якому шарами викладені капуста і м'ясо, приправлені чорним меленим перцем; подають форікол з картоплею; страва набуває насичений смак на другий день після приготування.

Питання для самоконтролю



1. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини, у етнічній кухні Швеції.

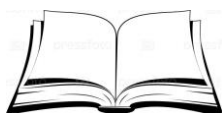
2. Асортимент та особливості технології традиційних етнічних страв Норвегії.

3. Традиційні етнічні страви та напої Голландії, особливості їх технології.

4. Відзначні риси асортименту та технології етнічних страв Данії.

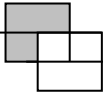
5. Що таке ральмопс?

6. Загальні та відмінні риси сировинного набору, способів обробки сировини, технології етнічних страв Голландії.



Список рекомендованої літератури [1-12, 35-39, 45]

1. 5. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН АЗІЇ



1. 5. 1. Індійська кухня

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 сьогодні 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.

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.

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 *роти*. 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 *чанамі* 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 *ваттілапнам*. Індійці дуже люблять солодощі та гарячий міцний чай, який п'ють, як правило, з молоком, яке подають окремо. Бенгальські солодощі відомі у всій Індії, слід згадати хоча б про *сандеше* та *місті-дохі*, 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 *чанамі* 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).

1. 5. 2. 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 кожний 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, кожний 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: "Неїстівного 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 етнічних 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 змій, кішок, собак і черепах, ластів'ячі гнізда, плавники акул, 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 ошадливе. 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 етнічні 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 °C 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.

Старовинна страва пекінської кухні – *шуан'янжюу* – з варених баранини, локшини та білокачанної капусти.

Каожюу – 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.

1. 5. 3. Японська кухня

Загальна характеристика. Для японця їжа – це не просто кулінарія, а частина етнічної 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 багатовікову 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 етнічної 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 акули, 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 – шиітаке, 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 етнічній кухні використовуються особливі способи технологічної обробки сировини, не властиві іншим етнічним 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 – сирого, 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 сирової 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 різка. 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, моллюсків, 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 моллюсків 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 закуску пропонують *сашимі* – 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.

1. 5. 4. Корейська кухня

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 *пан*, *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 етнічних 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 молюсків.

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 етнічні 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 етнічним 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 прямими 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.

1. 5. 5. Кухні 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 етнічній 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 (яєчний 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 (соєвий 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 доданням 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 етнічні 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



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 – глибока китайська сковорода напівкруглої форми, використовується для швидкого обсмаження продуктів в маслі на великому вогні

Дав – густа бобова (квасолева, горохова, черевична) підлива, що завжди супроводжує в Індії основну страву - рис чи коржі

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

Імбир – популярна у Японії та Азії пряність у виді цільної неочищеної бульби, очищеного кореневища у цукровому сиропі або глазурованого, у меленому виді чи у складі пряних сумішей. Особливо сильним ароматом відрізняється свіже кореневище. Воно має солодкуватий, пекучий смак.

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

Кімчхи – загальна назва страв корейської кухні, які готуються з овочів, фруктів, м'яса, риби й морепродуктів, аналог європейських солінь і гострих закусок

Куркума – міжнародна пряність, має вид кореневища пряної рослини; застосовується в сушеному, очищеному й молотому виді

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 буддійських храмах на вівтар і являє собою білі або рожевуваті конусоподібні коржі з вареного і товченого рису

Норі – культивована водорість, яка широко застосовується в багатьох етнічних 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 по-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 етнічний 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

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

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

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

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 – етнічний 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 пласкої форми різної довжини, використовується у кулінарії у свіжому і сухому виді

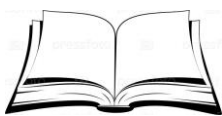
Унагі – японське слово для позначення річкового вугра, особливо японського (Ніхон унагі). Унагі є поширеним інгредієнтом в японській кулінарії. Цього вугра не слід плутати з морським вугром, який відомий як анаго.

Ямс (солодка картопля) – рослина з бульбами оранжевого кольору, яка вирощується в Китаї, країнах Південно-Східної Азії і Карибського басейну та широко використовується в кулінарії

Питання для самоконтролю



1. Які відмінні риси притаманні індійській кухні?
2. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології етнічних страв Індії.
3. Склад та технологія приготування етнічних індійських приправ.
4. Особливості режиму харчування населення Індії.
5. Охарактеризувати особливості кухні народів Південно-Східної Азії, причини її популярності у світі.
6. Які страви азійської кухні є елементами кухні фьюжн?
7. Які відмінні риси притаманні китайській кухні?
8. Склад та технологія приготування етнічних китайських страв з борошна.
9. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини Японії.
10. Склад та технологія приготування етнічних японських виробів суші.
11. Назвіть популярні у сучасній японії десерти.
12. Які алкогольні напої характерні для азійських кухонь?
13. Чим відрізняються китайська та корейська кухні?
14. Знайдіть різницю між тайською та в'єтнамською кухнями.
15. Особливості сировинного набору, способів обробки сировини, асортименту та технології етнічних страв В'єтнаму.
16. Особливості чаювання в Японії та Китаї. Спільні риси та відмінності у проведенні чайної церемонії
17. Назвіть та охарактеризуйте види чаю та гарячих напоїв, що вживають в азійських кухнях. У чому полягає різниця різних видів чаю.
18. Особливості заварювання, подачі і споживання різних видів чаю в різних азійських країнах.



Список рекомендованої літератури [1-5, 28-34, 38]

1.6. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. В яких етнічних кухнях широко використовується пиво для готування страв, зокрема перших:
 - а) чеській (словацькій);
 - б) німецькій;
 - в) англійській.

2. Яка традиційна продовольча сировина тваринного походження характерна для болгарської кухні:
 - а) баранина;
 - б) свинина;
 - в) м'ясо курчат-бройлерів.

3. В яких етнічних кухнях широко використовується виноградне вино для приготування страв:
 - а) іспанській;
 - б) німецькій;
 - в) угорській.

4. Традиційні продукти болгарської кухні:
 - а) крупи;
 - б) бринза;
 - в) овочі.

5. Які страви румунської кухні відносять до традиційних:
 - а) помазанки;
 - б) чорба ;
 - в) торт із накладенців.

6. Які страви німецької кухні відносять до традиційних?
 - а) ольмопс;
 - б) соте;
 - в) шніцель.

7. Які борошняні вироби належать до словацької кухні:
 - а) галушки;
 - б) пельмені;
 - в) кнедлики.

8. З якою етнічною кухнею має спільні риси польська кухня:
 - а) українською;
 - б) німецькою;
 - в) угорською.

9. Які із наведених страв відносяться до угорської кухні:
- а) перкельт;
 - б) паприкаш;
 - в) гювеч.
10. В яких стравах французької кухні складовою частиною є вино:
- а) соус мисливський;
 - б) соус бордоський;
 - в) суфле із креветок.
11. *Фюме* – це:
- а) соус;
 - б) концентрований бульйон;
 - в) етнічна французька страва.
12. Скільки основних видів пудингів виділяють у сучасній англійській класифікації:
- а) 3;
 - б) 2;
 - в) 4.
13. В яких етнічних кухнях широко використовується виноградне вино для приготування страв:
- а) іспанській;
 - б) італійській;
 - в) португальській.
14. Яка традиційна основна продовольча сировина характерна для іспанської кухні:
- а) морепродукти;
 - б) сир;
 - в) маслини.
15. Мусака – основна традиційна страва етнічної кухні:
- а) Німеччини;
 - б) Румунії;
 - в) Греції.
16. Етнічна назва шашлику у Греції:
- а) кебаб;
 - б) бастурма;
 - в) сувлакі.

17. Фуа-гра – традиційна сировина у етнічній кухні
 - а) Франції;
 - б) Англії;
 - в) Італії.

