



Основи гастрономії різних країн світу

Конспект лекцій

для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
галузь знань 24 Сфера обслуговування
спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
денної форми навчання

УДК 641(07)
К 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»
_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
коледжу

Бібліотекар _____ Демих М.М.

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол
№ _____ від «_____» _____ 2023 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової методичної комісії
педпрацівників харчового виробництва

протокол № _____ від «_____» _____ 2023 р.

Голова циклової методичної комісії _____ Кравченко Т.Ф.

Укладач: _____ Кравченко Т.Ф., викладач вищої категорії

Рецензент: _____ Хомич А.В., кандидат технічних наук

Відповідальний за випуск: _____ Кравченко Т.Ф., викладач вищої
категорії, голова циклової методичної комісії педпрацівників харчового
виробництва

Основи гастрономії різних країн світу [Текст]: конспект лекцій для здобувачів
освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24
Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної
форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК
ЛНТУ», 2023. – 134 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Основи
гастрономії різних країн світу» з метою вивчення та засвоєння основних
розділів дисципліни, містить перелік рекомендованої літератури.

© Т.Ф.Кравченко 2023

Зміст

ТЕМА 1. ГАСТРОНОМІЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ МІСЦЕ В СУСПІЛЬНОМУ ЖИТТІ	5
1.1. Гастрономія, як наука, що вивчає зв'язок між культурою і їжею	5
ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	10
2.1. Особливості традицій та культури харчування кухонь етносів України	10
2.2. Історія розвитку культури та традицій харчування кримських татар	16
ТЕМА 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ НАРОДІВ СХІДНОЇ ЄВРОПИ ТА ЗАКАВКАЗЗЯ	20
3.1. Огляд національного кулінарного стилю народів Білорусії і Молдови	20
3.2. Кулінарні традиції країн Закавказзя	24
ТЕМА 4. ЕТНІЧНІ КУХНІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ	27
4.1. Нідерландська національна кухня: автентичність та традиції	27
4.2. Традиційні страви та основні кулінарні технології бельгійської та люксембурзької кухні	29
4.3. Особливості культури та традиції харчування в Німеччині. Визначення характерних особливостей австрійської кухні	33
4.4. Кухня народів Швейцарії – союз французької, німецької та італійської кулінарних традицій	38
ТЕМА 5. НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ НАРОДІВ ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА НОРДИЧНИХ КРАЇН	40
5.1. Британська кухня (Англія, Шотландія, Ірландія)	40
5.2. Національна кухня Данії, Норвегії, Фінляндії	45
5.3. Національна кухня Швеції і Ісландії	49
5.4. Кухня країн Прибалтики: кулінарний рух і стиль життя	51
ТЕМА 6. КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ ТА СУЧАСНІ ГАСТРОНОМІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАРОДІВ СЕРЕДЗЕМНОМОР'Я	56
6.1. Французька і португальська кухні	56
6.2. Кухня народів Іспанії і Італії	61
6.3. Особливості кухні Греції. Національна кухня Туреччини і Ізраїлю	65
ТЕМА 7. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ В КРАЇНАХ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ	71
7.1. Особливості, традиційні страви угорської і польської кухні	71
7.2. Встановлення смакової основи чеської та словацької кухні. Національна кухня Албанії, Болгарії, Боснії, Герцеговини	75
7.3. Національна кухня Македонії, Румунії, Словенії, Хорватії і Сербії	82
ТЕМА 8. КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ, ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ НАРОДІВ АЗІЇ	87
8.1. Національна кухня Китаю. Японська кухня	87
8.2. Національна кухня Індії, Таїланду	91
ТЕМА 9. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АМЕРИКИ	94

9.1. Національна кухня США. Національні гастрономічні традиції Канади.....	94
9.2. Кухня народів Латинської Америки – вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва.....	101
9.3. Болівійська, венесуельська, перуанська кухні.....	106
9.4. Колумбійська, чилійська, уругвайська, парагвайська кухні.....	110
ТЕМА 10. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ.....	115
10.1. Магрибська кухня. Національна кухня Алжиру і Тунісу.....	115
10.2. Південноафриканська кухня. Національна кухня Австралії і Нової Зеландії.....	120
ТЕМА 11. ОРГАНІЗАЦІЯ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТУРИСТІВ У ЗАКЛАДАХ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ.....	125
11.1. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Європи, Азії, Америки.....	125
Використана література.....	133

ТЕМА 1. ГАСТРОНОМІЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ МІСЦЕ В СУСПІЛЬНОМУ ЖИТТІ

1.1. Гастрономія, як наука, що вивчає зв'язок між культурою і їжею

План

1. *Гастрономія – наука, яка вивчає зв'язок між культурою та їжею.*
2. *Національна кухня – найважливіша частина людського побуту і національної культури.*
3. *Історія і етапи розвитку харчування.*

1. Гастрономія – наука, що вивчає зв'язок між культурою та їжею

Гастрономія – це мистецтво готувати гарну їжу. Слово походить від грецької γαστρονομία (гастрономія).

Гастрономія складається з сукупності знань та практик, пов'язаних з кулінарним мистецтвом, рецепти, інгредієнти, техніки та методи, а також їх історична еволюція та культурне значення.

Гастрономія є дисципліна, що вивчає взаємозв'язок людей з їх харчуванням, природне середовище, з якого воно отримує свої продовольчі ресурси, спосіб їх використання, а також соціальні та культурні аспекти, що втручаються у відносини, які кожне суспільство встановлює зі своєю гастрономією.

Однак гастрономія не одна у світі, а відрізняється від країни до країни, регіону до регіону і навіть від одного міста до іншого. Таким чином, існують національна, регіональна та місцева кухні.

Яка різниця між кулінарією та гастрономією?

Гастрономія є вивчення зв'язку між людиною та її їжею та навколишнім середовищем. Кулінарне мистецтво базується на їжі, її приготуванні, її естетичності, все залежить від різних культур або місць, де воно розвивається.

Принцип гастрономії такий що їжа – це наука, крім мистецтва. Розуміючи, як усі органи почуттів сприяють отриманню досвіду, гастроном може більш повно зрозуміти, що відбувається, коли споживач стверджує, що йому не подобається певна їжа.

Хто винайшов гастрономію? Угорський фізик Ніколас Курті та французький хімік Ерве застосовували науку про їжу для пояснення та вирішення кулінарних питань. Старі кухонні казки та кулінарні поради були зібрані та перевірені на підтримку їхніх принципів.

Гастрономія – це набагато більше, ніж їжа. Вона відображає культуру, спадщину, традиції та почуття спільності різних народів. Це спосіб сприяти взаєморозумінню між різними культурами, а також зближенню людей і традицій.

Гастрономія є вивчення взаємозв'язку між їжею і культурою, мистецтво приготування та подавання багатих або делікатних та апетитних страв, стилі кулінарії окремих регіонів та наука про смачне харчування.

Кулінарний термін вперше з'являється у назві у вірші Джозефа Бершу в 1801 р. під назвою «Гастрономія».

Паскаль Орі, французький історик, визначає гастрономію як

встановлення правил прийому їжі та пиття, «мистецтво столу», і відрізняє її від гарної кулінарії (бонна кухня) або вишукане приготування (висока кухня). Орі веде свій початок від гастрономії ще за часів французького правління Людовик XIV коли люди зацікавились розробкою правил для розрізнення хорошого та поганого стилю та поширили своє мислення на визначення гарного кулінарного смаку. Розкішна і вишукана кухня та практика французького двору стали кулінарною моделлю для французів.

Кінець дворянства у Франції змінив спосіб споживання їжі; менше заможних домогосподарств наймало кухарів, а новий клас буржуазії хотів затвердити свій статус, споживаючи елітарну їжу. Виникнення ресторану задовольнило ці соціальні потреби та забезпечило хорошу їжу, доступну для народного споживання. Центр кулінарних досконалостей у Франції перемістився з Версалю в Париж, місто з конкурентоспроможною та інноваційною кулінарною культурою.

Гастрономічна культура – це культурно специфічна система норм, принципів і зразків, що втілюється в

- 1 - способи приготування їжі,
- 2 - наборі прийнятих в даній культурі продуктів і їх поєднаннях,
- 3 - практиці споживання їжі,
- 4 - рефлексії над процесами приготування і вживання їжі.

Структура гастрономічної культури складається з трьох елементів – кулінарної культури, культури прийняття їжі і гастрономічною рефлексії.

Кулінарна культура визначає технологічну сторону приготування їжі, той арсенал засобів, який існує в даній культурі стосовно харчових продуктів. До сфери кулінарної культури відносяться правила, що визначають відбір продуктів і принципи їх обробки і поєднання, семантика сировини і операцій над ним.

Культура прийняття їжі являє собою окремих випадок культури споживання, встановлює правила відносин між людиною і їжею, а також між людьми. Перші регулюються правилами і нормами сполучуваності страв, виступаючи в якості «граматики обіду» (М. Дуглас). Сюди входять правила столового етикету, а також уявлення про соціальну та культурну цінності тих чи інших страв, про способи організації трапези. Так, використання одноразового посуду цілком доречно на молодіжній вечірці або в закладах фастфуду, але неприйнятно, наприклад, на дипломатичному прийомі.

Гастрономічна рефлексія утворена уявленнями про те, що є їжа, яке її місце в житті людини і суспільства, що таке національна їжа, і т. д. Ці уявлення можуть підтверджуватися релігійними приписами, міркуваннями медичного порядку, а значить, активно взаємодіють з соціокультурним контекстом. Гастрономічна рефлексія може приймати різні форми. Серед них – трактати про їжу, літературні твори, присвячені харчуванню. Особливим видом рефлексії є поварені книги.

2. Національна кухня – найважливіша частина людського побуту і національної культури

Кухня кожного окремого народу світу – це окремі кулінарні королівства, які надзвичайно цікаво досліджувати. Кожен народ земної кулі має власні традиції, власну історію і, звичайно ж, свої особливості національної кулінарії.

Гастрономічні звички і пристрасті кожного народу склалися протягом багатьох століть. Поступово створювалися національні кухні, які є невід'ємною частиною будь-якої національної культури. Сьогодні у кожного народу є своя національна кулінарія, для якої характерні свої, відмінні від інших, національні страви.

Кулінарія – одна з найменш ізольованих частин національної культури. Існує взаємопроникнення і взаємовплив національних кухонь. Але це не виключає їхньої самобутності, бо кожен народ надає будь-яким стравам, в тому числі і створеним представниками іншої національності, свій особливий смак.

Національна кухня є своєрідним оплотом тих багатотисячолітніх традицій, які є цінними для кожного, які зберігалися і трималися в секреті, з метою передати їх з покоління в покоління. До прикладу, в Італії не розкриють Вам справжній секрет приготування смачної пасти, китайці не поділяться рецептом приготування страв із зміїного м'яса або акул'ячого плавника, а про французьку кухню, яка здавна вважається найбільш аристократичним в світі, і говорити не варто.

Національна кухня виокремлює особливості кулінарних традицій і технологій, прийнятних для кожної країни або народу. Історичні передумови є особливістю будь-якої національної кухні. Велика частина страв, які відносяться до національних в тій чи іншій місцевості, готували до цього кілька століть назад. Спливав час – рецепти удосконалювалися і доповнювалися, з тим, щоб передати майбутнім поколінням кулінарні секрети. Найчастіше національні страви складаються з тих продуктів, які є доступними в даній місцевості. Там же існують і свої умови для приготування страв національного меню. Кулінарні гурмани готові зробити далекі подорожі, щоб насолодитися національною кухнею тієї чи іншої країни. Адже спробувати смак справжніх суші можливо тільки в Японії, а поласувати приготованими за оригінальними рецептами смаженими каштанами можна тільки у Франції.

В основі кожної національної кухні лежать фактори, які формують підґрунтя національної 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. Умовно, за географічним розташуванням, національні кухні можна розділити на європейську, кухню Близького Сходу, американську, азіатську, кухню Австралії та Океанії. Узагальнюють також поняття «європейська кухня», об'єднуючи різноманітні кухні країн Європи, кухні Північної Америки, Австралії, Океанії та Латинської Америки, які також зазнали європейського впливу. До прикладу, єврейська кухня формувалася під впливом релігійних звичаїв і викликаних ними обмежень, а також розселення євреїв по всьому світі, тобто страви єврейської кухні в різних країнах світу

різняться. У самому ж Ізраїлі ізраїльська кухня об'єднує традиції ашкеназької, сефардської, північноафриканської, східної і середземноморської кухонь.

3. Історія і етапи розвитку харчування

Їжа є базовою потребою людини, однією з основних умов її існування, закладених природою. Харчування має неабиякий вплив на здоров'я, тривалість та якість життя людини, її працездатність, фізичний та розумовий розвиток, самопочуття і настрій. Саме від кількості отриманих з їжі поживних речовин, вітамінів та мікроелементів залежить життєдіяльність та правильне функціонування організму людини.

На ранніх етапах розвитку людства (2,5 млн. років тому) раціон людини був не надто різноманітним і обмежувався споживанням необробленої рослинної їжі (ягід, трав, горіхів, корінців різних рослин). Згодом до нього додалося ще й м'ясо, оскільки людина навчилася виготовляти з каменю примітивні знаряддя для полювання – великі рубила, скребки, різці та мала можливість колективно полювати на великих тварин.

Близько 1,5 млн. років тому людина навчилася добувати вогонь, що дало можливість готувати впольовану дичину, а не їсти її сирію. М'ясо, приготоване не вогні, легше засвоювалось, не містило шкідливих мікробів і стало основним джерелом білка для тодішньої людини. А приблизно 40 тис. років тому до раціону людини додалася ще й прісноводна риба.

Важливим етапом розвитку харчування стало зародження сільського господарства близько 10 000 років тому. Людина приручила диких тварин, першими з яких стали собака, свиня та корова і почала вирощувати їстівні рослини – овочі, злаки та бобові культури. Вважається, що саме в цей період в раціоні людини з'явився прісний хліб та пиво. Завдяки появі нових способів обробки насіння рослин, таких як товчіння, вимочування, та ферментування, люди отримали багату на білки та енергію їжу. Людина перейшла від кочового до осілого способу життя, і основними видами діяльності для неї стали землеробство і тваринництво. М'ясо диких тварин поступово замінювалося м'ясом домашньої худоби – яловичиною, свининою, бараниною. Надалі раціон людини постійно поповнювався новими продуктами харчування.

З появою землеробства і тваринництва почала активно розвиватися одноосібна торгівля. Люди накопичували надлишки продуктів і мали можливість обмінювати їх на необхідні їм речі та їжу. Предметом обміну став також і посуд. Відбувалось поступове розшарування суспільства, з'явилася привілейована частина роду, яка й отримувала кращу їжу у більшій, ніж необхідно, кількості.

Згодом, людство вступило в епоху організованої торгівлі та війн. Необхідність проведення тривалих військових походів а також розвиток торгівлі з віддаленими державами сприяло появі перших продуктів тривалого зберігання – сухі коржі, в'ялене м'ясо та риба, сушені фрукти, найпростіші види висушених сирів.

На етапі виникнення перших держав, формувалися різні етнічні культури та вірування. Раціон людини почав значною мірою залежати від культурно-

етнічних та релігійних факторів. З'являлися нові технології обробки продуктів, страви ставали більш різноманітними.

Приблизно 6 тис років тому з'явився сир, а 3 тис. років тому – люди навчилися варити суп.

У 2737 році до н.е. – виявлено факти вживання чаю, а на початку 1500 р. до н.е. – з'явилися улюблені ласощі багатьох людей – шоколад.

У 8 ст. у Південно-Східній Азії вперше почали готувати суші, відомі під назвою наре-суші, які згодом поширились у Китаї та Японії, а останнім часом стали популярні майже у всьому світі.

У Європі почали готувати сири, які зараз відомі на весь світ: 1170 рік – перша писемна згадка про сир Чедер, у 15 ст. записали рецептуру прославленого сиру Рокфор та винайшли сир Камамбер.

У цей період світова кулінарія збагатилася тостами і пирогами та іншою випічкою.

Вважають, що вафлі пекли ще жителі Древньої Греції, а також німці в 13 столітті. Вафлі які пекли у Франції спочатку більше нагадували тістечко.

У 1495 році з'явився мармелад.

А у 1585 році з'явилась перша згадка про доставку шоколаду в Європу з комерційною метою з міста Велакруз у Севілью. У цей самий період у Європі почали вирощувати картоплю та помідори.

У 16 ст. герцог Баварії Вільгельм IV прийняв «Баварський райнгайтсгебот» (нім. Bayerische Reinheitsgebot) - найдавніший документ, який регулював якість продуктів харчування. Згідно з цим едиктом, єдиними дозволеними інгредієнтами пива були вода, хміль та солод. Ці норми виготовлення пива є актуальними і у XXI ст.

У 17 ст. вперше створено технологію виробництва поп-корну (масове вживання поп-корну розпочалось у 20 ст.) та вперше було приготовано смажену картоплю по-французьки. Зараз без цих страв не обходиться жоден кінотеатр чи фаст-фуд.

У 18 ст. у Франції почали готувати вишукані солодощі – суфле, торти та інші кондитерські вироби. У цей період у Північній Америці розпочався продаж морозива.

19 ст. ознаменувалося винайденням порошку для випічки, хотдога, гамбургера, маргарину та цукерок у сучасному вигляді. У 1886 з'явився один з найпопулярніших безалкогольних напоїв – Кока-Кола, а у 1898 – Пепсі Кола.

У 1924 році було винайдено спосіб заморожувати продукти, після чого розпочалась ера напівфабрикатів. Тепер їжу можна було споживати холодною або трішки розігрітою чи відвареною. Основними продуктами харчування стали м'ясні та рослинні консерви, ковбаса, бутерброди та готові холодні напої.

Перший фаст-фуд під назвою «Вайт Касл» відкрили у 1921 році в Канзасі (США), коронними стравами були недорогі гамбургери та картопля-фрі. Наприкінці 1940 р. з'явилася найвідоміша у світі мережа ресторанів швидкого харчування «МакДональдз», яка на даний час налічує 30 тис. закладів у 119 країнах світу.

У 1990-х роках винайшли генномодифіковані продукти (ГМО), першою їх комерційне виробництво розпочала компанія Калген (Calgene) із томатом FlavrSavr. Багато культур, таких як, кукурудза, соя, ріпак, бавовна, картопля є генетично модифікованими, оскільки в такому вигляді вони стійкіші до шкідників і хвороб.

На початку 1990-х рр. британський фізик-ядерник Ніколас Курті запроваджує нову модну тенденцію в кулінарії, яка називається «молекулярна кухня». Для страв цієї кухні властиве незвичне поєднання компонентів та специфічні способи приготування продуктів, наприклад обробка рідким азотом, збагачення вуглекислотою, змішування нерозчинних речовин і т. д.

Нещодавно (у травні 2013 р.) американське космічне агентство NASA виділило кошти на розробку принтера, здатного «друкувати» їжу для учасників довготривалих космічних експедицій. Їжа зберігатиметься у формі порошку у змінних картриджах, а компоненти змішуватимуть між собою з додаванням води чи олії.

Ще в дані часи люди помітили, що існує прямий зв'язок між харчуванням та станом здоров'я людини. Сучасні фахівці з раціонального харчування стверджують, що стан здоров'я людини на 80 % залежить від правильного харчування, а для нормальної життєдіяльності організму потрібно вживати 32 види продуктів.

В основі ж раціону більшості сучасних людей є продукти, які були піддані потужній кулінарній обробці та консервуванню. Така їжа містить недостатню кількість поживних речовин і вітамінів, тваринних білків, рослинних жирів та мінералів, які необхідні для підтримання здоров'я та високого рівня активності людини. Ми живемо в епоху фаст-фуду, коли на перше місце виходять захворювання, пов'язані з неправильним та нераціональним харчуванням. Для багатьох розвинутих країн великої актуальності набула проблема ожиріння. Люди вживають багато висококалорійних рафінованих та промислово оброблених продуктів, що призводить до порушень травлення та обміну речовин і різко підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Але існує і позитивна тенденція: у розвинутих країнах все більшої популярності набуває здоровий спосіб життя. Багато людей відмовляються від фаст-фудів та їжі з ГМО і консервантами на користь натуральних продуктів.

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ

2.1. Особливості традицій та культури харчування кухонь етносів України

План

1. *З історії української кухні.*
2. *Феномен української кухні – взаємовпливи та регіональні традиції.*

1. З історії української кухні

Народна кухня – це така ж культурна спадщина українського народу, як

мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати.

Українська народна кухня належить до сукупності європейської системи харчування, водночас почасти містить й складові кухонь азійських народів. Кулінарний туризм посідає перше місце серед цілей, заради яких Україну відвідують іноземні туристи.

Багато особливостей української кухні обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого заробляла на прожиток важкою хліборобською працею. Щоби виконувати таку виснажливу роботу, людям була потрібна ситна, калорійна їжа. Тому для української кухні властиві страви, що багаті і на білки, і на жири, і на вуглеводи.

Кожному з етнографічних регіонів України властиві свої особливості кухні, зумовлені історичними особливостями та звичаями, а деякі страви української кухні, наприклад борщі й вареники, увійшли до меню міжнародної кухні.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона певною мірою відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї і смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ в процесі свого історичного розвитку.

Природні запаси України були багаті на дикоростучі рослини, дичину та рибу, що аж до XVIII століття становило вагому частку місцевого харчування.

До XVII століття в Україні збереглися всі городні рослини, які вирощували у класичному середньовіччі: часник, цибуля, огірки, буряк, капуста, морква, ріпа, петрушка, селера, латук, пастернак, редька, салат, а з кінця XVIII ст. додалася картопля. Згадка про картоплю на Запоріжжі трапляється у XVIII ст., яку тут ще називали «земляними яблуками».

У XIX столітті картопля дуже поширилася в Україні, її використовують для приготування перших та других страв й гарнірів до рибних та м'ясних страв. Цей овоч став в Україні «другим хлібом» і знайшов широке застосування – майже всі перші страви починають готуватися з картоплею, замінюючи нею звичну городину – пастернак, ріпу.

Серед слов'янських кухонь українська по праву має статус найбільш різноманітної й багатой, вона давно одержала поширення за межами України. Українська кухня складалася протягом віків і з давніх часів відзначалася різноманітністю страв, високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх готування (так, під час варіння борщу використовується до 20 складників).

Географічно-кліматичні умови та землеробський напрямок господарства дозволяли населенню України харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею, що зробило меню дуже різноманітним, хоча ще до початку XX ст. м'ясні страви вважалися в народі святковими.

Для української кухні притаманним є:

- Значне вживання страв з борошна та круп, зокрема виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, а також із прісного тіста: вареників, галушок, млинців, киселів, каш, а також хліба з маком і медом.

- Переважання варіння і тушкування над смаженням, солінням, коптінням.

- Складна теплова обробка продуктів для приготування других страв. Характерна подвійна обробка (відварити, потім тушкувати чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім тушкувати).

- Особливими безалкогольними і алкогольними напоями української кухні є меди, кваси, збитні, узвари. Горілка з'явилася за часів Запорізької Січі, традиційними є настоянки на горілці, як то перцівка, медовуха, часниківка тощо.

- Нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Салати – пізні запозичення із Західної Європи.

- Смакова різноманітність страв і продуктів української кухні, досягається поєднанням різних способів теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих звичних прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка, кмин, чебрець та інші.

- Щоденне вживання рідких гарячих перших страв: спочатку вариво із зіллям, пізніше борщі, супи, холодники, кулеші та інші, що базуються переважно на рослинній основі.

- Широке вживання свинини і сала.

- Поширене вживання сметани та іншого набілу.

- Часте застосування олії, насамперед соняшникової.

- Повсюдне використання яєць.

2. Феномен української кухні – взаємовпливи та регіональні традиції

Українська кухня має давню історію і славиться своєю різноманітністю. За попередні століття українській кухні вдалося пройти довгий, але цікавий шлях, придбавши національний колорит і зберігши існуючі традиції. Перебуваючи в близькому сусідстві з іншими народами, враховуючи їхні кулінарні пристрасті і розвиваючи власні, українцям вдалося знайти свій неповторний набір інгредієнтів, а також методи їхнього приготування. Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними особливостями, старовинними та релігійними звичаями, історичними причинами.

Північні області України прославилися урожаєм картоплі, що позначилося на особливостях місцевої кухні. На Поліссі одна з улюблених страв – це оладки з тертої картоплі – *деруни* (драники). Традиційно їх готували із сиром і тушували в печі. Зараз популярні деруни з грибами, м'ясом, тертим сиром. У місті Коростені Житомирської області з цієї страви зробили бренд: тут щорічно проводять Міжнародний фестиваль дерунів, куди з'їжджаються проявити своє мистецтво кухарі з багатьох країн світу. А в парку, де проходить фестиваль, на вшанування традиційної поліської страви спорудили скульптурну

композицію «Дерун».

У Чернігівській області із задоволенням пригощають ситною *печенею в горщиках*, до складу якої входять картопля, квашена капуста і м'ясо. А на десерт – пиріжки з калиною, адже Чернігівщина багата на ягоди.

Ще один рецепт печені в горщиках, яку готують на Сумщині, оригінальний тим, що з картоплею закладається і м'ясо, і печінка. Усе це готується з болгарським перцем, сметаною і сиром. Ще одна варіація: м'ясо, квасоля, гриби і сметана. А борщ тут готують зі свининою і на буряковому квасі, за рецептом стародавньої слов'янської кухні.

Полікультурна столиця України багата ресторанами на різний смак. Тут можна спробувати меню багатьох країн світу. Але ми згадаємо старовинний рецепт *котлет по-київськи*: коли всередину смаженого у фритюрі курячого філе кладуть шматочок вершкового масла, сир, зелень, обмазують яйцем і панірують. Котлетка виходить на подив соковитою і смачною.

Південь України, де Дніпро впадає в Чорне море, – це край рибалок, які знають, як приготувати свій улов. І тому цей край радує різноманітністю рибних страв.

Згадаємо «шаланди повні кефалі», які «в Одесу Костя приводив. Правда, кефалі в Одесі вже не знайдеш, але ось бички, кілька та хамса не перевелися. В'ялену рибу подають до пива, зі свіжої готують биточки та *рибу-фіш*.

У Миколаївській області консервують *рибу по-домашньому*, додаючи томат, і варять юшку з томатним соком або томатною пастою і зі сметаною. А для гостроти – соус з подрібненого часнику, змішаного із сіллю і перцем.

Південь України славиться і своїми овочами. Гостру страву «*баклажани по-херсонськи*» готують, обсмажуючи синенькі в маслі, із солодким і гірким перцем і яблучним оцтом. Якщо Ви не любитель гострого, то для Вам запропонують баклажанну ікру. До речі, за херсонським рецептом для збереження аромату перець і баклажани не варять, а запікають.

Лагман – одна з найпопулярніших страв кримськотатарської кухні. Щось середнє між першим і другим: локшина, яку подають зі шматочками м'яса (як правило, яловичини), тушкованими в підливі з овочами. У класичному рецепті в ресторанах місцевої кухні локшину розкачують власноруч. А навесні, коли розпускається молоде виноградне листя, з нього готують маленькі голубці з м'ясом, які називаються *долма*. Ну і, звичайно ж, ми не мислимо собі Крим без величезних чебуреків.

Наваристий *капусняк* готували ще в Запорізькій Січі. Вариться він зі свининою – традиційно козаки вживали сало та свинину.

Ще одна цікава страва – *млини*. Їх готують в Приазов'ї. Це не млинці і не оладки. Дріжджове тісто тонко розкочується, зверху кладеться шар сирної начинки з маслом, а потім згортається в рулет.

В центральні області України варто вирушити, щоб спробувати традиційні страви, завдяки яким наша кухня є впізнаною у світі.

В Україні варять до 30 видів борщу. У Черкаській області він класично наваристий, і до нього обов'язково подають ароматні булочки-пампушки з

часником.

Ще одна улюблена страва центральної України – *вареники*. На Кіровоградщині їх готують з різними начинками: картоплею, грибами, м'ясом, печінкою, капустою. А бабусі знають особливий рецепт вареників «з таким»: для начинки сало пересмажується на сковороді з борошном і цибулею. Іноді господині можуть здивувати варениками з долоню завбільшки.

З особливих м'ясних страв можна виокремити *крученики* – невеликі м'ясні рулетики з начинкою з фаршу, паштету, чорносливу з горіхами.

Вираз «полтавська галушка» настільки прижився в побуті, що так стали називати не тільки коронну страву цього регіону, але і жителів Полтавщини. І якщо у Вас в тарілці із супом плавають шматочки вареного тіста – не вірте, що це справжні галушки. В оригіналі вони зовсім не такі: галушки готують з начинками, і щоб у цьому переконатися, варто приїхати в Полтаву на щорічний фестиваль галушок або відвідати місцеві ресторани української кухні.

А ще місцева кухня пропонує *пундики*. Це коржі з тіста, замішаного на кефірі з яйцем, які смажать на сковороді. Вони можуть бути солоними – тоді їх смажать з цибулею або солодкими – з маком. Макові коржі готують на свято Маковея, подаючи з медом.

У Дніпропетровську люблять готувати фірмову єврейську страву – *форшмак*. Оселедець вимочується у воді з оцтом або в молоці, потім перемелюється і перемішується з вареною картоплею. Прикрасити форшмак можна яйцем і зеленою цибулею. А зі свіжої риби, виловленої в Дніпрі, готують чудову *юшку по-дніпровськи* з леком. Годиться сом або короп. Юшка вариться, як зазвичай, але вся справа – в приправі. В її ролі використовується лек – це часник, перетертий із сіллю, і заправлений жирним рибним бульйоном. Можна поливати ним рибу або додавати в юшку – за смаком.

У багатьох регіонах історично прижилися польські страви. На Вінниччині готують *бігос* – другу страву з тушкованої кислої капусти з м'ясом і грибами. Причому м'ясо має бути різне, як на солянку: і свинина, і яловичина, і копченості, і ковбаски – чим більше, тим краще. Ще один польський гостинець – *фляки* – суп з яловичого рубця, який приправляють коренями, сиром і спеціями. Ця страва популярна також в Галичині.

Пропонуємо відвідати області Східної України – край шахтарів, і ознайомитись з традиційними стравами цього краю.

Рульку по-донбаськи готують кілька годин у духовці при температурі 160-180 градусів. Береться задня частина свинячої ноги, натирається сіллю і спеціями, а потім запікається в тісті або у фользі. Крім цього, на Донбасі знають близько 50 рецептів *окрошки*. Готують цей холодний суп на квасі, сироватці або навіть на мінеральній воді, присмачуючи сметаною.

Оригінальною стравою є *м'ясний рулет по-луганськи*. Фарш зі свинини і яловичини розкладають на шматку полотна, зверху – омлет і велика варена морква. Рулет згортають, щільно зав'язують і варять у підсоленій воді, потім полотно знімають, охолоджують і ріжуть на порції. З начинкою можна експериментувати.

Як тільки не варять український борщ! На Харківщині, за слобожанським рецептом кладуть квасолю і м'ясні фрикадельки, зазвичай з яловичини. Популярними є також *гречаники* (м'ясні тюфтелі з гречкою, можна додати гриби).

На Західній Україні історично склався багатий пласт кулінарних традицій. Щось прийшло від поляків, щось від угорців, лемків, і, звичайно, від господарів гір – гуцулів. Тут Ви зможете спробувати страви, про існування яких, ймовірно, навіть не здогадувалися.

На Прикарпатті, на вогні з димом, варять густу кашу з кукурудзяної крупи, приправлену сметаною, а ще краще вершками з полонинською бринзою. Додавання апетитної засмажки з копченого сала робить страву ще смачнішою. В приготуванні наїдку є низка тонкощів хитрощів. По-перше, сметана чи вершки повинні бути свіжозібрані, а мішати страву під час приготування необхідно лише в один бік та виключно дерев'яною лопаткою. Традиційний карпатський *бануш* гуцули називають вічним двигуном, тому що ця калорійна та ситна страва здатна надовго зарядити енергією.

Маленькі *гуцульські голубці* є справжнім витвором кулінарного мистецтва. Готують їх з *крижівок* – квашених качанів капусти. Для пом'якшення смаку роз'єднані капустині листки проварюють та начиняють переважно кукурудзяною крупою грубого помелу з додаванням сала чи м'яса. Сформовані голубці складаються в чавунний посуд та готують в духовці. Смак запечених голубців чудово прикрашає цибулька з салом та домашня сметана.

Карпати – край білих грибів, і на Буковині, а також на Закарпатті і Прикарпатті, вміють варити смачну *грибну юшку* зі сметаною.

Чинахи – це буковинська страва на зразок печені. Шарами викласти картоплю, квасолю і копчені реберця з цибулею. Потім заливається водою і тушиться або в духовці в горщику.

У Чернівецькій області також варто спробувати смачну домашню бринзу з овечого молока і традиційну їжу гуцулів – кукурудзяну кашу *мамалігу*. Класично вона вариться на овечому молоці, щедро присмачується маслом. У застиглому вигляді місцеві жителі можуть вживати мамалігу замість хліба.

Як готують *бограч* на Закарпатті? Страва ця прийшла з угорської кухні. Береться гуляш, причому м'ясо має бути різних видів. В оригінальному рецепті все вариться в казанку на вогні і приправляється коренями, карпатськими травами і малярською паприкою. А завиванцями на Закарпатті називають і великі м'ясні рулети, і маленькі рулетики. Маленькі *завиванці по-ужгородськи* готуються з тонких шматків яловичини, на які розкладається суміш дрібно нарізаних варених яєць, солоного огірка, шпика і сирої тертої картоплі. Рулетик скріплюють ниткою, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Що таке мазурики? Щоб дізнатися і спробувати, вирушаємо у Волинську область. Західна Україна славиться різноманіттям домашніх ковбас. *Мазурики по-волинськи* – це домашні ковбаски з індички з вершковим маслом і сиром всередині. Крім того, радимо спробувати в цьому регіоні *поліські вергуни* – це делікатні вироби з тіста, які смажать в олії.

Чудові віденські рулети – *струдлі* добре готують у Львові. Вони можуть бути як солоні (із сиром, беконом), так і солодкі (із сиром, яблуками). А галицький сирник – симфонія кулінарного мистецтва. Приготування сирної маси, яка викладається на пісочне тісто – це цілий ритуал. Потім сирник повинен деньок відстоятися в холодильнику. Сирником з чашкою ароматної кави можна посмакувати в затишних кафе Львова.

Що таке *мацик*? Так називається на Рівненщині в'ялене м'ясо в кендюзі – вичиненому свинячому шлунку. Як уже сказано, Західна Україна – край домашніх ковбас, і тут вміють їх готувати. На Рівненщині популярні також *картопляники* (або зрази). У тісто з м'ятої вареної картоплі кладуть різні начинки – грибку, м'ясну, яйце з цибулею, потім обсмажують на сковороді.

Що таке *мачанка*? Це лемківський густий суп з м'ясом, засмажкою з борошна, цибулі, меленого солодкого перцю. Готують його на Тернопільщині. Різновид мачанки – грибна, щедро приправлена сметаною. А якщо гриби подрібнити, то це хороший соус до вареників. А ще на перше тут подають наваристу *кулешу* з пшона зі шкварками.

Що таке *ведерей*? У Хмельницькій області так називають картопляну ковбасу. Начиняють свинячі кишки тертою сирією картоплею, змазують зверху смальцем, запікають у печі.

Крім того, на Хмельниччині готують чудові ковбаси та м'ясні рулети – їх запікають до золотистої скоринки і подають з різними гарнірами. Таким чином, українці, як справжні любителі смачної їжі зробили величезний внесок у світову кулінарію.

2.2. Історія розвитку культури та традицій харчування кримських татар

План

- 1. Традиційна кухня кримських татар ханського періоду.*
- 2. Кримськотатарська кухня.*

У Кримському ханстві суворо дотримувалися національних традицій в побуті та релігії. Особливу увагу тут приділяли культурі та етикету харчування. Так вже історично склалося, що в кримськотатарському суспільстві це було важливою складовою у вихованні молодого покоління. Кухня кримських татар мала свою етнічну специфіку, яка відповідала різним аспектам суспільного та економічного життя народу. Важливо відзначити, що ставлення до їжі у кримських татар ніколи не було споживчим. Навпаки, до їжі ставилися шанобливо – заборонялося викидати її на землю, відгукуватися про неї зневажливо, всяка їжа розглядалася як Божа благодать. Для гостя вважалося нетактовним відмовлятися від частування, потрібно було з вдячністю приймати його, з'їсти хоча б малу частину, навіть якщо не голодний. Демонстративна відмова могла бути сприйнята як неповага до господаря. Так само і для господаря будинку було немислимим і ганебним не запропонувати гостю частування.

Традиційна кухня кримських татар ханського періоду, безумовно, має

значно відрізняється від сучасної. Характер їжі і способи її приготування у степових, передгірних і гірничо-прибережних татар з самого початку значно різнилися. До прикладу, в степових регіонах віддавали перевагу м'ясомолочним, зерновим продуктам. А ось передгірні і південнобережні жителі поряд з м'ясними і молочними продуктами широко вживали в їжу овочі, фрукти, різні види трав і зелені. Багато страв за рецептами приготування були дуже складні і різноманітні. Але не слід забувати й того, що протягом століть смакові вподобання змінювалися.

Здавна улюбленим продуктом кримськотатарської кухні було м'ясо. Це стверджують майже всі джерела, що мають стосунок до теми харчування. М'ясо вживали в свіжому вигляді і заготовляли на зиму. Це могло бути в'ялене м'ясо – *какач* і *бастурма*, і *кавурма* – нарізана на дрібні шматки, підсмажена баранина, потім розкладена в глиняний посуд і залита жиром. У такому вигляді вона зберігалася місяцями. Частину м'яса зберігали в розсолі, солили, поміщаючи в дерев'яні діжки.

З хмільних напоїв пили бузу, приготовану з просіяного борошна і кислого молока, йменованого «катик».

У більш пізній період, а саме в 1777 році, Тунманн, описуючи ханство, зазначав, що для ногаїв «звичайна їжа – просо, ячмінь і гречка, які вони обробляють; їдять й убиту ними дичину, а також м'ясо коней, худоби і баранів. Вони мають великі стада».

До XVIII століття у зв'язку зі зміною умов побуту популярність конини серед ногайців Джамбулука і Едічкула знижується – широкого вжитку набуває велика рогата худоба і баранина. Мандрівники не раз згадували про виведену в Кримському ханстві особливу породу курдючних овець. Ще в середині XV століття про неї згадував Йосафат Барбаро. Ніжний і м'який курдючний жир був обов'язковою добавкою до багатьох страв.

Кримські татари набагато менше споживали хліб, але замінювали його іншими виробами з тіста: *катлама* (здобні пшеничні коржички печуть на маслі і курдючному жирі), *чибіреки* – різних сортів пироги, *кашик-буреки* – найдрібніші пельмені в шорбі.

Вживали також і *лукум* – прісне тісто, розкачане і розрізане на шматочки, яке потім зажарювали в курдючному жиру.

Крім м'яса, в степовій кухні важливе місце займало молоко, насамперед овече, з якого робили кілька різновидів сирів, каймак – вершки, і вершкове масло, яке зберігали в дерев'яних діжках.

Що стосується передгірної частини ханства і південного берега, то тут харчувалися більш різноманітно. На столах кримських татар були і тубільні маслини і баранина у вигляді кебаба або шашлику в соусі з виноградним листям чи цибулею, пенір-бореки (сирні пиріжки), прісні коржі замість хліба, чебуреки, а також улюблені ласощі – *каймак* – жирні, солодкі вершки з молока, вершкове масло і рожеве варення.

Перевага віддавалася, як правило, молоку буйволиць як найбільш жирному і поживному. У районах, де буйволів не розводили, цінувалося овече

молоко, що перевершує коров'яче у калорійності.