18. Основні складові сировинного набору середземноморської кухні:
 - а) овочі, вершкове масло, морепродукти;
 - б) маслини, овочі, баранина, сир;
 - в) маслини, морепродукти, овочі, оливкова олія.

19. Які традиційні продукти характерні для італійської кухні:
 - а) копченості;
 - б) бринза;
 - в) макаронні вироби.

20. Яку з вказаних страв відносять до традиційних в іспанській кухні:
 - а) паелья;
 - б) чорба ;
 - в) цибулевий суп.

21. З якою етнічною кухнею має спільні риси португальська кухня:
 - а) ризотто;
 - б) катапано;
 - в) паелья.

22. Які із наведених виробів належать до італійської кухні:
 - а) галушки;
 - б) гноцці;
 - в) кнедлики

23. Які із наведених страв відносяться до іспанської кухні:
 - а) перкельт;
 - б) паелья;
 - в) гювеч

24. Які із наведених страв (виробів) відносять до італійської кухні:
 - а) саварен;
 - б) суп Міністроне;
 - в) овочеve карі

25. Яка сировина є основною у технології етнічної страви гаспачо:
 - а) макарони;
 - б) помідори;
 - в) морепродукти.

26. До італійської кухні належить страва:
- а) полента;
 - б) смерброд;
 - в) чорба.
27. На формування відмінних рис кухні Індії найбільше вплинуло:
- а) місце розташування країни;
 - б) релігійні заборони та приписання;
 - в) історичне минуле.
28. Яка традиційна основна м'ясна сировина характерна для бразильської кухні:
- а) баранина;
 - б) свинина;
 - в) яловичина
29. Основні складові сировинного набору мексиканської кухні:
- а) овочі, рис, бобові, молочні продукти;
 - б) маслини, овочі, свинина, сир, перець чилі;
 - в) яловичина, квасоля, кукурудза.
30. Закінчення трапези у індіанців жуванням *пан* здійснюють для:
- а) відбивання запаху їжі;
 - б) покращення переварювання їжі;
 - в) за традицією.
31. Яку з вказаних страв відносять до традиційних в індійській кухні:
- а) паелья;
 - б) чилі кон карне;
 - в) квасолевий суп.
32. Які гарячі напої відносять до традиційних в кухні Індії?
- а) sake;
 - б) шоколад;
 - в) чай.
33. Які борошняні вироби індійської кухні відносять до традиційних:
- а) тортільяс;
 - б) гноцці;
 - в) чапаті.

34. Для китайської кухні характерні:
- а) тривала теплова обробка продуктів;
 - б) старанна підготовка продуктів до теплової обробки;
 - в) короткочасна механічна обробка сировини.
35. Рис у Кореї готують особливим способом:
- а) попередньо обсмажують на маслі, потім варять;
 - б) у великій кількості підсоленої води;
 - в) на пару і без солі.
36. Основні складові сировинного набору китайської кухні:
- а) рис, кукурудза, клубнеплоди, молоко;
 - б) риба, овочі, свинина, соєвий сир, імбир;
 - в) птиця, риба, квасоля, кукурудза.
37. Яку назву має етнічна гостра овочева закуска корейської кухні:
- а) хе;
 - б) кімчхі;
 - в) карі.
38. Яку з вказаних страв відносять до традиційних в китайській кухні:
- а) ха гіо;
 - б) ван-дон;
 - в) якіторі.
39. До традиційного чаю в Китаї подають:
- а) тістечка;
 - б) зацукровані фрукти;
 - в) чай п'ють окремо.
40. Які борошняні вироби японської кухні відносять до традиційних:
- а) локшину удон;
 - б) пельмені;
 - в) бріки.

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ АМЕРИКИ, АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ

2. 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ ТА ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ

2. 1. 1. Кухня США

Загальна характеристика. Сполучені Штати Америки – батьківщина коктейлів, напівфабрикатів і швидких страв, таких, як *попкорн*, *хот-дог* і *курча-гриль*. 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 етнічної 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, брокколи, 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 прямими 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. Етнічними 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 етнічним 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, яєчню 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 страва з двома видами овочів.

Прийом гостей по-американські припускає різні сандвічі, овочеві салати і, якщо вечірка проходить під відкритим небом, м'ясо, рибу й овочі барбекю.

2. 1. 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 багатостічної 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 індійські племена. Незначна за своїм кількісним складом діаспора корінних місцевих жителів цих місць – індіців 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 етнічної кухні Канади.

Канадська кухня дуже схожа з американською. Сусідство держави з США привело до наявності багатьох загальних характерних рис в їх етнічних кухнях.

Кулінарні вироби в даній етнічній 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, рибалства – 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 індійської 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.

Етнічною 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 районованої 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 етнічні 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 шореподібні 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 брошшет* – 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 етнічна страва корінних індіанців Америки – з товчених зерен кукурудзи, зварених на воді зі шматочками м'яса і риби готують кашу – *саганіт*.

Запозичений у шотландців етнічний 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 багатошаровою 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.

2. 1. 3. Мексиканська кухня

Загальна характеристика. Кухня Мексики – найпопулярніша з латиноамериканських та типова для країн цього регіону. Мексиканська кухня – це гримуча суміш індійської і іспанської етнічних кухонь. Її страви пікантні та гострі.

Кулінарні традиції Мексики склалися протягом багатьох віків, являючи собою поєднання різних кулінарних течій. Етнічний стиль мексиканської кухні входить в глибину століть, в часи існування древніх цивілізацій ацтеків і майя. 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 бережжя 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 етнічний сир – крихкий, достатньо солоний на смак *кесо фреско*.

Широко застосовують такі продукти як рис, овочі, банани і фрукти. Багато етнічних 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 коріандрю.

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 квасолю 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* (*кесадилья*) 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 – *чили 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 *гуакомоле*, 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 гіркого 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 *атоле*, що дістався мексиканцям від індіанців, мексиканці вгамовують спрагу різними фруктовими напоями. Часто готують напій "*те де ожас*".

Етнічними напоями вважаються кава і какао, причому рецептів їхнього приготування в Мексиці безліч.

Етнічний 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 тортілья 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. 1. 4. Бразильська кухня

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 етнічних кухонь. Взагалі бразильська кухня склалася з особливостей трьох кухонь – індійської, португальської та африканської.

Споконвічно на території Бразилії проживало більш мільйону індійців, корінних жителів країни. Починаючи з XVI ст., коли ці краї почали завойовувати португальські колонізатори, почались зміни в обліку Бразилії, в етнічній 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 етнічне 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 етнічні страви дуже гострі і дещо солоні, що закономірно для країни з жарким кліматом.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини. В технології бразильських етнічних 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 zostалися 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 маніюки, курча в черевичному соусі.

Часто використовують у технології ряду страв і виробів *фарофа* – своєрідний вид панірування з борошна маніюки 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 етнічну 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 страв 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 тукуні* – суміш пасти і борошна маніюки 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* – страв з

жареної риби і моллюсків 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. Індієць 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 порося з молодим кокосом) і *рис з суа* (вирізкою поросяти).

На півночі країни в районі джунглів Амазонії найпопулярніша страву – *коруру ду парау* – сушені креветки, приправлені томатами, цибулею, плодом гумбо і олією.

На півдні головні майстри етнічної 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 *фейжoadу* 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 етнічний напій *кайпірінья* – суміш горілки з тростяного цукру, лимону та цукру.

Етнічною стравою Бразилії вважається *саранатен* – 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* – пиріжки з начинкою з м'яса, грибів, кукурудзи, гороху. На дні народження готують *акараже* – пиріжки 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*, *куїндим* (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 пиріг. 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.

2. 1. 5. Кухня Аргентини та інших країн Латинської Америки

Загальна характеристика. Кухні країн Латинської Америки схожі між собою. Однак, водночас спостерігається деяка самобутність 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, квасоллю, кукурудзу, рис, локшину. Заправляють гарніри вершковим маслом.