Помітне місце в раціоні кримських татар всіх без винятку районів Кримського ханства займали сири і бринза. Слід зазначити, що процес виготовлення бринзи за минулі століття ні формою, ні смаком не змінювався. Давнє походження мав сир під назвою *куру пенір* – такий, як і бринза, сир з розсолу, але висушений у вигляді тонких скибок і від того абсолютно не схильний до псування.

Основними напоями, що мали і харчове значення, були *буза* і *бал* – солодкий напій з бекмесу (виноградного соку). В деякі напої додавали кримський мед, його використовували і замість цукру.

Улюбленими напоями були і кисломолочні продукти. Їх рецепти виготовлення змінювалися від села до села, проте основних видів було три. Катик (сюзме) – найбільш густий, його було прийнято їсти з коржиками, айран та язма розбавлена водою — втричі рідша, ніж айран.

Чай в Криму не користувався популярністю, а от кава була справжнім національним напоєм. Залежно від місцевості були й інші напої, рецепти приготування яких, на жаль, до наших днів не збереглися.

Про стіл простого кримського татарина варто додати, що широко використовували в їжу дикорослі трави і плоди. У горах і на південному березі, де було прийнято смажити (з м'ясом і окремо) не тільки баклажани, але і гарбуз, улюбленою приправою служив солодкий і гострий перець. У городах росла окультурена місцева спаржа і морква, яку заготовляли на зиму в солоному вигляді. Дику гірчицю сушили і мололи, після чого вона могла довго зберігатися.

На зиму в значних кількостях заготовляли сушену вишню та інші сухофрукти. Бекмес заготовляли з чистих фруктів, найчастіше яблук. Було поширено квашення і соління домашніх овочів. Також в різних розсолах, що заливаються у відкриті діжки, заготовляли і фрукти, найбільше яблука, а також кавуни.

Повсякденною трапезою кримських татар були: фрукти, різні холодні страви, баранина, сир, супи, борошняні вироби, овочі, катик і, звичайно ж, кава. Як правило, обідали сидячи біля вогнища у великій кімнаті. Найпочесніше місце займали старші в сім'ї, незважаючи на те, чоловік то чи жінка.

2. Кримськотатарська кухня

Кримськотатарська кухня – складова української кухні, страви поширені серед корінного народу України кримських татар.

Крим, де зародилася кримська кухня, багата на рослинність, м'ясо, овочі та фрукти. Кримська кухня формувалася під впливом двох культур: степової та середземноморської. Тому, кухні ногайського (степового) та південно-бережного субетносів суттєво відрізняються. На столі південців часто зустрічаються овочі, фрукти й риба, а жителі степу люблять вживати м'ясо-молочні продукти в будь-якому вигляді. Попри все це, на кожному столі є місце для загальнонаціональних страв.

Основні страви

Без хліба не проходить жоден обід (звичайний або святковий). Хліб – священна їжа.

Найпопулярніші страви

Шиш-кебаб – шашлик з баранини, конини або індички.

Імам-баїлди – баклажани фаршировані овочевим асорті з перцю, помідорів, цибулі, часнику, петрушки та з додаванням родзинок. Назва цієї страви з тюркської перекладається як «імам знепритомнів». За легендою, мусульманський імам (священник), відчувши аромат імам-баїлди, знепритомнів від захоплення.

Долма – відомі в Україні як голубці. Для приготування долми потрібен спеціальний фарш, що роблять переважно з баранини.

Сарма – маленькі голубці, які загортають у молоде виноградне листя. Аби готувати сарма взимку, листя заготовляють навесні.

Кобете – соковитий пиріг з бараниною, картоплею та цибулею. До кубете може готуватися бульйон, до якого додається начинка, а сам пиріг використовується як хліб.

Чебуреки – смажені в киплячому маслі великі коржі-півмісяці з м'ясною начинкою. Назва «Ѕібөгек» – перекладається, як «пиріжок, що шкварчить». Якщо чебуреки смажать без олії, то називають аяклик-чіберек або кир-чіберек (Бахчисарай та околиці), тигиз-янтик (Південний беріг).

Плов – традиційний кримський плов відрізняється від азійського тим, що обов'язковим інгредієнтом є родзинки. Також можуть бути додані чорнослив та фісташки. Готується з м'ясного фаршу на топленому маслі.

Бакла шорбаси – суп з бобів і квасолі.

Сарбурма – страва з розкачаного тіста з м'ясним фаршем. Може як запікатися у печі, так й готуватися на пару. Південнобережні кримці готують також солодкий варіант з гарбузом із додаванням волоських горіхів.

Янтик (в степовому Криму: джантик, на південному березі: фурун-янтик) – це вироби зі здобного тіста в формі човника з отвором посередині. Ці вироби випікаються в печі та начиняються м'ясним фаршем. Коли їх витягують з печі, то змащують вершковим маслом, а також поміщають масло в отвір. Якщо такі ж пиріжки роблять з бринзи, то їх називають пенірлі. На південному березі янтик (тигиз янтик) це страва, схожа на чебурек, що смажиться без олії. Ця страва є родзинкою кухні південнобережного субетносу. В Бахчисарай та околицях чебуреки без масла називаються аяклик. Відомі й інші назви: кир-чіберек (буквально, чебуреки, які робляться не вдома, а десь в горах), чобан-чіберек, фук'аре-чіберек.

Кашик-аш (*кашик-шорба*) – юшка з маленькими пельменями. На Південному березі називається – *уфак-аш*. У справжній кримській господині в одній ложці має поміститися не менш 9 пельменів.

Алюшке шорбаси – юшка з галушками.

Солодощі

Різноманітність борошняних виробів на традиційному столі заворожує. Найближчі для кримськотатарської кухні вироби з кислого (дріжджового) тіста.

Кримськотатарська кухня дуже багата на вироби зі здобного й солодкого тіста: *катлама*, *кош-тілі* які подаються до чаю. Деякі здобні вироби – за начинкою та способом приготування типові для багатьох тюркомовних народів – піддавалися подальшому вдосконаленню, утворюючи оригінальні національні страви. Найпопулярніші: *чебуреки*, *шиш-кебаб* з баранини, конини, індички, листові м'ясні пироги *кобіта*, *бурма*, *долма* та багато іншого.

Баклава – солодке печиво ромбоподібної форми з багат шарового тіста з медом і горіхами.

Шекер – виріб з багат шарового тіста, зверху поливається цукровим сиропом. Назва перекладається як «цукрові хусточки».

Варення з пелюсток троянд

Кураб'є – східні солодощі у вигляді пісочного печива, що готується на топленому маслі. Особливістю кураб'є є його довгий термін зберігання, за який не втрачаються смакові якості.

Напої

Традиційними напоями кримських татар є кава, чай, шербет, язма, катик, буза, кумис. Серед кримських татар існує культ кави. Каву, на знак поваги, обов'язково подають будь-якому гостю перш ніж почати розмову.

Хошаф – компот з висушених плодів

Тема 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ НАРОДІВ СХІДНОЇ ЄВРОПИ ТА ЗАКАВКАЗЗЯ

3.1. Огляд національного кулінарного стилю народів Білорусії і Молдови

План

- 1. Особливості формування народної слов'янської кухні.*
- 2. Огляд національного кулінарного стилю народів Білорусії.*
- 3. Страви молдавської кухні: оригінальність і фантазія.*

1. Особливості формування народної слов'янської кухні

Слов'яни – група родинних за мовою етносів, об'єднана спільністю походження. Етнічні держави слов'ян розташовуються зараз у східній і південно-західній Європі, а також у північній і центральній Азії. Залежно від мовної й культурної близькості слов'яни діляться на три великі групи: східну, західну й південну. Загальна чисельність слов'янських народів – понад 300 млн. осіб, з них найбільш численні східні слов'яни: українці й білоруси; західні слов'яни представлені поляками, чехами, словаками; до південних слов'ян відносять болгар, серби, хорвати, словенці, чорногорці, македонці. Кухня слов'янських народів складалася протягом багатьох століть. Вона визначалася насамперед тими ресурсами, які пропонувала слов'янам природа в місцях їхнього розселення, а також віруваннями й заборонами, пов'язаними із цими віруваннями.

У процесі розселення по тій території, що вони зараз займають, слов'яни взаємодіяли з іншими народами й багато чого запозичили із традицій кухні німецької, балтійської, італійської, грецької, угорської,

турецької й ін. Так, на кухню східних слов'ян вплинула кухня фінно-угорська й тюркська (навала монголотатар, сусідство з половцями, печенігами, асиміляція слов'янами зирян, мордви, мері, черемисів і інших). На кухню західнослов'янську великий вплив чинила кухня німецька й балтійська, частково – угорська, французька, італійська. На кухні південних слов'ян вплинула кухня турецька, фракійська, грецька, італійська, частково – угорська.

2. Огляд національного кулінарного стилю народів Білорусії

Своєрідність білоруської кухні визначається географічним місцем розташування країни, що перебуває на границі великих геополітичних регіонів і піддана сильному впливу інших культур: православного сходу, католицького заходу, північної прибалтійської культури, мусульманських народів півдня, єврейської корчемної кухні й інших. Уважається, що свою самостійність білоруська кухня знайшла тільки до кінця ХІХ ст. Відмінною рисою білоруської кухні є широке поширення страв з картоплі, а також використання різноманітних круп, грибів і свинини. Увібравши в себе кращі кулінарні традиції слов'ян, європейців, євреїв, скандинавів, місцева кухня вражає своїм неповторним колоритом і самобутністю.

Картопля – це основний овоч в національній кухні Білорусії. Білоруси дуже шанобливо ставляться до картоплі і змогли знайти для нього саме гідне застосування. Для чого тільки не використовують картоплю – її варять, смажать, печуть, тушать, комбінують з рибою, м'ясом і овочами, додають в салати. Обов'язково варто покуштувати: білоруські драники, картопляну запіканку, колдуни, поливу, копитко, кльоцки, бабку. Всі картопляні страви перерахувати неможливо, але, страви з цього диво-овоча, мають відмінний і неповторний смак.

Природно-географічні умови Білорусії сприяли широкому використанню таких продуктів, як гриби, лісові ягоди й трави (снить, щавель), яблука, груші, річкова риба, раки, молоко, сир, сметана, однак форми й прийоми їхнього використання в білоруській кухні інші. Наприклад, гриби тільки відварюють і тушкують, а страв зі смажених грибів білоруська кухня не знає. Взагалі гриби не вживаються як самостійну страву, а завжди використовуються як добавка до основної страви. Тому білоруська кухня використовує не тільки й не стільки самі гриби, скільки грибний порошок із сухих грибів, що засипають і в юшку, й у другу тушковану овочеву або м'ясну страву.

Що стосується молочних страв, то чисто молочних у білоруській кухні немає, але сир, сметана, сироватка, масло використовуються як обов'язкові добавки в багато страв.

Велика кількість лісів і різноманітність звірів, які там водяться, зумовило широке застосування м'яса в національній кухні. Крім того, білоруси завжди розводили свиней, кіз, корів, овець, свійську птицю. Тому кількість м'ясних страв не поступається картопляним. Найпоширеніші і популярні це:

- *вендлярніна* – копчене і в'ялене м'ясо;

- *бігус* – тушковане м'ясо з капустою;
- *смажня* – м'ясний пиріг;
- *чаклуни* – великі пельмені;
- *пячисти* – запечена великими шматками, нежирна свинина або баранина;

- *кишка і киндюк* – білоруські ковбаски.

Не менш визнаними є й інші м'ясні делікатеси – мачанка, сальтисон, зрази, полендвіца, шкварки.

Як і в багатьох слов'янських кухнях, в білоруському меню обов'язково присутні перші страви. Бувають вони холодними і гарячими. З холодних заслуговує на увагу *хладнік* – суп з молодого буряка, огірків, цибулі, яєць, з додаванням селери, кропу, червоного перцю, коріандру; *грибний квас* – суп на основі хлібного квасу з білими грибами, цибулею, петрушкою, селерою, перцем і коріандром. З гарячих супів вирізняється специфічний *суп жур*. Він буває пісний, молочний, з в'яжучою. Інші, не менш смачні, супи: *грижанка, гарбузок, поливка, крупеня*.

Білоруські річки багаті рибою, тому з давніх часів рибу тут варили, смажили, сушили, солили і в'ялили.

Крім того, багата національна кухня Білорусії стравами з овочів. Білоруські господині часто використовують брукву, огірки, помідори, буряк, капусту, моркву. У великій пошані також гриби. Їх сушать, солять, маринують, смажать. Доповнюють білоруську кухню лісові ягоди: журавлина, брусниця, лохина, суниця, чорниця, малина.

З безалкогольних напоїв в Білорусії популярні: березовий сік (берька), кленовий сік (кляновік), медуха, яблучний квас, грушевий квас, сливовий квас, компот з ягід і фруктів. З алкогольних: пиво, вино, шампанське, в основному імпортного виробництва. А найвідоміші спиртні напої – це крамбамбуля (настоянка на меду і прянощах), білоруський бальзам і горілка.

Найулюбленішими кулінарними прийомами теплової обробки є в Білорусії запікання, відварювання, томління, тушіння. До цього варто додати два прийоми попередньої обробки продуктів: або використання великих, цілих мас – запікання цілої ноги (окосту), цілого шлунка, цілого гусака, цілої рибини, або, навпаки, подрібнювання, дроблення, розтирання продукту, тобто перетворення його ще до теплової обробки в рублену масу, фарш, пюре, порошок – незалежно від того м'ясо це, овочі або гриби.

Використання фаршеподібних і пюреподібних мас із одного якого-небудь продукту (м'яса, риби, картоплі) і особливо зі сполучень основного продукту з невеликими добавками деяких інших, дало в білоруській кухні більшість картопляних страв (драники, цибрики, гульбішники й т.п.), багато м'ясних (фляки, моканина, вантробки, ковбаси), а також цілий ряд комбінованих (галушки, галки, зрази), що одержали поширення й за межами Білорусії.

Поряд з подрібнюванням у білоруській кухні прийнято також розварювання страв, для чого застосовують тривале варіння, тривале

розпарювання й томління продуктів, які зрештою повинні утворити густе кашкоподібне блюдо. Відомий навіть спосіб штучного досягнення густоти блюда, коли в нього додавали борошно, крохмаль.

Слід зазначити, що головне в традиційних національних білоруських стравах – не особливий склад продуктів, а сам процес обробки цих продуктів, використання якого-небудь дуже простого й притім одного єдиного продукту, наприклад вівса, житнього борошна, картоплі, підданого досить складній, завжди тривалій й часто комбінованій холодній і тепловій обробці. Класичним прикладом цього може служити вівсяний кисіль – страва, яку одержують з вівсяного зерна в результаті більше десятка операцій протягом трьох діб.

3. Страви молдавської кухні: оригінальність і фантазія

Національна кухня Молдавії почала формуватися ще в XIV ст. Значний вплив на неї справили народи, які жили по сусідству з молдаванами – українці і румуни. Також в молдавській кухні підвладна турецькій, оскільки майже 300 років Молдавія була поневолена Туреччиною. Природа щедро обдарувала Молдавію теплим кліматом і родючим ґрунтом, тому кухня, у великому обсязі використовує овочі та фрукти. Всі молдавські страви мають хороші смакові властивості, гострий смак (найчастіше часниковий) і вельми привабливо-оформлений зовнішній вигляд.

Молдавські кулінари і домашні господині досить часто готують національну кукурудзяну кашу – мамалигу. Подають її з овечою бринзою, або зі смаженою свининою чи бараниною. Каша має бути густа, тому її ріжуть ниткою або ножем, а часточки щедро поливають сметаною. Найбільш популярною першою стравою є всілякі «чорби». Це – суп на хлібному квасі, в який додають моркву, помідори, цибулю, петрушку, селеру. Інші компоненти можуть змінюватися: баранина, яловичина, курячі тельбухи. Іноді додають квасолю, картоплю, солодкий перець, рис. Відрізняються «чорби» від супів і борщів тим, що всі овочі закладаються не обсмаженими, а, обов'язково, свіжими.

В національній кухні Молдавії є багато інших страв, які необхідно спробувати будь-якому туристові:

- *костіца* – свинина, замаринована в червоному вині і смажена на вогні;
- *мітітеї* – популярні молдавські ковбаски, приготовлені на грилі;
- *верзере* – пиріг з квашеною капустою;
- *малай* – особливий кукурудзяний пиріг;
- *холодець* – звичайний холодець, з обов'язковим додаванням спецій і часнику.
- *мак арешти* – в'ялені перці;
- *плацинда* – пиріг, нагадує корж з начинкою;
- *зама* – смачний і насичений молдавський суп;
- *сирбушка* – овочевий суп на сирній сироватці, з додаванням кукурудзяного борошна.

Жодне свято не обходиться без *вертути* – дріжджового рулету,

закрученого спіраллю. Начинка буває різноманітна.

Різнманітність молдавської кухні дорівнює такій же різноманітності сортів вина, просякненого соками молдавської землі. Також молдавани готують свою різновид бренді – дивин.

3.2. Кулінарні традиції країн Закавказзя

План

1. Національна кухня Вірменії.
2. Національна кухня Грузії.
3. Національна кухня Азербайджану.

1. До цього регіону належать три країни – Грузія, Вірменія та Азербайджан.

Національна кухня Вірменії

Національна кухня Вірменії – така ж давня, як і сама історія цієї країни. Достеменно відомо, що такі процеси, як бродіння, хлібопечення, використовувалися вірменськими кулінарами ще 2500 років тому. Тому ця кухня є найдавнішою не тільки на Закавказзі, але й у всій Азії.

Технологія приготування багатьох страв досить трудомістка і складна.

Наслідком активного розвитку скотарства на Вірменському нагір'ї стала велика кількість м'яса і молочних продуктів на вірменському столі. А родючі долини Вірменії додали широкий асортимент овочів і зелені. Ще одна цікава особливість – назви багатьох страв пов'язані з посудом, в якому їх готують.

М'ясні страви в національній кухні Вірменії – це абсолютно особливий культ. Кожен турист, який побував в цій сонячній країні, складає оду вірменському шашлику – *хоровац*. Шашлик, приготований на мангалі, вірмени називають *карсі хорова*, в каструлі – *хазані хоровац*, яловичий з курдючним салом – *ікі-бір*. А всього вірменська кухня налічує більше двох десятків різних видів шашлику. Хочеться відзначити *ішхан хорова* (шашлик з форелі, виловленої в озері Севан). Попередня підготовка риби до приготування – багатоступенева, тому, ця царська страва має абсолютно унікальний смак.

Заслуговують на увагу й інші м'ясні страви:

- *кофта* – найніжніші м'ясні кульки з відбитого м'яса, відварені в спеціальному бульйоні;
- *долма* – голубці з виноградного листя, де в якості начинки використовують фарш з баранини, рису, перцю, зелені, цибулі;
- *можож* – свинячі мариновані ніжки;
- *тисвжик* – яловиче серце, легені, печінку, сало, обсмажені і потім тушковані з додаванням солі, перцю, цибулі, зелені і томатного пюре;
- *баскиртат* – тоненькі смужки відвареної яловичини з кінзою, волоським горіхом і политі мацуном;
- *борані* – цілісний смажене курча з баклажанами і з мацуном. Вельми поширеними є перші страви, серед яких:
 - *хаши* – вірменський суп з баранячих, або яловичих ніжок, приготування цієї страви займає цілий день;

- *бозбаш* – суп з м'яса ягняти з горохом, картоплею, баклажанами, болгарським перцем і цибулею;
- *поч* – юшка з яловичого хвоста з помідорами, цибулею і гострим перцем;
- *чулумбур апуре* – рисовий суп з яйцями, молоком і смаженою цибулею;
- *яїні* – суп з яловичого м'яса з курагою.
- *сункі апур* – грибний суп з додаванням рису.

У національній кухні Вірменії шануються молочні продукти. Вживають їх як самостійні страви, а також в якості приправ до інших страв. Найпопулярніший молочний напій – *мацун* (згущене кисле молоко). На його основі готують різні супи, а влітку в спеку, розбавляють водою і виходить *тан* – незамінний напій для втамування спраги. А ще з мацуна роблять сир «*жажжік*» і найпопулярніший вірменський сир «*вітой чечіл*».

Неможливо уявити місцеву кухню, без традиційного вірменського хліба – *лаваш*. Печуть його за старовинними технологіями, в глиняних печах – тонірах. З інших хлібо-булочних виробів, на столі можна побачити *дурумми* (маленькі бутерброди з сиром) і *матнакаш* (хліб круглої, або овальної форми).

Порадує вірменська кухня і ласунів. Пирогои *каята* і *назук*, з усілякими фруктовими начинками, *суджух* – ядра волоського горіха, в сиропі з абрикос або винограду, *алани* – сушені персики, начинені горіхами, родзинками, або фруктовим цукром – не залишать нікого байдужим.

Найвідоміший міцний напій, без якого важко уявити національну кухню Вірменії – знаменитий вірменський коньяк «*Арарат*», виготовлений з кращих сортів винограду Араратській долини. Також традиційними напоями вважаються «*Арцах*» – горілка настояна на білих тутових ягодах і вірменські вина. З безалкогольних напоїв вірмени надають перевагу «тархуну», «Кисломолочному мацуну», мінеральній воді «*Джермук*» і каві.

2. Національна кухня Грузії

Національна кухня Грузії формувалася під впливом природних умов і місцевих особливостей ведення домашнього господарства. Основу раціону з давніх часів, становили кукурудза, басоля, просо, молочні продукти. Доповнює цей набір велика кількість м'ясних і овочевих страв, із застосуванням пряних трав і гострих приправ. М'ясо варять або смажать великими шматками. Особливо популярно м'ясо птиці і різних тварин, приготоване на рожні і, звичайно-ж, різні види шашликів. Назвемо найпопулярніші страви грузинської національної кухні:

- *бастурма* – шашлик по-грузинськи;
- *купати* – обсмажені ковбаски з свинячого фаршу;
- *лобіо* – червона квасоля із зеленню;
- *курча «табака»* – смажена у маслі під пресом тушка курчати;
- *пхалі* – подрібнена суміш з трав у горіховому соусі;
- *мчаді* – кукурудзяний коржик;
- *ткемалі* – кислуватий соус зі слив з рубаною зеленню;
- *чахохбілі* – обжарені і тушковані у вині шматочки птаха;

- *саціві* – варена курка в соусі саціві;
- *чаканулі* – печеня з молодого ягняти з овочами;
- *чурчхела* – солодкі ковбаски з волоського горіха.

Серед борошняних виробів заслуговують на увагу вареники з сиром сулугуні і знамениті коржі з сиром – хачапурі, яких є безліч видів, зокрема, аджарські імеретинські, мігрельські тощо.

В Грузії найбільш популярні такі перші страви, як: *хаши* – суп з рубця та яловичих гомілок; «харчо» – гострий суп з яловичини та *чіхірїтма* – суп з курки.

Заслуженою популярністю у грузинів користується квасоля, баклажани, кочанна і цвітна капуста, буряк, помідори. Найпоширеніше домашня страва з використанням квасолі й баклажанів – *лобіо*. Для приготування страв грузинська кухня використовує всілякі прянощі, приправи та соуси, які готуються винятково з рослинної сировини. Відомим «брендом» грузинської кухні є аджика. Ця ароматна, пастоподібна і дуже гостра приправа, додається майже в усі страви. Головні інгредієнти аджики – гострий червоний перець, засушені пряні трави і часник. Крім того, у Грузії можна спробувати гострі ягідні соуси. Їх роблять з аличі, ожини, барбарису.

Сири є складовою частиною грузинської національної кухні. Мінгрельський сулугуні, м'який імеретинський, гострі і солоні – грузинський, кобійський, гуда, осетинський, тушинський, чанах – вони готуються у бурдюках та глеках і використовуються як інгредієнт для страв і пирогів, а також як закуска.

Особливою гордістю національної кухні Грузії, без чого не обходиться жодне застілля, вважається грузинське вино. Свою популярність воно заслужило завдяки солодкому аромату і ніжному смаку. Вина: «*Цинандалі*», «*Ахашені*», «*Кіндзмараулі*», «*Сапераві*», «*Твіши*» – давно здобули широку популярність. Любителів міцних напоїв, порадує грузинська чача – це виноградна горілка.

3. Національна кухня Азербайджану

Національна кухня Азербайджану з давніх часів визнана не тільки на Сході, але і в Європі. Самобутність, національний колорит, тонкий аромат і вишуканість азербайджанських страв, припадає до смаку найдосвідченішим гурманам. Національна кухня надзвичайно різноманітна, оригінальна і неповторна. Такі відомі страви як: плов, долма, шашлик, бозбаш, хашіл, говурма і інші, давно включені в щоденний раціон численних народів Кавказу.

Панівне місце в національній кухні Азербайджану займає плов. Існує багато видів цього святкового блюда, зокрема:

- *шах плов* – готується з рису, м'якоті м'яса ягняти, шафрану, аличі, родзинок, каштана;
- *плов сабзи-говурма* – з тушкованою бараниною, корицею і зеленню;
- *шуюдлю плов* – з телячої грудинкою, шафраном і кропом;
- *нарданча плов* – з курячим м'ясом, родзинками, курагою і зернами граната;

• *фісінджан плов* – з баранячої лопаткою, корицею, гранатовим соком і волоськими горіхами.

Відмінною рисою азербайджанського плову, є окреме приготування рису, зі всілякими добавками і м'ясною складовою.

Великою популярністю у туристів користується азербайджанський шашлик. Для його приготування, традиційно, використовують баранину. Неповторний аромат, соковитість і гострий смак шашлику, нікого не залишать байдужим. Є ще кілька страв, які повинен спробувати кожен мандрівник і гість цієї країни: традиційний азербайджанський суп *келле пача* – з баранячих ніжок і голови; *долма* – схожа на наші голубці, але для приготування використовують не капусту, а листя інжиру, винограду, айви. Начинкою служить не тільки м'ясний фарш, а й овочевий, рибний і навіть фруктовий. З солодких страв найпопулярніші *шекербура*, *пахлава*, *мутакі*, *курабьє*.

Іслам має величезний вплив на національну кухню Азербайджану. У цій кухні Ви не знайдете страв зі свинини, або напої, що містять алкоголь. Традиційним напоєм є азербайджанський шербет. Варто зазначити, це не та солодка страва, яку готують в середньоазіатських кухнях, в нашому випадку – це прохолодний напій з ягідних і фруктових соків, з додаванням бруньок і насіння різних рослин. Також азербайджанська кухня пропонує *дошаб* – виварений концентрований сік винограду, або абрикоса без цукру. За консистенцією дошаб нагадує соус, тому, іноді, використовується не тільки, як напій, а й як приправа до м'ясних і рибних страв.

Питання до самоконтролю

1. Розкрийте спільне коріння кулінарних традицій країн Закавказзя.
2. Назвіть національні страви вірменської та грузинської кухонь.
3. Визначте основні фактори, які формують підґрунтя національної кухні Азербайджану.
4. Які страви національної кухні народів Закавказзя користується великою популярністю у туристів?

ТЕМА 4. ЕТНІЧНІ КУХНІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ

4.1. Нідерландська національна кухня: автентичність та традиції

Національні страви Нідерландів досить прості і, при описі типово голландської кухні, рідко використовуються терміни «вишукана» або «витончена». Дивно, але основа кулінарії в Нідерландах зародилася за часів, коли дівчаток навчали готувати смачні, калорійні і максимально дешеві страви. У Голландії люблять прості і «швидкі» страви, вважаючи кулінарію марнотрацтвом. Саме тому у цьому краї донині популярні такі страви, як голландський гороховий суп (*erwtensoep* або *snert*); капуста з копченою ковбасою (*Boerenkoolstamppot, with rookworst*); сандвіч з беконом, яйцем і сиром (*Uitsmijter*); м'ясні шарики (*gehaktbal*); маринований оселедець (*Haring*); глибоко прожарена паніровочна риба (*kabeljauwwangen*); нідерландський яблучний періг (*Appeltaart*); лакричні солодоці (*Drop*).

Після Другої світової війни, Індонезія, колишня колонія Нідерландів, здобула незалежність і багато її жителів емігрували до королівства, прихвативши із собою прянощі і екзотичні інгредієнти, які стали невід'ємною частиною традицій країни. Поза тим, ресторани Нідерландів є інтернаціональними, орієнтованими на кухню Франції, Італії, Балканського півострова, Африки, Китаю і Тайваню.

Маринований оселедець – одне з найвідоміших голландських блюд. Для приготування знаменитого оселедця використовується тільки та риба, яка виловлена в період з травня по липень. Як правило, попередньо почищену і обезголовлену рибу, при бажанні посипану цибулькою, їдять, високо піднявши за хвіст, і поступово відкушуючи шматочок за шматочком. Крім того, оселедець їдять з картоплею, різними крупами, горохом і овочевими гарнірами.

Ще однією автентичною стравою, яку готують лише в Нідерландах вважається *стамппот* – своєрідне пюре з різних овочів (картоплі, брокколі, капуста калі, моркви, цибулі, шпинату тощо), відоме ще з XVI ст. Стамппот зазвичай їдять протягом зимового періоду і подають з ковбаскою. Ця страва – зразок нідерландської кухні, просте і висококалорійне.

Не менш смачні тушковані свинячі ніжки та ковбаски *ворстьєс*.

Нідерландська кухня не може похвалитися своєю вишуканістю. Однак, коли справа доходить до закусок, тут вже ніхто не може посперечатися з нею!

Крокет – булочка, обсмажена у фритюрі з начинкою з м'ясного рагу і посипана панірувальними сухарями. Справжній голландський крокет готують з яловичини або телятини, але також допускаються відхилення від рецепта у вигляді сатей з курки, креветок, гуляшу. Існує навіть вегетаріанський крокет!

Масляні кульки – традиційна голландська страва, яку готують під час зимових свят і подають на Новий рік. На смак вони як пончики. Зазвичай їх посипають цукровою пудрою.

Млинці випікають у всьому світі, але голландський рецепт млинців значно відрізняється – млинці більші, ніж американські оладки, і тонші, ніж французькі флери. Голландці люблять їсти млинці на вечерю, на відміну від американців, які смажать млинці на сніданок. Ще одна відмінність в тому, що голландський млинець служить основою для піци. На млинці кладуть найрізноманітнішу начинку – наприклад, смужки бекону, сиру, яблук або родзинки.

У Голландії велику увагу приділяють ковбасним виробам, варто спробувати копчені ковбаски, які подаються до овочевих страв.

На окрему увагу заслуговують голландські сири, відомі у всьому світі своєю високою якістю і неповторним смаком. У Голландії сир готували ще в 800 рр. до н.е. Більш того, Голландія займає перше місце в світі з експорту сиру

Голландці люблять свій сир, що підтверджується фактами – 21 кг на людину в рік! Більшість сортів напівтверді або тверді. Серед найзнаменитіших сортів – «Гауда», «Едем», «Роомано», «Базирон» тощо. «Гауда» і «Едем» є найпопулярнішими сортами сиру в Нідерландах. «Роомано» – один з найбільш рідкісних і дорогих сирів, він визріває більше 4 років. Сир їдять на сніданок,

готують з нього сендвічі на ланч, нарізають кубиками і подають на закуску з гірчицею. Він чудово поєднується з келихом вина або пива.

У Голландії дуже люблять солодощі, одним з найпопулярніших товарів тут є цукерки *монпасье* – дрібні різнокольорові льодяники. Готують їх переважно з двох інгредієнтів – солодкої і солоної лакриці. Не менш популярні в країні *стронвафлі* – традиційні круглі вафлі з м'якою карамельною начинкою.

Ще один десерт, який увібрав в себе всі особливості нідерландської кухні – *поффертьєс*. Це своєрідні пончики з гречаного борошна і дріжджів. Вони виглядають як пончики для дітей, але набагато калорійніші та пишніші. Тісто для них готується з дріжджів і гречаної муки. Зазвичай на них намазують масло, яке зверху посипають цукром, або покривають збитими вершками, сиропом і полуницею.

Обов'язково варто спробувати *лімбургійський пиріг* з фруктовою начинкою, це одна з найдавніших і автентичних страв країни.

З безалкогольних напоїв в Нідерландах віддають перевагу чаю і каві. Традиційний час для чаювання – з 10 до 11 год. і з 19 до 20 год. При цьому каву з молоком називають «неправильною». Молоком (з анісом, шоколадом) в Голландії часто запивають бутерброди з кондитерською стружкою – ще одна оригінальна, але дуже смачна знахідка голландців. Традиційного правила «не більше одного печива з однією чашкою» у Нідерландах дотепер неухильно дотримуються.

У Нідерландах дуже люблять пиво, особливо сорти лагер, серед найвідоміших марок – «Amstel», «Heineken», «Grolsch» тощо. До речі, пивоваріння є найстарішим заняттям у Голландії. Історично в Голландії пиво пили всі – і діти, і дорослі, оскільки, на відміну від води, в ньому не було ніяких інфекцій і бактерій. Серед міцних напоїв виділяється апельсинове бренді «Оранж Біттер» та джин «Еневер», що виготовляється з ячмінного солоду і ягід ялівцю. Його п'ють разом з пивом або додають в каву.

4.2. Традиційні страви та основні кулінарні технології бельгійської та люксембурзької кухні

План

1. Кухня Бельгії.

2. Національна кухня Люксембургу.

1. Кухня Бельгії

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

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

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

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

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

Бельгійці люблять свинину, яловичину і куряче м'ясо, а баранину практично не їдять. Часто вживають у їжу свинячу і яловичу печінку, не 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 національної кухні є використання величезної кількості приправ і спецій, зелені і гірчиці.

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

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 цілими запікають у вершковому соусі або в подрібненому 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.

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

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

Асортимент перших страв у Бельгії досить різноманітний. Найбільш

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

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

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

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

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 мл.

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.

2. Національна кухня Люксембургу

Люксембург – карликова держава, що межує з Німеччиною, Францією і Бельгією. А це означає, що всі вони мають вирішальний вплив на формування кухні народу, що тут проживає. На протязі довгих століть місцеві кухарі переймали традиції і рецепти своїх сусідів. Проте, люксембурзька кухня зберегла свій унікальний історичний вигляд і старовинні рецепти, які роблять її унікальною і неповторною. Через особливості розташування і відсутність виходу до моря в Люксембурзі м'ясо переважає над рибою, воно є основною стравою. Особливу гордість місцеві жителі відчувають за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні.

М'ясні страви користуються в Люксембурзі особливою повагою, місцеві кухарі вміють поводитися з різними м'ясом і готувати з нього ситні і неймовірно смачні страви. Одним з найпопулярніших є «джадд мат гаарбоден», що представляє собою дрібно нарізану підкопчену свинину, обсмажену в сметанному соусі. Як гарнір до цієї страви подається пюре з бобів і картоплі. З печінки готуються галушки, ідеальним гарніром до них є відварна картопля. Обов'язково варто спробувати місцевий паштет з гусячої печінки, він відрізняється ніжною фактурою і оригінальним смаком. Справжньою екзотикою стане печеня з зайчатини по-люксембурзьки.

Страви, які яскраво характеризують національну кухню Люксембургу: свинячі реберця, приготовані на грилі; фрикадельки з печінки, з квашеною капустою; знамениту арденську шинку; телячі м'язи, серце і печінку, приготовані з овочами; вишукані заливні молочні поросята; чудові люксембурзькі ковбаски, особливо в пошані кров'яна; заливні свинячі вушка; відварений яловичий язик з приправами і овочами; фаршированого гусака; суп з бичачих хвостів. В якості гарнірів зазвичай використовуються страви з овочів: картоплі, капусти, бобів. Найулюбленішими овочами, у люксембуржців, є редька і буряк. Крім того, широко використовується картопля і всіляка зелень.

У Люксембургу немає власного виходу до моря, а тому в країні використовують переважно імпортовану або річкову рибу. Рибу зазвичай готують на мангалі з овочами та різноманітними соусами. Серед найпопулярніших видів риб – щука, окунь, форель.

Місцеві кухарі є великими майстрами в питаннях приготування річкових раків, вони філігранно готують цей складний продукт, подаючи дивовижне за своїми смаковими властивостями блюдо. Особливо вони популярні в літню пору, спробувати їх можна в більшості кафе і ресторанах.

В обов'язковому порядку на столі присутні неповторні за смаком люксембурзькі маринади і сир. Причому, головна перевага надається місцевим сортам сиру. Широкий асортимент різних видів сиру вражає уяву. Крім того, сир використовують у якості головного інгредієнта для приготування десертів і місцевої фірмової випічки.

Особливу гордість місцеві жителі відчують за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні. Місцеві кондитери створюють справжні шедеври з тіста, крему і фруктів. Рецепти люксембурзької випічки передаються з покоління в покоління, в класичних кондитерських створюються приголомшлива за смаком і формою випічка. Дуже популярними в країні є круасани різних розмірів, з традиційними і незвичайними начинками, печиво, булочки, різноманітні пиріжки з солодкою і несолодкою начинкою. Також місцеві кухарі пропонують гостям країни спробувати різноманітні пироги, які є справжньою візитною карткою національної кухні. Пироги і тістечка готуються з фруктами, джемом, шоколадом і варенням, і мають приголомшливий смак.

Візитною карткою національної кухні Люксембургу вже давно стали знамениті на всю Європу, білі вина з долини Мозель. На цій території продукується більше 30 винних марок. Тут люблять вживати вина «Рислінг»,

«Ріванер», «Крехен», «Ан», «Маетум», «Ееміх», «Елблінг», «Оксеруа», «Бофор» тощо. Існує два сорти, які відносять до екзотичних вин – «Гевюртцтраммінер» і «Сильванер».

А в замку Бофор, виготовляють легендарне вино з чорної смородини, яке має спробувати кожен турист і гість цієї країни. Крім того, в Люксембурзі виробляють лікери за оригінальними рецептами на основі фруктів – «Кірш» і «Кетш». Люксембурзьке пиво, незважаючи на сусідство з Німеччиною і тісні історичні зв'язки, сильно відрізняється за смаком і технології приготування. Воно відноситься до категорії шипучого пива і за способом приготування нагадує скоріше шампанське. З безалкогольних напоїв люксембуржці вважають за краще мінеральну воду і різні фруктові соки.

4.3. Особливості культури та традиції харчування в Німеччині.

Визначення характерних особливостей австрійської кухні

План

1. Витоки та розвиток національних кулінарних традицій і культури харчування населення Німеччини.

2. Визначення характерних особливостей австрійської кухні.

1. Витоки та розвиток національних кулінарних традицій і культури харчування населення Німеччини

Національну кухню будь-якої країни по праву можна назвати не просто важливою складовою життя місцевого населення, але й такою ж пам'яткою, як її палаци, пам'ятники і музеї.

Витоки кулінарних традицій цієї країни сягають часів Стародавнього Риму. Однак сучасна німецька кухня склалася відносно недавно, після закінчення Другої світової війни. Її розвиток відбувався під впливом національних традицій і культур сусідніх держав. Крім того, на формування кулінарних пристрастей німців вплинула політика. Наприклад, на стику XIX–XX ст. Вільгельм II заборонив готувати страви з додаванням вина, олії та спецій. У ті часи вважалося, що традиційною їжею Німеччини є картопля, яка подається з м'ясом, соусом і капустою. Такій їжі надавав перевагу сам правитель, отже, і його народ.

В період Першої світової війни і по її закінченню в країні настав голод і про кулінарію геть забули, а після Другої світової війни розпочався її справжній розвиток. На сьогоднішні Німеччина складається з шістнадцяти федеральних земель, кожна з яких накопичила власні багатовікові традиції приготування їжі і харчування загалом. Кухню німецької держави складно назвати дієтичною. Велика частина страв готується способом смаження, тушіння, запікання. Супи німці часто готують з додаванням ковбасок, сосисок та сардельок. Навіть популярний тут гороховий суп вони неодмінно приправляють невеликою кількістю ковбаси. Альтернативою супів є бульйони з додаванням овочів, рису або яєць.

На друге в Німеччині прийнято подавати м'ясні делікатеси, переважно зі свинини. З цього виду м'яса тут готують: разбрати, біфштекс, шніцель, відбивні, шнельклопс, шморбратен, ковбаски, сосиски. Що стосується останніх,

то їх тут налічується близько 1,5 тисячі різновидів. Подають їх як самостійну страву, а також як гарнір до салату. Важлива деталь – спеції. Незважаючи на те, що німці не дуже схильні до їхнього надмірного використання, все ж багато тутешніх рецептів відрізняються досить сильною гостротою.

Страви зі свинини зазвичай подають з картоплею. Цей коренеплід вважається основою німецької кухні. Його навіть часто називають «другим хлібом».

М'ясоїди неодмінно оцінять делікатес під назвою «*тартар*» – сирий фарш з вбитим в нього яйцем, з додаванням солі і спецій. Дуже часто цю масу намазують на хліб і подають на стіл в якості закуски.

Для північних регіонів країни більш типові страви з риби і морепродуктів. Їх використовують в якості інгредієнтів для супів або вживають окремо в смаженому, запеченому, копченому або солоному вигляді. Риба часто є основою для бутербродів, закусок і салатів. Великою популярністю користується оселедець, яка подається з рисом.

Не меншою популярністю в Німеччині користується хліб, випічка і солодощі. Буквально на кожному розі тут функціонує пекарня або кондитерська. При цьому хліб представлений практично трьома сотнями різновидів. Найбільш незвичайним прийнято вважати сорт хліба «Пампернікель», який має консистенцію липкої маси коричневого кольору.

Солодощі теж в пошані. Німці дуже люблять десерти, тому з великою любов'ю готують штруделі, киселі, пудинги, тістечка, печиво. Любов корінних жителів до солодкого настільки велика, що, згідно з проведеними підрахунками, за 1 рік кожен німець з'їдає близько 34 кг цукру і приблизно 1,5 кг меду.

Традиції, яких дотримується німецька кулінарія, сьогодні добре відомі і популярні в усьому світі. При цьому кожен регіон країни має свої гастрономічні уподобання і особливості. Тобто трапеза, яку Вам запропонують на півночі або на півдні Німеччини, буде відрізнятися від того, як харчується населення, наприклад, центральної частини країни. Розглянемо особливості регіональних кухонь, їхні традиції і звички.

Улюбленим блюдом мешканців **Баварії** по праву вважається суп з галушками з ліверу. В якості другої страви вам запропонують смажену свинину, яку подають з картопляними кнедликами. Альтернативою такого ситного обіду можуть стати баварські ковбаски, підсмажені на сковороді. З напоїв слід віддати перевагу знаменитому пиву, яке виробляється в цій частині Німеччини. Та й де ж іще спробувати традиційне баварське пиво, як не в самій Баварії! До пива зазвичай подають *бретель* – крендель, спечений з дріжджового тіста, рясно посипаний зверху крупною сіллю. На десерт Вам запропонують торт з бісквітними і горіховими коржами з поетичною назвою «Агнесс Бернауер». Ласуни також напевно оцінять «Армі Ріттер» (солодкі десерти, які найчастіше готують в святкові дні).

Якщо Вам більше до душі німецька випічка, значить, саме час відвідати **Саксонію**. Ця земля славиться своїми кондитерськими шедеврами: печивом,

всілякими тортами з пісочного тіста та іншими смаколиками. У всьому світі відомі знамениті саксонські тістечка з глазур'ю *кріштиоллен*, а також *пліоцен* – дивовижні місцеві млинці. А ось якщо прочитати меню будь-якого з дрезденських ресторанчиків, обов'язково можна знайти картопляний суп зі скибочками ковбасок. За ним послідує *печеня з галушками і червонокачанною капустою і коропи по-моріцбургски*. До речі, саксонська кухня славиться своїми стравами з коропа, який водиться в тутешніх численних ставках. До м'яса вам подадуть фрикадельки з крупи, картоплі і молока.

Тюрінгія славиться своїми невеликими ресторанчиками з вишуканим меню. Родзинкою приготування їжі в цих краях вважаються добре відомі *тюрінзькі ковбаски*, які вже багато століть готуються за особливими рецептами. До прикладу, рецепту приготування сосисок *ростбратвурст*, вже більше 6 століть. З ковбасками потрібно спробувати картопляні галушки. Вони мають форму великих куль і готуються зазвичай з змішаного сирого і вже відвареної картоплі. Їх часто подають як гарнір до печені або страв з дичини разом з капустою.

Кухня **Гессена** пропонує незвичайний зелений соус. Основними його інгредієнтами є сім і більше трав (бораго, петрушка, щавель, 3 види салату, ревінь, цибуля). А подають його найчастіше до відвареної свинини, картоплі і яєць. Набір зелені може змінюватися, виходячи з пори року. В кінці весни зеленому соусу присвячують цілий фестиваль. Ще один делікатес – *ручний сир*. Він є різновидом м'якого сиру, який готують з додаванням олії, цибулі та оцту. З напоїв жителі Гессена надають перевагу яблучному вину.

Берлінська кухня особливо порадує м'ясоїдів. Знаменитий *айсбан* (свиняча рулька, відварена в пиві) тут подають в кожному закладі. Також заслуговують на увагу: відбивна котлета по-берлінськи; грудинка на реберцях, смажена у фритюрі; айнтопф (суп з копченими ковбасками і м'ясом); сосиски та ковбаски гриль, які подаються з тушкованою капустою з додаванням каррі; берлінський салат. Берлін є місцем, де в пошані холодні закуски. Наприклад, *hackerpeter* – сирий фарш з м'яса з яйцем, приправлений перцем. Вся ця маса зазвичай намазується на хліб і запивається пивом білого сорту і виключно місцевим – «Berliner Kindl», з м'ятним або ягідним сиропом.

Національним делікатесом Баден-Вюртемберга є *шпецле* – вермішель, яку роблять місцеві кулінари. Із закусок заслуговує на увагу «швабська шинка». А завершує трапезу зазвичай вишневий торт і смерековий мед. А ось з напоїв вони вважають за краще вино, виготовлене з рейнського винограду. Туристам, які відвідують цей регіон, до вподоби такі страви: пельмені, начинені дрібно посіченим м'ясом, сосисками, петрушкою і спеціями, відварені в бульйоні або обсмажені з яйцем; товсті макарони з квашеною капустою в якості гарніру; цибульний пиріг.

Чим варто поласувати в **Гамбурзі** та **Бремені**? Бремен пропонує своїм гостям морську рибу і всі види страв з картоплі. А ось до традиційної капусти тут обов'язково подадуть вівсянку і ковбасу, до складу якої входить не тільки м'ясо, але і цибуля, гвоздика, смалець і трохи каші. У Гамбурзі переважають

частування з риби. Причому зустрічаються страви, в яких одночасно використовується рибний і м'ясний фарш. До прикладу, знаменитий *лабскаус* готується з солонини, червоного буряка, оселедця, яєць і картоплі. А ось перші страви представлені «юшкою з вугра» і *айнтонфом*. На десерт Вам неодмінно подадуть випічку з начинкою із груш. Як і в будь-якій країні, в Німеччині є національні страви, типові саме для цього регіону. Отже, назвемо основні кулінарні шедеври німецької кухні:

«*Weisswurst*» – біла баварська ковбаса з двох видів м'яса – телятини і свинини, приправлена лимоном і пряними травами. Подають її у відварному вигляді з квашеною капустою або хлібом.

«*Sauerkraut*» – та сама знаменита німецька квашена капуста. Споконвічно місцеве блюдо, яке самі німці ласкаво називають *Krauts*. Закваска зазвичай відбувається на основі оцту і солі, але без додавання моркви та інших овочів, як це прийнято в Україні. Після того як продукт буде готовий до вживання, його зазвичай обсмажують або тушкують з цибулею.

Штрудель – традиційний десерт, який представляє собою скручене в трубку тісто з солодкою начинкою. Приготувати його можна навіть в домашніх умовах. Для цього використовують листкове тісто, а для наповнення беруть яблуко або вишню, сир, мак. Однак спочатку начинкою для штруделя був крем. Подається з вершками, гарячим морозивом, сиропом з шоколаду.

«*Eisbein*» – свиняча рулька. У перекладі з німецької означає «крижана нога». У цієї назви є дві трактування. Перша заснована на тому, що цей делікатес готується на Різдво, до якого зберігається в замороженому вигляді. А друга сталася від зовнішнього вигляду вже готового блюда, яке під золотистою скоринкою блищить так, що здається, ніби воно вкрите шаром льоду.

Марципан – Німеччина є всього лише претендентом на звання батьківщини даного продукту, однак його можна включити в перелік традиційних німецьких страв. Готують його найчастіше з мигдалю.

«*Eintopf*» – дуже густий суп, який найчастіше замінює і перше і друге блюдо. У нього можуть додавати найрізноманітніші інгредієнти: бобові, картопля, макарони, м'ясо, сосиски. Судячи з назви, яке перекладається як «одна каструля», в це частування німці додають все і відразу, що робить його ситним і поживним. Йому приписують сільське походження, що було обумовлено бажанням німецьких господинь нагодувати одночасно всіх членів сім'ї.

Шпецле – макарони на основі яєць з грубою і пористою структурою. Можуть мати круглу форму або довгасту. З сиром подаються як самостійна страва, але найчастіше використовується як гарнір.

«*Чорний ліс*» – торт з шоколадних бісквітів, просочених вишневим сиропом або змазаних желеподібною вишневою масою.

«*Mettwurst*» – обов'язковий атрибут німецького сніданку. Це хрустка м'яка булочка, намазана зверху перченим свинячим або яловичим фаршем з цибулею. Причому фарш не проходить практично ніякої термічної обробки, крім легкого копчення.

Що стосується німецької культури харчування, то у неї є низка особливостей: Німецький сніданок зазвичай дуже легкий. Він складається з скибочки хліба з маслом, варенням або сиром. На вихідних більшість жителів країни надають перевагу пізньому сніданку, а тому цей прийом їжі може бути вже трохи більше ситним і включати бекон, ковбаси, булочки, яйця в будь-якому вигляді. Обідають тут опівдні (у вихідні дні час обіду зсувається ближче до другої години дня). Ця трапеза вважається в Німеччині головною за весь день. На обід обов'язковим подається айнтопф або крем-суп, блюдо з м'яса і овочів, картоплі або рису. Цю частину денного меню неодмінно повинен завершувати десерт. Вечеряють німці найчастіше в галасливій компанії друзів і рідні. Часто ця зустріч проходить в таверні або пабі. Вечірній прийом їжі також складається з декількох страв, але вони вже можуть менш ситними. Вечір – час для свинячої рульки і ковбасок, засмажених на грилі, і, звичайно ж, пива під гарячі закуски.

На Різдво німці готують традиційний кекс (*штолень*), кілька різновидів печива, запікають гусака, коропа або лосося. Святковою стравою вважається і спаржа, приготована під соусом зі свининою. Взимку в Німеччині більше популярний глінтвейн, ніж пиво.

З безалкогольних німці надають перевагу каві з вершками або молоком, свіжим сокам, киселям і чаю.

Провідне місце в німецькому меню займає пиво. У Німеччині воно представлено в величезною різноманітністю сортів. Йому присвячено безліч фестивалів (найголовніший Октоберфест), а туристам часто пропонують екскурсії на пивоварні, де вони можуть продегустувати головний напій країни з різноманітними закусками. У районі річки Рейн розташовані виноградники і заводи з виробництва вина. Не варто забувати і про хлібну горілку – шнапс. Вона не така міцна, як та, до якої звикли туристи з пострадянського простору, зате її легко пити завдяки м'якому смаку.

2. Визначення характерних особливостей австрійської кухні

Відень – це місто, по праву, вважають світовою столицею ласощів. Чого вартий один тільки знаменитий яблучний пиріг – *штрудель*. Цей шедевр кулінарії просто тане в роті. Для його приготування використовують дуже тонке і ніжне тісто. Крім яблук в начинку додають родзинки, корицю, мигдаль, сир. У старі часи навіть дружину вибирали за вмінням смачно приготувати штрудель.

Ще більш відомою стравою вважається *віденський шніцель*, родзинкою якого є дороге і найсвіжіше м'ясо теляти, швидко обсмажене на розпеченому маслі.

Інші райони Австрії не поступаються в кулінарних шедеврах, столичному місту. Тіроль славиться *грестлем* – це запіканка з картоплі зі шпиком і м'ясним фаршем, картопляними кнедликами по-тірольські з фруктами.

У провінції Штирія готують смачне тушковане м'ясо з приправами, яке запивають австрійським вином. У Карінтії надають перевагу запеченій озерній рибі і вареникам з сиром, политим оливковою олією. Візитною карткою

Зальцбурга є, відомі у всьому світі, *зальцбургські галушки*. Крім того, в австрійських ресторанах можна покуштувати унікальні фірмові страви:

- *бойшель* – особливим чином тушковані легені з серцем;
- *кутелгрьостл* – вишуканий свинячий рубець;
- *ердепфельгуляш* – тушковане м'ясо з топінамбуром;
- *бухтельн* – різноманітні пироги.

Особливо хочеться відзначити прославлені австрійські кав'ярні. У національній кухні Австрії вони займають особливе місце. Тут можна не тільки випити чашку ароматної кави зі штруделем, але й поспілкуватися, пограти в ігри, почитати пресу. У кав'ярнях відпочивають, призначають побачення, ділові зустрічі. У кожній кав'ярні готують понад тридцять видів кави. Йоганн Себастьян Бах навіть написав, з цього приводу, відому «Кавову кантату».

Австрія пишається своїми винами. По обидві сторони Дунаю простягаються виноградники, де вирощують сорт винограду «рислінг» для відмінного вина «Грюнер Вельтліннер» з ніжним фруктовим смаком. У передмісті Відня, вже понад тисячу років виготовляють молоде вино «Хойрігер» і подають його у всіх ресторанах і кафе Відня. Існують навіть свята, присвячені виноробству. У селах долини Пулкауталь, в перший понеділок після Великодня, відкривають все винні підвали, для вільного відвідування. А в селі Гамплітц щороку, в перший тиждень жовтня, проводиться традиційний винний фестиваль.

4.4. Кухня народів Швейцарії – союз французької, німецької та італійської кулінарних традицій

Швейцарська національна кухня ввібрала гастрономічні традиції Франції, Німеччини та Італії. Хоча зараз вже складно сказати – який народ «відповідальний» за ту чи іншу страву, але загальні риси простежуються досить чітко – знамените *фондю* і *раклетт* відходять корінням з французької частини Швейцарії, рецепти прекрасних ковбас і *рьошти* принесли сюди німецькі народи, в'ялену рибу і яловичину достеменно «подарували» східні кантони, при цьому в південних областях простежується «засилля» італійських страв. Швейцарці доволі традиційні в своїх пристрастях і дбайливо бережуть власну спадщину – стародавні рецепти цієї землі.

Німецький регіон Швейцарії є колискою країни. Саме тут знаходиться кантон Швіц, звідки держава бере свої витоки і в честь якого названа країна. Найвідоміша страва цього регіону – *рьошти*. Це терта картопля, що смажиться на рослинній олії і за смаком дуже нагадує деруни або картопляні оладки. Назва цього спеціалітету дала ім'я жартівливому культурнополітичному терміну – *рьошти грабен (Röstigraben)*, в перекладі з німецького «рів рьошти». Так називають кордон між німецькою та французькою частинами країни, тобто між тим регіоном, де історично їли рьошти, і тим, де надавали перевагу іншим стравам.

З давніх-давен ринки, базари і ярмарки, розгорнуті на вихідні і свята на міських площах, зробили суттєвий внесок у повсякденне життя міста. Ярмаркові звуки і барви надихали художників, музикантів та інших творчих

людей. З самого моменту свого заснування герцогом Церінгенським Бертольдом V місто Берн славиться своїми ярмарками. Вони збирають безліч городян різного віку. Крім задоволення від покупок відвідувачів столичних базарів чекає безліч гастрономічних насолод, і одне з них – ярмарковий наваристий «бернський суп».

Романдія – франкомовна частина Швейцарії, де проживає 20 % всього населення країни. Назва «Романдія» відносить нас в ті часи, коли Римська імперія простягалася і на теперішні швейцарські землі. На кулінарні традиції Романдії значно вплинула сусідня Франція і особливо регіон Верхня Савойя.

Жителі Женеви завжди любили смачно приготовлену птицю. Звичайно ж, ця пристрасть обумовлена безпосереднім сусідством кантону з Францією, а саме: з головним центром французького птахівництва, містом Бресс. Тому, найбільш поширеною національною стравою цього регіону вважається *куряче фрикасе по-женевськи*.

Італійська частина країни, на відміну від німецької або французької, складається всього з одного кантону – Тічино. Якщо дивитися на карту Швейцарії, то Тічино – її нижня права частина, якраз та, що межує з Італією.

Місцеві делікатеси можна називати певним відображенням італійських, але при цьому у кожного блюда є свої особливості приготування, які видають в ньому саме тічинський акцент. Наймовірною популярністю користуються тушкований *кролик по-тічинськи* та спагетті з морепродуктами, а точніше, морепродукти зі спагетті: за гігантськими креветками, соковитими мідіями і кальмарами самих макаронів на тарілці, на перший погляд, майже не видно.

Ретороманська частина Швейцарії, як і італійська, складається всього з одного кантону Граубюнден, або Грізон, – обидві назви вірні. Звідки ж така незвичайна назва регіону – «ретороманська»? Відповідь ми знаходимо в історії: в стародавні часи деякі альпійські долини були заселені племенами, які називають себе «рети». Згодом вони були підкорені римлянами, від чого і утворилася нова група народності – ретороманці. Кращим варіантом, на думку жителів Граубюндена, буде «баранина по грізонськи», запечена з овочами.

У Швейцарії налічується понад 150 видів сиру, найбільш відомі з яких «Аппенцеллерн», «Емменталь», «Грюйер», «Вашерен», «Піора», «Шабцігер» тощо. Принагідно зазначимо, що сир і кисло-молочні продукти вважаються візитною карткою кухні Швейцарії.

Заслуговує на Вашу увагу знамените швейцарське блюдо – *фондю*. Кілька видів сиру розплавляють в киплячому білому вині і додають різні спеції. Подається це блюдо в гарячому вигляді з маленькими шматочками білого хліба, які умочують в суміші і запивають білим вином. Це класичний варіант фондю. Іноді готують прямо на столі, в одному казанку на всю компанію. В останні роки швейцарське *фондю* набуло ширшого значення. Існує багато видів цієї страви, які готуються зовсім за іншими технологіями і рецептами. наприклад:

- *куряче фондю* – філе курки, тушковане в вершковому соусі;
- *сільське фондю* – смажене м'ясо з картоплею, залите розплавленим сиром;

- *бургундське фондю* – варене м'ясо з сиром і спеціями;
- *шоколадне фондю* – розплавлений шоколад з медом і мигдалем, в який умочують фрукти, вафлі, печиво, хліб.

І навіть такі незвичайні варіанти – чорничне фондю і фондю з морозива.

Є також інші сирні страви, які користуються заслуженою популярністю, зокрема:

- *раклетт* – відварна картопля (іноді в мундирі) з розплавленим сиром і хрусткими маринованими огірочками;
- *швейцарський сирний суп* з обсмаженими сухариками;
- *м'ясо по-швейцарськи*, рясно посипане тертим сиром;
- *яєчня на водяній бані з сиром*;
- *рьошти* – смажений коржик з відвареної картоплі (нагадує наші оладки), посипаний сиром.

В якості першої страви кухня Швейцарії пропонує: овочевий суп *мінестроне*, ячмінний суп з *Граубюндена*, *тичинський суп бусекко* з потрухами та борошняну юшку з *Базеля*.

Серед других страв заслуговують на увагу такі:

- *гешнетцельтес* – вузькі смужки смаженої телятини з грибами, зеленню і соусом;
- *бунденфлайш* – в'ялена яловичина з солоним цибулею;
- *лебервюрст* – копчена ковбаска з печінки і сала;
- *кнакерлі* – пряні ковбаски з соусом і спеціями;
- *крепфлі* – пиріжки з різними начинками.

Не оминула увагою швейцарська кухня ласунів. Першою чергою – це знаменитий швейцарський шоколад. Кожен швейцарець з'їдає більше 12 кілограмів шоколаду в рік. Крім того, швейцарська кухня рекомендує: *лекерлі* – медові пряники; імбирні пряники з *Базеля*; «*кюхлі*» – пампушки з маком; *брунслі* – шоколадне печиво з мигдалем; *цугер-кіршторте* – листковий пиріг з солодкою начинкою; мюслі з горіхами, яблуками і родзинками (до речі, мюслі винайшли в 1990 р. в Швейцарії).

З безалкогольних напоїв у Швейцарії визнані кава, молоко, фруктові соки, гарячий шоколад. Популярністю користується пиво «*Samichlaus*». Чудові і швейцарські вина – «*Дол*», «*Корон*», «*Ламей*», «*Лавю*», «*Йоханніобер*», «*Фердан*» тощо. З міцніших напоїв популярні вишнева горілка «*Кірш*» («*Kirsch*», «*Kirschwasser*», за великим рахунком ближче до бренді), сливове бренді «*Пфлюмлі*» («*Pflumli*»), грушеве бренді «*Вільямс*» («*Williams*»), або «*Вільямін*», та інші, «більш стандартні» напої.

ТЕМА 5. НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ НАРОДІВ ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА НОРДИЧНИХ КРАЇН

5.1. Британська кухня (Англія, Шотландія, Ірландія)

План

1. Національна кухня Англії.
2. Національна кухня Шотландії.

3. Національна кухня Ірландії.

1. Національна кухня Англії

Прийнято вважати, що національна кухня Англії є консервативною і одноманітною. Говорячи про національну кухню, на думку відразу приходить знаменита фраза – «Вівсянка, сер!» Повірте, не тільки вівсяною кашею порадує місцева кухня гурманів і любителів поїсти. Перейдемо, безпосередньо, до національних страв, які варто спробувати в цій гостинній країні:

- *запіканка з телячих нирок* – готується з пісочного тіста, з цибулею і морквою;
- *англійські сосиски з картопляним пюре* – подаються з підливою і цибулею;
- *заливний вугор* – подається з пюре (блюдо популярне в Лондоні);
- *риба з картоплею у фритюрі* – злегка підсолена і приправлена спиртовим оцтом;
- *знаменита вівсянка* – з додаванням фруктових соків;
- *огірковий бутерброд* – назва говорить сама за себе;
- *камберлендська ковбаска* – скручена у вигляді спіралі і обсмажена на олії;
- *картопля в «мундирі* – подається з кислим молоком;
- *суп з бичачих хвостів* – готується з морквою, цибулею, ріпою, травами і спеціями;
- *йоркширський пудинг* – запечена маса з яєць, молока і муки;
- *ланкаширське рагу* – м'ясо, цибуля і картопля, приготовані в горщику;
- *колкенон* – страва з савойської капусти;
- *англійський ростбіф* – великий шматок яловичини, запечений в духовці.

Існують суто англійські соуси – хлібний соус, м'ятний, з хрону, яблучний і, навіть, соус з червоної смородини, який вважається дивовижною приправою до зайчатини і баранини.

Відмінним смаком відрізняється твердий сир «Стілтон», «Уенслідейл» та «Чеддер».

Полюбляють англійці і солодкі страви. Англійські десерти, навіть за світовими мірками, вважаються вищим досягненням кулінарного мистецтва. Ось лише деякі з них: англійський яблучний пиріг; карамельний пудинг; *корниш пейсті* – пиріг з листового тіста з різними начинками; англійські фруктові джеми; еклська слойка з начинкою із смородини; *сімнел* – фруктовий пиріг з мигдальною пастою; пудинг з родзинками, різдвяні пиріжки з мигдалем і родзинками.

Головним напоєм в національній кухні Англії є традиційний англійський чай. До чаю в країні майже ритуальне відношення.

З алкогольних напоїв англійці надають перевагу пиву, особливо марки «Гіннес», а також шотландському віскі «Glenfiddich»; вершковому ірландському лікеру, англійському сидру, елю і джину.

2. Національна кухня Шотландії

Шотландія – воістину незвичайна країна. Родючі землі, клімат і

землеробські традиції, методи копчення і соління стали основою для виробництва яловичини, баранини, оленини, створення кращих м'ясних продуктів і найвишуканіших делікатесів в світі.

Кулінарні традиції шотландців починалися, як, втім, і в інших країнах, з приготування їжі на відкритому вогні, з гарячої ситної страви з круп, овочів і м'яса, які готувалися за певною технологією в одному великому горщику, наповненому водою. Такі методи приготування мали значний вплив на становлення шотландської кухні, і велика кількість подібних страв існують і на сьогодні. Наприклад, гуляші і юшки, яловичина в пиві, курка в горщику тощо.

У кулінарних виданнях часто пишуть, що шотландська кухня є кращою, ніж слава про неї. По-перше, шотландці, які, наряду з ірландцями, є нащадками найдавнішого європейського народу – кельтів, донесли з далеких часів до наших днів, хоча і в дещо трансформованому вигляді, деякі риси стародавньої кельтської кулінарії.

По-друге, Шотландія, яка втратила свою державну і національну самостійність з початку XVIII-го ст. і включена з Англією в єдину державу – Великобританію, не могла не зазнати впливу англійської культури, в тому числі і кулінарних звичаїв, серед яких введення в раціон типово англійських страв, до прикладу, ростбіфу або бекону.

По-третє, навіть в періоди своєї національної незалежності Шотландія відчувала іноземний вплив у сфері кулінарної культури. Це був вплив скандинавських, в основному, норвезьких вікінгів в VIII – XII ст., який особливо відобразився на складі шотландських продуктів. Вікінги принесли і закріпили на островах звичай споживати баранину і конину (шотландських поні), виготовляти деякі овечі і козячі сири (оркні). Також відчувається вплив Франції, особливо в XVII ст., в період підйому французької придворної класичної кухні, що відобразилося на шотландській кухні правлячих класів.

Та обставина, що Франція була чи не єдиною і головною політичною союзницею Шотландії проти Англії, послужило швидкому добровільному засвоєнню всього французького.

Незважаючи на те, що шотландська кухня розвивалася в умовах іноземного впливу, це не порушило її національної самобутності. На відміну від Англії, де для приготування їжі використовують телятину і свинину, в Шотландії визнають в основному баранину. В Англії споживають телячі ростбіфи та біфштекси недосмаженими, з кров'ю. Шотландці надають перевагу запеченому, провареному і просмаженому м'ясу.

Для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною – небаченими і чисто «шотландськими» видаються такі делікатеси, як лососина і оленина, тетерева, куріпки, а також водорості для німця, бельгійця, голландця або француза. Таким чином, поєднання однакових продуктів, а іноді і поєднання однакових страв у різних народів різні. Ці відмінності, якщо вони складаються в певну систему, і створюють окрему національну кухню.

Шотландська кухня – це рецепти прабабусь, які зберігали традиційні кланові і сімейні страви, склад яких передавався з роду в рід, це страви

шотландської знаті, пов'язані з певними історичними подіями, це, нарешті, старі трактирні страви маленьких шотландських містечок.

Популярними першими стравами у шотландців є супи з капустою, рибні, круп'яні та м'ясні з картоплею, серед яких на особливу увагу заслуговує м'ясний суп з перловкою і овочами, – *scotch broth*.

Шотландська національна кухня славиться м'ясом абердин-ангуської породи великої рогатої худоби, ягнятиною та бараниною. Особливі страви – фарширований шлунок; пиріг з нирками і м'ясом; кров'яна ковбаса «*сторнуей*» – фаворит багатьох ресторанів в Шотландії, яку подають з млинцями, морепродуктами, нею фарширують курячі грудки і свинину.

Різноманітними є національні рецепти печені з гарніром з картоплі і свіжого горошку. При цьому святкове блюдо – курка чи гуска, фаршировані рубаними потрухами і вівсяним борошном вважається традиційним.

В кожній країні є знамениті страви, що стали символом національної кухні і відомі у всьому світі. У Шотландії це *хагісс* – досить специфічне блюдо, яке подобається далеко не всім, але у нього багатий смак і його варто спробувати хоча б один раз. Запікається хагісс в овечому або баранячому шлунку, фаршированому серцем, печінкою, легенями, нирковим салом, цибулею з ячменем і різними спеціями. По суті це кругла ковбаса, а при виробничому виготовленні шлунок замінюють пластиковою плівкою. Хагісс досить гострий, а борошно надає йому більш щільну консистенцію, ніж у ковбаси. Хагісс традиційно подається на підігрітому блюді з картоплею, пюре з турнепсу, ріпи. Він незмінно супроводжує святкування будь-якого національного свята, а знаменитий шотландський поет Роберт Бернс навіть створив «Оду хагіссу». Тож не випадково хагісс традиційно готують на вечерю під час святкування дня народження Роберта Бернса – 25 січня. Застілля в день поета складається виключно зі страв шотландської кухні.

3. Національна кухня Ірландії

Національна кухня Ірландії складається з досить простих, але ситних і смачних страв. Клімат в цій країні вологий, худоба може пастися тут, практично, круглий рік, тому м'ясо і молочні продукти складають основу місцевої кухні. Варто зазначити, що Ірландія відома одними з кращих, екологічно чистих продуктів в світі.

Національними ірландськими стравами є такі:

- *чорний і білий пудинг*. Чорний пудинг – це жарена ковбаска зі свинячої шкіри, приправ і крові, а білий – без додавання крові;
- *ulster fry* – кров'яна ковбаса, грудинка і сосиски, засмажені з цибулею, грибами і яйцем;
- *ірландське рагу* з картоплею, цибулею, петрушкою і кмином;
- *креветки по-дублінськи* з додаванням лимона;
- *кадл* – рагу по-дублінськи з беконом, сосисками, цибулею і картоплею;
- *крубінс* – страва зі свинячих ніжок;
- *капуста з беконом* – відварена шинка з капустою і картоплею;
- *баранина по-ірландськи*;

- *стейк сльський* (кельтський).

З тих пір, як в країну завезли картоплю з Південної Америки, вона стала справжнім символом кухні Ірландії. З неї готують супи, галушки, пироги, булочки, оладки і навіть печуть хліб. Ось лише деякі відомі ірландські страви з картоплі:

- *пастуший пиріг* – картопляна запіканка з яловичим фаршем;
- *чамп* – картопляне пюре з зеленою цибулею, вершковим маслом, молоком, перцем і сіллю;
- *колканнон* – це те ж пюре, але з капустою, цибулею і приправами, запечене у вигляді запіканки;
- *боксті* – оладки з тертої картоплі;
- *фадж* – ірландський картопляний хліб;
- *дулсе чамп* – картопляне пюре з червоними водоростями.

Ще одним поширеним в країні блюдом є чіпси, які вживають скрізь і з самими різними доповненнями.

Незважаючи на те, що Ірландія є острівною державою, риба і морепродукти, довгий час не були популярні в цій країні. Однак, в останні десятиліття, дари моря зайняли гідне місце на столі ірландців. На західному узбережжі є в достатку устриць, омарів, мідій і рожевого лосося. Ірландці їдять все це по-простому – з хлібом і маслом. Для приготування рибних страв зазвичай використовують тріску і лосося. Одним з популярних страв є *рибний суп чаудер*, лососина з овочевим гарніром, цінителям вишуканої кухні також до смаку припаде страва з устриць з морською капустою.

Традиційно в їжу використовують такі дари моря – як червоні водорості (*dulse*). Абсолютною «зіркою» кулінарії є оселедець. Ця страва є популярною протягом усього року, і вживається в маринованому вигляді, а також як інгредієнт знаменитої картопляної запіканки «спокуса Йенссона».

Славиться кухня Ірландії і своєю випічкою. До розряду національних страв відносяться:

- *фарс* – хліб, з пшеничного борошна вищого якості, з додаванням геркулесу, що має форму четвертинки кола;
- *сода бред* – содовий хліб з пахтою, що має незвичайний кислуватий смак;
- *брам брак* – фруктовий хліб, подають з маслом до чаю;
- *блі* – пишній і м'який круглий хліб;
- *пиріг з Гіннесом* – фруктовий пиріг, для приготування якого, використовують темне пиво «Гіннес»;
- *ірландські кекси з родзинками*.

З безалкогольних напоїв ірландці надають перевагу чаю. П'ють його з великим задоволенням і більше, ніж де б то не було в світі. Також, заслуженою популярністю користується пиво: «Гіннес» – темне пиво; «Стаут» – не поступається за смаковими якостями «Гіннесу»; червоний ель «Beamish» – солодкувате червоне пиво; ірландський ель «Caffrey's» – густе пиво тощо. З міцних напоїв це, звичайно ж, знаменитий ірландський віскі, який ні в чому не поступається всесвітньо відомому шотландському. У країні виробляють понад

100 видів цього напою. Найвідоміші – «Bushmills», «Tullamore Dew», «Jameson» і «Locke's».

5.2. Національна кухня Данії, Норвегії, Фінляндії

План

1. Національна кухня Данії.
2. Національна кухня Норвегії.
3. Національна кухня Фінляндії.

1. Національна кухня Данії

Національна кухня Данії сформувалася під впливом скандинавської та німецької кухонь, увібравши в себе кращі кулінарні традиції цих народів. І хоча датська кухня не настільки відома, як італійська чи французька, але взмозі запропонувати, навіть найдосвідченішим гурманам, свої особливі і неповторні страви. Данський принц Хенрік навіть видав свою кулінарну книгу – «Рецепти принца Хенріка», в якій охоче ділиться секретами датської кухні. Пропоную і вам, дорогі читачі, дізнатися, що ж особливого може запропонувати мандрівникам і туристам кухня Данії.

Некоронованим королем національної датської кухні вважається знаменитий бутерброд *смьорреброд (smorrebrod)*. На скибочку житнього хліба, попередньо змащеного маслом, накладається багатошарова конструкція з різних компонентів. Принагідно зазначимо, що донедавна в Копенгагені існувала бутербродна, яка потрапила в Книгу Рекордів Гіннеса. У меню цього закладу налічувалося 178 варіантів бутербродів, а загалом в країні близько 700 видів смьорреброда.

Ось лише деякі рецепти датських бутербродів:

- розім'ятий сир «Рокфор», яєчний жовток і колечка редиски;
- кружечок вареного яйця, скибочка солоного огірочка і шматок шинки;
- кільця з анчоусів, томатне пюре, яйце і петрушка;
- варена свинина, маринована буряк, зелена цибуля і, в середині, сирий жовток;
- малосольний лосось, розім'ятий з яєчним жовтком і сметаною, плюс листочок петрушки;
- смажена риба, полита соусом «рему лад» і часточка лимона;
- оселедець в желе з тонкими скибочками червоного перцю.

Цей список можна продовжувати нескінченно. Варто зазначити, що бутерброди іноді подають з гарніром з овочів і морепродуктів, политих майонезом. Існують багатошарові шедеври «смьорреброда», що налічують від 10 до 20 компонентів, які Вам запропонують на обід.

Популярні в кухні Данії також страви з риби і морепродуктів. Для приготування використовують оселедець, лосось, вугор, макрель, камбалу. З риби готують і перші страви, і другі. Улюбленими є: солоня і маринована риба, рулет з вугра, смажений оселедець, коктейль з крабів і креветок, камбала по-скагенські, рибні котлети і фрикадельки.

Порадує, кухня Данії любителів м'ясних страв. Варто покуштувати такі

страви як:

- свинина з чорносливом і яблуками;
- маринована курка з ананасовим соусом;
- свинячі реберця в пиві;
- печінка з хрусткою смаженою цибулею;
- копчений бекон;
- м'ясне рагу з червоною капустою;
- пряна ковбаса з м'ясного фаршу («медістерпельсе»);
- шпик по-датськи;
- м'ясний і печінковий паштет;
- дичина під соусом, з запеченою картоплею;
- в'ялена ягнятина.

Вважаємо, що саме час перейти до десерту. У цьому контексті національними стравами є:

• густий ягідний кисіль з малини, журавлини, брусниці, ожини, морошки, смородини, зі збитими вершками; пиріг з яблуками і смородиновим желе; рисовий пудинг з вершками і вишневим джемом; суп з полуниці і ожини; солодкі дріжджові млинці; ковбаса з рисової каші з родзинками; знамениті датські булочки, які в Данії називаються «віденським хлібом».

З безалкогольних напоїв датчани надають перевагу каві, молоку, фруктовим та овочевим сокам. Великою популярністю користується пиво. Найвідоміші марки – «Tuborg» і «Carlsberg». З міцніших напоїв: лікери – «Kummel» і «Cherry Heering», домашній шнапс на травах і горілка «Aquavit».

2. Національна кухня Норвегії

Національна кухня Норвегії сформувалася під впливом суворого клімату і розвиненого рибальства. Складається в основному з селянських страв. На жаль, у нашій країні мало хто знає про норвезьку кухню. Кулінарні традиції місцевої кухні готують для туристів багато несподіваних і приємних сюрпризів. До речі, деякі норвезькі кухарі вважаються одними з кращих в Європі. Отже, розглянемо детальніше традиційні страви національної кухні.

Першу сходинку в кухні Норвегії займають страви з риби і морепродуктів. Величезною популярністю не тільки в країні, але й за її межами, користується норвезький лосось. Його неповторний і ніжний смак перетворює будь-яку страву на справжній делікатес. Однак, не будемо забувати і про іншу рибу, яку в Норвегії варять, сушать, коптять, в'ялять, маринують, тушкують, смажать:

- *кліп фікс* – знаменита сушена тріска;
- *лютефіск* – копчена тріска, зварена зі спеціями, подається з картоплею, свинячими шкварками, гороховим пудингом, козячим сиром і гірчицею;
- *фіскеболлер* – рибні фрикадельки з соусом;
- *ракфіск* – особливим способом оброблена риба, яку їдять сировою;
- *фіскемелье* – печінка тріски з ікрою;
- *бокнафіск* – оселедець пряного посолу, з картоплею в мундирі і шкварками;

- *сурсільд* – маринований оселедець з цибулею;
- *рекер* – відварні креветки.

Крім того, існують прекрасні і незвичайні страви з форелі, камбали, палтуса, горбуші, морських гребінців, крабів, кальмарів і навіть китового м'яса.

В кухні Норвегії популярними є такі м'ясні страви, як:

- *смалахове* – тушкована бараняча голова;
- *ріббе* – смажене свиняче черевко, яке вважається різдвяним блюдом;
- *хьєтболлер* – яловичі биточки під соусом;
- *рип* – сніжна куріпка;
- *феналар* – овечий окорок;
- *форікол* – запечене ягня під борошняним соусом, з тушкованою капустою.

Різноманітність м'ясних страв вражає уяву – смажені свинячі реберця, страви з оленини і лосятини, печеня, стейки, біфштекси, шніцелі, баранина з капустою, м'ясні юшки із зеленню, всього і не перерахувати.

На гарнір подають: картоплю, капусту, бобові та різні каші. До речі, каша та інші страви з круп, включені в меню багатьох висококласних ресторанів.

Ще одним важливим продуктом, який відіграє велику роль в житті норвежців, вважається молоко. Споживання молока в Норвегії, найбільше в світі на душу населення. На сніданок обов'язково подається місцевий делікатес – *бруност* (овечий сир з солодким присмаком). Існує багато різновидів «бруноста» – від традиційно-жовтого, до темно-коричневого і, навіть, шоколадного кольору. Інші популярні сорти сиру – *пультост*, *гаммелост*, *фльотемюсост*. Також, норвежці просто люблять пити молоко, споживати сметану, сир, масло, вершки ...

Важливою частиною національної кухні Норвегії є випічка та приготування десертів. У кожній області печуться пироги за особливими місцевими рецептами. Великою популярністю користуються домашні кондитерські. Варто спробувати:

- *вафлер* – вафлі, в формі сердечка;
- *лефсе* – картопляні хлібці;
- *бльоткаке* – фруктовий торт, з кремом;
- *кнеккбрєд* – хрусткий хліб з тонкого тесту;
- *тролькрем* – мус з яєчних білків, з лісовими ягодами;
- *тіслерт бондепікер* – яблучну запіканку;
- *крумкаке* – вафельне печиво, з начинкою з морозива і вершків;
- *фромаш* – фруктові суфле;
- *спілінгболлер* – норвезькі булочки з корицею;
- *свелле* – традиційні норвезькі млинці.