Етнічний 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 вугіллях 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. Етнічна 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 етнічні 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Буріто – мексиканська страва, що складається з м'якого пшеничного коржа (тортильї), в яку загорнута різноманітна начинка, наприклад, рубане м'ясо, смажені боби, рис, помідори, авокадо, сир, а також салат, густий йогурт і сальса на основі перцю чилі

Кесаділья (кесадійя) (*исп. Quesadilla; від queso, «сир» і tortilla, «тортилья»*) – страва мексиканської кухні, що складається з пшеничної або кукурудзяної тортильї, наповненої сиром. Для приготування кесадільї тортилья складається навпіл, наповнюється сиром і обсмажується на грилі або у фритюрі до повного розплавлення сиру

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

Маніока – тропічна рослина, клуб кореневища якого містять крохмаль; першими у їжу їх почали використовувати індіанці, які вичавлювали з маніоки сік, а з борошна готували кашу й пекли коржі

Мате – етнічний 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 та тонізуючу дію на організм

«Пшенична» модель харчування – насамперед поєднання зернових (борошняних) і молочних продуктів

Скрепл – американська страва: свинячі обрізки змішуються з кукурудзяним борошном, утворюючи однорідну масу, яку потім нарізають, смажать і подають до сніданку або використовують як начинку для сендвічів.

Тако (такос) – традиційна страва мексиканської кухні, що складається з кукурудзяної або пшеничної тортільї з різноманітною начинкою: яловичиною, свининою, куркою, морепродуктами, чорізо, смаженим бобами, овочами, тушкованої м'якоти мексиканського кактуса, а також за бажанням сиру, кінзи, цибулі, сальси, гуакамолі. Тако їдять без столових приладів, складаючи тортілью з начинкою навпіл. Заклади, що спеціалізуються на подачі тако, називаються «такер»

Тортільяс – мексиканські тонкі коржі з кукурудзяного борошна

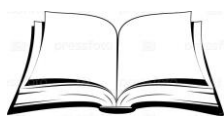
Чилі кон карне – мексиканська пікантна м'ясна страва з червоною квасолею, яку подають на перше і на друге

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 в Мексиці та інших латиноамериканських країнах

Питання для самоконтролю

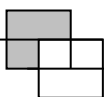


1. Які відмінні риси притаманні канадській кухні?
2. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини в кухні США.
3. Особливості використання спецій і прянощів в мексиканській кухні
4. Особливості режиму харчування населення Латинської Америки.
5. Класифікація, асортимент та особливості технології американських бурбонів.
6. Що таке гуакамолі?
7. Які відмінні риси притаманні аргентинській кухні?
8. Склад та технологія приготування етнічних мексиканських страв з борошна. Яке борошно використовується?
9. Запропонуйте меню для мексиканської закускової.
10. Надайте характеристики перців чилі, серрано та халапеньо?



Список рекомендованої літератури [1-10, 26, 36]

2. 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН БЛИЗЬКОГО СХОДУ



2. 2. 1. Єврейська кухня

Загальна характеристика.

На формування єврейської кухні великий вплив зробили релігійні звичаї і викликані ними обмеження (кашрут), а також розселення євреїв по всьому світу. Єврейська кухня містить в собі страви ашкеназійської і сефардської кулінарних традицій. При цьому списки традиційних страв ашкеназі і сефардів значно різняться.

Ашкеназійська кухня – це кухня євреїв Європи, сефардської кухня – євреїв Близького Сходу, Іспанії та країн Середземноморського регіону. Кухні євреїв, що жили в Європі, більш скромна. Це пов'язано з тим, що основна маса євреїв, що жили в Європі, жила бідно і вони винаходили способи більш раціонально використовувати продукти.

Сефардської кухня, що ввібрала в себе кулінарні традиції Сходу і Середземномор'я, відрізняється використанням більш дорогих продуктів. У ній ширше використовується риба, овочі, бобові і оливкове масло.

Ізраїльська кухня відрізняється від єврейської кухні, оскільки містить ще й багато страв східної кухні (арабської і турецької), наприклад, шаурму і солодкі булочки буракес. 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, етнічні смаки народу. Певний відбиток на етнічну кулінарію наклали релігійні звичаї та обмеження у виборі і сполученні продуктів. Вся їжа у євреїв поділяється на дозволену (кошер) і заборонену (треф). Кошарною вважається їжа, яка приготовлена у строгій відповідності до законів і єврейських етнічних традицій – кашруту. Ідеологічна основа кашруту (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.

Етнічній 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 етнічних 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 етнічних страв.

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 трефовими, 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 приготуванню. 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 етнічною, 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 тушкована 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 напіврідкі 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 етнічних рис у кулінарії є вироби з тіста різноманітні за формою, технологією та начинкою. Для начинки і посипання часто використовується мак. З асортименту солодошів 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 Шавают їдять молочні страви, в святкування отримання Тори на горі Синай печуть солодоші 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 страв, а потім залишають її в грубці або іншому теплому місці на всю ніч.

2. 2. 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, ассірійці, 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. Етнічну 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

етнічних 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 етнічні рецепти посолу анчоусів. Солоні овочі подають до турецького столу круглий рік.

Часто використовують у їжу бобові, особливо квасолі 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 етнічних 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 противному 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. Лимоном 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 *пекмес*, 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 добавлені вкінці 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 етнічну 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 етнічних листових пирогів. Тісто, заквашене на воді, оцті, яйцях, молоці, йогурті, оливковому чи вершковому маслі готують з м'ясним, рибним, овочевим фаршем, сиром чи бобовими. Пирогові 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 вечеря традиційною турецькою кавою.

2. 2. 3. Кухні Ірану та Іраку

Загальна характеристика. Географічне положення Ірану на перехресті міжнародних доріг, що з'єднують Європу і Азію не могло не відбитися на характері етнічної кулінарії. У етнічних 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. Блюд 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 блюд.

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 – *ширїні-поло*. Її подають з куркою, приправленою мигдалем, шафраном та цукром.

Хліб заміняють великі коржі з пшеничного борошна.

Етнічним борошняним кондитерським виробом вважається плоске і кругле тістечко *газ*. Його готують з тростяним цукром, фісташками, мигдалем і сильно ароматизують квірковою 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 етнічними стравами жителів Іраку є *брїані* – 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*, *тішїрїб* – страва з дрібно нарізаного лаваша і шматочків баранини, рису, залитих бульйоном, *месгүф* – смажена на вугіллях риба.

Особливу популярністю користується страва з молодого баранчика, начиненого рисом, ізюмом, мигдалем і прянощами.

Популярні в Іраку *айєш* – 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.

Етнічний 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.

2. 2. 4. Магрибська кухня

(кухні народів Єгипту, Ємену, Лівану, Лівії, Саудівської Аравії, Сирії)

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 блюд 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 етнічної 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 усілякі 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, яєць, 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 солодошів 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.

Етнічна 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 (*мазза*) 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. Етнічною 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 (кюфта *kofta*) або приготовлені на вертелі (кебаб *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.

Тхіна – пасту з кунжутового борошна і оливкового масла, подають з арабським хлібом – *пітою*.