З безалкогольних напоїв норвежці віддають перевагу каві. П'ють її у великих кількостях і в будь-який час доби. Також популярні: фруктовий компот, кефір, йогурт, яблучний напій з медом, чай. Користується популярністю норвезьке пиво – «Rignes»; з міцніших напоїв – горілка, джин, віскі, різні лікери. При цьому самим міцним норвезьким напоєм вважається

«аквавіт» – картопляний спирт, настояний в дерев'яних бочках, на таких травах як: кмин, кріп, аніс, коріандр. Існує поліпшений варіант – «лін'єаквавіт», який, перед продажем, везуть на кораблі в Австралію і назад. Вважається, що тільки після цього, напій набуває свого справжнього смаку.

3. Національна кухня Фінляндії

Національна кухня Фінляндії сформувалася під впливом суворих природних умов, географічного положення та кулінарних традицій фінно-угорських народів. Всі фінські страви готуються з натуральних і екологічно чистих продуктів. У будь-якому місті Фінляндії в обов'язковому порядку є продуктові ринки, на яких знайдуться помідори, огірки, горошок, кукурудза, черешня, полуниця, причому, місцевого виробництва. Дивно, як місцевим фермерам вдається виростити таку пишність в настільки холодному кліматі. Ну що ж, перейдемо до більш докладного ознайомлення з національними стравами.

Наявність виходу до моря і величезна кількість озер, на території країни, зумовило головну спрямованість національної кухні Фінляндії – велику різноманітність рибних страв. Особливою популярністю користується *грааві кирьєлохи* – райдужна форель у власному соку. З інших, традиційних страв, хочеться виокремити:

- *грааві лохи* – лосось у власному соку;
- *калекукко* – рибний пиріг з житнього борошна, з додаванням сала;
- *меті* – рибна ікра з цибулею і сметаною;
- *росоллі* – фінський салат з оселедця;
- *лінеакала* – вимочена тріска (блюдо має вельми специфічний запах, але гурмани повинні оцінити неповторний смак);
- *калакейтт* – рибний суп по-фінськи;
- *майтокалакейтто* – морська риба, тушкована в молоці;
- *клімпісоппа* – вуха з галушками;
- *маймарокка* – суп з в'яленої риби;
- *калалаатікко* – оселедець з тушеною картоплею.

Не менш популярні м'ясні страви. Для приготування використовують свинину, яловичину, оленину, лосятину, баранину, птицю. Варто зосередити свою увагу на таких стравах, як: печеня з оленини, яке подається з картопляним пюре і брусницею; баранина, тушкована в дерев'яному посуді; свиняча ковбаска з солодкою гірчицею; свинина, яловичина і баранина в горщиках, з морквою і цибулею; м'ясні тельбухи, з картоплею і яйцями; рубана печінку, з рисом і родзинками.

Люблять фіни і різні молочні продукти – сир, кисле молоко, йогурт, кефір. Популярні сорти сиру – «Емменталь» і «Едам». Особливою популярністю, в національній кухні Фінляндії, користується «віїлі» – своєрідний кисло-молочний продукт (схожий на кисле молоко), який часто використовують в якості добавки до різних страв.

На десерт, у Фінляндії, надають перевагу блюдам з фруктів і лісових ягід, солодким ванільним булочкам з дріжджового тіста – «пулла». Також

оригінальністю вирізняються фінські киселі.

З безалкогольних напоїв, найбільшою популярністю користується кава. Фіни посідають першу сходинку в світі по споживанню кави на душу населення. Досить непогане фінське пиво – «Lapin Kulta» і «Koff». З ягід виробляють ігристі вина – «Еліссі», «Кавльєрі» та ягідні лікери. З міцніших напоїв користується попитом горілка «Фінляндія».

5.3. Національна кухня Швеції і Ісландії

План

1. Національна кухня Швеції.
2. Національна кухня Ісландії.

1. Національна кухня Швеції

Національна кухня Швеції сформувалася під впливом скандинавських кулінарних традицій, ключову роль в яких відіграє близькість до моря і суворий холодний клімат. Шведські страви, як правило, без особливих вишукувань, прості в приготуванні, ситні і смачні. З давніх часів в Швеції використовують продукти, які можуть тривалий час зберігатися в зимовий період. Тому, широкого поширення набули всілякі маринади, соління, копчення, консервування, в'ялення, квашення. У місцевій кухні Ви не зустрінете ресторанних вишукувань, екзотичних страв, складних комбінацій інгредієнтів. Швидше за все, це – сільська і домашня кухня.

Основу шведської кухні складають страви з морепродуктів і риби, серед яких найбільш вживаним є оселедець. Оселедець у шведів буває солоний, в гірчиці, з цибулею, з «душком», у вині, на грилі, запечений, смажений, копчений, з білим соусом, з лимоном, в спеціальному маринаді. Особливим делікатесом вважається *сюрстрьомінг* – квашений оселедець, що забродив (правда, запах цієї страви сподобається не всім). Крім цього, шведська кухня пропонує такі рибні страви:

- *зільбулар мед корінтзьос* – біфштекс з оселедця, з соусом;
- *рибні котлети*;
- *рибу по-весняному* – скумбрію під соусом з майонезу, з вершками і зеленню;
- *картопляну запіканку зі шпротами*;
- *грав* – лосось в особливому маринаді;
- *лютфіск* – варену морську щуку.

Великою популярністю користуються страви з крабів, раків, кальмарів, мідій і інших мешканців прибережних вод. М'ясні страви, в національній кухні Швеції, готуються з дичини, свинини, оленини, птиці. Інтерес представляють такі страви як:

- *істербанд* – свинячі ковбаски з гострим смаком;
- *ренстек* – рубана оленина;
- *фласкруладер* – рулет зі свинини;
- *леверпаштей* – м'ясний паштет;
- *коттбуллар* – великі шведські пельмені;
- *курка, запечена в глині*;

- *«тефтели по-шведськи»* з яловичого фаршу;
- *смажена свинина з квасолею.*

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, то в цьому випадку, місцева кухня вас порадує різними гарячими супами:

- *гороховий суп*, зі свининою, цибулею і спеціями;
- *уолєброд* – пивний суп;
- *нассельсуппа-лід-егг* – суп з устриць;
- *токмаг* – суп з локшиною;
- *квасолевий суп*;
- *суп з вівсяними пластівцями*;
- *грибний суп на курячому бульйоні*;
- *оригінальний суп з коньяком або лікером.*

До багатьох супів часто додають галушки.

Як гарнір найчастіше подають картоплю (варену, печену та смажену). Нерідко, доповненням до м'яса та й самостійною стравою є гриби, смажені з вершками і цибулею. Також, на шведському столі можна побачити макарони і рис, які потрапили із сусідніх країн.

Порадує національна кухня Швеції любителів солодкого. На десерт шведи ласують: рисовим пудингом з мигдалем, суфле з агрусу, яблучним шведським тортом з корицею, млинцями з джемом або варенням, вафлями з морозивом або різними конфітюрами, шоколадними тістечками, пудингом з шафраном і збитими вершками, чорничним пирогом та пирогом з ревенем.

Улюбленим напоєм у шведів є кава. Швеція займає друге місце в світі, після Фінляндії, за вживанням кави на душу населення. Крім того, популярністю користується мінеральна вода, лимонад, брусничний напій, фруктові соки, легке пиво. З міцних напоїв – горілка, різні лікери, віскі, настоянки на місцевих травах і ягодах, пунш і грог.

2. Національна кухня Ісландії

Національна кухня Ісландії має багато спільного з датською, шведською, норвезькою та прибалтійською кухнями. Своїм корінням вона сягає в середні віки. Рецепти національних страв не змінювалися протягом багатьох століть і відрізняються самобутністю та незвичайним смаком. Місцеву кухню не назвеш відомою і популярною. Ніде в світі Ви не знайдете мережі ісландських кафе і ресторанів. Саме цей факт ще більше привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії. Тільки, перебуваючи на території країни, можна покуштувати справжні шедеври ісландської кухні. Ісландія – острівна держава, тому не дивно, що основу раціону складає риба і морепродукти. Для приготування страв використовують креветки, морські гребінці, палтус, м'ясо акули, тріску, сьомгу, лосось, оселедець. Самим незвичайним і топовим блюдом вважається «хакарл». Це протухле м'ясо акули зі специфічним запахом, яке, перед тим як потрапити на стіл, кілька тижнів витримується у контейнерах з гравієм або піском і ще 3 місяці – на свіжому повітрі. Такі маніпуляції проводяться, оскільки в свіжому вигляді вона досить-таки отруйна. Звичайно, така страва «з

душком», не завжди підходить для розпечених шлунків європейців. Однак, для любителів екзотики і вишуканих гурманів кращого і не придумати.

Ісландська кухня пропонує й інших рибні страви:

- *хардфіскур* – загальна назва смаженої або сушеної риби;
- *сілд* – маринований оселедець зі спеціями;
- *квашені тюленячі плавники*;
- *биточки з китового м'яса*;
- *тріскові щоки*;
- *гравлак* – маринований лосось з кропом;
- *малосольна сьомга*;
- *м'ясо тюленя*;
- *рибна юшка з камбали або зубатки*;
- *запечена форель*.

Всі місцеві делікатеси мають загальну назву – *торраматур*. Не менш екзотичні, в кухні Ісландії, м'ясні страви, які не тільки дивують, але іноді і шокують туристів. Чого тільки варте таке популярне ісландський блюдо, як «Свид». Це варена або маринована голова вівці, яку попередньо обпалили і розпиляли навпіл.

Крім того, заслуговують на увагу такі страви, як:

блейкія – м'ясний шашлик, обсмажений до вугілля;

статур – овечі нутрощі, зашиті в шлунковий міхур;

хангільот – копчене ягня.

Крім баранини, популярністю користується конина, лосятина, м'ясо північних оленів і білих куріпок.

Ще один цікавий елемент кухні Ісландії – «*вулканічний хліб*». Печуть його в тих місцях, де діючі вулкани прогрівають верхні шари ґрунту. Тісто поміщають в металеву форму і залишають в землі на 10-12 годин. Крім того, в таких природних печах готують й інші страви.

Також національним ісландським частуванням є *скир*. Це кисломолочний продукт, що нагадує йогурт і сир одночасно. Подають його з вершками, морозивом, вівсяними пластівцями, медом і лісовими ягодами.

Найбільш популярний напій – кава. З безалкогольних напоїв ісландці надають перевагу каві. Варто зазначити, що в місцевих кав'ярнях Ви платите тільки за першу чашку, а решта будуть за рахунок закладу. Традиційний місцевий напій – бреннівін, яка за смаком схожий водночас на горілку і віскі. Пиво вважається менш популярним, можливо, через високу ціну на нього.

5.4. Кухня країн Прибалтики: кулінарний рух і стиль життя

План

1. *Кухня Литви.*
2. *Національна кухня Латвії.*
3. *Естонська кухня.*

1. Кухня Литви

До XIX ст. в Литві існувала кухня для знаті, так звана старолитовська

кухня. Основу її склали продукти рибальства та полювання. Та з середини XIX ст. зникла держава, а значить і не стало тієї знаті, для якої ця кухня створювалася. З цього часу стала зароджуватися «селянська», або новолитовська кухня, яка поступово переросла в національну кухню Литви. Традиційними складовими страв стали зернові, овочі, картопля, молочні продукти і м'ясо.

Із-за схожості кліматичних умов національна кухня Литви нагадує білоруську. Тому головним продуктом для приготування страв, є картопля, з якої литовські кулінари готують оладки, ковбаски, пудинги і, звичайно ж, знамените литовська страва – *цепеліни*, іншими словами – *діджкукуляй*. Начинкою для картопляних цепелін служить м'ясо, а поливають їх соусом «кастініс» (сметана з вершковим маслом і різними спеціями).

Особливістю національної кухні Литви є велика кількість страв зі свинини і птиці. Популярністю користуються: холодний литовський борщ, *шюпініс* – каша з картоплі і гороху, з додаванням смаженої свинини; *скіландіс* – свинячі копчені ковбаски; *кумпіс* – свинячий окорок, нашпигований часником, зеленню і приправами і литовські зрази з яловичини. Вельми незвичайні литовські вареники, в які, як начинку, додають картоплю, сир, рубані шматочки м'яса і посипають шкварками зі свинячого сала. Екзотичною литовською стравою є *ведарай* – начинені тертою картоплею та запечені свинячі кишки. А святковою стравою в Литві вважається гусак, фарширований грибами, яблуками, капустою і приготований на свинячому салі.

Не останнє місце в національній кухні Литви займають рибні страви. Варто скуштувати: копченого вугра, якого виловлюють в Куршській затоці; щуку з кислотою капустою, або під хрінном (*лідека*); коропа, смаженого на вугіллі, або грилі; оселедець зі сметаною і смаженою цибулею; паніровану і обсмажену корюшку.

Ще одна гордість литовців – чорний житній хліб. Він чудовий на смак і може довго зберігатися, не втрачаючи смакових якостей. Шматочки хліба підсмажують, натирають часником, посипають тертим сиром.

Крім того, національна кухня Литви включає найрізноманітніші десерти та солодощі. Дуже смачні в Литві тістечка «швітуріс», печиво, сирні креми, кекси, желе, темний шоколад і цукерки. А, традиційний литовський торт «Шакотіс», багато туристів везуть з Литви, як сувенір.

З напоїв в Литві популярні: квас, кава, фіточай з ягід, лимона і трав, кминний відвар. Алкогольні напої також в пошані. У Литві чудове пиво, серед кращих – «Svyturys Baltijos Extra». Незвичайними є медові настоянки, міцністю 50 градусів – «Медовас» і «Суктініс». Більшість ресторанів і кафе оформлені в традиційному литовському стилі, тому, потрапивши туди, Ви відразу зможете відчувати національний колорит цієї країни.

2. Національна кухня Латвії

На формування національної кухні Латвії значний вплив здійснили німецька, литовська, російська, білоруська та естонська кухні. Страви місцевої кухні доволі прості в приготуванні, але, при цьому, смачні і ситні. Основними

інгредієнтами національної кухні Латвії є м'ясо, борошно, молоко і молочні продукти, крупа, картопля, боби, горох, овочі. Крім цього, Латвія має вихід до Балтійського моря, тому риба і морепродукти займають важливе місце в національній кухні.

Серед перших страв латвійської національної кухні заслуговують на увагу:

- *молочний суп з картоплею і оселедцем* – молоко, картопля, філе оселедця, зелений і ріпчасту цибулю, сметана, вода, сіль;
- *суп з чорниці з галушками* – чорниця, крохмаль, цукор, лимон, борошно, яйця і молоко;
- *пивний суп* – пиво, яйця, сир, тмин, цукор, сметана, хліб і вершкове масло;
- *молочний грибний суп* – гриби (частіше шампіньйони), вода, молоко, цибуля, картопля, перець, сіль, вершкове масло і лавровий лист;
- *хлібний суп* – хліб, сухофрукти, вода, кориця і збиті вершки;
- *холодний суп* – буряк, огірки, кефір, картопля, варена ковбаса, яйця, цибуля, кріп, гірчиця і сметана;
- *гороховий суп* – горох (частіше сірий), копченості, овочі, сіль, перець;
- *путра* – щось середнє між кашею і густий юшкою. Готується з перлової або ячної крупи, з додаванням м'яса, шпику, картоплі, риби, овочів, бобових. Заправляється все це молоком, кисляком, сметаною, сиром.

Тепер, саме час перейти до других страв, національної кухні Латвії, яких дуже багато і всі перерахувати неможливо. Назвемо найпопулярніші: *клопс* – біфштекс під особливим цибульним соусом; картопляна запіканка з м'ясом; кров'яна ковбаска; *кров'яні млинці* – в яких, замість молока, використовують кров; *камаро* – страва з тушкованої курки; картопляні оладки зі сметаною; перлова каша з молоком і копченою грудинкою; котлети з квасолі; *селянський сніданок* – копчене м'ясо, домашня ковбаска, картопля, цибуля та солоні огірки заливаються молочно-яєчною сумішшю і смажаться на сковороді; *скландраусіс* – випічка з житнього тіста у вигляді кошика, начинена морквою, картоплею, яйцями і заправлена сметаною; «варений сірий горох зі шпиком».

Улюблені страви латишів готуються з риби і морепродуктів. В національній латвійській кухні Латвії використовується морська і прісноводна риба.

Популярними рибними стравами є такі: *зівью пудіньш* – рибна запіканка з тріски; смажений оселедець з цибульним соусом; оселедець, смажений на вугіллі; риба, смажена в тісті; лосось і форель, запечені у фользі; смажена корюшка в клярі; камбала, приготована на решітці. І, звичайно ж, знамениті латвійські «шпроти» (копчена салака в маслі), які експортуються в багато країн.

Солодкі страви – це особлива стаття в національній кухні Латвії. Такого розмаїття Ви не зустрінете ні в одній країні світу. Популярні солодкі страви для десерту такі:

- *солодкий рисовий пудинг*;
- *веурига* (стара Рига) – дивовижно ніжне тістечко;

- *еклер* – тістечко з солодким кремом, полите шоколадом;
- *яблука по-латиськи* – запечені в тісті, з цукром і збитими вершками;
- *ризькі рогалики* – з дріжджового тіста, посипані цукровою пудрою;
- *латвійський пиріг з ревенем*;
- *піпаркукас* – латиське печиво, з чорним перцем, мускатним горіхом, корицею і імбиром.

Всі ці смаколики доповнюють: цукерки «Корівка», дивовижно ніжний кекс з родзинками, шоколад і цукерки кондитерської фабрики «Лайма» і якісне латиське морозиво.

Із безалкогольних напоїв в кухні Латвії популярністю користуються: чорна кава, чорний і зелений чай, березовий сік, мінеральна вода, лимонад та фруктові соки. Латвійське пиво, під акомпанемент дивовижних часникових сухариків, не залишить нікого байдужим. Найвідоміші сорти пива: «Алдаріс Зелта», «Баускас Гайсаіс», «Баускас Тумсаіс», «Алдаріс Луксуса» тощо. Любителі міцніших напоїв, зможуть насолодитися відомим «Ризьким чорним бальзамом», який вважається візитною карткою Латвії.

3. Естонська кухня

Харчова сировина, технологія, композиційні прийоми естонської кухні відрізняються простотою.

З харчової сировини самими характерними для естонської кухні є риба, молоко, сметана, вершки, пісна й беконна свинина, м'ясні субпродукти, картопля, капуста, горох, бруква. Молоко й картоплю завжди виступають як обов'язкові компоненти переважної більшості страв, сполучаючись майже з усіма використовуваними в естонській кухні продуктами, у тому числі з такими, з якими вони не сполучаються в жодній іншій національній кухні (молоко з горохом і рибою, картопля як компонент кондитерського виробу). Молоко в тім або іншому виді присутнє у більшості естонських страв.

Естонська кухня – яскраво виражена «відварна», причому винятково в рідкому середовищі.

Більшість страв готують без пряних добавок і приправ. Смакова гама естонської кухні досить обмежена вона виразно-прісна, її смак м'який, ніжний, стриманий, природній, її основний аромат – молочний, переважний навіть у рибних і солодких стравах.

Як і у всіх прибалтів, в естонців помітну роль грають холодний стіл, молочні й м'ясні супи, кашкоподібні овочево-зернові страви, риба у всіх видах і ситні (завжди з борошном, крупами й крохмалем) солодкі страва. Із страв гарячого стола, що став домінувати лише з початку ХХ в., чималу роль грають супи, особливо із прісного молока. З немолочних супів найпоширеніші картопляні, капустяні й горохові, що готуються з додаванням свинячого сала, звичайно копченого, а не солоного. М'ясні супи готуються із субпродуктів.

Чимале місце в раціоні займають борошняні вироби й круп'яні страви. До числа перших відносяться естонські національні види хліба з житнього і ячмінного борошна з додаванням різних солоджених заквасок або інших продуктів (картоплі, меду), отчого ці хліби здобувають особливі смак і

консистенцію: кисло-солодкий хліб, естонський житній із крутого тесту, картопляний хліб, ячмінний хліб, сеппик (сірий хліб), лейваватск (житньо-картопляний рулет на конопельній олії), медовий хліб. До цих видів борошняних виробів примикають і естонські пироги – пірукад, що готуються з житнього тесту.

Із круп'яних страв самими характерними для естонської кухні є так звані змішані круп'яні, овочево-круп'яні й овочеві каші. Їх варять на прісному молоці або його додають після готування. А страва з ками являє собою просто механічну суміш борошна й молока або кисляку без усякої теплової обробки.

Із всіх прибалтійських кухонь естонська є найбільш рибною. Рибні страви становлять у ній не тільки більшу частину в порівнянні з м'ясними й овочевими, але й найбільш ретельно й оригінально розроблені. Для їхнього готування застосовуються більш складні технологічні прийоми, чим для готування м'ясних страв.

У м'ясних других стравах переважає пісна (нежирна, м'ясна) свинина, досить широко використовується телятина, уживається також баранина, особливо бараняча солонина, злегка прикопчена, і значно рідше й менше – яловичина й курятина. На відміну від литовської кухні естонська народна кухня майже не знає страв з гусятини, так само як і дичини (деяким виключенням є заячина).

Овочі в естонській кухні не використовуються самотійно, якщо не вважати овочевих каш – бруквяної, капустяної, горохової, а також єдиного овочевого страва – овочів у молочному соусі. На першому місці по вживанню коштує картопля, на другому – капуста й горох, потім бруква й морква.

Асортимент солодких страв складається із хлібних супів, киселів з вершками або молоком, фруктових гуц переважно з ревеню і яблук, а також з журавлинної й брусничної каш. Загальні для всієї Прибалтики борошняні солодкі страви – сніжки, солодкі каші зі збитими вершками – також широко вживаються й в Естонії.

Велике значення в Естонії придбала кава. Однак його, як правило, уживають поза обіднім столом, у проміжках між основними прийомами їжі з кондитерськими виробами – печивом і здобними булочками зі збитими вершками.

Питання для самоконтролю

1. Порівняйте унікальні риси сучасних кулінарних традицій Англії, Шотландії та Ірландії.
2. Охарактеризуйте національні страви населення Великої Британії.
3. Перелічіть інгредієнти, характерні для національної англійської кухні.
4. Розкрийте національну самобутність шотландської кухні. Чому для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною?
5. Опишіть неповторність і місцевий колорит кухні народів Ірландії.
6. Визначте унікальні риси сучасних кулінарних традицій латиської національної кухні.
7. Що вважається підґрунтям естонської національної кулінарії?
8. Перелічіть класичні національні страви естонської національної кухні.

9. Висвітліть оригінальність фінської кухні.
10. Дослідіть, що привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії?

ТЕМА 6. КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ ТА СУЧАСНІ ГАСТРОНОМІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАРОДІВ СЕРЕДЗЕМНОМОР'Я

6.1. Французька і португальська кухні

План

1. Французька кухня – знамениті страви, напої та делікатеси.
2. Особливість харчування народів Португалії.

1. Французька кухня – знамениті страви, напої та делікатеси

Національна кухня Франції – предмет особливої гордості французів. Прийом їжі тут зведений в ранг культу. Майже всі страви французької кухні – еталон тонкого смаку і особливої вишуканості. Національна кухня не тільки ввібрала в себе кулінарні традиції багатьох народів, але і сама стала джерелом натхнення для кулінарів різних країн. Варто зауважити, що в різних областях Франції існує своя кухня і улюблені страви, що відрізняються оригінальною і неповторною технологією приготування. Будь-який турист, який потрапив в цю країну, просто зобов'язаний познайомитися не тільки з пам'ятками, а й з місцевою кухнею.

Отже, почнемо з перших страв. Французи вміють і дуже люблять готувати супи. У XIX ст. це вважалося найскладнішим блюдом і включало в себе до ста інгредієнтів. Причому, прийнято їсти суп на вечерю. Як правило, всі супи відрізняються густою консистенцією. Серед них:

- знаменитий *суп-жульєн* (буває рибний і м'ясний);
- *конті* – густий суп з сочевиці;
- *потофе* – м'ясний суп з овочами в горщику;
- *буйабес* – суп з рибного асорті;
- *сен-Жермен* – суп-крем з овочів і зеленого горошку;
- *еклер* – вермішелевий суп з молоком, яєчним жовтком і пармезаном;
- *пісту* – овочевий суп;
- *дюбаррі* – молочний суп з цвітною капустою;
- *панаде* – хлібний суп;
- *потаж-о-мелон* – екзотичний суп з дині.

Не менш привабливими у французькій національній кухні є м'ясні страви. Для їхнього приготування використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, дичину, птицю. Основними традиційними стравами Франції є такі:

- *фуа-гра* – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами.

- *кривавий біфштекс* – обсмажене м'ясо зовні, а всередині напівсире з кров'ю, подається з овочами і картоплею;

- *бланкетта* – теляче рагу з яйцем, грибами, сметаною, цибулею і спеціями;

- *турнедо* – біфштекс на тостах;
- *палантин* – заливне з нежирного м'яса птиці, дичини, свинини або кролика;
- *ланг-де-бюф* – закуска з яловичого язика;
- *кок-о-вен* – півень у вині по-бургундськи;
- *ла-мод-де-кан* – рубець з білим вином.

Принагідно зазначимо, що, готуючи страви, французи кладуть у каструлю так званий збірний букет «*bouquet garni*» – невелику в'язку ароматизованих трав. При цьому активно використовують виноградні вина та коньяк. Вина також служать головним інгредієнтом маринадів для м'яса, бульйонів чи для відварювання риби.

Великою популярністю користуються страви з прісноводної і морської риби. Для приготування рибних страв використовують тріску, щуку, палтус, коропа тощо. Особливим смаком відрізняються морепродукти, приготовані місцевими кухарями – лангусти, креветки, устриці, морські їжаки, гребінці, мідії. А саме знамените блюдо – делікатесні жаб'ячі лапки.

Практично жодна страву у Франції не обходиться без соусу. Тільки офіційно зареєстрованих рецептів налічується понад три тисячі. Будь-який соус може змінити смак страви до невпізнання. Для французів соус це – особливий ритуал і складна рецептура. Місцевими шедеврами вважаються: айолі; білий французький соус; бешамель, бордолез, винний соус по-французьки; ліонез, морне (бешамель з сиром), майонезний соус (до речі, Франція вважається батьківщиною майонезу), всіх і не перелічити.

Ще однією візитною карткою, національної кухні Франції, є сир (фран. промаж). Хочеться зазначити, що Франція виробляє найбільшу кількість сортів сиру в світі. Офіційно зареєстровано понад 400 сортів і щороку з'являються нові. Щорічно, будь француз з'їдає, майже 23 кілограми цього продукту. У кожному ресторані розроблено окреме сирне меню (*plateau de fromages*). Найпопулярніші з них: м'який сир – брі, камембер, епуас, твердий – емменталь, комте, мімолет. Сири подають на обід і вечерю (перед десертом) на дерев'яній дощечці.

На окрему увагу заслуговують шикарні французькі десерти, які вже давно стали знамениті в усьому світі. Важко знайти людину, яка не чула таких назв як: безе, еклер, глясе, крем-брюле, грильяж. Не менш відома і французька випічка – багети, галети, канело макарун, круасани.

З безалкогольних напоїв французи вживають чай, каву, гарячий шоколад, фруктові соки, лимонад, мінеральну воду. Ну і звичайно, неможливо уявити, національну кухню Франції без знаменитих на весь світ французьких вин. Щорічно в цій країні випускають майже 10 мільярдів пляшок – це 25 % всіх вин в світі. Найвідоміші виноробні райони – Шампань, Бургундія, Бордо, Ельзас, Руссільон, Прованс, Савойя тощо. Крім того, Франція вважається батьківщиною таких напоїв як коньяк, шампанське, кальвадос, арманьяк.

У Франції прийнято розрізняти регіональну (*cuisine regwnale*), загальнопоширену (*cuisine bourgeoise*) і вишукану (*haute cuisine*) кухні.

Прикладом останньої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Регіональна французька кухня поділяється на ельзаську, бургундську, овернську, бретонську, нормандську й провансальську. Історично так склалося, що кожен регіон має свої кулінарні традиції і звички.

Особливостями *Ельзаської кухні* є використання цибулі, капусти, спаржі, пива, свинини, а також трюфелів і вина. Ельзаська кухня славиться паштетами (з 1762 р.). Найбільш відомий ельзаський паштет з гусячої печінки фуа-гра (foie gras) – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами.

Сконцентруємо свою увагу на основних традиційних стравах ельзаської регіональної кухні.

М'ясне рагу по-рейнски (*boeskojfe*) готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина. За традицією подається тільки по понеділках.

Цибулевий пиріг – страва з рубаного тесту, соусу бешамель, цибулі, пряженого й копченого сала. Пиріг «На жаркому полум'ї» – ласощі, що випікається в сильно розпеченій духовці із хлібного тіста, шматочків сала, сметани й цибулі.

Бекофф – страва з маринованого м'яса свинини або баранини, прокладеного шарами картоплі й запеченого в чавунці.

Найважливіша визначна пам'ятка Ельзасу – це пиво, з яким зв'язана регіональна кухня. У цей час Ельзас – визнаний центр європейського пивоварства. Тут варять практично всі основні види: світле «Хейнекен», темне «Шютценбержі», бурштинове «Метеор» і з червонуватим відтінком «Адельскотт», а також пиво за стародавніми рецептами «Кроненбург».

Бургундська кухня пропонує страви з яловичини, устриць, річкової риби (щука, окунь, короп, лин), ягід. Широко знані страви «м'ясо по-бургундськи», «равлики по-бургундськи», а також бургундські вина.

М'ясо по-бургундськи (*boeuf bourguignon*) або яловичина побургундськи з цибулею, грибами, морквою й салом, полите коньяком і вином.

Бургундські вина виробляються на виноградниках історичної провінції Бургундія, що на сході Франції. Славляться сортами Шаблі (*Chablis*), Кот-дебон (*Cote-de-Beaune*), Рон (*Rhone*).

Популярність *Овернської кухні* обумовлена достатком страв з річкової риби (форель, сьомга), грибів (білі, лисички, грузді), овочів (бобові), ягід. Найбільш відома страва овернської кухні – суп-пюре з сочевиці та картоплі (*soupe auvergnate*). Славиться кухня також глазурованими каштанами й настояюкою «сюз».

Бретонська кухня вирізняється великою кількістю страв із продуктів моря (крабів, омарів, морських гребінців) і використанням сидру для їхнього приготування. Найбільш відомими стравами вказаної кухні є омар по-

арморикански; морські гребінці в сидрі; утку з білими грибами; ескалоп Вівіан (*escalope Viviane*).

Нормандська кухня подає вибір страв і способи їхнього готування, прийняті в Популярність провінції Нормандії обумовлена достатком м'ясних й молочних продуктів, птиці, морепродуктів і яблук. У цьому регіоні немає виноградників, тому для приготування страв використовується яблучний сидр. Знаменитою стравою є суп по-нормандськи (*soupe normande*). Традиційна також у Нормандії тарілка з дарунками моря (*plateau de fruits de mer*) – чудове сполучення сирих молюсків і варених ракоподібних. Нормандія є батьківщиною знаменитого сиру «Камамбер» («Camembert»). Крім того, широкої популярності набув нормандський кальвадос (*calvados*), тобто яблучна горілка.

Провансальська кухня прославлена завдяки значній кількості страв, приготовлених із продуктів моря (*soupe de poisson*), овочів (*ratatouilles*), спецій (*pestou*) й сала. Популярними є суп-жульєн по-лангедокські (*julienne languedocienne*), юшка по-марсельськи (*bouillabaisse*), рагу із зайця по-ландські (*civet de lièvre landais*), пюре із часником (*soupe a Vail*), яловичина тушкована по-провансальськи (*daube provencale*).

Час прийому їжі у французів змінюється в залежності від регіонів, але можна вважати, що сніданок, який складається з кави, чаю або гарячого шоколаду, прийнято споживати разом з рогаликом із джемом від сьомої до восьмої ранку. Другий сніданок – опівдні. Звичайно, це закуска – сардини, салат зі свіжих огірків або кружечок ковбаси, небагато масла й багато хліба; смажене м'ясо й риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашка кави, чаю або какао. О 17 годині для дітей – тартинка з маслом і шматочок шоколаду. Увечері – сімейний обід: суп, печеня або рагу, овочі, десерт.

2. Особливість харчування народів Португалії. Асортимент страв та особливості їх приготування

Ви дивитеся удалину Атлантичного океану, насолоджуючись при цьому теплим кліматом і мальовничими пейзажами. Сонце опускається за нескінченний горизонт. Чого ж не вистачає для повної досконалості? Звичайно ж, смачних, ароматних, вишуканих страв! Цим гостинна португальська кухня Вас потішить в достатку.

З давніх давен основним джерелом доходу місцевих жителів, було рибальство і мореплавство. Це й не дивно, адже половину території країни омивають води Атлантичного океану. Тому, улюбленими стравами португальців є страви дарів моря. Тільки з однієї тріски, місцеві кухарі можуть приготувати 365 смачних страв (на кожен день іншу страву). Принагідно зазначимо, що сушена солоня тріска – бакаляу (*bacalhau*) – головний національний продукт країни – вважається візитною карткою Португалії. Для приготування їжі також використовують окуня, тунця, форель, скумбрію, сардини, крабів, восьминогів та інших мешканців глибин.

Ось лише деякі рибні страви португальської кухні:

- *бакаляу а брас* – смажені шматочки солоня тріски з картоплею,

цибулею і яйцем;

- *робола* – смажений вовчий окунь;
- *кальдейрада* – рибний суп-пюре;
- *лапас* – смажені молюски;
- *плачуца риба капітана Відала* – рибний суп, який вариться з живої риби, з додаванням олії, цибулі, перцю, картоплі;
- *аррош де марішку* – рис, приготований особливим способом, з морепродуктами (аналог іспанської паельї);
- *креме де марішкуш* – густий суп з морепродуктів;
- *амейжуаш а бальяо пато* (поцілунок з черепашкою) – страва з відварених мідій, з коріандром, оливковою олією, часником і білим вином;
- *салада де полву* – закусочний салат з восьминога. Але не тільки рибними стравами славиться кухня Португалії. Пропоную вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню:
- *фейжоада* – чорні боби, запечені з яловичими потрухами, сушеним м'ясом, ковбасками і часником;
- *бетаху* – португальські котлети зі свинини або яловичини;
- *боррего* – баранина, запечена в духовці;
- *кузиду португеза* – змішана страва зі свинини, курки, яловичини і копченостей;
- *сопа де легумес* – легкий овочевий суп;
- *францезінья* – незвичайний португальський бутерброд;
- *франгу* – смажені курчата;
- *саррабуло* – обсмажена свинина з печінкою, тушкована у вині;
- *саррабуло* – обсмажена свинина з печінкою, тушкована у вині;
- *пірі-пірі* – курячі стегенця з перцем карі.

Багата кухня Португалії солодкими десертами. Скуштувати португальські солодощі приїжджають туристи з усієї Європи. До десертів прийнято відносити класичні пудинги, кекси, креми, пироги і тістечка. Серед різноманітних десертів виділяються такі смаколики як: мигдальне печиво зі сметаною, мигдальна нуга, солодкі мигдальні кульки, «печиво монашки», «ласощі внука», «небесне тістечко», «беленьское тістечко», «яєчні жовтки в цукровій пудрі» («овес молес»). А тістечка «паштель де ната» (*Pastel de nata*) вважаються візитною карткою Лісабона.

Найпопулярнішими у всьому світі напоями вважаються португальські вина – «*Bairrado*», «*Borba*», «*Carcavelos*», «*Madeira*» і, звичайно, легендарний портвейн. Своєрідним є зелене вино «*Vinho Verde*» – мається на увазі не колір напою, а його короткий термін витримки.

Португальці також люблять лікери, зокрема, «жінжу» – португальський вишневий лікер, який зазвичай подають в шоколадному стаканчику та «медронью» – лікер з плодів суничного дерева. У Португалії можна спробувати і місцеве пиво під назвою «сервежа». З безалкогольних напоїв португальці просто обожають пити каву.

Національна португальська кухня – кращий приклад того, як пристрасні

населення країни не змінилися з часом, а зберегли вірність традиціям. Смак, тонкий аромат, багаті порції, легкі спеції, що не перебивають натуральний смак продукту, а тільки відтіняють його, достаток солодоців і корисної здорової їжі – ось що є візитною карткою національної кухні країни.

6.2. Кухня народів Іспанії і Італії

План

1. Національна іспанська кухня: поєднання різних кулінарних шкіл.

2. Кухня народів Італії: страви, традиції, особливості.

1. Національна іспанська кухня: поєднання різних кулінарних шкіл

Національна кухня Іспанії – це головна визначна пам'ятка країни. Унікальність її полягає в співдружності кухонь різних регіонів королівства, різних кулінарних шкіл. Також, на формування іспанської кухні, в різні історичні періоди, вплинули давньоримські, мавританські, французькі, американські і африканські кулінарні традиції. Їжа для іспанців – це своєрідний загальнонаціональний культ з стародавнім корінням, який включає в себе задоволення, звички, переконання і традиції.

Кожна провінція Іспанії славиться своїми неповторними національними стравами.

Кулінари Атлантичного узбережжя знамениті ніжними на смак супами і витонченими соусами.

В Астурії готують *фабаду* – страву з білої квасолі з шинкою і ковбасою.

В Кантабрії – *рис по-сантадерськи* і багато страв з форелі, молюсків, сардин.

Галісійська кухня – це, першою чергою, варений восьминіг, риба мерлан в горщиках і свинячі ніжки в листі з брукви.

У провінції басків виготовляють знаменитий копчений сир – «*ідіасабаль*». Мальки вугра і плавники морської щуки – ще одне улюблене блюдо басків.

Провінції Наварра і Ріоха славляться своїми місцевими овочами, з яких готують різні соуси і гарніри, зокрема, солодкий фарширований перець.

У Бургосі і Сорії варто скуштувати смажене ягня. У Сеговії – молочне порося.

Каталонська кухня порадує юшкою з морського чорта, рагу зі свинячої голови і відмінними соусами. Основу страв у цьому іспанському регіоні формують чотири соуси: «*picada*» – часниковий зі смаженим мигдалем і з додаванням зелені, «*samfain*», з баклажанів, томатів і солодкого перцю, «*sofrito*», з томатів, перцю із зеленню і часником і «*ali-oli*», з оливкової олії і часнику.

У Толедо спробуйте марципани за старовинними мавританським рецептами.

Андалусія славиться своїми *пінчо* – невеликими бутербродами з тріскою, мерлузу, анчоусами і іншими морепродуктами.

У провінції Уельва виготовляють знамениту шинку з хабуго (особлива

порода свиней, яких годують жолудями). Також, тут готують страви, в яких, одночасно, поєднуються м'ясо, риба, овочі і фрукти.

Кухарі Валенсії прославилися всесвітньо відомою стравою національної кухні Іспанії – *паелья* – рис, з додаванням шафрану, овочів, курки, морепродуктів, білого вина, зелені і спецій. Зазначимо, що існує більше 300 рецептів приготування паельї.

Незважаючи на всю різноманітність, існують страви, які вважаються споконвічно іспанськими і які необхідно спробувати в цій країні:

- *тапас* – різні закуски, або нарізки з овочів, ковбасок, морепродуктів;
- *паелья валенсіана* – страва з рису, з морепродуктами або м'ясом, овочами, спеціями;
- *гаспачо* – холодний суп з томатів;
- *чорісо* – пікантна ковбаска;
- *тортилья* – іспанський омлет з картоплею;
- *чиліндрон* – курча під соусом;
- *каплун* – кастрований півень, начинений каштанами і устрицями;
- *кабралес* – блакитний сир;
- *хамон* – сиров'ялений окорок.

Хамон вважається іспанським делікатесом. Існує два його види – серрано і іберіко (*серрано*, *іберіко*). Готують їх з різних порід свиней, також вони різняться способом і тривалістю приготування.