У Тунісі досить популярні пиріжки, схожі на кавказькі чебуреки. Тут їх називають *брікі*. 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 етнічних 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. Етнічний напій еменців *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. Етнічний 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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Бріки – хрусткі пиріжки з начинкою з м'яса молодої 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

Матбуха – овочева основа для шакшуки без яєць

Маца – коржі з тіста, що не пройшов зброджування, дозволеного до вживання протягом єврейського свята Песах

Трефна їжа – недозволена, заборонена їжа згідно зводу релігійних правил для іудеїв (наприклад, будь-яке сполучення м'ясних і молочних продуктів у одній страві)

Фарширована риба (гефілте фіш, риба фіш) – традиційна рибна страва єврейської кухні, що складається з риб'ячої шкіри, начиненої фаршем з філе цієї ж самої риби, після чого отримана фарширована риба відварюється і подається нарізаною на шматки. Її намагаються готувати з великих порід риби. Існує безліч рецептів, особливо популярна серед євреїв – колишніх мешканців СРСР

Хала – єврейський традиційний святковий хліб, який готують із здобного дріжджового тіста з яйцями, а також частини тіста, відокремлювана на користь священників. Хліб-халу їдять в шаббат і на свята. Відділення хали – один з видів жертвопринесення

Харісса - гостра приправа з перцю чилі, молотого римського тмину і солі. В Тунісі вона додається у всі страви, окрім десертів

Харосет – страва єврейської етнічної кухні, являє собою суміш горіхів, сушених або свіжих фруктів, спецій і солодкого вина. Символізує глину, яку використовували для будівельного розчину раби-євреї в Єгипті. Страву зазвичай вживають під час релігійного свята Песах

Цимес – десертна страва єврейської кухні: солодке овочеve рагу різного складу, який залежить від місцевості і обставин (морквяний, квасолевий, нутів тощо). Цимес в ашкеназській традиції є обов'язковим компонентом меню на єврейський Новий рік. Незважаючи на простоту, вважається великим делікатесом і ласощами, саме тому в переносному значенні це слово вживається в значенні «те, що треба», «найкраще»

Шакшука – страва з яєць, смажених в соусі з помідорів, гострого перцю, лука і приправ, входить в кухню Ізраїлю та більшості арабських країн. Подається на сніданок з хлібом або питою. У канонічний рецепт входять: яйця, оливкова олія, помідори, дрібно нарізана цибулю, солодкий перець (бажано різнокольоровий), солодкий соус чилі, бринза, петрушка або кінза, сіль, перець, солодка паприка за смаком

Питання для самоконтролю

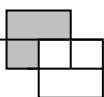


1. Чим обумовлений вибір режиму харчування у євреїв?
2. Особливості вживання м'яса в арабській кухні.
3. Особливості використання спецій і прянощів в кухнях країн Близького Сходу.
4. Технології чайних та кавових напоїв в турецькій кухні, особливості подачі та вживання.
5. Що таке кускус та бургуль?
7. Які відмінні риси притаманні магрибській кухні?



Список рекомендованої літератури [1-14, 17, 18, 22]

2. 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕТНІЧНИХ КУХОНЬ КРАЇН АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ



2. 3. 1. Кухні народів Африки

Загальна характеристика африканських кухонь. Зовсім недавно африканська кухня була ще зовсім невідома на Заході, але з часом іммігранти привозять із собою на Захід етнічні 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-кус* – 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 усій 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 чувається 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.

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, trebuха 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 – *papa*.

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.

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 посічена 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.

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 етнічна 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 – медове 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 яечню або омлет.

2. 3. 2. Кухня Австралії

Загальна характеристика. Важко говорити про етнічну австралійську кухню, враховуючи, що сучасні традиції склалися всього-нічого пару сторіч тому. А звичаї аборигенів місцями стерлися.

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

Проте, Австралія продовжує дотримуватися особливого правила – тут все повинно бути оригінально. 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 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 – *іньям, 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 вугіллям.

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.

Популярні закуски та перекуси: *рол-сендвічі* – скручені в рулет бутерброди з усілякою начинкою, *sausage roll* (сосиски у листковому тісті), *sausage sizzles* (смажені сосиски з хлібом), *Fish&Chips* (смажена в тісті риба із картоплею фрі, страва прийшла з Великої Британії).

М'ясні страви готують переважно з яловичини. Популярні мариноване яловиче філе з каррі-шпинатом і густим соусом *бітрут*, великий біфштекс *капіт*, а також салат зі згорнутих трубочками тонких шматочків шинки й азіатські соте.

Кенгуру вважається етнічним символом країни, проте, кенгурятина є загальноновживаним продуктом, із якого готують і супи, і другі страви, і бургери., наприклад, *кенгуру в соусі з квандонгом* (десертний персик), страви із серії "*буш таккер*" (на вугіллях), біфштекс із м'яса кенгуру з грибами. На смак кенгурятина дуже схожа на нежирну яловичину. М'ясо кенгуру запросто можна купити в супермаркеті. У ресторанах часто можна зустріти різні страви з м'яса кенгуру. Австралія потерпає від різкого збільшення популяції кенгуру. Тому вживання м'яса кенгуру, не тільки не загрожує екологічному балансу, але і сприяє вирішенню цієї проблеми. 70% усього видобутку кенгурятини експортується в інші країни.

Відома страва – *курча Мельбурн*: курча обсмажується в маслиновій олії, ніжне м'ясо подається в рожевому соусі.

Meat Pie (м'ясний пиріг) – ще одна візитна картка австралійської кухні. Страва являє собою пиріг з листкового тіста розміром не більше долоні з начинкою з обробленого посіченого м'яса або фаршу, приправлений томатним соусом; в якості інших інгредієнтів страви можуть виступати цибулю, гриби і

сир. Австралійський м'ясний пиріг є популярною закускою уболівальників австралійського футболу. Вважається, що середній австралієць з'їдає 12 м'ясних пирогів в рік.

Веджімайт (Vegemite) – густа темна паста, яка готується з дріжджових витяжок. Солоні на смак, з легким пивним присмаком, вона застосовується як десерт. З нього готують пиріжки, намазують Веджімайт на хліб і тости.

Австралійський темний ром *Bundaberg Rum (Bundy)* – найпопулярніший міцний напій, який виробляють в північних регіонах країни.

Вина Австралії – це окремих напрямків світового алкогольного промислу. Виноградників в південних регіонах країни безліч, і вина тут багато. Австралійське вино не поступає по якості кращим європейським сортам. Їх виробляють з культивованих французьких, іспанських, португальських сортів винограду. Австралійська винна промисловість вважається вельми процвітаючою.

Пиво – при всій простоті цього напою в Австралії його чи не обожають. Може бути, тому, що тут жарко. І холодний пінний напій не без користі рятує.

Австралійською етнічною 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* (соус родом із Індії) – пряну приправу з яблук з додаванням імбиру, гвоздики і винного оцту.

Етнічними десертами вважаються ківі з безе і свіжими вершками; бісквіти *арнотта*, а також *анцакс* – печиво з вівсяних пластівців з кокосовим горіхом. *Лемінгтон* – солодка страва, десерт, звичайний бісквіт, политий шоколадною глазур'ю та обсипаний кокосовою стружкою. 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.

Режим харчування. Австралійський сніданок схожий зі звичним сніданком європейців. У зв'язку з теплим кліматом, сніданок зазвичай досить легкий, проте, в регіонах з більш прохолодним кліматом часто готують «англійський сніданок» з вівсяною кашею, яєчною, беконом, сосисками, томатами і грибами. Більш легкий сніданок включає в себе мюслі, бутерброди і фрукти. Із напоїв зазвичай подають чай, каву, молоко, сік. Також на сніданок часто їдять хліб або сандвічі з Vegemite.

Основним прийомом їжі для більшості австралійців є вечеря, яку традиційно проводять у колі сім'ї. При цьому страви залежать у великій мірі від особистих переваг і / або походження членів сім'ї.

Спільними для більшості сімей можна назвати смажене м'ясо з овочами, макаронні вироби, піцу, барбекю, салати, супи.

2. 3. 3. Кухня Нової Зеландії

Загальна характеристика. Кухня Нової Зеландії в значній мірі визначається продуктами, виробленими на самих островах. По-перше, економіка Нової Зеландії переважно має сільськогосподарську спрямованість, а по-друге, країна острівна і тому продукти харчування тут в основному надходять як з суші, так і з моря. Кухня Нової Зеландії – це поєднання британської, середземноморської та тихоокеанської, а також американської і маорійської кухні. Але вона ніколи не відрізнялася своїми специфічними особливостями і не мала значного впливу на кухні інших народів світу, як, наприклад, китайська кухня.