Кулінарна візитна картка Іспанії належить сирам. Тут їх виробляють в будь-якому регіоні Іспанії за своїм особливим рецептом. Самі іспанці надають перевагу сиrowі з овечого або козячого молока.

Безперечно, найбільш популярними солодощами з усіх іспанських десертів є *чуррос* – пончики з гарячим шоколадом; «*польвороні*» – розсипчасте печиво зі смаженою мигдалем, корицею і кунжутом та «*туррон*» – солодка нуга з горіхами, основними інгредієнтами якого є мед, мигдаль і яєчний білок. Туррон родом з Аліканте часто визнають найбільш смачним, бо адже саме там він з'явився в XVI ст.

Ще одним різновидом традиційних різдвяних солодощів, популярним для багатьох туристів вважається печиво «*польворони*».

Влітку іспанців виручає чудове іспанське морозиво. Столиця країни пропонує туристам морозиво в самому несподіваному смакову виконанні.

З безалкогольних напоїв португальці п'ють молоко, чорну каву, каву з молоком, а також гарячий шоколад, який варять густим на молоці. З освіжаючих напоїв дуже популярний «*оршад*» (мигдалеве молоко). Найбільш вживаним напоєм в національній кухні Іспанії вважається вино. У цій країні вирощують близько 90 сортів винограду і виробляють більше 100 марок вина.

Самий традиційний напій – «Сангрія» (червоне вино з прянощами і фруктами).

Напевно всі чули про іспанське кріплене вино «Херес», яке отримало свою назву від містечка Херес-де-ла-Фронтера. В Астурії виробляють досить непоганий, сухий і напівсухий ігристий сидр. Любителям пива сподобається

тенирфское пиво «Дорада» і «Тропікал», мадридське – «Махоу», малажське – «Сан Мігель» і гранадське – «Альхамбра».

2. Кухня народів Італії: страви, традиції, особливості

Італійську кухню вважають родоначальницею високого гастрономічного мистецтва. Можна з упевненістю сказати, що італійська кухня і культура йдуть рука об руку. Для італійців їжа – це не просто джерело живлення, необхідне для життя. Їжа, так само як і мистецтво, і архітектура і багато іншого, є невід'ємною частиною історії. Кухня італійців визначає цю націю. Традиційні страви італійської кухні користуються популярністю у всіх куточках земної кулі. При цьому кожен регіон Італії має свої власні, місцеві страви, які часто не мають нічого спільного зі звичним для жителів інших районів країни меню.

Кожен регіон, провінція і місто сонячної Італії привносили і привносять свій внесок в різноманіття гастрономічних надмірностей країни. Національна кухня Італії, мабуть, найрізноманітніша в світі. Основу її складають кулінарні традиції середземноморської, грецької та арабської кухонь, помножені на багатовікові культурні традиції стародавніх римлян.

Навряд чи знайдеться людина, яка не чула про таких стравах як: спагетті, піца, паста, лазанья, ризотто, равіолі. Варто зазначити, що в кожній провінції свої секрети приготування, свої рецепти і своє коронне блюдо. Завдяки відмінним смаковим якостям, страви італійської кухні поширилися за межі країни і користуються великою популярністю у всьому світі.

Найбільш популярна страва – піца. Це коржик з тіста, запечений з томатом, сиром, м'ясом, морепродуктами і іншими інгредієнтами. Місцеві кухарі не бояться експериментувати в приготуванні піци, тому, це блюдо вдосконалюється з кожним роком. Найпопулярніші з них: «Маргарита», «Пеperоні», «Маринара», «Карчофі», «Наполітана», «Кальцоне», «Кватро Стаджіоне» (чотири сезони), «Кватро Формаджі» (чотири сири) тощо.

Гордість італійської кухні – томатний соус «сальса ді Помідоро». Вважається, що італійці першими почали відварювати борошняну суміш, в результаті чого з'явилися макарони. В Італії всі макаронні вироби називають «паста». Для їхнього приготування використовується борошно грубого помелу, що сприятливо впливає на травлення. Існує велика різноманітність цих виробів: *спагеті* – довгі макарони різної товщини; *капелліні* – круглі і дуже тонкі; *фетуччіні* – плоскі і довгі стрічки; є навіть чорні макарони, пофарбовані чорнилом каракатиці та багато інших.

Також, з борошняних виробів хочеться відзначити:

- *лазанья* – запіканка з тістом, томатом, м'ясом, сиром і соусом бешамель;
- *равіолі* – маленькі квадратні пельмені з макаронного тіста і начинки з м'яса, сира, картоплі або креветок;
- *десертні равіолі*, з варенням, ягодами, фруктами, повидлом;
- *тортелліні* – пельмені з прісного тіста з сиром і овочами.

Говорячи про національну кухню Італії, вкажемо на страви з риби і морепродуктів: різні види морської риби на грилі, креветки на рашпері, *ангуїла*

– делікатесний вугор; головоногі молюски, омари, лангусти, каракатиці, *грансеола* – м'ясо морського павука, з лимоном і маслом.

Ще одна особливість італійської кухні – сир. Найвідоміші сорти:

- «пармезан» – тертий сир, яким посипають майже всі блюда (салати, макарони, омлети, м'ясо);
- «моцарелла» – сир з молока буйволиць, часто використовують для приготування піци і різних закусок;
- «горгонцола» – незамінний сир для соусів;
- «рікотта» – ніжний сир, з якого роблять десерти.

В Італії м'ясні вироби класифікують за ознакою залежності від способу приготування. Розрізняють: *prodotti crudi* – продукти з сирого м'яса, *prodotti cotti* – продукти, що проходять термообробку. Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Яскраво характеризують національну кухню Італії такі страви:

- *карпаччо* – сира яловичина, нарізана тонкими шматочками, з оцтом і оливковою олією;
- *ризотто* – страва з рису,
- «*ризотто по-міланськи*», з шафраном і цибулею;
- *фриттата* – яєчна запіканка з овочами;
- *мінестроне* – італійський суп з овочами;
- *біскотті* – сухе печиво з подвійною випічкою;
- *панчетта* – сиров'ялена свиняча грудинка;
- *ньоки* – варені галушки з картопляного або манного борошна;
- *тірамісу* – багатошаровий італійський десерт;
- *полента* – страва з кукурудзяної муки;
- *антіпасті* – овочі, мариновані в олії;

Споконвічний і чи не самий солодкий продукт італійської кухні *джелато* – смак справжнього італійського джелато не зрівняється ні з одним морозивом.

Однією з найрізноманітніших і найцікавіших кухонь італійських регіонів щодо пропозиції з десертів вважається сицилійська кухня: печиво з мигдалем, фісташками, сицилійська кростата, каноло, торроне, джелато, паста ді мандорла, кассата, тортофіні, сицилійський поцілунок, марципанові фрукти, – цей список нескінченний.

Італійський гастрономічний світ багатий традиційними напоями, які відомі в багатьох країнах світу. З безалкогольних напоїв у італійців популярні: кава-еспreso, кава-латте, капучино, кава-моччіато тощо.

Неможливо уявити національну кухню Італії без прекрасних італійських вин. За статистикою, кожна третя пляшка вина, продукується в Італії. Найвідомішими марками є: «Амароне делла Вальполічелла»; «Асті Спуманте»; «Бардоліно»; «Бароло»; «Гаві»; «Класіко», «К'янті», «Капрі», «Марсала», «Просекко», тощо. До категорії вермутів відносяться червоні, рожеві та білі кріплені і ароматизовані різними прянощами вина. «Мартіні» – найвідоміший італійський вермут. Заслуженою популярністю користуються: мигдальний

лікер «Амаретто», лимонний лікер «Лімончелло», анісовий лікер «Самбука», гіркий лікер з фруктів і трав «Кампарі», міцний виноградний напій «Граппа».

6.3. Особливості кухні Греції. Національна кухня Туреччини і Ізраїлю

План

- 1. Особливості кухні Греції. Залежність харчування від географічного положення.*
- 2. Національна кухня Туреччини: тепло традицій і неповторна суміш смаків.*
- 3. Ізраїль – невід’ємна частина середземноморської кухні.*

1. Особливості кухні Греції. Залежність харчування від географічного положення

Грецька культура вважається колискою всієї європейської цивілізації, і її гастрономічна сфера не є виключенням. Власне у Греції в 320 р. до нашої ери була написана перша в історії кулінарна книга. Надалі кулінарна належність Греції перейшла до Римської імперії, згодом традиції грецької кухні розповсюдилися по європейському континенту і за його межами.

Національна кухня Греції – це типова середземноморська кухня, в якій прекрасно поєднуються кулінарні традиції Балкан, Франції, Італії та Близького Сходу. Проте національна кухня Греції змогла зберегти свою самобутність, стала однією з визначних пам’яток країни. За довгі тисячоліття у місцевого населення сформувався особливий підхід до їжі, досить своєрідна філософія. Трапеза для греків – не просто прийом їжі. Це цілий ритуал, в якому переплітаються спілкування, відпочинок і все життя. За обідом, як правило, збирається вся родина. Обговорюються справи і проблеми, а найулюбленіші теми для розмови у греків – футбол і політика.

Грецький народ любить здорову їжу, і тому вони приділяють їй велику увагу. Секрет їх довголіття криється в середземноморській кухні та полягає він у тому, що греки використовують для приготування страв виключно якісні та свіжі продукти, трави, прянощі, натуральне оливкове масло і велику різноманітність зелені і овочів.

Грецька оливкова олія є основним продуктом, який використовується практично у всіх блюдах. Оливкова олія має свої незвичайні смакові якості і також вона дуже корисна для здоров’я. Не меншою популярністю користуються оливки. Ще один частий гість грецького столу – лимон. Зазначимо, що незмінним супутником що будь-якого блюда в Греції, буде лимон.

Всі овочі, які можна наповнити, греки фарширують. Багато споживають динь, винограду, мигдалю, кавунів.

Географічне положення країни визначило головний напрям місцевої кухні – це риба і морепродукти. Безперечним є той факт, що найперший в світі кулінарний рецепт, у якому була покрокова інструкція є приготування риби, складався у Греції. На сьогодні туристи широко оцінили соковиті кальмари,

обсмажені в борошні і оливковій олії, дивні на смак свіжовиловлені мідії, приготовані в томатному соусі, м'ясо восьминога, приготоване на вугіллі, з пряними травами. Найпопулярнішими стравами є такі:

- *каламар йеміста ме тірі* – кальмари, начинені сиром і запечені на вугіллі;
- *мідья ахніста* – мідії, приготовані на пару;
- *гарідес схарас* – креветки, запечені на грилі;
- *макаронада ме атакс* (спагеті з лангустом), поряд з іншими вважається коронною стравою.

При цьому місцеві кулінари розрізняють два сорти риби: виловлену рибалками в морі і ту, яку в замороженому вигляді імпортують з інших держав. У рибні таверни, які називаються «псаротаверни», рибалки щодня доставляють свій улов. Тут подають рибу смажену, фаршировану, запечену, тушковану, в'ялену, копчену, мариновану, солону. «Іноземну» рибу греки вважають менш якісною і позначають в меню і на цінниках аббревіатурою «kat» або буквою «k».

Задовольнить національна кухня Греції і всі вимоги шанувальників м'ясних страв. Для приготування страв використовують баранину, свинину, яловичину, птицю. Ось тільки мала частина страв, які варто покуштувати гостям цієї країни:

- *брізолес* – м'ясо з кісточкою, приготоване на грилі;
- *стіфадо* – гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом;
- *кокорас красатос* – півень, тушкований в білому вині;
- *сувлаки* – маленькі шашлички;
- *кунелі* – тушковане м'ясо кролика;
- *кондосувлі* – шашлик з великими шматками м'яса;
- *клефтіко* – м'ясо з овочами в глиняних горщиках;
- *паїдакья* – баранячі реберця на грилі;
- *луканіка хорьятікі* – домашні ковбаски;
- *гіроса* – шаурма по-грецьки;
- *біфтекі* – котлети з січеного м'яса;
- *долма* – рис або фарш, загорнутий у виноградне або капустияне листя.

І, звісно ж, найбільш знаменита страва – *мусакас* (м'ясний фарш, картопля і баклажани, укладені шарами, під соусом «бешамель»). Теплий клімат Греції дозволяє вирощувати овочі і фрукти, практично, круглий рік. Тому, в грецькій кухні широко використовують баклажани, оливки, артишок, виноградне листя, помідори, огірки, цибуля, перець, зелену квасолю. До багатьох страв додають суміші з трав, прянощі і спеції (корицю, базилік, білий перець, мускатний горіх). Варто згадати знаменитий «грецький салат», який готують багато наших господинь. Правда в Греції, він називається «сільський салат» і, помітно, відрізняється за смаком від того, який подають в наших кафе та ресторанах. Також, варто спробувати:

- *мусака* – страва з баклажанів, фаршу, помідорів і білого соусу;
- *кефтедес* – овочеві котлетки з баклажанів, помідорів, грибів, кабачків і баранячого гороху;

- *мелідзанес тіганітес* – смажені баклажани;
- *флорініс псітес* – запечений солодкий перець з оливковою олією і виноградним оцтом;
- *мелідзана псіті* – запечені баклажани, з сиром і помідорами;
- *манітарья схарас* – гриби, приготовані на грилі.

Кулінарною візитною карткою Греції вважається сир «Фета», який виробляють з овечого молока, в деяких випадках додають козяче молоко, і зберігають в розсолі у спеціальних дерев'яних бочках. Є й інші, не менш популярні, сорти сиру:

- *кефалотірі* – твердий сорт сиру з козячого молока;
- *манурі* – білий сир з дуже оригінальним смаком;
- *тулумотірі* – найдавніший в Греції сорт сиру.

Греція може похвалитися великою кількістю сортів сиру і його багатою історією.

Варто скуштувати деякі сирні страви:

- *бугаца* – пиріг з сирною начинкою;
- *саганакі* – сир, запечений в клярі;
- *тірокрокетес* – сирні крокети;
- *пітес* – пиріжки з овочевою начинкою і сиром фета.

Великою популярністю користуються вироби з тіста: пироги, кулеб'яки, ватрушки, всілякі борошняні кондитерські вироби. *Кулурі* – грецький хліб, посипаний кунжутом. Один кулурі з кавою – ідеальний сніданок.

Традиційні грецькі десерти нагадують турецькі солодощі, що не викликає подиву, якщо згадати вплив, який справили на кухню країни кулінарні традиції Туреччини. Влітку греки ласують зацукрованими фруктами, пахлавою і лукумом. Взимку місцеві кулінари готують пироги із заварним кремом «*галактобуреко*», солодкі рисові пудинги «*різо гало*», а також різноманітну випічку в медовому сиропі. До складу лівової частки грецьких солодощів, крім меду входять також і горіхи: мигдаль, ліщина або волоські. Популярні в Греції також різноманітні джеми і варення, які готують навіть з овочів. Морквяним, гарбузовим чи баклажановим варенням тут нікого не здивуєш. Також своїми смаковими якостями славиться грецьке морозиво.

З безалкогольних напоїв греки віддають перевагу каві. При цьому каву зазвичай п'ють в натуральному вигляді, без молока і вершків. Вважається, що будь-які смакові добавки перетворюють цей благородний напій в елемент фаст-фуду. Є варіант холодної кави – *франпе*, в який додають лід і подають в жарку пору року.

Греція – батьківщина бога виноробства Діоніса. Однак грецькі вина не дуже відомі за межами країни. Це пов'язано з тим, що продуктивність більшості виноробів обмежена, а тому кращі сорти часто навіть не виїжджають за межі регіону. Своєрідною «візитною карткою» грецького виноробства є «*Рецина*» – легке вино з присмаком соснової смоли. Це один з найбільш древніх на планеті сортів вина, спосіб виготовлення якого залишається незмінним уже протягом більш ніж двох тисяч років.

Серед найбільш популярних місцевих вин відзначимо такі: «Мосхато» – солодке мускатне вино з острова Самос; «Немея» та «Рапсані» – сухі червоні вина; «Робола» – біле вино з незабутнім ароматом. З міцніших напоїв: «Узо» – грецька анісова горілка; «Ракі» – виноградна горілка з терпким смаком; «Метакса» – грецький коньяк (бренді).

2. Національна кухня Туреччини: тепло традицій і неповторна суміш смаків

Витоки національної кухні Туреччини сягають часів кулінарних традицій кочових тюркських племен. Протягом декількох століть, на турецьку кухню впливали арабська, середземноморська, іранська, індійська та кавказька кухні. За часів Османської імперії, в палаці Топкапи (палац імператорів), на кухню витрачалися величезні кошти. Одних тільки кухарів налічувалося 1300 осіб. Кожен кухар відповідав за приготування однієї страви. Вся ця армія кухарів щодня годувала 10 тисяч придворних. Сучасні турецькі кулінари і кухарі не втратили багатий досвід своїх попередників. Завдяки цьому, в турецькій кухні знайдуться страви на будь-який смак і на найрізноманітніші кулінарні пристрасті.

Трапезу, в національній кухні Туреччини, прийнято починати з першої страви. Причому це, рівною мірою, стосується не тільки обіду, а й сніданку, і вечері. Як правило, туристам пропонують покуштувати:

- *мерджіmek чорбаси* – густа юшка з червоної сочевиці;
- *балик чорбаси* – рибний суп;
- *ішкембе чорбаси* – суп з яловичих потрухів, з додаванням оцту і часнику;
- *яйла чорбаси* – рисовий суп з м'ятою та йогуртом;
- *джаджик* – холодний суп зі свіжих огірків, з рисом, йогуртом і приправами (нагадує нашу окрошку).

При цьому найпопулярнішим турецьким супом є «*тархана чорбаси*» – суп з тархани. Тархана – це дріжджове тісто з пшеничного борошна, в яке додають червоний перець, цибулю, порошок з висушених і перемелених томатів і різні приправи. Цю суміш висушують на сонці і подрібнюють.

Для приготування м'ясних страв, в турецькій кухні прийнято використовувати яловичину, баранину і козлятину. Свинину, як і в багатьох мусульманських країнах, тут не споживають. Одним з найпоширеніших м'ясних страв вважається *кебаб*. У всіх туристичних місцях, на кожному кроці стоять кебабче – ларки, в яких готують і продають цю страву. Існує кебаб по-адански (м'ясний фарш з різними прянощами, запечений на вугіллі). Також, варто спробувати *кюфте* – в фарш з баранини додають яйце, цибуля, спеції, потім формують кульки. Турецькі кюфте бувають відварні, смажені і запечені. Не менш смачний і турецький шашлик, особливо «донер» (великий шматок баранини нанизують на вертикальний гриль і, в міру засмажування, зрізають зовнішній шар м'яса тоненькими шматочками. Варто згадати і «турецький плов», причому тут він буває не тільки з рису, а ще й гороховий, вермішелевий,

пшеничний. Для приготування плову використовують баранину і курку, додаючи сухофрукти, фісташки, зелень, помідори, цибулю.

Особливе ставлення в національній кухні Туреччини до хліба. Викидати хліб категорично забороняється – це вважається великим гріхом. Навіть якщо Ви випадково упустили шматочок хліба, потрібно підняти його, поцілувати і прикласти до ока. У ресторанах і кафе Туреччини подають такі сорти хліба:

- *піту* – товсту коржик з дріжджового тіста;
- *екмек* – традиційний білий хліб;
- *гезлеме* – коржик з тонкого тіста, з начинкою з сиру, шпинату, сиру, фаршу.

Інші, не менш популярні, борошняні вироби: *сіміт* – бублики, посипані зверху кунжутом; *лахмаджун* – особлива турецька піца; *берек* – запечені рогалики з сиром, зеленню і спеціями.

Величезний вибір в турецькій кухні десертів і солодошів. Існує навіть спеціальний свято – «Шекер-байрам» (свято солодошів). У ці дні прийнято пригощати гостей шербетом, мигдалем в цукрі, лукумом тощо. З десертів варто спробувати:

- *локма* – кульки з тіста, приготовані у фритюрі і залиті сиропом;
- *мухаллебі* – солодкий молочний кисіль з рисової муки;
- *кабак ат лиси* – ласощі з вареної гарбуза з цукром;
- *пекмез* – сироп з виноградного соку;
- *сютлач* – рисова каша з молоком і ваніліном;
- *айвовий пудинг*;
- *ревані* – пиріг з манки в сиропі;
- *фаршировані персики*.

Національними напоями, в кухні Туреччини, вважаються кава по-турецьки і чай (в основному чорний). Також в Туреччині п'ють: «айран» – освіжаючий напій; «Шалгам» – кислуватий напій з турнепсу; «Салеп» – рідкий і гарячий молочний продукт; різні соки і мінеральну воду. З більш міцного, популярністю користується «раки» – анісова горілка (прийнято перед вживанням розбавляти водою).

3. Ізраїль – невід'ємна частина середземноморської кухні

Національна кухня Ізраїлю є невід'ємною частиною середземноморської кухні. Варто зазначити, що Ізраїль – країна еміграції, тут проживає більше 70 національностей. Тому кухня настільки ж різноманітна, як і люди, які населяють цю державу. Великий вплив на формування місцевої кухні, зробила релігія. Згідно з іудейськими законами, не можна вживати в їжу свинину, ракоподібних, молюсків (рибу можна), м'ясо і молочні страви повинні подаватися окремо. Страви, приготовані з урахуванням цих законів, називаються кошерними. Принципу кошерності дотримуються у багатьох ресторанах, кафе, готелях, супермаркетах. Правда це зовсім не означає, що ізраїльтяни їдять тільки кошерну їжу. Тут багато ресторанів, які пропонують кухню різних народів світу, включаючи французьку, китайську, арабську, італійську, японську, російську тощо.

Пропонуємо Вашій увазі основні страви, які вважаються національними і, які варто покуштувати гостям цієї сонячної країни:

- *меорав ієрушалмі* – єрусалимська печеня, приготована з декількох видів курячого м'яса (грудинка, окорочки, печінка, серце), подається на тарілці або в піті (розрізаному уздовж хлібному коржику), рясно приправлена цибулею і прянощами;

- *птітім* – ізраїльський аналог кускусу (манна крупа, приготована на пару, з м'ясом і овочами);

- *зефілте фіш* – фарширована риба (короп, щука, кефаль, лосось);

- *латкес* – оладки зі шкварками і смаженою цибулею;

- *храйме* – риба в гострому соусі;

- *форшмак* – оселедець або рублене м'ясо, запечене з картоплею, цибулею, перцем і сметаною;

- *мафрум* – картопля, фарширована м'ясним фаршем, з морквою і томатною пастою;

- *марак регель таймані* – традиційний суп з телячої ноги.

Не останнє місце, в національній кухні Ізраїлю, займають овочеві і вегетаріанські страви. Ось лише деякі з них, які користуються заслуженою популярністю:

- *гумус* – страва з варених зерен нуту, подається з оливковою олією, яйцем, петрушкою і приправами;

- *римес* – солодке овочеve рагу;

- *фалафель* – котлетки з меленого нуту, з приправами, обсмажені у фритюрі;

- *бульбелаткес* – деруни з картоплі;

- *калте буречке* – холодний буряковий суп;

- *шакшука* – яйця, смажені в томатному соусі з цибулею, перцем і приправами.

Славиться кухня Ізраїлю своєю випічкою яка стала невід'ємною частиною ізраїльського застілля. Ось лише деякі борошняні страви, які треба спробувати в Ізраїлі:

- *маца* – коржик з прісного тіста;

- *мацебрай* – закуска з маци з яйцем і молоком, обсмажена на олії;

- *хала* – святковий єврейський хліб;

- *бурекас* – несолодка випічка з тонкого тіста. Форма бурекас визначає начинку, наприклад: напівкруглий – з сиром качокавалло, прямокутний – з картоплею, рівносторонній трикутник – з грибами, рівнобедрений – з сиром фета, круглий – зі шпинатом;

- *хоменташ* – трикутні пиріжки з дріжджового тіста, з маковою начинкою;

- *джахнун* – рулетики з листкового тіста;

- *кугель* – єврейська запіканка;

- *самбусак* – невеликі пиріжки у формі трикутника або різка, обсмажені у фритюрі;

- *куши* – шоколадний торт;
- *бейгл* – популярний ізраїльський бублик;
- *леках* – мигдальні пряники;

З безалкогольних напоїв в Ізраїлі, надають перевагу каві, капучино, чорному і зеленому чаю. З прохолодних напоїв популярні фруктові соки, мінеральна вода, лимонад. Порадує кухня Ізраїлю чудовим місцевим вином «Кармиель» та «Йордан» і недорогим пивом «Маккабі» та «Голдстар».

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте кулінарні традиції різних регіонів Франції та вкажіть на їхні відмінності.
2. Розкрийте кулінарні шедеври італійської національної кухні.
3. Визначте неодмінний елемент італійської трапези?
4. Перелічіть основні різновиди «пасти».
5. Опишіть регіональні особливості іспанської кухні.
6. Батьківщиною якого сорту вина є Португалія?
7. Кулінарні традиції яких народів вплинули на грецьку кухню?
8. Назвіть самий відомий грецький сир та його використання в кулінарії.
9. До якої страви в національній кухні Туреччини особливе ставлення. Які солодощі популярні в Туреччині?
10. Назвіть основні овочеві і вегетаріанські страви в національній кухні Ізраїлю.

ТЕМА 7. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ В КРАЇНАХ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ

7.1. Особливості, традиційні страви угорської і польської кухні

План

1. *Особливості, традиційні страви угорської кухні та основні гастрономічні технології.*
2. *Оцінювання типових страв польської кухні. Основні фактори, які визначають особливості цієї кухні.*

1. Особливості, традиційні страви угорської кухні та основні гастрономічні технології

Національна кухня Угорщини у багатьох асоціюється з гуляшем, паприкою, салямі і токайським вином. Але угорське меню набагато цікавіше і багатше. Деякі фахівці ставлять цю кухню на третє місце в світі, після Франції та Італії. Завдяки великій різноманітності, відмінним смаковим якостям, ситності страв і вмілому використанню різних приправ, угорська кухня стала відомою далеко за межами країни. А тепер докладніше про найзнаменитіші вишукування угорської кухні.

Безумовно, найпопулярнішим блюдом вважається знаменитий угорський гуляш, щось середнє між м'ясним рагу і густим супом. За чудовий смак цю страву називають – «селянський царський суп». У місті Дьюла, навіть є ресторан, з інтригуючою назвою – «Академія гуляшу», де пропонують більше 30 рецептів цього знаменитої страви. А в місті Сольноке проходить щорічний

«фестиваль гуляшу», на який приїжджають кращі кухарі країни і змагаються в приготуванні цієї дивовижної страви.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв угорської кухні, які варто спробувати в цій гостинній країні:

- *токань по-хераньські* – страв з тушкованих свинячих нирок, м'яса, грибів, шпику, цибулі, паприки, борошна, сметани і майорану;

- *курячий паприкаш* – готується з білого курячого м'яса, з додаванням сметани, грибів, помідорів, цибулі, часнику, сухого білого вина і червоної паприки;

- *угорське лечо* – готується з помідорів, паприки, цибулі, копченої свинячої ковбаси і подається з галушками;

- *фезелак* – тушковане овочеve рагу по-угорськи;

- *голубці по-трансільванськи* – в які, крім фаршу, додають смажену грудинку, копчене м'ясо і ковбаски;

- *турош чуса* – відварена локшина зі сметаною, сиром і шкварками;

- *суп-гуляш з оленини* – подається в горщику, з свіжоспеченого хліба;

- *толтотт паприка* – великі червоні перці, фаршировані м'ясним фаршем і рисом, тушковані в томатному соусі;

- *халасле* – угорська уха з річкової риби;

- *керезет* – паштет з овечого сиру з прянощами.

Серед особливостей місцевої кулінарії називають, першою чергою, пристрасну прихильність її до перцю-паприки, цибулі і свинини, а особливо – сала.

Неможливо уявити кухню Угорщини, без паприки. Це стручковий червоний перець, який був завезений в країну турками в 16 столітті. Незрілі, зелені, стручки використовують для приготування гарнірів і салатів. З зрілих, червоних, роблять приправи. Існує багато смакових відтінків угорської паприки – пікантна, солодка, вогненна, рожева та інші. На півдні країни є місто Калоча, який вважається світовою столицею паприки. Тут знаходиться, популярний серед туристів, музей паприки. Багато сотень, Гранатний-рубінових стручків, висять на середньовічних перекладах, пахощі від яких, забути неможливо.

Чимало приємних сюрпризів угорська кухня запропонує на десерт. Уже своєрідним брендом країни, став *угорський штрудель*, з начинкою з горіхів, вишні, маку, яблук, груш. Головна особливість полягає в приготуванні тіста з особливою борошна, з підвищеним вмістом клейковини. У магазинах навіть продається спеціальне «штрудельне борошно». Крім цього, заслуговують на увагу такі солодкі страви як:

- *млинци а-ля Гундель* – зі сметаною і сухофруктами, рясно политі шоколадом;

- *шомлойська галушка і добош* – національні угорські торти;

- *ріго янчі і естерхазі* – дивовижні угорські тістечка;

- *кюртьошкалч* – традиційна випічка циліндричної форми.

Ще один знаменитий бренд кухні Угорщини – токайське вино.

Експерти вважають, що токайське вино має унікальний багатий смак, з відтінком вогню. Угорці надають перевагу знаменитій угорській абрикосовій горілці, бадочанському вину «Кекньелю» і «Овернья», трав'яному бальзаму «Унікум», балатонському вину з виноградників «Шомло» і білим винам міста Кечкемет «Кечкеметі леанька» та «Дебрей харшлелелю».

2. Оцінювання типових страв польської кухні. Основні фактори, які визначають особливості цієї кухні

У польської кухні є шанс стати впізнаваною і відомою в світі, – вважає Фабіо Парасеколі, італійський знавець і дослідник кулінарного мистецтва, директор food studies в New School в Нью-Йорку, автор гастрономічних книг, в тому числі багатотомної енциклопедії «A Cultural History of Food». Вже більше року він регулярно відвідує Польщу, спостерігаючи динамічні зміни в сфері кулінарії.

Національна кухня Польщі сформувалася під впливом слов'янської і західноєвропейської кухні. Багато знавців побачать в польських стравах елементи української, російської, білоруської, литовської, німецької, турецької та навіть італійської кухонь. Відмінною рисою є різноманітність і ситість страв. Кухарі по мінімуму використовують приправи і спеції, але роблять це з великим умінням. Візитною карткою поляків є хлібосольність, що ще раз підтверджує наші спільні слов'янські корені. Як кажуть в Польщі – «Проше до столу, панове».

Як правило, застілля в національній кухні Польщі починається з першої страви, найчастіше це супи. Один з найбільш незвичайних – *черні на* (суп з гусячої крові, потрошків, сухофруктів, спецій і овочів). Також спробуйте:

- *фляки* (суп з яловичого шлунку, м'яса і овочів);
- *хлоднік* (окрошка на буряковому квасі, з додаванням огірків, яєць, кропу та сметани);
- *крупнік* (суп з ячменю, копченого м'яса та овочів);
- *журек* (сметанний суп з копченостями, яйцями, спеціями і корінням);
- *грохувка* (гороховий суп);
- *росул* (суп з курячого бульйону, з локшиною і зеленню);
- *зупа огуркова* (суп з квашених огірків);
- *зупа помідорова* (суп з помідорів, з додаванням рису або локшини);
- *борщ червоний* (знайомий нам борщ, але з додаванням вареників чи пельменів);
- *білий борщ* (готується на житній заквасці, з картоплею, майораном і сметаною);
- *зупа грибова* (грибний суп, іноді подається в хлібному горщику, замість тарілки).

Тепер переходимо до других страв. Самим національним вважається *бігос*. Існує багато способів приготування бігосу, але головні компоненти завжди залишаються незмінними – це тушкована капуста, гриби, ковбаски, шматочки копченого м'яса, прянощі і вино. Іноді в цю страву додають рис, чорнослив, овочі та інші компоненти. Також, скуштуйте:

- *голонка* – свиняча ніжка з гороховим пюре;
- *пожиброда* – копчена грудинка з капустою;
- *котлет схабови* – свиняча відбивна в паніровці;
- *жеберка в мьодзе* – смажена грудинка з медом;
- *полендвічкі волове* – філе яловичини з грибним соусом;
- *голомбкі* – голубці з рисом і м'ясом, в томатному соусі;
- *каркувка* – печена свинина;
- *клопсікі* – м'ясний рулет в соусі з помідорів.

Славиться національна кухня Польщі, і рибними стравами. Традиційним і навіть святковим, вважається *короп по-польськи*. Причому, голову подають окремо. Не менш смачний *короп по-єврейськи*, який подається в желе з родзинками. Гурмани оцінять: печену щуку, оселедець в сметанному соусі, рибні фрикадельки з корнішоном, мисливську юшку, рулет із судака, печену рибу з хроном, смаженого лина під соусом.

Крім того, в польському меню присутні страви з ляща, тріски, форелі і лосося.

Як гарнір Вам запропонують: *фриткі* – картопля фрі, *копитко* – вареники у формі копит, гречану кашу, силезькі вареники з картоплею, смажені картопляні оладки, печену картоплю, гарбузові оладки з ковбасою. Ще, одним обов'язковим інгредієнтом багатьох страв є гриби. Вони можуть бути тушковані, смажені, варені, мариновані, солоні.

Порадує, національна кухня Польщі, любителів солодкого. Популярними є такі десерти:

- *шарлотка* – яблучний пиріг, подається з кулькою морозива і збитими вершками;
- *серник* – сирний пиріг;
- *фаворкі* – тонкі і крихкі тістечка;
- *польська бабка* – пиріг із дріжджового тіста, политий шоколадною глазур'ю, з начинкою з цукат, родзинок, сушеної вишні, горіхів;
- *галаретка* – фруктове желе зі збитими вершками;
- *колачки* – пісочне печиво з джемом, згорнуте в конвертики.

На Різдво поляки готують *маковець* – пиріг з перемеленим маком, а на Великдень *мазурек* – пиріг з пісочного тіста, з сухофруктами і грецькими горіхами.

З гарячих напоїв поляки п'ють чорну каву і каву з молоком. Чай п'ють рідко, іноді з молоком або варенням (ранком перед сніданком). З безалкогольних напоїв, поширені соки (особливо з червоної і чорної смородини), квас, фруктовий кисіль.

В асортимент більш міцних напоїв входить горілка «Голдвассер» (горілка, настояна на анісі з шматочками 24-каратного золота); горілка (житна, зубровка, виборова), настойки (портеровка, апельсиновка, карамелевка, лимоновка, мисливська), бренді (сливовиця, вінніак), пиво («Okocim», «Tatra», «Lezajsk», «Zywiec», «Piast»).

7.2. Встановлення смакової основи чеської та словацької кухні. Національна кухня Албанії, Болгарії, Боснії, Герцеговини

План

1. Національна кухня Чехії.
2. Національна кухня Словаччини.
3. Огляд національного кулінарного стилю балканської кухні.
 - 3.1. Національна кухня Албанії.
 - 3.2. Національна кухня Болгарії.
 - 3.3. Національна кухня Боснії і Герцеговини.

1. Національна кухня Чехії

Національна кухня Чехії багато в чому нагадує кухні слов'янських народів. У деяких стравах відчувається вплив німецької та австрійської кухонь. При цьому і чеська кухня справила великий вплив на кулінарні традиції сусідніх країн. Варто зазначити, що більшість страв є вельми жирними і калорійними. Для приготування використовують свинину, яловичину, курку, кролятину, м'ясо гусака і качки.

З перших страв для чехословацької кухні найбільш визнані: *цибулачка* (цибулевий суп, з білим вином і тертим сиром); *панадель* (суп з яловичини з зеленню), супи з різними овочами (морквою, цвітною капустою, горохом або квасолею), суп-гуляш. Серед закусок пальма першості належить різним салатам і канапе.

Широковідомими є такі традиційні страви:

- *вепрове коліно* – свиняча ніжка, запечена в пиві, подається з хроном, соусом і гірчицею;
- *смажена свинина з капустою і галушками*;
- *маринований яловичий ростбіф* з густим соусом;
- *смажений гусак з овочами*;
- *різноманітні ковбаски*;
- *м'ясні та печінкові паштети*.

Любителі делікатесів гідно оцінять печеню з м'яса козулі, смаженого зайця і знамениті *утопенці* – чеські мариновані сосиски.

Як гарнір, вам обов'язково запропонують ще одне відоме блюдо місцевої кухні – *кнедлики* (варені кружечки з тіста). Деякі фахівці вважають кнедлики важливим внеском національної кухні Чехії в світову кулінарію. Вони бувають солоними, кислими, прісними. Є картопляні кнедлики, сирні, з м'ясною начинкою, з капустяною, з печінковою і без начинки. Існують навіть десертні кнедлики, з солодкою фруктовোю начинкою, з варенням і мармеладом. Використовують їх не тільки як гарнір, але і як самостійне блюдо.

Пропоную познайомитися ще з кількома стравами, які допоможуть Вам краще пізнати традиційну чеську кухню:

- *смажений Едамський сир* – панірований хлібними крихтами, з соусом «тартар»;
- *карловарський рулет*;
- *рожвічі* – смажена свинина з цибулею;

- *празька печеня*;
- *запечений короп під майонезом*;
- *рулет з оленини по-чеськи*;
- *брамборики* – картопляні млинці, з ковбасками, майораном, перцем і часником;
- *капуста по-Богемськи*;
- *празький салат*;
- *старочешське трдло* – накручене на качалку тісто, обкачане в цукрі і Горіхах.

У Чехії водиться багато борової дичини, тому страви з неї широко представлені в меню підприємств громадського харчування. Особливо делікатесними стравами вважаються фаршировані шніцелі з стегна козулі та смажений фазан по-богемськи.

У звичайному раціоні вживається тріска, щука, короп, сом, форель. Найбільш поширеним є тушкований в червоному вині короп по-богемськи.

Серед десертів визнані торти, бісквітні і пісочні тістечка, мигдальне суфле з вершками, марципани, компоти з найрізноманітніших фруктів і ягід, морозиво. Десерт включає декілька сортів сира.

З гарячих напоїв чехи надають перевагу натуральній каві, чаю з ромом, а з холодних – мінеральній воді, сокам і пиву.

Популярні чеські вина, які виробляють в центральній і південній Моравії. З міцніших напоїв чехи п'ють «сливовицю» і знаменитий на весь світ чеський лікер – «Бехеровка», настояний більш ніж на 45 травах.

Найпопулярнішим напоєм, в національній кухні Чехії є пиво. У цій країні виробляють понад 400 сортів пива, кожен з яких відрізняється неповторним ароматом і насиченим смаком. Найвідоміші сорти: «Будвар», «Старопрамен», «Гамбрінус», «Пльзеньський Урквелл», «Велікопоповіцки Козел».

2. Національна кухня Словаччини

Національна кухня Словаччини формувалася під впливом угорської, австрійської, німецької та інших європейських кухонь. Вдале поєднання європейської школи з компонентами національного колориту, зумовило велику різноманітність цієї кухні. Загалом страви досить прості в приготуванні, але, тим не менш, смачні, ситні і корисні. Основними брэндами місцевої кухні є м'ясо, галушки, кнедлики, сир, пиво, вино.

У багатьох слов'янських кухнях широко використовується м'ясо. Словаччина, в цьому сенсі, не виняток. Особливо тут популярна свинина і куряче м'ясо. Обов'язково варто покуштувати улюблену страву словаків «Спішська похутька» – м'ясний гуляш з печерицями та картопляними оладками. Ще одним традиційним блюдом вважається «печене вепрове коліно» – смажена свиняча нога. В меню багатьох кафе і ресторанів, можна зустріти запеченого гусака з кнедликами, смажену качку з квашеною капустою, різноманітні м'ясні паштети з дичини, шніцель і гуляш за-словацьки, конвертики зі свинини з сиром і спаржею, копченості, стегенця, ковбаски тощо.

В ресторанчиках-колибах регулярно проводяться дні мисливської кухні –

то можна поласувати відбивною з ведмедики, біфштексом з оленини або лосятини.

Візитною карткою національної кухні Словаччини є перші страви. Це овочеві супи, бульйони, сирний суп, грибний суп, м'ясний суп і навіть часниковий. Всі словацькі супи мають приголомшливий аромат і смак. Багато з супів готуються на овочевому відварі і заправляються льезоном з молока і жовтків. Люблять також словаки рибні супи, забілені борошном.

З повагою словацькі кулінари відносяться до місцевих сирів. Найвідоміші *пареніца* і *оштенкі* – це овечий сир, що нагадує бринзу. З цим сиром готують прекрасні національні страви:

- *пастуші галушки*,
- *халушки* (галушки з бринзою) тощо;
- (свіжий сир з шинкою або грибами, засмажений в паніровці на сковороді). Словаки стверджують, що саме вони придумали цю страву, яка нічим не схожа на страви з сиру в інших країнах.

Вельми успішно йдуть справи, в словацькій кухні, з борошняними і кондитерськими виробами. Не відмовте собі в задоволенні спробувати *лонгоше* – пончики смажені на маслі з часником, *словацькі млинці* – де, як начинку, використовують персики. Велика розмаїтість і солодкої випічки, до речі, за смаком вона дуже схожа на австрійську (згадайте «віденський штрудель»).

Улюбленим напоєм, в національній кухні Словаччини, вважається пиво. Хоча словацьке пиво і не має такої великої слави, як сусіднє чеське, але, за смаковими якостями, нітрохи не поступається. Найкращі сорти – це пиво «Топвар» і «Шариш». У Словаччині випускають також безалкогольне пиво.

Прекрасним є і словацьке вино. Воно займає гідне місце серед інших європейських вин і, при цьому, набагато дешевше останніх. Варто спробувати «Лімбашський Сілван», «Раченску Франковку», «Зелений Велтелінер», «Влашський Рислінг». З міцних напоїв в Словаччині популярні лікери, настояні на травах; різні фруктові-ягідні настоянки та джин «Боровичка».

3. Огляд національного кулінарного стилю балканської кухні

Поняття «балканська кухня» включає в себе кухні Сербії, Чорногорії, Боснії і Герцеговини, Болгарії, Македонії, Албанії, Болгарії, Боснії і Герцеговини, Македонії, Чорногорії, Сербії, Хорватії, Словенії та Румунії.

3.1. Національна кухня Албанії

Протягом багатьох століть албанський народ зберігав античні кулінарні традиції, і в той же час збагачував їх, змішуючи свої традиції з кулінарними традиціями інших країн. Географічне положення країни та історична близькість вплинули на взаємне проникнення культур, економік і, в якійсь мірі, на стиль життя. Традиційна албанська кухня, народні костюми, культура і гостинність, всі ці якості притаманні албанцям з античних часів.

Албанія є однією з найдавніших країн Європи і розташовується на кордоні між сходом і заходом. В результаті такого географічного положення в Албанії можна спостерігати зіткнення двох культур і кулінарних традицій.

Традиція албанської кухні, як традиційна гостинність албанського

народу, бере свій початок з глибокої давнини. Будучи однією з найдавніших країн Європи, Албанія служить кордоном між Сходом і Заходом, і їй притаманні сліди обох культур і кулінарного мистецтва – східного і західного.

До національної кухні можна віднести:

- вид ковбаси «суджук»;
- тушкована яловичина «чомлек» ;
- тушковане м'ясо з картоплею і овочами «гювеч»;
- голубці з лимонами і помідорами «сарма» («долма»).

М'ясо і овочі є підґрунтям усіх страв. Основне за популярністю м'ясо – телятина, баранина та курятина. У ресторані можна замовити качку, фазана, зайця й інші делікатеси, причому за цілком прийнятну ціну.

Широковідомими є такі традиційні страви:

- *ром стек* – різноманітні пиріжки з січеним м'ясом;
- *чомлек* – тушковане м'ясо з цибулею;
- *росто-мі-салче-козі* – ростбіф в кислому молочному соусі;
- *таве-козі* – баранина з йогуртом;
- *кукуреч* – овечий лівер, фарширований овочами та м'ясом;
- *чом лек* – тушкована яловичина;
- *гювеч* – тушковане м'ясо з картоплею і овочами;
- *долма* – начинене фаршем виноградне листя;
- *фергеса* – запечене м'ясо з приправами і сиром;
- *мусака* – страва з шарів баклажан з яловичиною або бараниною.

До м'яса подається рис «пілав» і багато різноманітної зелені.

Принагідно зазначимо, що деякі продукти готуються за подібною технологією, хоча з різного набору продуктів. Таким чином, виділяються окремі страви, які присутні на столах усіх балканських народів, як наприклад, *фергеса*, маринади, долма, стейки, відбивні, котлети-кефте (тефтели) тощо. Маринади, мусака і кефте – продукти харчування, які адаптовані в кухні Албанії зі східної кухні. Для всіх видів страв в Албанії характерним є те, що вони максимально зберігають природні особливості продуктів харчування, їхній колір і аромат.

Місцева кухня пропонує також страви з дарів Іонічного та Адріатичного морів: вугра, окуня, кефаль, камбалу, а також різні види морепродуктів; з прісноводних – коропа.

Корисними і популярними в албанській кухні є молоко, молочні продукти і яйця, які відносяться до повсякденної їжі.

Албанці надають перевагу таким овочам як помідори, перець, баклажани, бамія, або абельмош їстівний, трав'яниста рослина – використовується в якості салату, гарніру або заправки для супів, картопля, капуста, цибуля, часник, боби, квасоля, огірки тощо. Згідно кулінарної традиції Албанії, овочі найчастіше смажать, варять або маринують.

Велику роль у посиленні смаку страв відіграють різні спеції. Для албанської кухні характерним є використання перцю чилі, спецій, кислого лимонного соку, перцю, оцту або йогурту. Пряний смак в традиційних стравах,

починаючи з ледве помітного рівня і доходячи до гостро-пікантного рівня, виходить від використання часнику або перцю чилі. У албанській кухні також використовують місцеві приправи такі як петрушка, перцева м'ята або м'ята, кріп, лавровий лист, базилік, селера, орегано, розмарин тощо.

У албанській кухні існує також різноманітність десертів. Особливо споживаються десерти з молоком, вершками, густа фруктова маса – шербет – баклава, шечерпаре, кадаїф, хашуре, сьольтіаш – холодна маса рису з молоком і цукром, з корицею тощо. З випічки чільне місце займають солодкі і солоні кекси, приготовлені з дріжджового тіста, бурек (солоний пиріг), пончики. Популярними серед десертів є халва і хасуде, також фасуде – щось на зразок мармеладу з горіхами. Дуже своєрідний смак має місцеве морозиво «акуллоре».

Улюбленим гарячим напоєм албанців є кава «макьято» і «еспресо», яку подають з водою. Традиційний алкогольний напій Албанії – виноградна та сливова ракія. Серед червоних вин широковідомі: «Каберне», «Каллмет»; «Мавруд», «Мерло» та «ПіноНеро»; серед білих визнані «Шеши», «Рислінг» та «Бархде». Також необхідно відзначити коньяк «Скандербег», який отримав нагороди в міжнародних конкурсах.

3.2. Національна кухня Болгарії

Національна кухня Болгарії формувалася протягом багатьох століть. З огляду на схожість географічного положення та історичні зв'язки, місцева кухня має багато спільного з грецької і турецької кухнею. Крім того, можна знайти тут багато елементів і страв, запозичених з італійської, угорської та навіть вірменської кухні. Цікавою особливістю є одночасна приготування різних продуктів, у складі однієї страви. Існують страви, які готуються до певних народним і релігійних свят. Наприклад: на Новий рік на столі обов'язково присутній *капама* (тушковане м'ясо з квашеною капустою, *сарма* (голубці з виноградного листа) – робиться на святвечір, рибу готують на день Святого Миколая, масниця не обходиться без *халви* і *баници* (солодка слойка з бринзою і маслом), а день Святого Георгія без смаженого ягняти.

Болгарія по праву вважається овочевою країною світу: помідори, огірки, картопля, баклажани, морква, всі види капусти, кабачки, а болгарський перець навіть отримав назву цієї країни. В цій країні, до речі, придумали спеціальний апарат для запікання перців з веселою назвою – *чушкопек*. Тому, якщо будете в Болгарії, обов'язково потіште себе соковитими місцевими овочами і фруктами, які мають абсолютно неповторний смак. Істинно національним вважається «шопський салат» (запечений солодкий перець, помідори, цибуля, зелень і бринза), він присутній в меню будь-якого кафе і ресторану. Не поступається за смаком *вівчарський салат* (суміш овочів з шинкою) і *снесжанка* (кисло-молочний салат з огірків).

В якості першої страви, національна кухня Болгарії, пропонує:

- святковий суп *шкембе-чорба* (юшка з гострим соусом і телячими, або свинячими потрохами);
- *таратор* (холодний суп з товчених волоських горіхів, свіжих огірків, часнику, виноградного оцту, кислого молока);

- *боб яхнія* (суп з квасолі в глиняному горщику).

На друге варто спробувати:

- *шішчета* – шашлик з різних видів м'яса на грилі і, звичайно ж, величезний вибір страв з риби і морепродуктів;
- *гювеч* – тушковане м'ясо з овочами і картоплею;
- *пастарма* – в'ялене м'ясо зі спеціями;
- *каварма* – запечене в духовці м'ясо з грибами, цибулею і солодким перцем;
- *кюфте* – м'ясні фрикадельки з баранини;
- *мусака* – картопляна запіканка з сиром і рубаним м'ясом;
- *пилнені чушки* – болгарський перець, фарширований м'ясом і рисом, зверху политий соусом;
- *пакія* – тушкова риба з овочами.

Порадує болгарська кухня любителів солодкого. Відмінним смаком відрізняються:

- *гараш* – шоколадний торт;
- *баница* – легкий пиріг з листкового тіста, з начинкою з бринзи;
- *млинці* з усілякими солодкими начинками;
- *мелба* – морозиво зі збитими вершками, горіхами, фруктами і сиропом.

Широкий вибір східних солодошів – пахлава, лукум, халва тощо.

З безалкогольних напоїв в Болгарії віддають перевагу каві – чорній або з молоком, чаю – частіше трав'яному або фруктовому, айрану – кисломолочному продукту, йогурту – до речі, цей напій винайшли в Болгарії, мінеральній воді – «Devin», «Hissar», «Gorna Banja».

Виноробство в Болгарії існує вже багато століть, тому болгарські вина відрізняються чудовим смаком і неповторним букетом. Найпопулярніші з них: «Мелнік», «Мускат», «Гимза», «Каберне Совіньон», «Мерло».

Ну і головною родзинкою національної кухні Болгарії є знаменита «ракія», що нагадує бренді. Ракія буває сливовою, виноградною, абрикосовою, черешневою тощо. Найвідоміші сорти ракії – «Астіка», «Бісерна», «Загорка», «Мускатова», «Пещерська».

3.3. Національна кухня Боснії і Герцеговини

Боснія і Герцеговина – країна з дивовижною назвою. Це країна контрастів, і після невеликого дослідження стало зрозуміло, що історія Боснії і Герцеговини це підтверджує. Держава, яка колись було як під владою Османської імперії, так і під Австро-Угорщиною, не могло не увібрати в себе риси як європейські, так і типово східні. Зараз Боснія і Герцеговина є федеративною державою, яку населяють три різні народи. Саме населення Боснії і Герцеговини – серби, бошняки і хорвати – робить її такою різною, але в той же час шалено цікавою для туриста.

Національна кухня Боснії і Герцеговини сформувалася під впливом південно-слов'янських, німецьких, турецьких і середземноморських кулінарних традицій. Ця країна знаходиться на перехресті торгових шляхів, тому постійно відбувалося освоєння нових рецептів і адаптація їх під місцеві умови. Іноді

навіть зберігалися назви багатьох страв, але в Боснії і Герцеговині вони придбали свій унікальний і неповторний смак. Основу боснійської кухні складають м'ясо, овочі, молочні продукти і зернові культури.

Першу сходинку в боснійській кухні посідає м'ясо. Широко використовується для приготування страв баранина, свинина і яловичина.

Перше, що варто спробувати, це всесвітньо відомі «чевапчічі» – боснійські ковбаски. Другим, за популярністю є *босанські-лонас* – печеня з овочами і паприкою. Не менш смачні страви, які обов'язково треба скуштувати в цій країні:

- *шиш* (соковитий боснійський шашлик);
- *гювеч* (своєрідний боснійський плов);
- *піда* (лишкові пироги з м'ясом і сиром);
- *хаджийськи-чевап* (печене м'ясо з овочами);
- *плескавіца* (січені котлети великого розміру);
- *гайдук* (м'ясо смажене на грилі);
- *чапрак* (місцеві голубці).

Особливе місце в кухні Боснії і Герцеговини займають овочі. Вони присутні на столі на сніданок, обід і вечерю. Особливістю приготування місцевих салатів є велика нарізка овочів, які, найчастіше, заправляють оливковою або соняшниковою олією. Дуже смачний і корисний «спрска салата» – помідори, паприка, цибуля, гострий перець і багато різної зелені. Рекомендуємо скуштувати боснійський фарширований солодкий перець, *салат яхінія* (з декількох видів овочів з зеленню), «зеляніцу» (пиріг, начинений шпинатом).

Риба і морепродукти менш популярні в кухні Боснії і Герцеговини. Пояснюється це тим, що у цієї країни дуже вузька прибережна смуга (берегова лінія Адріатичного моря всього 24,5 кілометри), що ускладнює постачання морепродуктів. Але, тим не менш, в меню багатьох кафе і ресторанів подають смажену рибу, рибний гуляш, салат з морепродуктів, пироги з рибою і навіть запечену річкову форель.

А ось солодощами і десертами місцева кухня дійсно славиться. Список солодких страв, повз яких важко пройти, просто величезний:

- *гібаніца* – солодкий пиріг з сирною начинкою;
- *штруклі* – горіхи і сливи, запечені в сирі;
- *палачинке* – боснійські млинці, з різними начинками;
- *пріганіца* – солодкі пончики, посипані пудрою;
- *туфахія* – яблучний пиріг з горіхами, медом і збитими вершками;
- *альва* – горіхи, зварені в меду;
- різноманітні рулети, пудинги, пироги, печиво та інша випічка.

Крім того, простежується спадщина турецької кухні. На кожному розі продають халву, лукум, суджук з горіхами, пахлаву.

З безалкогольних напоїв, самим культовим вважається чорна кава, яку вживають тут у величезних кількостях. Крім того, популярний трав'яний чай, молоко, фруктові соки.

Серед алкогольних напоїв, популярністю користується пиво (місцевого виробництва та імпордне), *буза* – легкий хмільний напій з проса, *салеп* – гарячий слабоалкогольний напій з зозулинця і диких орхідей, герцеговинське вино «Жілавка» і «Гангаш» і, звичайно ж, традиційний балканський напій *ракія* (виноградна або фруктова).

7.3. Національна кухня Македонії, Румунії, Словенії, Хорватії і Сербії

План

1. Національна кухня Македонії.
2. Національна кухня Румунії.
3. Національна кухня Словенії.
4. Національна кухня Хорватії.
5. Національна кухня Сербії.

1. Національна кухня Македонії

Національна кухня Македонії формувалася протягом багатьох століть. Великий вплив справила турецька, болгарська, грецька, сербська та інші кухні сусідніх країн. Варто відзначити, що кухні багатьох балканських країн, до яких належить і Македонія, схожі, а іноді ідентичні за рецептурою і назвою. Але існують і, чисто, македонські страви, які не зустрінеш в інших країнах. У місцевій національній кухні багато незвичайного і різноманітного. Крім цього, велика увага приділяється оформленню та сервіровці.

У македонській кухні широко використовують овочі, фрукти, бобові, сир. Основні закуски:

- *урнебес* – легка закуска з сиру, гострого перцю, спецій і болгарського перцю
- *айвар* – салат з квасолі, помідорів, паприки, часнику, солі і соняшникової олії;
- *грчка салата* – салат по-грецьки;
- *шопський салат* – для приготування використовують помідори, огірки, болгарський перець, шопський сир (бринзу), оливки, цибулю і приправи;
- *чорба* – густий гарячий суп, приготований на хлібному квасі.
- *зарзават* – овочева рагу;
- *таратор* – популярний холодний суп, на кислому молоці, з огірком, кропом, волоським горіхом, часником, оливковою олією, сіллю і спеціями.

М'ясних страв в кухні Македонії, величезна кількість. Ось лише деякі з них:

- *скара* – м'ясо, приготоване на грилі. Існує кілька видів скари – пілешко (курка), ягнешко (м'ясо ягняти), свинсько (свинина) тощо;
- *джевюч* – тушковане м'ясо з рисом;
- *бурек* – листковий пиріг, з сиром та м'ясом;
- *кефтінья* – м'ясні фрикадельки, з овочевим гарніром;
- *чебані* – яловичі або свинячі ковбаски, з додаванням цибулі і приправ;
- *кебаб* – шматочки м'яса, приготовлені на рожні.

Ось ще кілька страв, якими славиться кухня Македонії, і, які користуються популярністю у туристів:

- *мучкаліца* – ароматне блюдо зі свинини та овочів;
- *пастрмка* – знаменита охридська форель;
- *сарма* – македонські голубці;
- *поднеті піперкі* – фарширований болгарський перець;
- *сільсько месо* – селянське м'ясне рагу;
- *кебапчінья* – копчене м'ясо;
- *турла тава* – свинина або баранина, запечена з овочами;
- *приут* – в'ялений окорок;

На гарнір македонці надають перевагу тушкованим овочам, рису, локшині і смаженій картоплі. Крім цього, на столі завжди має бути хліб (леб), сир (частіше бринза) і свіжа зелень. Варто врахувати, що в кухні Македонії не шкодують спецій і гострих приправ.

Про солодкі страви, цієї країни, складають легенди. Ось, найпопулярніші десерти кухні Македонії:

- *лукумадес* – пончики, з дріжджового тіста, з медом, цукровим сиропом і корицею;
- *бугаца* – листовий пиріг, з заварним кремом та різними начинками;
- *урмашіца* – маленькі булочки в цукровому сиропі;
- *сутліяш* – солодкий рисовий пудинг;
- *слатко* і *зельнік* – фруктові джеми;
- *кадаїф* – ніжний десерт, що нагадує тонку вермішель;

З безалкогольних напоїв, македонці віддають перевагу чорній каві (холландсе коффіє), каві по-турецьки (турський коффіє), зеленому чаю, трав'яному чаю з медом, різним мусам і фруктовим сокам.

Популярними місцевими марками пива вважається «Скопско» і «Златен Даб». Місцеві вина хоча мало відомі на міжнародних ринках, як італійські або іспанські, але мають при цьому чудовий смак і демократичні ціни. Серед міцних напоїв користується попитом ракія, яка буває двох видів – жовта і біла. Ракію роблять зі слив, айви, винограду, груш, абрикосів і персиків.

2. Національна кухня Румунії

Національна кухня Румунії сформувалася під впливом кухонь сусідніх країн. З огляду на те, що країна довгий історичний час перебувала на важливих торговельних шляхах, на місцеву кухню вплинули народи Стародавнього Риму, Греції і Туреччини. Природа щедро нагородила цю країну всім необхідним, для формування різноманітної і самобутньої кухні.

Гордістю місцевої кухні є чорби. Це особливі кислі юшки, унікальність яких полягає в тому, що для заправки готується спеціальна суміш з пшеничних висівків, методом настоювання, яка називається *борш*. Чорба буває м'ясна, овочева, з борошняною заправкою, з яєчно-сметанною, з галушками, рисом, квасолею, горошком, шпинатом, томатом, щавлем, кислою капустою, зокрема: *чорба де бурте* – юшка з яловичого шлунку з ніжним смаком; *чорба да вакуца цараняска* – чорба на яловичому бульйоні з овочами; *сирбушка* – чорба з сиром, молочною сироваткою і овочами; *суп по-румунськи* – з куркою, морквою,

картоплею, петрушкою, червоним перцем, вершковим маслом, оцтом і сіллю; *скімбя* – суп з волового рубця.

Важливе місце, в національній кухні Румунії, займають страви з м'яса. Для приготування використовують свинину, яловичину, баранину, птицю.

Ось лише кілька страв:

• *паприкаш* – практично, те ж саме, що «токана», тільки з солодким червоним перцем;

• *мусака* – м'ясна запіканка з овочами;

• *токана* – тушковане м'ясо, з томатним соусом і цибулею;

• *ангемахт* – відварене м'ясо з кислим соусом;

• *кларіте* – румунські млинці з м'ясом;

• *чулама* – м'ясо, овочі та гриби, з борошняним соусом;

• *фрігурей* – румунський шашлик з печінки;

• *мітітеї* – биточки з м'ясного фаршу, підсмажені на решітці;

• *гівеч* – ніжне рагу, з овочами і м'ясом;

• *сармалуць* – голубці з виноградного листя;

• *порколт* – свинина з галушками і соусом з червоного перцю;

• *чолан де порк* – смажена свиняча рулька, з бобами і соліннями.

Широко, в кухні Румунії, використовують різні овочі, фрукти, приправи, спеції, сири. Великою популярністю користуються сири з овечого молока – *бринза* і *кашакавал*.

Особливо, хочеться відзначити кукурудзу і страви з кукурудзяного борошна, які вже стали візитною карткою Румунії. З кукурудзяного борошна готують дуже ситну і смачну страву – *мамалігу* – каша, яка часто замінює хліб.

Важливе місце, в румунській кухні займають борошняні вироби. Серед них національними можна назвати такі:

• *трансильванські галушки*;

• *инвиртіте* (вертута) – румунський калач з начинкою;

• *брюй* – пиріг з сиром;

• *папанаши* – сирний пиріг зі сметаною;

• *козонаки* – паска з листового тіста;

• *пасча* – румунська ватрушка з сиром;

• *паржоале* – плоскі пиріжки з м'ясом;

• *алівенці* – солодкі млинці.

Як десерт, місцева кухня пропонує бісквіт з фруктами, пироги з фруктовую начинкою, *бріош* (солодкі булочки), *саралію* (солодку плетінку), *катаїф* (румунське тістечко), *баклаву*, *рахат-лукум* і різні види варення.

З безалкогольних напоїв румуни споживають каву, чорний чай, трав'яний чай, компот і соки.

Неможливо уявити кухню Румунії без прекрасних румунських вин, які користуються популярністю не тільки в країні, але і за кордоном. Кращими винами вважаються: «Арджеш», «Грасаде-Котнар», «Драгошань», «Котешть», «Мурфатлар», «Опорто», «Тирнава», «Садова-Кораби», «Фетяска», «Сігарчі» тощо. З міцніших напоїв румуни надають перевагу фруктовій горілці «Цуйка»,

трансільванській сливовиці та румунському бренді «Пьетроаса», «Жидвей», «Васконі», «Доробанц». Серед любителів пива популярні марки «Аурора», «Тімісореана» та «Урсус».

3. Національна кухня Словенії

Національна кухня Словенії сформувалася під впливом кухонь сусідніх країн: Австрії, Угорщини, Хорватії, Італії. Місцеві страви відрізняються прекрасними смаковими якостями, поживністю і різноманітністю. Навіть просто перерахувати всі національні страви, майже, неможливо. За оцінками фахівців, їх налічується більше 1200 найменувань. Умовно, Словенія розділена на 24 кулінарних регіону і в кожному своя особлива і неповторна національна кухня.

Традиційними першими стравами є: *кисла юха* – суп з овочами і оцтом, на свинячому бульйоні; *говья юха* – наваристий суп на яловичому бульйоні; *чевапчичі* – м'ясний суп з ковбасками; грибний суп; ячмінний суп» зі свининою; істрійський рибний суп. Родзинкою вважається *гобова юха* – неповторний за смаком суп з білих грибів, який подається, в вискобленій буханці хліба, замість тарілки.

Не менш різноманітними в національній кухні Словенії є другі страви, зокрема:

- *словенський плов* – рис з крабами, мідіями і креветками;
- *жганці* – відварені гречані кульки, подаються з ковбасками, шкварками або молоком;
- *країнське кlobасе* – жирні ковбаски з хроном;
- *штруклі* – кульки з тіста, начинені м'ясним фаршем;
- *радинічі* – словенський шашлик;
- *бограч* – словенський гуляш, приготований в мідних горщиках;
- *пржут* – в'ялений окорок;
- *тунка* – обсмажені шматочки свинини, з розтопленим салом;
- *жлікрофі* – пельмені, що нагадують італійські равіолі;
- *словенські клецкі* – найсмачніші горіхові і сирні;
- *чомпе* – печена картопля з сиром;
- *жлікрофі з бакелце* – пельмені з бараниною;

Найпопулярнішим десертом, заслужено, вважається «гібаніца» – святковий пиріг, що складається з дев'яти шарів, в якому, як начинку, одночасно додають яблука, цукор, родзинки, горіхи, ваніль, сир і мак. *Палачинке* – найніжніші млинці, які подаються разом з вершками, а в якості начинки використовують: фрукти, горіхову пасту, варення та інші солодкі інгредієнти. Також, заслуговує увагу *потіца* – горіховий рулет з дріжджового тіста з маком або медом.

З безалкогольних напоїв в Словенії віддають перевагу каві, завареній по-турецьки. Чорний чай не знайшов місця в національній кухні. Для словенців чай – це настій шипшини або трав'яний чай.

З алкогольних напоїв поширеними є «Бріньенец» – ялівцева горілка, «Вільямовка» – грушевий самогон, «Слівовка» – сливова настоянка,

«Плетершка хрушка» – грушевий лікер. Немислима національна кухня Словенії без місцевих вин «Теран», «Цвічек», «Модри Піно», «Храстовлец», «Майскі-Врх» і десятків інших сортів і найменувань.

4. Національна кухня Хорватії

Національна кухня Хорватії сформувалася під впливом своїх найближчих сусідів, не втративши, при цьому, свою індивідуальність і місцевий колорит. Вона настільки різноманітна, що однієї поїздки не вистачить, щоб спробувати всі вишукування місцевої кухні. Хорвати великі любителі смачно поїсти. Умовно, хорватську кухню можна розділити на дві частини: Адриатичне узбережжя (Дубровник, Далмація, Істрія) і Центральний регіон (Славонія, Загреб).

Кухня Адриатичного узбережжя ідеально підійде для любителів риби і морепродуктів. Тут проявляється значний вплив італійської та французької кухні. Одна з найвідоміших рибних страв, яку треба обов'язково спробувати – *броде* (рибне рагу, з додаванням червоного вина і гострих спецій). Другим за популярністю вважається «чорний рижот» – страва з морепродуктів, рису та чорнил каракатиці, специфічна на вид, але чудова на смак.

Є й інші страви, які заслуговують на увагу – *море-сума* (зубатка на грилі з навагою), *пришатарі* (страва з крабів). У меню багатьох ресторанів Ви знайдете мідії на пару з рисом, смаженого восьминога в вині, устриць в лимонному соці, різні види юшки з овочами .

Кухня Центрального регіону буде більше до вподоби «м'ясоїдам». Тут переважає вплив Угорщини, Австрії, Туреччини. У цій кухні переважають страви з птиці, яловичини та ягнятини. Широковідомі такі:

- *паштицада* (тушкована яловичина в винному соусі, з галушками);
- *пришут* (в'ялений свинячий окорок, нарізаний тонкими, майже прозорими, шматочками, з додаванням оливки, овечого сиру і цибулі);
- *вісковачке бегавіце* (ягнятина з кислим молоком);
- *кулен* (ковбаса з рубаної свинини, з додаванням паприки і спецій) – ця ковбаса настільки популярна, що в честь неї щорічно проводиться фестиваль – «Куленіяда».

Національна кухня Хорватії не обділила увагою і ласунів. В основі десертів свіжі фрукти, мигдаль, волоський горіх, сир, мак. Найсмачнішим є пиріг «міджмурска гібаніца» – листкове тісто, начинка з яблук, сиру, горіхів та маку. Зверху посипають цукровою пудрою. Ще одне старовинне національне блюдо – «рабський торт». Рецепт запропонували монашки монастиря Святого Антуна, на острові Раб. Звідси і назва торта. Також, як десерт, Вам запропонують зацукровані фрукти, мигдаль, інжир, мед, родзинки.

В національній кухні Хорватії популярними є такі вина, як «Мальвазія», «Хрватика», «Бургундац», «Куюнджуша», «Піно», «Пошип», «Поступ2», «Теран», «Трамінац», «Прошек» тощо. Також славляться традиційні хорватські настойки «Слиловиця», «Вільямовка», «Мараскіно», «Пелінковац», «Біска». Найвідоміший хорватський бренді – «Віньяк».

5. Національна кухня Сербії

Національна кухня Сербії сформувалася в результаті змішання турецьких, середземноморських, німецьких, угорських і слов'янських кулінарних традицій. Незважаючи на те, що в Сербії давно адаптувалися суши-бари, піцерії, стейк-хауси, – у всіх кафе і ресторанах Ви знайдете традиційні національні страви, які заслуговують на увагу. Серби – народ, який любить добре і смачно поїсти. Традиційно, трапеза буває три рази в день, сніданок, обід і вечерю. Хоча до середини ХІХ-го ст. в Сербії не прийнято було сидати снідати, існував тільки обід і вечеря.

Значна увага в національній кухні Сербії приділяється овочам. Це обов'язковий атрибут на столі. Овочевих страв безліч. Найчастіше – це салати з нарізаних великими кусками овочів і заправлені оливковою олією. Але є і більш складні: «мусака» – баклажани і помідори з м'ясним прошарком; «пуньена тіквіца» – гарбуз, нафарширований м'ясом і рисом; «самра» – сербські голубці; овочеві галушки; овочеві супи.

Крім того в Сербії багато сиру. Його використовують як окрему закуску і, як складову для приготування страв. Особливо популярні місцеві сорти сиру: «Липський», «Златібор» та бринза з овечого молока.

Ще одним традиційним атрибутом сербської кухні є хліб. Є й інші борошняні вироби, наприклад *пита* – так в Сербії називають будь-який пиріг. Начинки можуть бути всілякими – м'ясо, сир, сир, варення, фрукти.

А для любителів солодкого сербські кухарі приготують: *пріганицу* – сербські пончики; *альва* – варені в меду горіхи; *штруклі* – горіхи зі сливами, запечені в сирі; *солодкі горіхові палички*.

З безалкогольних напоїв в національній кухні Сербії, перевага віддається кави. Чай менш популярний і розцінюється сербами як ліки, а не напій. Також повсюдно вживається кефір, соки, йогурт, *боза* – газований напій з кукурудзи.

З національних алкогольних напоїв популярні місцеві вина, пиво, «ракія» (сливова, виноградна, грушева, яблучна), ялівцева настоянка «Траваріца», виноградне бренді «Вшяк» та горілка «Препеченіца».

ТЕМА 8. КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ, ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ НАРОДІВ АЗІЇ

8.1. Національна кухня Китаю. Японська кухня

План

1. Національна кухня Китаю: кліматичні особливості, географічне положення, історія та традиції відповідного регіону.

2. Особливості естетичного та історичного пласту культури японської кухні.

1. Національна кухня Китаю: кліматичні особливості, географічне положення, історія та традиції відповідного регіону

Китай – величезна країна, тому в кожному регіоні існує своя національна кухня, обумовлена кліматичними особливостями, географічним положенням, історією та традиціями відповідного регіону. У Китаї розрізняють більше

десяти регіональних кухонь, але найвідоміші і популярні – пекінська, шанхайська, кантонська і сичуанська. Розглянемо ближче кожен з цих кухонь.

Пекінська кухня – ще її називають імператорською або північною. Основу пекінської кухні складає рис, який подається як самостійну страву і як добавку до риби, овочів і м'яса. Також велика увага тут приділяється стравам зі свинини, птиці та баранини. Ось лише деякі з них: *качка по-пекінськи* – приготування цієї страви сягає понад 24 години; свинина в кисло-солодкому соусі; *китайський самовар* – страва, що складається з багатьох компонентів (яловичини, баранини, креветок, риби, овочів, вермішелі); *салат з кульбаб*; *китайські пельмені* – з начинкою з м'яса і овочів.

Шанхайська кухня – або східна, заснована на кулінарних традиціях провінцій Цзянсу і Чжецзян. Тут до м'яса люблять додавати багато спецій і рисову горілку. Також, часто використовують рибу і морепродукти. Вам обов'язково запропонують такі страви як: *качка по-шанхайськи*; *тофу* – знаменитий соєвий пиріг, фарширований рибою; *волохатий (волосатий) прісноводний краб*; суп з капусти зі свининою; суп-локшина з грибами; кальмари в часниковому соусі; вугор в вині з часником; смажена локшина з креветками.

Кантонська кухня – чи південна кухня, славиться незвичайними способами приготування страв. Вишуканість цієї кухні широко відома за межами країни. Найцікавішими інгредієнтами кантонських страв є м'ясо собак, змій, черепах і, навіть, кішок. Також, популярністю користуються «дімсами» – легкі закуски. Популярними є такі страви: *дайконові пиріжки* – пиріжки з дайконом (незвичайний за смаком коренеплід); *ломайгай* – різновид дімсамів; *цзяоцзи* – китайські вареники, обсмажені на розпеченому маслі; роли з рисовою локшиною; риба, приготована на пару; *дім сум* – пельмені на пару, які подають в бамбукових кошиках; суп з акул'ячих плавців; рис по-кантонськи.

Сичуанська кухня – відома гострими і пряними стравами, для приготування яких використовують багато приправ, червоний перець, часник, кунжут, коріандр, аніс, кріп, женьшень. Основними способами приготування в цій кухні вважається копчення і парова обробка. Варто спробувати такі шедеври сичуанської кухні як: тушкована свинина по-сичуанськи; *мало тофу* – вегетаріанська страва з сої; *курча гунбао* – смажене куряче філе, з гострим перцем і арахісом; *дань дань мянь* – локшина по-сичуанськи; качка, запечена в листі зеленого чаю; китайські пельмені – для приготування яких існує більше 200 видів начинок; королівські креветки з часником; *доучу* – особливий вид сиру з квашеної сої.

Крім цього, хотілося б відзначити, що національна кухня Китаю рясніє досить екзотичними стравами. Любителі незвичайного і гурмани можуть поласувати такими стравами:

- *бульйон, з фрикадельками, з плавників акули*;
- *плавники акули* – на пару, тушковані з шинкою, в коричневому соусі, з куркою і грибами, з яєчним омлетом;
- *губи акули* – тушковані з паростками бамбука, соєвим соусом, шинкою,

свинячим салом і рисовою горілкою;

- *зуби акули* – з курячим філе і трепангами;
- *смажені ведмежі долоньки*;
- *теша калуги* – сушений шлунок великої риби, тушкований з куркою або

шинкою;

- бульйон, з каракатицею і трепангами;
- салат з креветок, огірків і крохмального желе;
- морський гребінець, з куркою;
- мускул морського гребінця, з омлетом і шинкою;
- омлет, з ікрою каракатиці;
- смажені кальмари, з паростками бамбука;
- салат з медузи, з креветками;
- салат з качиних язиків;
- бульйон з філе жаб;
- голуби з зеленим горошком.

Зазначимо, що національна кухня Китаю, нараховує більше 20 тисяч страв, при цьому деякі фахівці і експерти вважають, що ця цифра сильно занижена.

Не оминула увагою китайська кухня любителів поласувати десертами. Першою чергою це сезонні фрукти, яких в Китаї величезна кількість. Крім цього, популярними є такі десерти:

- *тан'юань* – солодкі рисові кульки, приготовані на пару;
- *юебін* – кругла або квадратна випічка, з начинкою з солодких бобів або лотоса;

- солодкий суп з черепахи гуйліндао;
- травяне і фікусове желе;
- хунгуйго – солодкі рисові коржі;
- пудинг з тапіоки;
- рисове тістечко;
- китайська цукрова вата;
- крижана стружка з солодким сиропом;
- няньгао – китайське рисове печиво;
- китайське морозиво.

З безалкогольних напоїв в національній кухні Китаю найбільшою популярністю користується зелений чай, який п'ють дуже гарячим і без цукру. Китайська чайна церемонія, яка називається «*гунфу-ча*», за складністю ритуалу змагається зі знаменитою японською. Також, китайці п'ють молоко, мінеральну воду, фруктові соки.

З алкогольних напоїв китайці надають перевагу рисовій горілці, рисовому пиву «У син» і «Циндао», рисовому вину «Міцзю», жовтому вину «Ті Цзя Фань», а також «байцзі» – білому фільтрованому вину міцністю до 60градусів.

2. Особливості естетичного та історичного пласту культури японської кухні

Національна кухня Японії багатьма фахівцями і кулінарами визнається

еталоном здорового харчування. Всі страви можна охарактеризувати трьома словами – незвично, красиво і смачно. Велика увага в японській кухні, приділяється дрібним деталям, нюансам, півтонам. Їжа повинна радувати око, нюх, смак і, навіть, слух. Місцеві кухарі дотримуються «правила п'яти кольорів» – продукти, з яких готується страва, повинні мати червоний, жовтий, зелений, чорний і коричневий колір. Також, важливу роль відіграють правила і ритуали прийому їжі. До прикладу, вже особливим символом японської кухні, стало застосування *хасі* (паличок для їди). Рідко використовують ложку і не прийнято користуватися ножом і виделкою.

Ще одна цікава особливість – сервіровка страв. Мабуть, ні в одній кухні світу не приділяють стільки уваги прикрасі і подачі страв, як в місцевій кухні. Будь-яка страва – справжній кулінарний шедевр і унікальний натюрморт. Існує японська приказка – «Їжа, як і людина, не може з'явитися в пристойному товаристві голою».

В основі багатьох страв кухні Японії, лежить рис (япон. «гохан»). Саме слово «гохан» означає не тільки варений рис, але також – їжу. За аналогією з українським словом «хліб» – це не тільки продукт з тіста, але і їжа в загальному («хліб наш насущний»). Ще одне цікаве японське слово – *коку*. Це – головна міра багатства, що визначається кількістю рису, яке необхідно людині протягом року (традиційно вважається, що це 180 літрів). Навіть японським самураям, зарплату видавали в коку, тобто, платили рисом. Таким чином, в Японії, рис – всьому голова.

Японію омиває океан і кілька морів, які багаті на рибу, морепродукти і їстівні водорості. Тому, використання дарів моря – важливий пріоритет японської кухні. На відміну від сусідніх країн, в Японії не прийнято піддавати рибу глибокій термічній обробці, щоб не втратити природний смак. Тому, найчастіше, маринують, злегка обсмажують, готують на пару, тушкують або подають в сирому вигляді. Окремо хочеться сказати про японських суші, які готують з рису і морепродуктів (частіше сирих). Існує два основних види японських суші – *суші* та *роли*. Суші, а їх є кілька видів (нігірі, макі, чіраші, татакі тощо), роблять з грудочки рису, на який зверху кладуть рибу, креветки, овочі і обгортають плоскими водоростями. Роли готують іншим способом – на аркуші водоростей кладуть шарами морепродукти і рис, потім згортають рулетом і нарізають на порційні шматочки.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Японії:

- *сашимі* – тонкі скибочки риби, кальмара і восьминога, на плоскій тарілці з овочами, листами сісо і соусом васалі;
- *тяхан* – японський плов, який буває зі свининою, куркою, креветками та іншими морепродуктами;
- *темпура* – шматочки риби, м'яса або морепродуктів, приготовані в клярі;
- *кусіякі* – маленькі шашлички з риби і морепродуктів, приготовані на грилі;

- *якіторі* (смажена птиця) – курячі шашлички з овочами;
- *тонкацу* – відбивна зі свинини, обсмажена в сухарях з яйцем;
- *нікудзяга* – тушковане м'ясо з цибулею та картоплею;
- *сусі* – сира риба з оцтом, укладена на рисові подушечки;
- *унагі* – прісноводний вугор, приготований на вугіллі;
- *норімакі* – японські голубці з риби, рису, загорнуті в морську капусту.

Особливим делікатесом японської кухні вважається унікальна страва із риби фугу – *фугусаши*.