Коли полінезійські племена маорі прибули на новозеландські острови, вони привезли з собою ряд продуктів своєї далекої батьківщини: кумару (солодка картопля), таро, ті. Решта раціону було поповнено місцевими інгредієнтами, яких в той час на островах було вдосталь, особливо м'ясом птиці і продуктами моря. Їжу маорі сушили, коптили в диму, варили з допомогою розпеченого каміння, які закидали в воду, а в геотермальних зонах просто варили її в гарячих джерелах. Як і інші полінезійці, маорі часто готували їжу в земляних ямах, відомих як *хангі*. У вириту яму укладали розжарені камені, а на них – обгорнуте в листя м'ясо разом з овочами. Яму накривали вологою тканиною і засипали землею. Іноді над цією ямою розводили багаття. Хліб, який називався *rewena*, маорі виготовляли з ферментованого картоплі.

В традиції маорі їжа була ритуалом. Маорі не готували їжу в тому місці, де спали, а тільки ззовні, або в спеціальних приміщеннях. Про важливість їжі в життя маорі говорить одне оповідання, яке свідчить про те, що під час заготівлі продуктів навіть призупинили військові дії.

Європейці, які прибули на острови наприкінці вісімнадцятого століття, привезли з собою і свої продукти: картоплю, гарбуз, пшеницю, цукор, баранину, свинину тощо. Всі ці заморські культури швидко стали популярними серед маорійських племен, особливо картопля, який давав можливість маорі уникати голоду. Проте, алкоголю маорі не вживали. Цікавий такий факт: маорі були одним з небагатьох народів на землі, у яких був відсутній алкоголь і спочатку вони відкидали його, називаючи "ваї-піро" (смердюча вода). Але з часом спиртне увійшло у вжиток, хоча масового характеру, як в інших народів, в середовищі маорі алкоголь ніколи не мав.

Сьогодні новозеландська кухня являє собою суміш традиційної та старої англійської та шотландської кухні, в поєднанні з сучасними стравами.

На початку британської колонізації островів переселенці вживали і виробляли продукти своєї батьківщини. Спочатку було важко, багато чого не вистачало. Брак вони компенсували рибою, птицею і місцевими рослинами, наприклад, виготовляли пиво або чай на основі місцевих інгредієнтів. Одним з нововведень поселенців був колоніальний гусак – запечене ягня. Але м'яса переселенці вживали значно більше, ніж їх родичі в метрополії, вони їли його постійно, в той час як європейські трудівники їли м'ясо дуже рідко. В ті часи на раціон емігрантів великий вплив мала шотландська кухня, до складу якої

входила випічка та солодощі. Це пояснюється тим, що шотландців в ті часи прибувало більше за всіх інших.

Майже до початку шістдесятих років двадцятого століття кухня Нової Зеландії перебувала під впливом кухні британських островів. Але з розвитком авіації в кухню Нової Зеландії почали проникати французькі, італійські, індійські, китайські та інші кулінарні віяння, а потік емігрантів з Азії вніс величезний внесок в гастрономію цієї країни. Створювалися етнічні ресторани: японські, китайські, тайські, малайські. Суші, тайський паштет, макарони стали популярними і залюбки запозичувалися новозеландцями.

Зараз асортимент продуктів в країні дуже широкий і вони дуже якісні. У Новій Зеландії існує широкий спектр магазинів, супермаркетів, оптових продуктових баз, кафе, ресторанів і всляких закусточних. У Веллінгтоні пунктів харчування на душу населення більше, ніж в Нью-Йорку. У центральній частині столиці зосереджено більше ніж 300 різних кафе і ресторанів. У неділю, у багатьох містах проводять фермерські базари, де можна купити свіжі і екологічно чисті продукти. У Новій Зеландії існує велика мережа пунктів швидкого харчування, подібна США, Великобританії або Австралії. Але деякі сім'ї в приготуванні їжі використовують свої продукти, хоча більшість користуються послугами торгівлі.

Головною в новозеландських сім'ях є вечеря. На неї збираються всією сім'єю і навіть із сусідами. Багато новозеландських посиденьок мають традицію, яка називається "принести тарілку", коли кожен гість приносить якісь свої продукти. Влітку дуже популярне барбекю на відкритому повітрі, особливо серед молодих людей. Чоловіки традиційно готують м'ясо, а жінки все інше. Останнім часом, замість ковбаси, відбивних, білого хліба на таких заходах все частіше використовують морепродукти, екзотичні салати і соуси, овочі і фрукти. Маорі ж часто готують їжу в традиційних земляних печах. Але це робиться в особливих випадках.

Нова Зеландія має дуже успішну і досить розвинену виноробну промисловість. У країні є десять виноробних регіонів, головним з яких є регіон Мальборо. Вина Нової Зеландії завойовують почесні місця на світових винних конкурсах і стають дуже популярними. Але найпопулярнішим алкогольним напоєм вважається пиво. Це 63% від усієї кількості алкоголю країни. Нова Зеландія займає двадцять сьоме місце в світі за кількістю вживання алкоголю на душу населення. Переважна більшість пива вітчизняного виробництва. Тут виробляють світле і бурштинове пиво з місткістю алкоголю 4-5%. До того ж Нова Зеландія є провідною країною в світі з вирощування хмелю.

Розповідаючи про харчування в Новій Зеландії, не можна не згадати щорічний фестиваль диких продуктів, що проводиться в регіоні Уест-Кост, в невеликому місті Хокітіка, який набирає все більшої і більшої популярності. Фестиваль цей жартівливий і звичайно продукти, які пропонуються гостям, не є повсякденним раціоном новозеландців. А тут гостям пропонують спробувати очі овець, личинки жуків, різних черв'яків, страви з опосума, коктейлі зі сперми жеребця і інші незвичайні продукти, але всі вони свіжі і корисні для здоров'я, а фестиваль дуже веселий, цікавий і з кожним роком все більш популярний.

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.

Кумара – різновид солодкої картоплі, яка вирощується в Новій Зеландії багато століть. Зазвичай її запікають і смажать в олії, роблять з неї пюре, додають в супи і пироги.

Напої Нової Зеландії представлені місцевими сортами пива і вина, і вони вважаються досить непоганими. А ще тут роблять *Lemon&Paeroa*, солодкий безалкогольний новозеландський напій, який створюється з мінеральної води з додаванням лимонного соку. Був винайдений більше 100 років тому.

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 Традиційним способом приготування їжі у маорі була *ханга*, де їжу готували на розпечених каменях в земляній ямі, зверху засипаній землею. Такий спосіб приготування їжі був поширений по всьому регіону Тихого океану, навіть в Чилі. Там його називають *куранти* і готують, в основному, морепродукти. Слово ханга перекладається по-різному і має багато позначень: творити, виготовляти, виробляти і ряд інших. Традиційні продукти, які використовували при готуванні, були м'ясо курки, риба і коренеплоди, хоча зараз можна використовувати і інші, за винятком зелені, так як зелень краще готувати на відкритому повітрі. Замість листя, в які обгортали продукти, застосовують фольгу. Ханга – це тривалий процес, який займає часом багато годин, а тому, як правило, готують значну кількість їжі, з розрахунком на більшу компанію. Зараз використовують м'ясо курки, свинину, баранину, картопля, кумару (солодку картоплю), гарбуз, моркву, часник, розмарин, але можна експериментувати, використовуючи інші продукти, в тому числі і рибу.

Ханга починається зі збору каменів. Каміні треба підбирати так, щоб вони в процесі нагрівання не розжарювалися. Найкраще для цього підходять каміні вулканічного походження. Каміні повинні бути чистими. Для цього їх потрібно ретельно пропарювати або проварювати. Дерево для розжарювання каменів потрібно брати твердих порід і не смільне.

Коли буде зібрано достатню кількість каменів, а це залежить від кількості продуктів (на 25 осіб, яму діаметром 1 метр потрібно заповнити на півметра камінням), приступають до підготовки ями. Яма не повинна бути занадто глибока і дуже широка, а відповідати розміру кошика, з урахуванням каменів, і конусоподібна, для того щоб їжа і тканина не горіли, так як це може вплинути

на смак їжі. Місце для ями треба вибирати тихе. Вітер дуже небезпечний для ханги (він може знизити температуру в печі). Нагрівати камені потрібно за 3-5 годин. Є два способи нагрівання каменів. При одному багаття розводять безпосередньо над ямою і, коли дерево прогорає, камені падають в яму. Інший варіант – костер запалюють біля ями, а потім камені швидко переміщують в яму.

Також потрібно приготувати вовняне простирадло і мішковину, але важливо, щоб вона не була у вжитку. Матерія, яка була у використанні, може негативно вплинути на якість їжі. Біля ями потрібно приготувати ємність з водою. Поки розпалюються камені, слід зайнятися приготуванням продуктів, м'ясом і овочами. Овочі потрібно різати не дуже дрібно, так як в процесі приготування вони можуть розваритися. Потім інгредієнти замочують, солять і обгортають в листя їстівних капустияних рослин, листя банана (в даний час широко використовується харчова фольга), укладають в залізну корзину (м'ясо знизу, овочі) і ставлять в яму. Кошик збризкують водою і накривають мокрим простирадлом. Зверху і по боках кошик обкладають мокрими мішками. Мішки треба укласти таким способом, щоб потім їх можна було легко зняти, не насипавши піску в їжу. Тканина не повинна стикатися з камінням. Коли мішки будуть укладені, яму засипають землею і легенько утрамбовують. Але потрібно стежити, щоб пара не просочувалася крізь землю. Якщо це станеться, отвір треба присипати землею. Ханга готується приблизно 3-4 години, хоча це залежить від кількості продуктів.

Важливо пам'ятати, що якість ханги сильно залежить від швидкості укладання компонентів. Від часу закладання каменів до засипання ями повинно пройти не більше двадцяти хвилин.

Коли їжа буде готова (3-4 години), яму акуратно розкопують, а їжу виймають, при цьому треба стежити, щоб земля не потрапила в їжу. Якщо при розкопуванні з ями буде виходити пар, значить, ханга вдалася, а результатом буде ніжне, соковите м'ясо і чудові овочі з димчастим земляним ароматом.

Багато страв новозеландської кухні готується з риби і морепродуктів.

З випічки новозеландська кухня пропонує рецепти дуже прості. Наприклад, пиріжок з листкового тіста з м'ясним фаршем та сиром, який давно став кулінарної візитною карткою країни. Не менш популярні пиріжки з начинкою з лосося або мідій.

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.

Традиційний новозеландський бургер *KiwiBurger* роблять обов'язково з маринованим буряком, який є головним овочем в Новій Зеландії.

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

Уайтбайт – рибні оладки, приготовані у фритюрі. Блюдо вважається сезонним, так як вилов білої риби дозволений нетривалий період. Сьогодні її

можна купити в магазинах заморожену, але в ресторанах уайтбайт готують тільки зі свіжих продуктів. З моллюсків, що мешкають тільки в цьому регіоні, готують *туатуа* – улюблене частування для туристів.

Вживають доволі часто у їжу різноманітні пудинги.

У етнічній кухні Нової Зеландії особливе місце відводиться десертам. Солодке в цій країні люблять і вміють його готувати. Печиво, бісквіти і унікальний торт обов'язково подають гостям країни.

Особливою популярністю користується два види шоколадного печива. *Кукі тайм* готують з шоколадною крихтою і розігрівають перед вживанням. *Афган* (не мають нічого спільного з Афганістаном!) - це особливе шоколадне печиво з кукурудзяними пластівцями, полите шоколадною глазур'ю.

Найбільш незвичайний новозеландський торт «Павлова», що складається з повітряного безе зі збитими вершками і свіжими фруктами, зараз є всесвітньо відомим і вважається класткою кондитерської майстерності. Свою назву десерт отримав на честь російської балерини, яка виступала в цій країні з гастролями.

Chocolate Mud Cake присутній майже у всіх новозеландських кафе і кав'ярнях. Подають його зазвичай з йогуртом або вершками.

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.

Основні терміни, які підлягають засвоєнню



Веджимайт (Vegemite) – етнічний австралійський соус, винайдений у 1922 році австралійцем Фредом Волкером. По суті, це – спеціальний «дріжджовий екстракт», змішаний з селерою, цибулею і сіллю; густа темна маса, яку можна намазувати на хліб або вживати як готову страву.

Печиво «АНЗАК» – солодке вівсяне печиво, яке готують з вівсяних пластівців, борошна, кокосу, цукру, вершкового масла, світлої патоки, соди і кип'яченої води. Печиво названо в

честь австралійського і новозеландського армійського корпусу (АНЗАК).

Lamington – бісквіт, облитий шоколадною помадкою і обсипаний кокосовою крихтою. Спочатку ламінгтони робилися з бісквітного тіста з начинкою з полуниці або малини. Сьогодні їх зазвичай роблять без джему, лише іноді використовують збиті вершки в якості начинки. Ласоці отримали свою назву на честь губернатора штату Квінсленд Чарльза Уолліса Олександра, який до всього іншого був бароном Ламінгтон.

Fairy bead (хліб фей, або ельфів хліб) – улюблені ласоці дітей. Десертом є рівно нарізаний білий хліб, намазаний маслом і посипаний дрібним різнокольоровим драже (дрібними цукерками округлої форми, покритими глянцевою оболонкою).

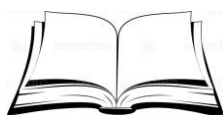
Кекс-жаба – десерт у формі голови жаби, який готується з бісквіту з кремом і покривається помадкою. Вперше в Австралії кекс-жаба був приготований пекарнею «Balfours» в 1922 році і незабаром став популярним частуванням в Південній Австралії. Спочатку кекс-жаби були тільки зеленими, проте, незабаром з'явилися кекси коричневого і рожевих кольорів, а згодом і безлічі інших відтінків.

Tim Tam – дуже популярне в Австралії та Новій Зеландії шоколадне печиво, яке виробляється австралійською компанією Arnott's Biscuits Holdings з 1964 року. Має вигляд двошарового печива із солоду, між шарами якого знаходиться крем (як правило, зі світлого шоколаду), покритого зверху темним молочним текстурованим шоколадом. В Австралії існує практика так званого Tim Tam Slam – випивання напою (як правило, гарячого) за допомогою даного печива: його кути відламуються, один з них занурюється в напій, і після цього людина намагається всмоктувати напій через нього. Вафлі всередині печива розмочуються від гарячого напою, а шоколад зверху починає танути.

Питання для самоконтролю



1. Які спільні риси притаманні африканським кухням?
2. Особливості сировинного набору та способів обробки сировини в кухні Австралії.
3. Які нетрадиційні види м'яса вживають в австралії?
4. Особливості режиму харчування населення Австралії і Нової Зеландії.
5. Охарактеризуйте традиційний спосіб приготування їжі ханга? Де в світі ще використовують подібний спосіб приготування їжі?
6. Що таке кумара? Які страви готують з її використанням?
7. Технологія десерту «Торт «Павлова».
8. Особливості способу приготування страв хангі.
9. Запропонуйте меню для австралійської аутентичної кондитерської.



Список рекомендованої літератури [3-11, 40, 46]

2. 4. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Традиційно сніданок у США починається з:
 - а) вівсяної каші;
 - б) склянки свіжовичавленого соку;
 - в) чашки кави.

2. Етнічні борошняні вироби кухні США, подібні до пончиків:
 - а) капкейки;
 - б) донатси;
 - в) панкейки.

3. Традиційною м'ясною стравою в США є:
 - а) тушкована яловичина;
 - б) смажена птиця;
 - в) страви з дичини.

4. Візитівкою кухні Канади вважається:
 - а) варені початки кукурудзи;
 - б) біфштекс Торонто;
 - в) кленовий сироп.