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, кухня Японії, запропонує Вам традиційні японські супи:

- *місосіру* – суп на основі пасти «місо» (боби, рис, пшениця, ячмінь);
- *бутадзіру* – це суп місосіру, тільки зі свининою;
- *оден* – суп з яєць, «дайкона» (японської редьки), «конняку» (бульбової рослини), на бульйоні з соєвим соусом;
- *дангодзіру* – суп з данго (рисові кульки), овочами, коренем лотоса і водоростями;
- *суімоно* – прозорий суп з даси (особливий бульйон), з сіллю і соєвим соусом;
- *імоні* – осінній суп з кореня таро;
- *сіруко* – суп з адзуки (бобова рослина);
- *дзоні* – новорічний суп з м'яса, овочів і *моті* (рисового коржа).

З безалкогольних напоїв японці віддають перевагу чаю, особливо зеленому. З найдавніших часів, чайна церемонія займає важливе місце, в національній кухні Японії. Причому, в чай не прийнято додавати цукор. Традиційним алкогольним напоєм є *саке* (напій самураїв). Іноді саке називають рисовою горілкою.

8.2. Національна кухня Індії, Таїланду

План

1. Національна кухня Індії.
2. Національна кухня Таїланду.

1. Національна кухня Індії

Національна кухня Індії – породження багатовікової кулінарної традиції – має специфічні особливості в різних районах країни. На формування місцевої кухні, великий вплив зробила релігія, особливо індуїзм і іслам. У індусів корова – священна тварина, а мусульмани, як відомо, не їдять свинину. Тому великою популярністю користуються вегетаріанські страви. Хоча баранина і м'ясо птиці часто використовується для приготування багатьох страв. Крім цього, великий внесок у формування індійської кухні внесли Великі Моголи, які правили країною кілька століть. Звідси і страви, властиві для середньоазіатської і близькосхідної кухонь. Також, моголи привезли до Індії тандур (велику вертикальну піч, в якій, до сих пір, готують м'ясо і печуть хліб).

Почнемо, мабуть, з найбільш відомої страви національної кухні Індії – *каррі*. Багато хто подумає, що каррі – це приправа у вигляді порошку, яка добре

відома нашим господиням. Але все не так просто. В Індії каррі – це ціла група різноманітних страв з тушкованих овочів, м'яса, бобів, риби, ягняти, курчати і навіть морепродуктів. Обов'язковим компонентом цього блюда є приправа карі, яка, в цій країні, є сумішшю з безлічі компонентів, таких як куркума, кмин, коріандр, тамаринд, гострий перець, часник тощо. Саме слово «каррі», в перекладі означає – соус і подається ця страва, найчастіше з рисом.

У цьому контексті зазначимо, що в національній кухні Індії до приправ особливе ставлення. Для приготування різних страв використовують шафран, гвоздику, кумін, корицю, імбир, мускатний горіх, кокос, мак і навіть такі, маловідомі, як асафетида і порошок манго. Індійські кухарі завжди тримають під рукою від 25 до 50 спецій, з яких складають унікальний смаковий букет. Причому, в кожному регіоні країни є свої улюблені приправи і спеції.

Щоб по-справжньому оцінити різноманітність національної кухні Індії, пропонуємо список страв, зокрема:

- *дхал* – суп-пюре з бобових з додаванням карі, лимонного соку, кокосового молока, часнику, цибулі та помідорів;
- *тандурі* – мариновані курчата, запечені в печі;
- *бір'яні* – страва з рису, м'яса, овочів, яйця, приправлене горіхами, сухофруктами, топленим маслом, апельсиновим соусом і приправами;
- *роган Джош* – ягня з каррі;
- *гунтаба* – фрикадельки зі спеціями в йогуртовому соусі;
- *маханвала* – курча в масляному соусі;
- *дхансак* – курча з пареним рисом, каррі і сочевицею;
- *дахі маач* – риба з каррі, імбиром і йогуртом;
- *майлаї* – креветки з каррі, приправлені кокосом;
- *чанаті* – індійський хліб, що нагадує тонкий лаваш;
- *пападам* – коржик з сочевичної борошна. Закінчувати трапезу, в Індії прийнято «паном» – це листя бетелю, в яке загорнуті зерна анісу, горіхів, кардамону і інших приправ. Вважається, що жування цієї «штуковини» покращує травлення.

Порадує, кухня Індії, любителів солодкого. Найпопулярніші десерти: *кульфи* – традиційне індійське морозиво з фісташками, шафраном і кардамоном; *расгулла* – солодкі сирні кульки з рожевим сиропом; *гулаб ямунс* – борошняні кульки з йогуртом і мигдалем; *далебі* – млинці в цукровому сиропі; *барфі* – кульки з сухого молока у фритюрі, з додаванням фісташок, мигдалю і меду; *фірні* – рисова запіканка з родзинками, мигдалем і фісташками; *размалай* – десерт з молочних пінок з солодким сиропом.

На півночі країни, найпопулярніший напій – чай. Індійці люблять чай з молоком, лимоном, спеціями, імбиром і медом. Жителі півдня віддають перевагу каві. Влітку, повсюдно, продають незвичайний напій – *лассі* (збитий йогурт з льодом, спеціями, цукром, сіллю і фруктами). Крім цього, з безалкогольних напоїв – *німбу пані* (розведений водою лимонний сік), кокосове молоко, сік манго тощо. Інтерес представляє напій *фенні* – індійський

алкогольний напій з плодів кешью і соку кокосової пальми, який прийнято подавати на весіллях та інших святах.

Національні кухні **Непалу й Бангладеш** нагадують кухню Індії і загалом носять вегетаріанський характер. При цьому страви вважаються пряними і гострими через використання значної кількості приправ, гострих соусів та спецій. З гарячих напоїв популярні кава і чай, який п'ють, звичайно, з молоком і солодощами.

Пакистанська кухня незначно відрізняється від індійської. Розходження, в основному, викликане тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанців. Вони їдять будь-яке м'ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Популярні супи *дав* і *шурпа*; рис з м'ясом або рибою бір'яні, фрикадельки кофта, рагу корма, запечені курчата, кебаби, рис з квасолею раджда, *каша халім*. Святкову кашмірську трапезу становлять страви *вазван*. Кожне застіння обов'язково включає сирову з овочів, приготовлених з йогуртом «дахи» і безліч соусів. Страви пакистанської кухні, як й індійської, гострі й пряні, бо використовується безліч спецій і приправ. Десерти – кульки з сухого молока *гулабджамун*, халва, морозиво *кульфи*. Напої – лимонади, соки, зокрема, з цукрової тростини, шербет, що готуються з фруктових соків. Популярний чорний і зелений чай, які готують з молоком, а також чай зі спеціями.

2. Національна кухня Таїланду

Національна кухня Таїланду має багатовікові традиції. На формування сучасної тайської кухні безпосередньо вплинули – китайська, індійська і європейська кухні. Близькість моря і буйна тропічна рослинність дає змогу широко застосовувати морепродукти, овочі, фрукти, спеції. Унікальність страв, обумовлена теплим кліматом і культурою Таїланду. Цікавою особливістю є наявність у багатьох стравах гострого перцю, що робить їх дуже пекучими для смаку європейців.

Найголовнішим в національній кухні Таїланду вважається рис. А найсмачніший і популярний – жасминовий і червоний рис. Слово «їжа», в буквальному перекладі з тайської мови означає «їсти рис». У європейській кухні до головної страви (м'ясо, риба) додають гарнір (картоплю, рис, гречку, макарони), а ось в тайській кухні рис є головним блюдом, а вже до нього додають все інше (рибу, овочі, м'ясо тощо). Рис для тайців – це найважливіший продукт, як хліб для європейців.

Головне правило і принцип тайської кухні – це досягнення балансу з п'яти смаків: гострого, солодкого, солоного, кислого і гіркого. Для цієї мети використовують різні інгредієнти: гострий смак – сушений або свіжий чилі перець; солодкий смак – ананаси, цукровий очерет, цукровий пальма; солоний смак – сіль; кислий смак – лимон, лайм, оцет, незрілий манго, *ма еук* – рослина з кислими плодами; гіркий смак – *ма ра* (гіркі огірки).

Сконцентруємо свою увагу на основних стравах національної кухні Таїланду, які повинен спробувати кожен турист, що приїжджає в цю країну.

- *Том Ям Кунг* – гострий і, в той же час, кисло-солодкий суп, з великою

кількістю креветок, риби, морепродуктів, на основі курячого бульйону;

- *Сом Там* – салат з креветок або крабів, з додаванням арахісу, цукрової тростини, квасолі, папайї, соку тамаринду, помідор і рибного соусу;

- *Пад Тай* – рисова локшина з обсмаженими креветками, горіхами, квасолею, часником, перцем, зеленою цибулею, тофу, соком лайма і рибним соусом;

- *Кунг Сом Пак Руам* – суп на м'ясному бульйоні з тушкованими овочами (морква, зелена квасоля, капуста);

- *Кунг Кео Ван* – густе блюдо, в якому поєднуються: зелена паста каррі, пагони бамбука, курка, кокосове молоко, баклажани, базилік, лайм, зелень і до цього набору подається чашка з тайським рисом;

- *Пананг Гай* – обсмажена курка з пастою з червоного каррі, кокосовим кремом і листям лимонника;

- *Као На Фет* – на тарілку з рисом кладуть добірні шматочки смаженої качки і поливають бульйоном з листям акації;

- *Том Кха Кай* – гострий суп з грибами, куркою, помідорами, імбиром, лемонграсу, на кокосовому молоці.

Не обходиться тайська кухня без місцевих екзотичних фруктів. Їдять їх після їжі, або роблять десерти. Безперечним є той факт, що тайці не великі любителі солодкого, тому більшість рецептів солодких страв завезені з Європи. Серед десертів популярні такі: морозиво і пудинги, приготовані з клейкого рису; кокосова масу з желе; жовте манго з клейким рисом і кокосовим кремом; гарбуз, начинений кокосовою пастою і залитий заварним кремом; млинці з бананом, згущеним молоком і розтопленим шоколадом. Самий улюблений напій тайців – *нам еєн* (вода з льодом). Крім того, широкою популярністю користується кава, чай, *нам адлом* (різні лимонади), свіжі соки з льодом або сиропом. Існує цікавий прохолодний напій (десерт) – насіння базиліка з пальмовим цукром, в кокосовому молоці.

З алкогольних напоїв – *біа* (пиво) і *лао* (всілякі бренді).

ТЕМА 9. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АМЕРИКИ

9.1. Національна кухня США. Національні гастрономічні традиції Канади

План

1. Національна кухня США – від Аляски до Юти.
2. Національні гастрономічні традиції Канади.

1. Національна кухня США – від Аляски до Юти

До прибуття європейців в Америку американська їжа ніколи не була чимось однаковим, яке можна було виявити на всій американській території від західного до східного узбережжя. Зрозуміло, основні компоненти сьогоденного раціону харчування привнесені індіанцями. Це першою чергою кукурудза і страви з неї – до прикладу, відварні качани кукурудзи; кукурудзяне суфле; корн-доги – копчені сосиски, що засмажені в тісті з кукурудзяної муки і

нагадують за формою кукурудзяний качан (подаються на паличці); кукурудзяні пластівці; подрібнена кукурудза; чіпси тортилья (кукурудзяні чіпси) і навіть дешеве американське пиво, яке вариться з кукурудзи – сягає своїм корінням в харчові традиції індіанців.

Коли на американській землі вперше з'явилися європейці, боротьба за існування, а не радість творчого пошуку, стала єдиним мотивом розширення знань про приготування їжі на кухні. Тут вже не до великого кулінарного мистецтва, коли турботи полягають у тому, щоб визначити, кора якого дерева їстівна, і протриматися ще день.

Помітну роль у розвитку американської кухні відіграли раби в Чарлстоні, Північна Кароліна, оскільки це місто стало найбільшим портом, в якому торгували спеціями. Крім того, раби і колишні раби на всьому Півдні обслуговували жаровні, де готувалися барбекю (печеня на вугіллі), допомагаючи тим самим створювати значний вклад Америки в світове кулінарне мистецтво.

До другої половини ХІХ-го ст. були створені умови для самого важливого періоду гастроїмміграції в американській історії, коли в Америку прибули італійські та китайські іммігранти. Принагідно зазначимо, що китайська їжа в Америці займає друге місце після італійської.

Трохи пізніше з'явилася найпоширеніша і популярна кухня в Америці – італо-американська. Однак справжнього тріумфу ця кухня досягла в будинках американців, де піца, лазанья, манікотті (трубочки з макаронів, фаршировані сиром і помідорами), биточки і телятина в сухарях з сиром – стали такими ж стандартними продуктами харчування, як хот-доги або гамбургери. Крім того, італо-американська кухня показала нам, що їжа народів інших країн не тільки може внести цікаву різноманітність в раціон харчування населення Америки, але і стати його невід'ємною частиною.

У другій половині ХХ-го ст., коли в Америку прибуло безліч інших груп іммігрантів, і коли національний смак американців значно удосконалився в результаті перемоги китайсько-американської та італо-американської кухонь, поступово в гастрономічній картині Америки з'явилося багато етнічних мотивів.

Незважаючи на те, що імміграція в Америку таких європейських груп, як, наприклад, греки, французи і скандинави за своєю чисельністю помітно поступалася імміграції італійців, і натепер можна побачити на вулицях багатьох міст намети, в яких продаються *джайро* (круглі плоскі коржі з наструганим м'ясом і салатом) і *сувлаки* (шматочки шашлику, запечені в коржі), а також кіоски, в яких торгують афганськими *шиши-кебабами* (шашликами з часником і цибулею), до сих пір звеличується французький підхід до харчування як наріжний камінь американської кухні, а солодка булочка з джемом або фруктами, датська за походженням, як і раніше займає панівне місце серед страв, які американці їдять на сніданок.

В останні роки у великих містах другими за популярністю після піцерій стали бари, в яких подаються суші – японські міні-рулетки з рису, овочів,

сирої риби, креветок або крабів, зі складними екзотичними соусами.

В умовах сучасної світової економіки важко собі уявити, що до відкриття європейцями Американського континенту в кінці XV-го ст. багато основних продуктів в міжнародному раціоні харчування були абсолютно невідомі в тому чи іншому регіоні світу. Так, до прикладу, картопля, яку вперше почали вирощуватися в Андах в Південній Америці, була завезена в Європу іспанськими мореплавцями. Ананаси, які також виростили тільки в Південній Америці, були завезені іспанцями і португальцями в тропічні регіони усього світу, включаючи Африку й Азію.

Продукти харчування перевозилися і в іншому напрямку. Салат-латук і броколі, що вперше з'явилися в Європі, тепер широко вирощуються в Північній і Південній Америці, включно зі Сполученими Штатами. Арахіс, званий також земляним горіхом, є плодом бобових, який перевозився в обох напрямках. Вперше арахіс почав культивуватися в Південній Америці і був завезений в Європу і Північну Африку іспанськими і португальськими торговцями. Звідти він згодом потрапив в Америку. В даний час люди в усьому світі регулярно споживають харчові продукти, що вперше з'явилися в багатьох різних районах Земної кулі. Серед інших продуктів харчування, які вперше з'явилися в Південній і Північній Америці, можна назвати: боби, какао, кукурудзу (маїс), перець, гарбузи, кабачки, полуницю і помідори.

Якщо Ви завжди вважали, що головними представниками національної кухні США є гамбургер з картоплею-фрі – Ви помилялися! Одна з найбільш унікальних особливостей кухні США – це ті відмінності в смаках і пристрастях, які спостерігаються в різних штатах цієї величезної і багатогранної країни. Страви, які вважаються делікатесом в Джорджії, можуть викликати здивовані погляди в Массачусетсі, а улюблена їжа жителів Монтани може навіть налякати їх сусідів зі штату Вашингтон. Вашій увазі пропонується одне, саме унікальне блюдо для кожного штату.

Алабама – *Варений арахіс*. Варений арахіс – це всього лише результат відварювання свіжих земляних горіхів в підсоленій воді до їхнього розм'якшення. Це найулюбленіша придорожня закуска на півдні США. А кожного вересня в Алабамі проходить найбільший фестиваль з варіння арахісу, під час якого в хід йде до 60000 фунтів цих нехитрих, але улюблених усіма горіхів!

Аляска – *Стейк з оленя*. Ця страва дуже поширена у ескімосів, а тепер його пропонують меню найрозкішніших ресторанів штату.

Арізона – *Смажений хліб*. На північному заході ці круглі коржі з смаженого тіста вже більше 150 років є улюбленим ласощами різних племен. Їх можна пробувати просто так або з медом, або у варіанті «індіанського тако» з подрібненої яловичиною, бобами і сиром. Варіанти начинок – зелений чилі, свинячі ковбаски, шоколад, масло і багато іншого.

Арканзас – *Рожеві помідори*. Рожевий помідор є офіційним фруктом Арканзасу з 1987 р., а вирощують його тут ще з 1920-х!

Каліфорнія – *Фруктовий смузі*. Коли в далеких 1970-х пляжна культура

зіткнулася з культурою здорового харчування, їх результатом стала поява смузі.

Колорадо – *Гірська форель*. Неспокійні води Скелястих гір просто таки кишать сріблястою фореллю, яка надзвичайно цінується за свою ніжну і соковиту м'якоть.

Коннектикут – *Піца з білими молюсками*. Прибережне місто НьюХейвен славиться своєю піцою, винайденої в 1920-і рр. італійськими іммігрантами-пекарями.

Делавер – *Скрепл*. Скрепл відноситься до тих страв, якими краще насолоджуватися, не намагаючись вивідати їхні інгредієнти. Свинячі обрізки (так-так, п'ятачки, печінка і серце) змішують з кукурудзяним борошном до однорідної маси, нарізають, смажать і подають до сніданку або використовують як начинку для сендвіча.

Флорида – *Лаймовий пиріг*. Флорида виробляє близько 80 % всіх цитрусових США, і крихітні флоридські лайми здобули заслужену славу за свій вишуканий смак.

Джорджія – *Кока-Кола*. Зрозуміло, Ви можете купити цей найпопулярніший у світі напій всюди – від Казахстану до Тімбукту, але дивним чином, він здається набагато смачнішим, коли п'єш його прямо з «джерела». А джерело це знаходиться в Атланті, де фармацевт Джон Пембертон винайшов Колу в якості «тоніка для нервів» в далекому 1886 р.

Гаваї – *Спам мусубі* - шматок підсмаженої на грилі шинки на брусочку клейкого рису, загорнутого в смужку сушеної водорості норі.

Айдахо – *Чорниця*. Трохи більше терпка на смак, ніж лохина, чорниця росте на всій території північного заходу і Скелястих гір. Ви можете спробувати її в складі чорничного пирога або в славнозвісному чорничному молочному шейку.

Іллінойс – *Хот-дог в чиказькому стилі*. Хоча ніхто з упевненістю не може сказати, де і коли придумали хот-дог, жителі Чикаго вважають, що його винайшли під час Всесвітньої виставки 1893-го р., що проходила саме в їхньому місті.

Індіана – *Сендвіч зі свинячою вирізкою*. Це смажений у фритюрі шматок свинячого філе на булочці, причому краї м'яса повинні виходити за краї булочки.

Айова – *Сендвіч з січеним м'ясом*. Січена яловичина на булочці. Ніякого соусу. Ніякого кетчупу. Нічого зайвого.

Канзас – *Попкорн*.

Кентуккі – *Смажене курча*.

Луїзіана – *Джамбалайя* – гостра суміш рису, овочів і м'яса (будь-якого – починаючи з курки, закінчуючи сосисками з шинкою)..

Мен – *Лобстер*. Найкраще споживати їх, мінімально змінюючи початковий смак при готуванні – відварити і занурити в гарячу олію.

Меріленд – *Крабові пиріжки*.

Массачусетс – *Юшка з молюсків*. Крем-суп виходить дуже ситним і густим завдяки додаванню картоплі, устриць разом з раковинами і шматочків

місцевого молюска.

Мічиган – *Вишневий пиріг*.

Міннесота – *Лютефіск* – це витримана, просочена лужним розчином біла риба.

Міссісіпі – *Смажений сом*. Найчастіше його споживають смаженим або приготованим на грилі.

Міссурі – «*Burnt ends*». Місто Канзас – одна з головних мекк США з приготування барбекю. Найбільше місцеві люблять замовляти в ресторанах або готувати вдома страву під назвою «burnt ends» – обвуглені, дуже гострі шматочки грудинки.

Монтана – *Устриці Скелястих гір*. В даному випадку, «устриці» – це просто евфемізм. Насправді, це смажені бичачі яйця.

Небраска – *Рунза*. Ця страва, що залишився Небрасці в спадок від Східної Європи, представляє собою хлібні кишеньки, наповнені м'ясом.

Невада – *Кедрові горіхи*. Американські аборигени вирощують ці солодкі маслянисті горішки вже багато століть. Вони відмінно підходять для приготування салатів, соусів і печива.

Нью-Гемпшир – *Морозиво зі злаками*. Ця дивна суміш морозива з мюслі для сніданку – найулюбленіше ласощі жителів штату під час довгих літніх місяців.

Нью-Джерсі – *Іриски*. Жоден турист ні за що не виїде з Нью-Джерсі, не скуштувавши і не прихопивши з собою цілий мішок цих жувальних ірисок найрізноманітніших смаків і кольорів, які виробляються тут з 1800-х років!

Нью-Мексико – *Зелений чилі*. Жителі штату просто обожають міцний чилі-соус, приготований з місцевого різновиду зеленого чилі.

Нью-Йорк – *Піца*. Неважливо, яка зараз пора дня – обід або пізня вечеря – великий жирний шматок піци в Нью-Йоркському стилі, складений навпіл і засунутий в рот завжди залишається традиційною і улюбленою їжею будь-якого жителя міста.

Північна Кароліна – *Барбекю зі свинини*. У Північній Кароліні під словом «барбекю» мають на увазі соковиту, приготовлену на повільному вогні свинину. Її січуть або подрібнюють якимось іншим способом, занурюють в гострий оцтовий («в східному стилі») або більш солодкий соус з додаванням кетчупу (в західному стилі).

Північна Дакота – *Бізон* – вони вважаються дуже смачними – особливо у вигляді соковитих бургерів і стейків.

Огайо – *Cincinnati chili*. Ця славнозвісна підлива, приправлена шоколадом і корицею, яка подається для спагетті з бобами, сиром і цибулею, була винайдена іммігрантами на початку ХХ-го ст., а тепер відома і улюблена по всій країні.

Оклахома – *Стейк*.

Орегон – *Фундук*. Орегон виробляє близько 99 % врожаїв фундука в США. А ресторани штату готують смачні круасани, печиво і пироги з фундуком.

Пенсільванія – *Сирний стейк*. Пенсільванський сирний стейк складається з хрусткої булочки, наповненої соковитою тонко нарізаною яловичиною, смаженою цибулею, перцем і сиром.

Род-Айленд – *Кавове молоко*. Найменший з штатів США вже давно оголосив кавове молоко (майже як шоколадне, але з кавовим сиропом) своїм офіційним напоєм.

Південна Кароліна – *Креветки з кашею*. Колись це блюдо було всього лише скромним сніданком рибалок, а тепер ця кукурудзяна каша з морепродуктами перетворилася в основну страву кращих ресторанів Чарльстона.

Південна Дакота – *Kuchen (пиріг)* – це звичайний пиріг з начинкою з фруктів або заварного крему.

Теннессі – *Свинячі реберця*. Замовляти їх можна «мокрими» (із солодким соусом на основі томату) або «сухими» (натертими спеціями).

Техас – *Начос*. Це техасько-мексиканська страва. Найкраще відразу замовляти велику тарілку начос з бобами, сиром, стейком і гуакамолем.

Юта – *Jell-O (Желе)*. За підрахунками, жителі Юти з'їдають набагато більше цих солодоців, ніж жителі будь-якого іншого регіону США. У деяких місцях ці ласощі можна спробувати навіть в смаженому вигляді.

Вермонт – *Кленовий сироп*. У Вермонті виготовляється більше цього солодкого золотавого сиропу, ніж в будь-якому іншому штаті США, а в його ресторанах можна замовити практично будь-яку страву з цим інгредієнтом, починаючи від морозива з кленовим сиропом, закінчуючи свинячими відбивними, политими ним же.

Вірджинія – *Сільська шинка*. Практично нестерпно солоні шматочки рожево-коричневої твердої сільської шинки є невід'ємною частиною повного Південного сніданку.

Вайомінг – *В'ялене м'ясо буйвола*. Розташований у Вайомінгу Єллоустонський національний парк є батьківщиною для найбільших в Америці стад буйволів, які давно стали символом штату. Крім цього, жителі штату досі люблять пожувати в'ялене м'ясо буйволів.

2. Національні гастрономічні традиції Канади

Національна кухня Канади «замішана» на кулінарних традиціях багатьох народів світу. Це й не дивно, адже Канада – країна емігрантів. Тому не варто дивуватися, якщо в місцевих кафе і ресторанах, Вам запропонують гамбургер, італійську піцу або український борщ з пампушками. Крім цього, кілька століть назад, сюди перекочували страви французької та англійської кухонь і перейшли в розряд канадської національної кухні, до прикладу, кухня Квебека, яка заснована на французьких кулінарних технологіях.

Зазначимо, що в будь-якому канадському місті комфортно прилаштувались китайські, індійські, українські, російські, польські, тайські, японські, мексиканські, португальські ресторани і американські закусочні – «фаст фуди». Позитивним є те, в останні роки, в країні відроджується національна кухня корінних народів – індіанців (ірокезів, магавков, абенака,

мікмак, гуронов, атапаскана, наскапі та інших). А тепер, перейдемо безпосередньо до тих страв, які пропонує ця багатонаціональна країна.

Жителі Канади дуже люблять м'ясні та рибні страви. Соковиті і смачні стейки, біфштекси, ростбіфи, лангети, які зустрічаються повсюдно, вже давно стали типовою канадською їжею. Серед них такі:

- *філе-брошетт* – шматочки бекону, з цибулею і печерицями, обсмажені на рожні;

- кролик або заєць, тушкований з овочами;
- пиріг з нирками;
- відварна оленина;
- смажене курча;
- запечена осетрина;
- оселедець гарячого копчення;
- квебекський м'ясний пиріг;
- пиріг з устрицями, посипаний меленим картоплею;
- пиріжки з м'ясом;
- окорок в кленовому сиропі.

З легких закусок, кухня Канади, пропонує: м'ясні паштети; морепродукти; тонко нарізану буженину; картоплю по-шотландськи; млинці по-канадськи; сир «Чеддер»; картоплю в мундирі, нарізану кружальцями та обсмажену, зі збитими яйцями; овочева рагу; картоплю з сиром.

Не останнє місце в канадській кухні займають перші страви – супи, супи-пюре, бульйони. Ось лише деякі з них: суп з гарбуза, суп-пюре з томатів і цвітної капусти, бульйон з хлібними грінками, суп із зеленою квасолею, суп з домашньою локшиною і зеленню, цибульний суп по-французьки, гороховий суп по-канадськи.

Ще одна гордість, національної кухні Канади – кленовий сироп. Метод видобутку кленового соку був запозичений у корінних жителів – індіанців. Тільки в північній частині американського континенту зростає цукровий клен, з якого добувають сік ранньою весною. Принагідно зазначимо, що для отримання 1 літра сиропу, необхідно 40 літрів кленового соку. При цьому 75 % всього виробленого соку, доводиться на канадську провінцію – Квебек.

Кленовий сироп застосовується для приготування більшості солодкі страви та десертів канадської кухні. Його додають в булочки, кекси, пироги, млинці, вафлі, морозиво, каші і просто мажуть на скоринку хліба. Кленовий сироп – це найкращий сувенір для туристів, які відвідали Канаду.

З безалкогольних напоїв канадці віддають перевагу каві, кефіру, питному йогурту, мінеральній воді, спрайту, кока-колі, фанті. А з алкогольних, найулюбленіший і основний напій – пиво. У кожній провінції є сорти пива, що користуються популярністю у місцевого населення і туристів. Відмінною якістю відрізняються такі сорти як: «Молсон», «Лабатт», «Олександр Кейтс», «Масхед», «Сент-Амбруз» тощо.

9.2. Кухня народів Латинської Америки – вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва

План

1. Мексиканська кухня.
2. Кубинська кухня.
3. Аргентинська кухня.
4. Бразилійська кухня.

1. Мексиканська кухня

Національна кухня Мексики представляє своєрідний симбіоз іспанської, ацтекської і індіанської кухонь. Страви цієї кухні вельми різноманітні і користуються незмінним успіхом у всьому світі. Уже сам факт того, що мексиканська кухня внесена до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, говорить про унікальність і неповторність страв, які просто необхідно спробувати всім туристам і гостям цієї прекрасної і гостинної країни.

Для приготування національних страв широко використовуються м'ясо, овочі, бобові і зернові культури, морепродукти. Але, чільне місце займає кукурудза. Кукурудзу тут варять, смажать, подають з м'ясом, перцем, майонезом, тертим сиром. Крім цього, широко використовується кукурудзяна мука. Ось лише деякі страви з цієї чудової рослини, сімейства злаків:

- *тортилья* – дуже популярний мексиканський коржик з кукурудзяного борошна;
- *такос* – кукурудзяний коржик з начинкою;
- *піно лес* – підсмажена кукурудзяна мука з какао;
- *посолес* – м'ясо, приготоване в кукурудзяній муці (також існує однойменний напій з кукурудзи);
- *тамалес* – шматочки кукурудзяного тесту, з соусом, приготовані на пару;
- *тостадос*, *кесаділья*, *чімічангі*, *начос* – дивовижні коржі, з різними начинками.

Окремо хочеться сказати про *тортилью*, яка вже давно стала візитною карткою національної кухні Мексики. Цей тонкий кукурудзяний коржик зі спеціями, вживається не тільки окремо, але і в складі багатьох страв, таких як:

- *бурітто* – своєрідний рулет з тортильї, з начинкою з квасолі, м'ясного фаршу, помідорів, авокадо, рису і сиру;
- *енчіладас* – тортилья, згорнута в трубочку і начинена м'ясом, томатом або сиром;
- *суп з тортильї* – смажені шматочки тортильї, з курячим бульйоном, сиром, перцем чилі, часником, цибулею і помідорами;
- *фахіта* – яловиче м'ясо приготоване на грилі, з овочами і загорнуте в тортилью.
- *панатцулес* – обсмажений коржик, з гарбузовим насінням і яйцем.

Славиться мексиканська кухня своєю гостротою і широким застосуванням різних спецій та приправ. Місцеві кухарі люблять додавати в свої страви гострий перець чилі, кінзу, пепероні, чайю, насіння кмину, перець

серрано, листя авокадо, перець хеланеньо, цибулю, часник. А взагалі, в Мексиці, налічується понад сто видів перцю, що відрізняються за смаком і ступенем гостроти. До м'ясних і рибних страв прийнято подавати мексиканські соуси. Найвідоміші і популярні – *соус сальса* (приготований з помідорів, часнику, чилі перцю, пепероні і чорного перцю) і *соус гуакамолє* (зі свіжих плодів авокадо, перцю, цибулі та томатів).

Порадує національна кухня Мексики любителів поласувати. Першою чергою – це прекрасні і соковиті місцеві фрукти, десерти з фруктів, солодкі булочки, кекси, пудинги. Популярністю користуються: *канас асาดас* – десерт із смаженого цукрового очерету; *роска де рейес* – солодкий королівський хліб, з сушеними фруктами; *вишневе чімічангі*, *манго зі збитими вершками*, «солодке кукурудзяне суфле», *гарбуз в сиропі*.

З безалкогольних напоїв мексиканці надають перевагу какао, фруктовим сокам і гарячому шоколаду. А національним алкогольним напоєм стала текіла, яка з'явилася в місті Текіла, в мексиканському штаті Халіско. Виробляється вона шляхом подвійної перегонки серцевини блакитної агави. У Мексиці налічується понад 300 видів цього напою. Крім цього, популярністю користуються мексиканські вина, пиво «Корона» і бренді «Дон Педро».

2. Кубинська кухня

Національна кухня Куби сформувалася під впливом іспанської, креольської, китайської та африканської кухонь. У цій сонячній і життєрадісній країні самі запальні танці, душевні пісні, відмінний ром, високоякісні ароматні сигари. Головні постулати всіх кубинських блюд це – просто, смачно, швидко і поживно.

Список страв кубинської кухні справді величезний. Щоб спробувати всі страви, доведеться влаштувати окремий гастрономічний тур. Зробимо спробу з цього різноманіття виділити найбільш цікаві та смачні.

- *ахіако кріоліті* – густий кубинський суп, з м'ясом, кукурудзою, юкою, лимоном, бананами, гарбузом та соусом. Вважається візитною карткою місцевої кухні;

- *ла кальдоса* – густий суп з курчати, картоплі, орегано, шинки і прянощів. Подається в глиняних горщиках;

- *конґрі* – незвичайна страва з цвітної квасолі і рису;

- *пікадільо а ла абанера* – складна страва, з м'ясним фаршем погаванськи і томатним соусом;

- *бакалау а ла віскаїна* – тріска по-кубинськи;

- *арроз кін польо* – ніжне м'ясо курчати, тушковане з рисом;

- *пікадійо* – печеня з яловичини із помідорами, перцем, рисом і чорними бобами.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька незвичайних страв цієї прекрасної кухні:

- *сантьягера* – маринована свиняча нога, запечена в духовці, з пікантним соусом;

- *аджако* – м'ясне рагу, з овочами і соусом;

- *маври і християни* – оригінальне блюдо з чорних бобів і рису;
 - *чічарронес-ал-сімарон* – обсмажені в киплячій олії тонкі шматочки бекону;
 - *боньято* – смажена солодка картопля, із золотистою скоринкою.
 - *медальонес-манго* – свинина, тушкована з манго, прянощами і вином.
- Після приготування посипають м'ятою, цибулею і шматочками свіжого манго;
- *стара Гавана* – комбіноване блюдо з морепродуктів (лангуст, устриці, мідії);
 - *тостонес* – смажені банани.

Не оминула увагою кухня Куби любителів солодкого. Це, перш за все: *маса реал де Гуаябо* – солодкий пиріг, з гуава; *кокосовий пиріг з гарбузом і апельсинами*; *фламбе* – кружечки банана, з гарячою карамеллю, апельсиновим соком, м'ятою і мигдалем; *сирний десерт з фруктами*; *копелія* – популярне кубинське морозиво. З безалкогольних напоїв кубинці віддають перевагу чорній каві, яку п'ють тут у величезних кількостях, свіжовичавленим соком, фруктовим коктейлям, лимонаду з соком лайми, гуарапо (натуральний сік з цукрової тростини).

Популярністю серед туристів, користуються знамениті кубинські коктейлі на основі рому – «Куба Лібре», «Мулатка», «Мохіто», «Дайкірі», «Піна Колада» тощо.

А найвідоміший алкогольний напій – знаменитий кубинський ром – найпопулярніша марка «Havana Club», який п'ють нерозбавленим або з льодом. У Гавані навіть є музей рому, де зібрана вся інформація про історію виробництва цього напою.

3. Аргентинська кухня

Національна кухня Аргентини сформувалася під впливом місцевих національних культур і кулінарних традицій, привезених сюди переселенцями з Європи. В аргентинських стравах простежуються сліди іспанської, італійської, африканської, креольської і індіанської кухонь. Крім цього, в кожному регіоні країни є свої кулінарні особливості.

Яловичина і страви з неї, складають основу аргентинської кухні. За статистикою, країна займає друге місце в світі, по споживанню яловичини. Ось лише деякі, найпопулярніші м'ясні страви:

- *тиру де Асад* – широка смужка м'яса з хребтової частини і обсмажена на грилі;
- *паррільяда* – м'ясо, яловичі потрухи або ковбаски “асадо”, смажені на решітці;
- *васіо* – яловиче філе, смажене на грилі;
- *міланезе* – тоненька відбивна зі смаженою картоплею;
- *югосо* – страва, для любителів м'яса з кров'ю;
- *матамбре* – яловичий рулет, з овочами і яйцем;
- *биф де ломо* – яловичі реберця, приготовані на вугіллі;
- *биф де чорізо* – величезний стейк, товщиною до 5 сантиметрів і вагою 1–1,5 кілограми.

Варто додати, що не тільки з яловичини готуються м'ясні страви. Популярністю у місцевих кухарів користується свинина, баранина, козлятина, оленина, м'ясо птиці (особливо страуса Нанду і Ему), для приготування таких страв, як:

- *пінчос* – аргентинський шашлик;
- *карне асадо* – печеня, фарширована баранячими потрошками і обсмажена на вугіллі;
- *чорізо* – довгі ковбаски зі свинини;
- *пучеро* – густа м'ясна юшка з овочами;
- *чураско* – м'ясні кубики, смажені на вугіллі;
- *вісачі* – смажене м'ясо місцевого гризуна, схожого на шиншилу;
- *клафуті* – страва з курки, з оливками і сиром;
- *тушкований броненосець*;
- *півень по-аргентинськи*;
- *емпанадас* – пиріжки, з різними м'ясними начинками.

Жителі Атлантичного узбережжя Аргентини віддають перевагу стравам з океанічної риби і морепродуктів. Тут можна зустріти величезну кількість чудових страв з кальмара, вугра, креветок, форелі, устриць, крабів. Рибу, в аргентинській кухні, смажать, варять, в'ялять, сушать, фарширують, маринують, використовують для різних салатів і, як начинку для пирогів.

Не оминула увагою аргентинська кухня любителів солодких страв і десертів. Популярними вважаються такі: *дульсе де лече* – аргентинська карамель, з молока і цукру; *фліни* – пудинг, политий карамеллю; *альфа хор* – пиріг, з карамеллю дульсе де лече, политий шоколадом; *куезо кон дульсе* – шматок сиру, з желе з айви або батату; *масаморра* – сільський десерт із цукрової кукурудзи, води, молока і ванілі; пиріжки з фруктовую начинкою; солодкий банановий рис; горішки, смажені в цукрі; *хеладо* – дивовижне аргентинське морозиво; *панкікес* – десерт з фруктового желе.

З безалкогольних напоїв популярністю у аргентинців користується чай «Мате» та чорна кава, яку імпортують з Бразилії і Колумбії. Широко визнані аргентинські вина, особливо червоні. Заслужену славу здобули за межами країни такі марки, як «Мальбек» і «Торронтес». Також високий рівень якості демонструють віскі і джин місцевого виробництва.

4. Бразилійська кухня

Національна кухня Бразилії являє собою цілий кулінарний синтез, сформований під впливом індіанської, португальської, африканської і, навіть, французької кухонь. Строката мозаїка національних страв, першою чергою, обумовлена португальською експансією. Згодом колонізатори привезли до Бразилії рабів-африканців, з якими в країну потрапили нові кулінарні традиції, що стали невід'ємною частиною національної кухні. Взагалі, в межах Південної Америки, кухня Бразилії вважається найбільш вишуканою. Варто відзначити, що кулінарні пристрасті жителів різних регіонів країни, дуже відрізняються один від одного.

Найбільш поширена страва – *фейжсада*. У Бразилії, її готують подад 300

років. Особливою популярністю блюдо користується в Ріо-де-Жанейро. Основними компонентами є такі: свинина, копчена ковбаса, сушене м'ясо, чорна квасоля, часник, перець, лавровий лист. Подають в глибокій тарілці з рисом, скибочками апельсина, борошном маніюки, капустою і гострим соусом.

З інших м'ясних страв, варто акцентувати свою увагу на таких:

- *шураско* – обсмажена яловичина, з томатним соусом;
- *ломбо де порко* – свинина, обсмажена на оливковій олії;
- *пато но тукупі* – м'ясо качки, зварене в гострому соусі з кассави;
- *карне де сол* – сушене м'ясо;
- *саранетеу* – варене свиняче серце і печінка, з помідорами, перцем і цибулею;
- *фарофу по-каріокські* – смажена в'ялена яловичина, з цибулею, бананами, оливками, кукурудзяним борошном, цибулею, петрушкою і перцем;
- *ембалайя* – рагу з шинки, курки, солодкого перцю, цибулі, рослинного масла і солі;
- *аконао* – варена свинина, з рисом, картоплею, перцем, цибулею і оцтом;
- *кохінья* – каплевидні картопляні кульки, обсмажені в киплячій олії, з начинкою з курки або свинини.