5. Для маринування риби у етнічній мексиканській страві севиче використовують:
 - а) оцет;
 - б) сік ананасу;
 - в) сік лайму.

6. Яка традиційна основна м'ясна сировина характерна для бразильської кухні:
 - а) баранина;
 - б) свинина;
 - в) яловичина.

7. Компоненти сировинного набору мексиканської кухні:
 - а) овочі, вершкове масло, яловичина, морепродукти;
 - б) маслини, овочі, баранина, сир, перець чилі;
 - в) яловичина, перець чилі, квасоля, кукурудза.

8. Які продукти характерні для бразильської кухні:
 - а) кавові зерна;
 - б) сік тростнику;
 - в) корінь лотосу.

9. Яку страву відносять до традиційних в мексиканській кухні:
а) паелья;
б) чилі кон карне;
в) брікі.
10. Які напої латиноамериканської кухні відносять до традиційних?
А) саке;
б) мате;
в) ер кель.
11. Які борошняні вироби мексиканської кухні відносять до традиційних?
А) тортільяс;
б) тапас;
в) маца.
12. З якою етнічною кухнею має спільні риси бразильська кухня:
а) мексиканською;
б) аргентинською;
в) США.
13. Які із наведених страв відносяться до аргентинської кухні:
а) ер кельт;
б) паелья;
в) гювеч.
14. Яку назву носить асорті з м'яса гриль в Аргентині:
а) емпанадес;
б) паррільяда;
в) чорісо.
15. Етнічний алкогольний напій в Мексиці:
а) ром;
б) текіла;
в) саке.
16. Яка сировина використовується для виробництва текіли:
а) м'якоть кактуса;
б) листя дерева плекс;
в) листя агави.
17. Який вид жиру характерний для єврейської кухні:
а) вершкове масло;
б) оливкова олія;
в) внутрішній жир птиці.

18. Традиційна для Туреччини назва закусок:
 - а) ур гуль о;
 - б) мезе;
 - в) кюфте.

19. Яка традиційна страва характерна для турецької кухні:
 - а) ур гуль;
 - б) пілав;
 - в) яхні.

20. Бастирма – це:
 - а) пиріг з м'ясом;
 - б) в'ялене з прянощами м'ясо яловичини;
 - в) шашлик.

21. Які традиційні продукти характерні для кухні Ірану:
 - а) нут, овочі, рис, баранина;
 - б) бринза, птиця, молоко, риба;
 - в) макаронні вироби, оливкове масло, птиця.

22. Яку страву відносять до традиційних в кухні Іраку:
 - а) паелья;
 - б) чорба ;
 - в) кюфте.

23. Для турецької кухні характерне використання приправи:
 - а) сметани;
 - б) йогурту ;
 - в) томатної пасти.

24. Етнічний кисломолочний напій в Ірані:
 - а) дуг;
 - б) йогурт;
 - в) айран.

25. В етнічних кухнях Ірану та Іраку основною м'ясною сировиною є:
 - а) яловичина;
 - б) баранина та ягнятина;
 - в) свинина.

26. Для маринування риби у етнічній єврейській кухні використовують:
 - а) оцт;
 - б) цукор;
 - в) сік лайму.

27. Яка традиційна основна м'ясна сировина характерна для єврейської

- кухні:
- а) баранина;
 - б) свинина;
 - в) яловичина.
28. Основні складові сировинного набору єврейської кухні:
- а) овочі, вершкове масло, яловичина, морепродукти;
 - б) субпродукти, птиця, овочі, риба, свіже молоко;
 - в) яловичина, перець чилі, квасоля, кукурудза.
29. Який вид обробки м'ясної сировини виключається в технології других страв в латиноамериканських країнах:
- а) маринування;
 - б) відбивання;
 - в) панірування.
30. Яку з вказаних страв відносять до традиційних в єврейській кухні:
- а) паелья;
 - б) чилі кон карне;
 - в) квасоляний суп.
31. Яка їжа вважається абсолютно забороненою у євреїв:
- а) трэфна;
 - б) кошарна;
 - в) квасна.
32. Які борошняні вироби відносять до традиційних в єврейській кухні:
- а) тортільяс;
 - б) гноцці;
 - в) маца.
33. Для країн Магрибського басейну у технології етнічних страв характерне використання:
- а) великої кількості прянощів;
 - б) надлишку жиру;
 - в) багато кисломолочних продуктів.
34. Яка традиційна основна м'ясна сировина характерна для кухні Єгипту:
- а) баранина;
 - б) свинина;
 - в) птиця.
35. Основні складові сировинного набору магрибської кухні:
- а) овочі, яловичина, морепродукти;

- б) пшениця, фініки, баранина, сир, прянощі;
 - в) яловичина, перець чилі, квасоля, кукурудза.
36. Основою харчування арабів здавна вважається:
- а) маніока;
 - б) фініки;
 - в) кукурудза.
37. Яку з вказаних страв відносять до традиційних в магрибській кухні:
- а) бургуль;
 - б) консоме;
 - в) морней.
38. Які напої магрибської кухні відносять до традиційних:
- а) сік лайму;
 - б) мате;
 - в) чай карка де.
39. Які борошняні вироби магрибської кухні відносять до традиційних:
- а) маца;
 - б) бріки;
 - в) моті.
40. Які особливості має приготування м'ясних бульйонів в арабській кухні:
- а) довгочасне варіння до повного розварювання м'яса;
 - б) попереднє смажіння м'яса;
 - в) обидві вказані особливості.
41. Австралійська кухня має спільні риси з кухнею:
- а) Франції;
 - б) США;
 - в) Англії.
42. Яка м'ясна сировина характерна для австралійської кухні:
- а) птиця;
 - б) свинина;
 - в) яловичина.
43. Основні складові сировинного набору австралійської кухні:
- а) овочі, фрукти, яловичина, морепродукти;
 - б) зернові, овочі, баранина, сир, перець чилі;
 - в) яловичина, рис, квасоля, кукурудза.
44. Яка з названих видів риби є традиційною для кухні Австралії:
- а) тунець;

- б) оселедець;
 - в) барракуда.
45. Яку з вказаних м'ясних страв відносять до традиційних в австралійській кухні:
- а) біфштекс;
 - б) чилі кон карне;
 - в) кебаб.
46. Які холодні напої відносять до традиційних в австралійській кухні:
- а) шербет;
 - б) айран;
 - в) сік з льодом.
47. В етнічній кухні Австралії пай - це:
- а) пиріг з м'ясною начинкою;
 - б) борошняна страва по типу пельменів;
 - в) смажена картопля.
48. З якою етнічною кухнею має спільні риси новозеландська кухня:
- а) англійською;
 - б) аргентинською;
 - в) США.
49. Для яких цілей застосовують сік ананасу в Австралії:
- а) як холодний напій;
 - б) маринування м'яса;
 - в) приготування желе.
50. Яку назву носить популярна страва з подрібненого м'яса в Сирії та Лівані:
- а) кюфте;
 - б) кубба;
 - в) чорісо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коршунова Г. Ф., Варваріна Н. М. Етнічні кухні: підручник. Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. 286 с.
2. Островська Г. Й. Особливості розвитку готельно-ресторанної справи: кухні народів світу: навч. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 256 с.
3. Калугіна І. М., Тележенко Л. М. Технологія етнічних кухонь світу: навч. посіб. Одеса: Освіта України, 2015. 296 с.
4. Архипов В. В. Этнические кухни. Особенности культуры и традиций питания народов мира: учеб. пособ. К.: ЦУЛ, 2016. 234 с.
5. Етнічна кулінарія: навч. посіб. / Гурова К. Д. та ін. Х.: Харків, 2018. 264 с.
6. Хмеловська С. О., Применко В. Г., Новік Г. В. Етнічні кухні та організація харчування на підприємствах туристичної індустрії: навч. посіб. Дніпро, ДНУ ім. О. Гончара, 2017. 236 с.
7. Гаврилко П. П. Збірник рецептур етнічної кухні країн Європи. К.: Центр учбової літератури, 2016. 620 с.
8. Альхабаш О. А., Тумко І. М. Кулінарна подорож. Найкращі кухні світу. Харків: Віват, 2014. 192 с.
9. Архипов В. В. Гостинично-ресторанний сервіс: особливості культури и традиций питания народов мира: учеб. пособ. К.: Атика, 2015. 216 с.
10. Здобнов О. І. Страви народів світу. К.: Вища школа, 2011. 311 с.
11. Челембиенко В. А., Зигуля И. В. Кухня народов мира. Харьков: Прапор, 2011. 461 с.
12. Особливості ресторанного сервісу. Обслуговування іноземних туристів: навч. посіб. / Радченко Л. О. та ін.. Х.: Світ книг, 2012. 288 с.
13. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу: навч. посібн. Львів: Магнолія, 2015. 248 с.
14. Саніна І. Л. Смак країни. Східні солодощі. Х.: Аргумент Принт, 2014. 72 с.
15. Альхабаш О. А. Смак країни. Французька кухня. Х.: Аргумент Принт, 2013. 71 с.
16. Соколова Н. Л. Кухня народів мира: учеб. пособ. Чебоксары, Книга, 2020. 126 с.
17. Ростовський В. Кухні народів світу: підруч. К.: Кондор, 2016. 502 с.
18. Васюкова А. Т., Мячикова Н. И., Пучкова В. Ф. Технология кулинарной продукции за рубежом. М.: Дашков и К°, 2015. 368 с.
19. Национальная кухня: учеб. пособ. в 3-х ч. Ч.1 / Сост. И. В. Савочкина. Брянск: БрГАУ, 2015. 195 с.
20. Марченко В. В., Судакова Н. В. Кухня народів мира: учеб. пособ. Ставрополь: СКФУ, 2016. 149 с.
21. Масуи К., Ямада Т. Французские сыры. Иллюстрированная энциклопедия. Спб.: Издательский Дом «Нева», 2013. 240 с.

22. 50 рецептов еврейской кухни / Сост.: А. Б. Гутчина, С. И. Месропян, В. М. Тамаркин. М.: ООО «Издательство АСТ», 2015. 30 с.
23. Макеев А. В. 365 рецептов французской кухни. М.: Эксмо, 2017. 128 с.
24. Асала Д. Кельтская народная кухня: древние традиции и старинные рецепты напитков и блюд. СПб.: ОП «Пушкинская типография», 2011. 352 с.
25. Кухни народов мира. Китайская кухня. М.: Директ-Медиа, 2014. 67 с.
26. Кухни народов мира. Мексиканская кухня. М.: Директ-Медиа, 2010. 74 с.
27. Кухни народов мира. Греческая кухня. М.: Директ-Медиа, 2015. 62 с.
28. Кадзуко Э., Фукуока Я. Практическая энциклопедия японской кухни. Традиции, кулинарные приемы, продукты, рецепты. М.: Аркаим, 2004. 255 с.
29. Салли Моррис, Сюнь Де-Та. Практическая энциклопедия азиатской кухни. От Таиланда до Японии: подлинные рецепты Востока. М.: Аркаим, 2015. 251 с.
30. Доминго К. Японская кухня для всех. М.: Мир книги, 2017. 207 с.
31. Орлинок М. Рецепты азиатской кухни. М.: Эксмо, 2012. 240 с.
32. Иматани А. Суши для всех. Изысканные блюда японской кухни на вашем столе. М.: Эксмо, 2007. 128 с.
33. Катсуйи Ямамото, Роджерс Хикс. Суши. Руководство по приготовлению суши. М.: Кладезь-Букс, 2005. 81 с.
34. Красичкова А. Г. Японская кухня. М.: Вече, 2007. 501 с.
35. Волощук Г. А., Ничипоренко А. В. Особенности кухни народов мира. К.: Рэклама, 2010. 416 с.
36. Коршунова Г., Варваріна Н. Етнічні кухні світу: чинники формування відмінностей та умови сучасного успішного позиціонування. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 2011. № 24. С. 3-5.
37. Кабицкий М.Е. Введение в тему: антропология пищи и питания сегодня. *Этнографическое обозрение*. 2011. № 1. С. 3-7.
38. Амбарова П. А. Пицца людей: межкультурные различия и культурные универсалии. *Известия Уральского гос. ун-та*. 2010. № 4 (81). С. 150-154.
39. Slashcheva A., Popova S. The national cuisine of the Mariupol Greeks as part of the trend of ethnocultural tourism in the Azov region. *Organization of scientific research in modern conditions '2020: Proceeding of the Int. scientific conf.* KindleDP. Seattle, Washington, USA. DOI: <http://dx.doi.org/10.30888/979-865-1656-02-8.0>. URL: <https://www.sworld.com.ua/konferus02/sbor-us2.pdf> (дата звернення: 09.06.2020).
40. Bell Claudia, Neill Lindsay. A Vernacular Food Tradition and National Identity in New Zealand. *Food*. 2014. 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.2752/175174414X13828682779122>
41. Братіцел М. Л. Етнічні екокультурні традиції в сучасних ресторанних закладах. *Культура і мистецтво у сучасному світі*. Вип. 20 DOI: <http://dx.doi.org/10.31866/2410-1915.20.2019.172394>
42. Slashcheva A., Filimontseva I. Ethnohotels as a trend in Ukrainian hospitality. *Modern engineering and innovative technologies*. Sergeieva&Co,

Karlsruhe, Germany. 2019. Issue 10. Part 2. P. 79-82. DOI: <http://dx.doi.org/10.30890/2567-5273.2019-10-02-050>

43. Slashcheva A., Filimontseva I. Historical and social background of the formation of resources of ethnic tourism in Ukraine. *Modern Scientific Researches*. YolnatPE, Minsk, Belarus. 2019. Issue 10. Part 2. P. 158-163. DOI: <http://dx.doi.org/10.30889/2523-4692.2019-10-02-048>

44. Вплив етнічної кухні країн Східної Європи на світову кулінарію. URL: <http://studeasy.in.ua/> (дата звернення: 20.04.2020).

45. Традиції та культура харчування народів світу. URL: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480038> (дата звернення: 12.05.2020).

46. Кулінарний атлас світу. *Австралійська кухня. М'ясо кенгуру*. URL: <http://megasite.in.ua/20427-kulinarnijj-atlas-svitu-avstralijska-kuhnya-nacionalni-kuhni-m-yaso-kenguru.html> (дата звернення: 15.05.2020).

47. Оливер Д. *Моя Италия*. М.: ООО «КукБукс», 2011. 177 с. URL: www.cookbooks.ru (дата звернення: 16.05.2020).

48. Оливер Д. *Вместе с Джейми. Испания. Италия. Марокко. Швеция. Греция. Франция*. М.: ООО «КукБукс», 2011. 363 с. URL: www.cookbooks.ru (дата звернення: 20.05.2020).

49. Молданова Т. А. Пицца как элемент этнической идентичности и межкультурного взаимодействия. *Вестник угроведения*. 2017. Т. 7. № 4. С. 131-143. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischa-kak-element-etnicheskoy-identichnosti-i-mezhkulturnogo-vzaimodeystviya/viewer> (дата звернення: 06.05.2020).

50. Андреева Л. А., Хопияйнен О. А., Филимонова Н. В. Национальная кухня как фрагмент этнической идентичности. *Историческая и социально-образовательная мысль*. 2017. Том 9. № 6/1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnaya-kuhnya-kak-fragment-etnicheskoy-identichnosti> (дата звернення: 11.05.2020).

Навчальне видання

Слащева Аліна Вячеславівна

Українська мова

Навчальний посібник

2-ге видання, перероблене і доповнене

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 8.

Донецький етнічний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського,
вул. Курчатова, 13, м. Кривий Ріг, 50042
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4929 від 07. 07. 2015 р.