Друге місце в кухні Бразилії відведемо стравам з риби і морепродуктів. Ось лише деякі з них:

- *ітапоа* – ніжний пудинг, з м'ясом раків і крабів;
- *фрігідейра* – смажена риба з молюсками, в тісті. Подається в глиняних горщиках;
- *такака но тукупі* – страва з сушених креветок, з борошном маніюки, соусом, пастою і рослиною дамбо;
- *ватага* – риба, варена в маслі, з рисом і молюсками;
- *карурі* – креветки з перцем, цибулею, сіллю і травою кіабу;
- *бакальяу* – група страв з дуже солоної сушеної тріски;
- *жакаре* – екзотичне блюдо з алігатора.

Не останнє місце в національній кухні Бразилії посідають перші страви, зокрема: *батата* – рибний суп, з креветками, пальмовою олією, кокосовим молоком, коріандром, соусом табаско, цибулею, імбиром і часником; *королівське козідо* – суп з креветок, з беконом, цибулею, картоплею, молоком, вершками, оливковою олією, зеленню, перцем і сіллю; *шангуа* – хлібний суп, з молоком, цибулею, яйцем, часником і сіллю; *калду верде* – суп з білокачанної капусти, з бараниною, свинячими ковбасками, картоплею, рисом, солодким перцем, часником, цибулею і зеленню; суп з яловичих мізків; суп з бразильських горіхів.

Кухня Бразилії пропонує величезний вибір легких закусок і салатів:

- *пампас* – салат з червоної капусти, вареної ковбаси, цибулі, маринованих овочів, шпику, меленого перцю і винного оцту;
- *бразильський салат* – дивовижний салат з омарами, авокадо, петрушкою, томатною пастою, майонезом, паприкою, гірчицею і білим вином;
- *севітне* – салат з м'яса курчати, шинки, шампіньйонів, ячного жовтка,

моркви, селери, петрушки, перцю і майонезу.

- *шурраско* – гострий салат з кукурудзи, яловичини, цибулі, моркви, зелені, часнику і чилійського перцю;

- *сальтеньяс* – пиріжки, з начинкою з м'яса, картоплі, цибулі, яєць, зеленого горошку, чорних маслин, петрушки і перцю.

Національна кухня Бразилії славиться солодкими стравами і десертами: торт «Сан-Паулу», бразильський горіховий торт, «дерево добробуту» – солодкий рулет, з родзинками, волоськими горіхами, медом, зацукрованими фруктами і цедрою; «сини карнавалу» – солодкі кульки з пшеничного борошна, з цедрою, корицею, ванільною есенцією і цукром; «плаваючий острів» – пиріг, з обсмаженою мигдалем; трюфелі з вишнею; хурма з волоськими горіхами; желе з манго; десерт з маракуї.

З безалкогольних напоїв найпопулярнішим в кухні Бразилії є кава, приготування якої зведено в справжній культ. Прийнято вважати, що справжній бразилець, повинен випивати 30 чашок кави в день. Крім цього, в Бразилії, прийнято пити свіжі фруктові соки і різні коктейлі. З алкогольних напоїв, хочеться виділити вино «Шендон» і «Кастель-Шатель» і різні види бразильського рому.

9.3. Болівійська, венесуельська, перуанська кухні

План

1. *Болівійська кухня.*
2. *Венесуельська кухня.*
3. *Перуанська кухня.*

1. Болівійська кухня

Національна кухня Болівії вважається найбільш незвичною на планеті. Варто зазначити, що, майже всі, болівійські міста знаходяться високо над рівнем моря. Навіть вода там закипає при + 80°C, тому звичайні способи їжі тут не спрацьовують. Незважаючи на те, що всі латиноамериканські країни відчувають сильний вплив іспанської кухні, Болівія, в цьому контексті, присмний виняток. У національній кухні зберігся, в незмінному вигляді, склад продуктів і способи приготування різних страв, які властиві кухні древніх індіанських племен.

Варто зазначити, що національна кухня Болівії відрізняється, в залежності від регіону. До прикладу, західна частина країни є посушливим гірським районом, тому тут для приготування національних страв у великих кількостях використовують кукурудзу, зернові культури, сушену картоплю чуньо, перець і приправи. У східних районах Болівії переважає тропічний клімат, що обумовлює розвинене тваринництво. На сході країни багато страв з яловичини, свинини і вони не такі гострі, як на заході. Крім цього, на столі завжди є багато тропічних овочів і фруктів, якими рясніє ця частина Болівії. Південна частина вважається виноробною. Саме тут виробляють болівійські вина і знаменитий бренд «Сінгані». На півдні Болівія межує з Аргентиною, тому кухня південних народів дуже схожа з аргентинською.

А тепер переходимо, безпосередньо, до страв, національної кухні Болівії:

- *сельтена* – млинці, з м'ясною начинкою. Подаються з гарячим соусом, часником, картоплею, родзинками і запеченими перцями;

- *ломо-ментадо* – біфштекс, з рисом, яйцем і смаженими бананами;

- *польйос-спьєдо* і *польйос-бростер* – смажене на відкритому вогні курча, з картоплею та салатом;

- *чарке* – сушене і обсмажене м'ясо альпака;

- *чуко* – сушена картопля, нагадує чіпси;

- *лакуса* – густий болівійський суп.

- *макако* – пюре з бананів і м'яса альпака;

- *пакумутус* – шашлик з великих шматків м'яса;

- *лечін-аль-хорно* – свиняча грудинка, з картоплею і смаженими бананами.

Страви, які яскраво характеризують національну кухню Болівії:

- *льяхва* – гарячий соус з стручкового перцю локотос і томатів;

- *умінта* – помідори, цибулю, зелений перець, кукурудзяну муку замотують в листи кукурудзяного качана, обв'язують ниткою і готують на пару або в окропі;

- *антікучо де Коразон* – це антікучо з яловичого серця;

- *фріто* – смажена морська свинка;

- *плато пасемо* – страва з шматка м'яса, качана кукурудзи, квасолі і картоплі;

- *піке мачо* – шматочки яловичини, зі смаженою картоплею, цибулею, яйцем, перцем, майонезом і кетчупом;

- *салтенья* – пиріжки, з начинкою з м'яса, картоплі, моркви, гороху, оливок, яйця і родзинок;

- *чікаррон* – свинячі реберця, з орегано, лимоном і часником.

Найпопулярніший напій в Болівії – традиційний чай мате. Правда в Болівії, на відміну від інших латиноамериканських країн, до чаю мате додають ромашку, листя коки або аніс.

З алкогольних напоїв популярністю користуються: болівійський пиво «Уари» і «Пасена», кукурудзяна пиво – «Чіча кочамбамбіна» (кажуть, що його варять за стародавніми рецептами інків), білий бренд «Сінгані» і місцевий самогон із зернових культур – «Чіча».

2. Венесуельська кухня

Національна кухня Венесуели сформувалася під впливом кулінарних традицій народів Європи і індіанців Латинської Америки, а гостроту і колорит додали кухні Азії і Африки. Як і у багатьох країн цього регіону, основу місцевої кулінарії складають картопля, рис, бобові, кукурудза, риба, фрукти і безліч різноманітних спецій. Всі ці компоненти комбінуються в самих незвичайних, іноді несподіваних, варіантах. Розглянемо особливості кухні народів Венесуели.

Легкі закуски, які називаються венесуельцями – *коміда-кріолья* – це кукурудзяний коржик *арена*, в який загортають найрізноманітніші начинки, починаючи з м'яса і закінчуючи фруктами. Часто арепу використовують в

якості звичайного хліба, або замість ложки для соусу. Місцеві кухарі настільки майстерно готують і обробляють арепу, що вона стає дуже тонкою, схожою на наші млинці. Популярність цієї страви так велика, що в будьякому куточку Венесуели функціонують спеціалізовані заклади – *арепераси*, які пропонують десятки, а то і сотні варіантів арепи. Ось ще кілька страв, національної кухні Венесуели, які відносяться до розряду «коміда-кріоліті»:

- *тамале* – одна з різновидів кукурудзяного коржа;
- *качапа* – солодкий кукурудзяний коржик з сиром і різними солодкими начинками;
- *текенос* – смажене тісто з сиром;
- *емпанадас* – млинці з м'ясом та іншими начинками;
- *пан-де-хамон* – це батон, що нагадує французький багет, начинений маслинами, родзинками і сиров'яленою шинкою;
- *касаба* – плоский хліб з юки, що випікається в деяких індіанських областях;

Важливою складовою національної кухні Венесуели є м'ясо. У цій країні Ви знайдете багато незвичайних і колоритних страв, приготованих з яловичини, свинини і м'яса птиці:

- *пабеллін-кріольо* – своєрідне асорті з яловичини, сиру, чорних бобів, смажених бананів і рису;
- *карне-мечада* – яловичина, приготована з овочами і рисом;
- *карне-есмечада* – тушковане м'ясо з овочами і великою кількістю приправ;
- *санкочо* – густий м'ясний суп з овочами;
- *мондого* – суп з рубця і овочів;
- *паррілья-кріолья* – маринована яловичина, запечена на вугіллі.
- *ербідо* – суп, з яловичиною або птахом, в який додають овочі і різні коріння.

Крім цього, варто зазначити, що Венесуела має довге морське узбережжя і безліч прісноводних озер, які забезпечують місцевому населенню величезну різноманітність риби і морепродуктів. Особливою популярністю, у місцевого населення, користуються: устриці у винному соусі; рис, з додаванням морських моллюсків; креветки, з гострим перцем і авокадо. Але, будьте обережні, якщо вам принесуть страву, схожу на ікру – це може виявитися желе з мурах.

Страви місцевих індіанців бувають вельми специфічними. Вони вживають в їжу змії, тарганів, личинки жуків і інші, незвичні для нас, інгредієнти.

Не залишила без уваги національна кухня Венесуели і ласунів. Першою чергою, це всілякі фрукти, які вирощують в цій країні у величезних кількостях: папайя, манго, банани, ананаси, кавуни, гуава, апельсини і навіть суниця. Крім цього, є цілий ряд фруктів зі своїм неповторним смаком, яким в українській мові навіть немає назви. Місцеві десерти: *куесільо* – фруктовий пиріг; *гуасакача* – своєрідний салат із зеленого авокадо і овочів; *махорет* – випічка, з заварним кремом; гуава з солодкими вершками тощо.

З безалкогольних напоїв місцеве какао вважається найкращим у світі. Популярністю користуються фруктові соки: гуаяба (сік гуави), парчіта (сік маракуї), лечоса (сік папайї), піна (ананасовий сік), тамаріндо (сік індійського фініка). А ось кокосовий сік прийнято пити прямо з горіха. Практично повсюдно продається: папельон (лимонад з фруктових соків і цукрового сирцю); батідос (молочний коктейль з фруктовим соком); меренгада (молочний коктейль з льодом і фруктовною м'якоттю).

З міцніших алкогольних напоїв варто спробувати венесуельський ром «Ron Anejo Aniversario Pampero» і «Ron Casique», а також «чічу» – місцевий самогон з рису або пшениці. Любителі пива гідно оцінять міцне венесуельське пиво «Regional» і «Polar».

3. Перуанська кухня

Національна кухня Перу, на протязі багатьох століть, вбирала в себе все краще, що приносили з собою іспанські завойовники, африканські раби, емігранти з Китаю і Японії. Але, незважаючи на це, в Перу дуже багато національних страв, які засновані на багатовіковому кулінарному досвіді індіанських народів. Хочеться відзначити, що перуанська кухня занесена в «Книгу Рекордів Гіннеса», як найрізноманітніша. Все це, дає підставу вважати, що Перу, як країна, є не тільки батьківщиною багатьох древніх культур, а й творцем унікальної кухні, яку варто дізнатися ближче.

Перейдемо, безпосередньо, до страв цієї теплої і гостинної країни:

- *сальтадо* – смажене овочеve рагу, з приправами;
- *севіче* – тушкована риба у власному соку, з перцем чилі і лимоном, вважається першою стравою;
- *папас-а-ля-уанкаина* – страва з картоплі, плавленого сиру, лимонного соку, зеленого салату і гострого соусу;
- *ломо сальтадо* – теляча вирізка, з картоплею фрі і рисом;
- *пачаманка* – страва кухні інків, з кількох сортів м'яса, картоплі, зелених бананів, кукурудзи, петрушки, кропу і приправ. Готується в ямі, обкладеній розпеченими каменями.
- *ахі-де-галина* – суп на курячому бульйоні, з молоком, хлібом, сиром, горіхами і приправами;
- *антикучос* – шашлик з яловичини, з цибулею, печерицями та перцем.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Перу:

- *таку-таку* – біфштекс з рисом, відвареною квасолею і з цибульним соусом;
- *суна-а-ля-креола* – гострий суп, з яловичиною, локшиною, овочами, яйцями і молоком;
- *мальтадо* – яловича вирізка зі спеціями;
- *чінчерос* – свинина, з арахісовим соусом;
- *пучеро* – м'ясо в горщиках, с маринуваними овочами.
- *куї* – тушкована морська свинка;
- *пуно* – м'ясний стейк з альпаки;

- *антикучо* – шашлик з бичачого серця, з гострим перцем.

Різноманітність перуанських страв вражає уяву. Перерахувати всі практично неможливо. Але є ще кілька рибних страв, які заслуговують на Вашу увагу:

- *севіче-де-мариско* – асорті з риби і морепродуктів;
- *супе-де-самаронес* – суп з креветок, яєць, перцю і молока;
- *леванта муерто* – гострий суп з морепродуктів;
- *эскабече* – рибна закуска, з перцем і цибулею;
- *касса реллека* – пиріг, з картоплею, куркою, крабовим м'ясом і авокадо;
- *кауса* – традиційна перуанська закуска з консервованого тунця, цибулі, картоплі, лимона, зеленого горошку, солоних огірків, яєць і майонезу.

Різноманітні фрукти: папайя, апельсини, лукума, чиримоя, туна, персики, банани.

Серед десертів заслуговують на увагу такі: *масаморра-моррада* – фруктовий пудинг; *арроз-кон-лече* – рисовий пудинг; *пікаронес* – пончики, з цукровим сиропом; *флан* – пиріг з вершками, фруктами, згущеним молоком і кокосовою стружкою; *манхар бланко* – коржики зі згущеним фруктовим соком; *піна кін лікор* – ананас в лікері.

З безалкогольних напоїв, перуанці надають перевагу свіжовичавленим фруктовим сокам, прохолодним напоям і традиційному для американського континенту чаю мате.

Серед прохолодних напоїв «Інглеса», «Чіча-де-Ххора», «Інка», «Чіча-Моррада». Серед міцних напоїв, популярністю користується місцевий бренд «Піско», перуанський ром з цукрової тростини – «Кашасса» і «Аквардіенте». Також, заслуговують на увагу місцеві вина – «Такама Гран Вино», «Вино Тінто» і «Віста Алегре». Любителі пива споживають такі сорти як: «Кускена», «Трухільяна», «Пілсен» і «Арекіпена».

9.4. Колумбійська, чилійська, уругвайська, парагвайська кухні

План

1. Колумбійська кухня.
2. Чилійська кухня.
3. Уругвайська кухня.
4. Парагвайська кухня.

1. Колумбійська кухня

Національна кухня Колумбії поєднує в собі кулінарні традиції індіанських народів, що жили тут ще до відкриття Америки Колумбом і переселенців з Європи і Азії. Як і в інших латиноамериканських кухнях, домінуючими продуктами є кукурудза, рис, бобові, картопля, м'ясо птиці, свинина, овочі і фрукти. Режим харчування середньостатистичного колумбійця дуже схожий на європейський. Вранці – сніданок, традиційною стравою якого вважається *увос-перікос* (яєчня, з помідорами і цибулею), потім – обід, який, як правило, складається з трьох страв (суп, друга страва і легкий десерт) і в кінці дня – вечеря, більш легка, ніж обід, але обов'язково з присутністю

м'ясних страв. А тепер розглянемо страви, які варто покуштувати туристам в цій теплій і гостинній країні. Почнемо, мабуть, з м'ясних страв, таких як:

- *собребарріга* – колумбійський біфштекс;
- *бандеха-пайса* – комбіноване блюдо зі свинини, яловичини, рису, бобів, ковбасок, яєць, авокадо, смажених бананів і маніюки;
- *ахіако* – густа юшка з птиці, юки і картоплі;
- *лечона* – поросся, фаршироване горохом, рисом і спеціями;
- *емпанадас-пайсас* – колумбійські млинці, з м'ясним фаршем;
- *кабано* – пряні смажені ковбаски;
- *чічаррон* – смажена свиняча шкіра;
- *чунчульо* – ковбаски з м'яса птиці;
- *севіче* – тушковане рагу, з овочами і м'ясом;
- *морсілья* – ліверна ковбаска, з горохом і рисом;
- *карне-ен-польво* – яловичина, тушкова з овочами і приправами;
- *конехо-асадо-кон-коко* – кролятина, тушкова з овочами і кокосом;
- *мазаморра* – м'ясний суп, з овочами, бобами і борошном;
- *санкочо-де-гальїна* – курячий суп;
- *ормугас-кулонас* – екзотичне блюдо зі смажених гігантських мурах;
- *айяхо* – суп з курки, картоплі, кукурудзи і каперсів.

На гарнір в національній кухні Колумбії прийнято подавати: *папас* – смажену картоплю; *фріхолес* – гарнір з бобових; *аррос* – різні види рису; *платано* – смажені банани; *аборрахадо* – смажені банани, з сиром; *ахі* – незвичайний салат з перцю чилі, оцту і прянощів; *огао* – соус з смажених томатів і цибулі; *арепа* – прісні кукурудзяні коржі, які використовують як хліб, або як ложки для соусу.

На десерт, в цій країні, подають: *манхар-бланко* – варений рис, в ванільному молоці; *аррос-кон-коко* – делікатесний рис, в кокосовому молоці; *арекіне* – десерт з молока, яєць, цукру і кориці; *натілья* – солодкий заварний крем; *пандерос* – пиріг з юки; *бокадільо* – фруктова паста, з гуава; *елькармельо* – фруктовий пиріг; *тентасьон* – смажені банани, з корицею, і ваніллю.

Крім цього, кухня Колумбії багата такими фруктами, як: манго, папайя, апельсини, ананаси, фейхоа, банани. Також, тут Ви знайдете зовсім екзотичні фрукти і овочі: куруба, запоте, мамонсільо, луло, мамі, учува, пітахайя, чонтадууро тощо.

Закінчувати трапезу в кухні Колумбії, прийнято чашкою кави або відомим латиноамериканським чаєм – *мате*. Також, популярністю користуються: «*Кола*» (зовсім не схожа на традиційну кока-колу, оскільки робиться з натуральних інгредієнтів); «*Коломбіана*» – аналог нашої кремсоди; «*Содас*» – колумбійський лимонад; «*Чичас*» – фруктова суміш з льодом; «*Гасеоса*» – безалкогольний газований напій; «*Ароматікас*» – напій з трав; «*Агуа-де-панелья*» – напій з неочищеним цукром і соком лайма.

З алкогольних напоїв населення Колумбії надає перевагу таким: «*Рон*» – колумбійський ром; «*Агуардіенте*» – хлібну горілку; «*Чіча*» – горілку з цукрового очерету; «*Чампус*» – пінний напій з ананасів, зернових, луло і інших

компонентів; «Aguila», «Club-Colombia», «Dorada» – кращі сорти колумбійського пива.

2. Чилійська кухня

Національна кухня Чилі сформувалася під впливом кулінарних особливостей корінних народів і збагатилася традиційними стравами Іспанії, Італії, Хорватії, Франції, Німеччини, привезеними емігрантами з цих країн. Назва країни – Чилі, асоціюється з гострим перцем. Але, познайомившись ближче з кухнею Чилі, Ви дізнаєтеся, що страви тут, переважно, не гострі.

Географічне положення країни зумовило головну спрямованість національної кухні – велика кількість страв з риби і морепродуктів. Завдяки багатим рибним запасам океанічного узбережжя і любові чилійців до дарів моря, в місцевій кухні Ви знайдете страви з вугра, лосося, морського окуня, хека, тунця, устриць, крабів, морських їжаків. Ось найпопулярніші рибні страви:

- *кальдйо де конгріо* – морський вугор з картоплею, цибулею, часником, морквою, перцем і коріандром;
- *пайла марина* – чилійський суп з морепродуктів, приправлений кінзою, часником, цибулею, спеціями і зеленню;
- *куранто* – складне блюдо, що нагадує густий суп, з риби, молюсків, овочів і картоплі;
- *севіче* – свіжа риба, маринована в лимоні або соку лайма, з гарніром з картоплі, кукурудзи або авокадо.
- *суп з морських їжаків*;
- *манчас-а-ла-пармезана* – морські мушлі, які запікають в сирі;
- *омари з архіпелагу Хуан-Фернандес*.

Спрямованість національної кухні до морепродуктів зовсім не означає, що тут не їдять м'яса. Звичайно, кількість уживаного м'яса не зрівняється з Аргентиною, але деякі страви заслуговують на увагу:

- *асадо* – яловичина або ягнятина, приготована на відкритому вогні або грилі;
- *чураско* – в розрізану навпіл булочку, кладуть тонкий шматок м'яса, приправлений на грилі, з додаванням томатів, авокадо і майонезу. Іноді, до такого бутерброду додають гарнір з картоплі фрі або смажених яєць з цибулею;
- *касуела де аве* – чилійський суп з курки, з рисом, картоплею і спеціями;
- *ломо а ля побре* – великий шматок яловичини, зі смаженою картоплею і смаженими яйцями;
- *парійяда* – екзотичне блюдо з вимені, нутроців і кров'яної ковбаси;
- *біфс а ля побре* – біфштекс, з картоплею, яйцем і цибулею.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які можна, сміливо, віднести до розряду національних:

- *емпанадас* – чилійські млинчики з начинкою з м'яса, риби, овочів, сиру або фруктів;
- *пастель де чокло* – пиріг з кукурудзяної муки, з начинкою з м'ясного фаршу, маслин, цибулі, родзинок і варених яєць;

- *чилійський салат* – помідори, цибуля, перець чилі, коріандр і оливкове масло;
- *хумітас* – коржі з кукурудзяного борошна;
- *уміта* – традиційне індіанське блюдо. Начинку з кукурудзяного тіста, базиліка, цибулі, перцю, масла, замотують в листя качанів, обв'язують мотузкою і запікають.

З безалкогольних напоїв чилійці віддають перевагу чорному і зеленому чаю. Популярністю користується, традиційний для Латинської Америки чай *мате*. При цьому, після десерту, місцеві жителі не відмовляться від чашечки міцної кави.

На півночі країни вирощують спеціальний сорт винограду, з якого роблять національний лікер «Піско». А вже з цього лікеру роблять прекрасні коктейлі – «піскола» і «піско сауер». Крім цього, заслуженою славою користуються чилійські вина, що виготовляються за унікальними рецептами і володіють винятковим ароматом, смаком і насиченістю.

3. Уругвайська кухня

На перше місце в національній кухні Уругваю можна розмістити м'ясні страви, в основному з яловичини. Причому, перевага віддається м'ясу, приготованому на відкритому вогні. Такий кулінарний витвір, як *асадо а ля паррілла*, вже давно став візитною карткою місцевої кухні. Готують його на спеціальній решітці, під яку підкладають жар, завдяки чому м'ясо набуває запаморочливого запаху багаття і ароматного диму. Для приготування *асади* використовують яловичину, баранину, м'ясні ковбаски. Після прожарювання м'ясо поливають дивовижним уругвайським соусом – *сальмуера*. *Асадо а ля паріло* – це не просто страва, а справжній святковий ритуал, який об'єднує за одним столом родичів, сусідів, друзів і просто хороших знайомих, змушуючи всіх забути про печалі, негаразди та інші проблеми. Можливо, саме тому, це блюдо стало відомим на весь світ.

Але, не тільки цією стравою славиться національна кухня Уругваю.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька кулінарних шедеврів, які заслуговують на увагу в цій країні:

- *чівіти ал плато* – тонкий телячий стейк, з скибочками шинки, бекону, яйцем, сиром і помідорами. Подається зі смаженою картоплею, листям салату і майонезом
- *асадо по-уругвайськи* – телячі реберця, приготовані на вугіллі, з томатами, листям салату і соусом «чімічуррі»;
- *паскуаліно* – листковий пиріг, з начинкою зі шпинату, відварених яєць, цибулі, часнику, мангольта і тертого сиру;
- *арросес* – страва, що нагадує іспанську паелью;
- *фарада* – тушкована астурійська квасоля;
- *бакалау* – сушена солонка тріска;
- *канчера* – фарширована піца.

Національна кухня Уругваю – справжній рай для ласунів. Ось лише деякі десерти, не скуштувавши які, виїжджати з Уругваю категорично заборонено:

• *постре чаха* – неповторний за смаком десерт, названий на честь птаха, що живе на мальовничих берегах уругвайських лагун і озер. До складу десерту входить безе, ніжний бісквіт, варене згущене молоко, сметанний крем і консервовані персики;

• *фланс дульсе де лече* – уругвайське морозиво, з горіхами і фруктами, яке наповнить ваш день свіжістю і прекрасним настроєм;

• *мільохас* – листковий пиріг, нагадує «наполеон»;

• *альфахора* – бісквітне печиво, з начинкою з карамельного згущеного молока, посипане кокосовою стружкою.

Королем напоїв в кухні Уругваю вважається чай «*мате*», який п'ють, не тільки для того щоб втамувати спрагу, а тому, що це така національна традиція. Майже на кожному кроці можна зустріти людей з калібасами і термосом під пахвою. Крім цього, популярністю користуються такі самобутні напої як – «клерико» (коктейль з вина, лікеру, фруктового соку і льоду) і «медіо» (біле вино, змішане з шампанським).

4. Парагвайська кухня

Національна кухня Парагваю є строкатою суміш з кулінарних традицій індіанських народів і різноманітних рецептів, привезених сюди переселенцями з Європи, в основному іспанцями і португальцями. Варто відзначити, що існують відмінності в кухні залежно від регіону. Це обумовлено різними природно-кліматичними умовами. Наприклад, в областях Чако, переважає кухня індіанців гуарані, основу якої складають зернові культури, бобові, дичина та птиця. У південно-східних і південних регіонах переважає європейська кухня, в якій використовують овочі, фрукти, м'ясо, зелень і молочні продукти.

До традиційних страв, національної кухні Парагваю, відносяться:

• *парільяда* – м'ясо, запечене на грилі;

• *локро* – тушкована кукурудза, з різними інгредієнтами.

• *мбайні-сой* – гарячий кукурудзяний пудинг, з м'ясом.

• *чіна* – кукурудзяні коржі, з сиром і яйцем;

• *сурубі* – смажена, варена або запечена прісноводна риба;

• *паелья* – традиційна іспанська страва;

• *міланес* – популярна закуска, що включає смажене м'ясо, млинці з м'ясом, салат і бутерброд, схожий на піцу;

• *сона Парагвайя* (парагвайський суп) – кукурудзяний пиріг, з сиром і молоком, який і не назвеш супом;

• *межу* – пиріг з кукурудзяної муки, крохмалю, свинячого сала, яєць, сиру та молока.

Популярністю у місцевого населення і туристів, користуються перші страви: *піра кальдо* – суп з річкової риби, з томатами, цибулею, солодким перцем і спеціями; *сойо-сопи* – густий суп, з м'ясом, рисом, овочами, цибулею, солодким перцем, петрушкою, орегано і спеціями; *спо-йо-сопі* – суп з яловичини і кукурудзи; *бори-бори* – суп, з сирними галушками і м'ясом; *албондіга* – суп, з м'ясними фрикадельками.

Не оминула увагою національна кухня Парагваю любителів солодкого. Першою чергою, це соковиті і смачні місцеві фрукти, всілякі печива, булочки з солодкою начинкою, зацукровані фрукти: *мбайні-хее* – солодка каша з молока, патоки і зернових культур; *пальмітос* – солодка пальмова серцевина; *мосто* – сироп з цукрової тростини, розведений соком або водою; *косерева* – незвичайна солодкість з апельсинової шкірки, чорної патоки, цукру і води.

Найпопулярнішим напоєм в національній кухні Парагваю, вважається чай *мате*, який виготовляють з сушеного листа парагвайського падуба і має яскраво виражений тонізуючий ефект. Також популярністю користується напій *терера* – міцний настій чаю *мате*, розведений холодною водою. Він прекрасно втамовує не тільки спрагу, але і голод.

Серед алкогольних напоїв вирізняються: *качу* – самогон з тростинного цукру і меду; *канью* – тростинний спирт; безліч марок парагвайського рому, лікерів і пива.

Питання для самоконтролю

1. Висвітліть історію та унікальні особливості загальнонаціональної та регіональної кухні США.
2. Охарактеризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології канадської кухні.
3. Чим славиться мексиканська кухня? Як називається сорт гострого перцю, що використовується для приготування страв в Мексиці?
4. Розкрийте характерні особливості кубинської кухні.
5. Які види м'яса використовують в аргентинській кулінарії?
6. Дослідіть, в якій країні вирощують фіолетову кукурудзу.
7. Назвіть вид бобів, який найбільш поширений в Бразилії.
8. Що означає слово «шаркун» в Чилійській кулінарії?
9. Перелічіть популярні національні страви та напої, які рекомендує кухня Парагваю та Уругваю.
10. В якій країні готують страви з морського їжака і водорості?

ТЕМА 10. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ

10.1. Магрибська кухня. Національна кухня Алжиру і Тунісу

План

1. Магрибська кухня: неповторність, оригінальність і місцевий колорит.
2. Національна кухня Алжиру.
3. Національна кухня Тунісу.

1. Магрибська кухня: неповторність, оригінальність і місцевий колорит

Марокко знаходиться на півночі Африки. На родючих рівнинах культивують пшеницю, кукурудзу, овочі і фрукти, а також вирощують овець, кіз, корів і курей. Бербери – споконвічні мешканці Марокко і всього Магриба, проте в VII ст. араби потіснили їх і поступово ісламізували територію

нинішнього Марокко. Араби принесли в кухню Марокко корицю, імбир, шафран, зіру і кмін; поєднання кислого і солодкого смаку; а також манеру додавати в м'ясні страви мед, цукор, фрукти і сухофрукти. Інші древні джерела впливу на марокканську кухню – Фінікія, Карфаген, Рим і Візантія. З іншого боку, в марокканській кухні відсутній турецький вплив (Марокко – єдина арабська країна, яка ніколи не входила в склад Османської імперії), тому марокканці не вживають ні пахлави, ні фаршированих овочів.

Середній марокканець отримує 2/3 калорій з зернових, в основному пшениці, а також ячменю. З пшениці готують кускус, хліб, випічку, її додають в супи і готують з неї каші (крім пшеничних зустрічаються і ячмінні супи та каші). Кускус настільки важливий в марокканській кухні, що в центральній частині країни його часто називають просто «їжа». Рис як гарнір на марокканських столах рідкісний, з нього готують пудинги і начиняють ним птицю і пироги. Важливим джерелом білків є бобові: сочевиця, нут і садові боби: їх додають в тушковані блюда, з них же роблять намазки.

Найбільш часто використовується м'ясо в марокканській кухні – баранина і курятина, а також м'ясо голубів; в прибережних районах ловлять рибу. Яловичина і телятина більш популярні, ніж в інших арабських країнах.

Молоко зустрічається в основному у вигляді кефіру, раеба, або м'якого сиру з овечого, коров'ячого, або козячого молока; йогурт непопулярний.

Улюблені марокканцями жири – оливкова олія і пряжене вершкове масло, до якого додають спеції і витримують його кілька місяців.

Популярні в Марокко овочі – помідори, солодкий перець, кабачки, артишоки, цвітна капуста, цибулини фенхеля, менш популярні баклажани, листові овочі, капуста, турнепс і гарбуз. З фруктів на марокканському столі найчастіше можна побачити виноград (свіжий або у вигляді родзинок), сливи, персики, абрикоси, айву, гранати, лимони та апельсини. Лимони квасять і додають в салати і рагу. Украй популярні оливки, причому їх їдять не тільки як закуски, але й додають в страви.

У марокканські страви додають багато пряних трав, особливо коріандр, і приправ.

До сніданку подають сир, хліб, бобову пасту і випічку; звичним напоєм для сніданку є магрибський м'ятний чай: зелений, з великою кількістю цукру.

Обід – найщільніша трапеза дня, вона включає суп, кілька салатів, курячий, баранячий або рибний тажин з кускусом, хліб, фрукти та сухофрукти.

На вечерю подають густі супи, також увечері на марокканському столі можна побачити салати, кускус і тажини.

Для приготування страв марокканської кухні використовуються жаровня «міджмар», глиняні тажин і горшок «кідра», пароварка-кускусниця, ступка з товкачем і сито.

Популярними національними стравами вважаються *тажин по-марокканськи* та *кускус*.

Тажин по-марокканськи – м'ясне рагу з додаванням величезної кількості спецій. Готують з великих шматків м'яса або птиці на кісточці і овочів (томатів,

картоплі, баклажанів, цибулі). Як приправи використовують різні прянощі, мед, фрукти, ягоди. Однойменну назву має глиняний горщик для приготування страви.

Кускус традиційно готується на пару і подається разом з тушкованим м'ясом і (або) тушкованими овочами. Класичний варіант – приправити готовий кускус соком лимона і прикрасити листям свіжої м'яти. Поширені різновиди: кускус з м'ясом; кускус з рибою і морепродуктами; кускус з приправами, наприклад, з курку мою; вегетаріанський кускус з овочами. Популярним є *кускус з сімома овочами* (фр. Couscous au sept légumes): морквою, цибулею, турнепсом, помідорами, болгарським перцем, кабачками і гарбузом. Солодкий кускус з виноградом, сухофруктами, горіхами називається *масфуф*.

Кускус зазвичай подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають як гарнір до тажину.

М'ятний чай – найважливіший марокканський напій, його п'ють як без особливого приводу, так і з гостями, в останньому випадку приготування чаю включає розливання з чайника в стакан з метрової висоти. До чаю подають солодощі, зокрема, *каб-ель-газаль* – невеликі печива з тертим мигдалем.

На свята подають *пастиллу* – пиріг з листкового тіста, начинений м'ясом голуба, мигдалем і яйцями. Інше популярна святкова страва – смажене на рожні ягня (*мешві*).

Традиційна трапеза передбачає споживання їжі за низьким столом, на подушках. Їжу прийнято брати великим, вказівним і середнім пальцями правої руки, кускус при цьому скачують в кульки. В кінці трапези виносять свіжі фрукти, після них подають м'ятний чай (зелений з листям м'яти).

Святкова трапеза *діффа*, складається з 6–20 страв: насамперед подають великий пиріг з листкового тіста пастиллу діаметром до півметра, затим варені на пару баранячі лопатки і / або ребра *шуа*, або баранячий шашлик *мешві*, тажини з рибою, птицею і бараниною, завершує подачу на стіл кускус. Для святкових застіль в марокканської кухні існує безліч особливих страв: баранячий тажин зі сливами і родзинками *мрурія*, ягня з мигдалем (*tfaya*) тощо.

99 % населення країни – мусульмани-суніти, вони дотримуються посту в Рамадан. Перша трапеза після заходу сонця – іфтар – включає фініки і харірі, суп із сочевиці.

2. Національна кухня Алжиру

Алжирська кухня – кулінарні традиції Алжиру і народів, які його населяють (арабів, берберів і європейців).

Основу раціону алжирців складають зернові (кускус, хліб, макарони) і овочі (цукіні, морква, баклажани, артишоки, бамія, турнепс, кабачки, шпинат, помідори, перець). Помідори широко використовуються в різних стравах, додаючи їм колір, кислоту і солодкість, також в алжирські страви кладуть багато солодкого перцю і картоплі. Перець і томати також смажать на вугіллі і начиняють рисом з бараниною, консервують (солять, маринують і зацукровують). У сезон доступні фрукти – дині, кавуни, виноград, яблука,

мандарини, лимони, кумкват, банани, айва, їх засушують і консервують з цукром.

З м'яса алжирці в основному вживають баранину, її смажать на решітці або на шампурах, або запікають, із зернових готують коржі і кускус. Інше джерело білка – курятина і курячі яйця. Також їдять сочевицю і нут. Французьке колоніальне панування залишило в алжирській кухні свій слід: у великих містах популярні багети. Хліб використовують як столовий прилад, зачерпуючи ним соуси і підливи.

Незважаючи на протяжну берегову лінію, в Алжирі мало поширені морепродукти і риба; якщо ж вони і потрапляють на стіл, то це сардини, анчоуси, кальмари, креветки і молюски. Молочна промисловість також недостатньо розвинена, Алжир імпортує багато молока і молокопродуктів: алжирці п'ють його в сирому вигляді, вживають йогурти, кефір, м'які сири.

Кулінарні традиції різняться від регіону до регіону, аналогічно італійським. Так біля кордону з Тунісом страви гострі і пряні, на сніданок часто їдять яйця, варені в гострому томатному соусі з нутом; на обід – піцу, рецепт якої завезений італійськими іммігрантами; на вечерю – кускус з морепродуктами і томатним соусом.

Десерти східного Алжиру часто мають в складі мед і фініки. У портовому Орані, який кілька разів переходив під іспанське панування, на сніданок готують шакшуку, яєчно з солодким перцем і цибулею, що прийшла з турецької кухні; обідають овочевою кокою або піцою з оливками, перцем і помідорами; на вечерю часто подають рис з овочами і куркою, або морепродуктами; звичайний десерт для цієї місцевості – пахлава з горіхами, полита апельсиновим сиропом, і кава з кардамоном. У кухні Західного Алжиру переважають солодкуваті соуси-велуте. Центральна частина Алжиру відома соусами з борошном і десертами з манної крупи з мигдалем.

Загальним для алжирців всіх класів і регіонів можна назвати використання *тажина*. Загалом алжирська кулінарія потребує докладання значної кількості сил і часу, через що в міських сім'ях середнього класу і вище поширений найм кухарів; в сільській місцевості їжу готують молоді жінки під керівництвом літніх. Приготування м'яса на вугіллі в той же час вважається чоловічою роботою. На простих металевих або глиняних мангалах готують кебаби і сосиски, ягнята смажать на рожні, поливаючи оливковою олією⁴.

В місяць рамадан, коли від світанку до заходу сонця мусульманам заборонено приймати їжу, алжирці харчуються тільки в темний час доби. Перша страва дня – фініки і стакан молока або йогурту, потім починається трапеза з такими стравами як *харіра* (густий баранячий суп з крупою і овочами), ягня з сухофруктами, медом і горіхами, макруд (випічка з інжиром) і *залєбі* (джалєбі) – смажені в маслі солодкі пончики з медом.

Основні методики термічної обробки їжі – брезирування та тушкування, а також запікання в клярі або паніровці. Два основних типи соусів в алжирській кухні – *червоні* і *білі*. Червоні готують з болгарського перцю або помідорів з приправами і використовують м'ясо, рибу, кускус і овочі; білі соуси нагадують

французькі, проте не містять молока, тільки рослинну олію або вершкове масло з цибулею і з цукром, їх додають в м'ясо, кускус, або (солодкі) в десерти.

Алжир – економічно стратифікована держава, що проявляється і в кулінарії: люди забезпечені їдять безліч різних страв чотири рази на добу, закінчуючи день щільною вечерею, тоді як бідні селяни снідають коржиками з борошна грубого помолу і кислим молоком, обідають і вечеряють кускус з невеликою кількістю овочів і, часто, кількома шматочками смаженого м'яса, або супом з нутом і ячменем.

Прийом їжі зазвичай відбувається на підлозі, на килимі або подушках, їжу часто беруть руками, особливо кускус – його вважається непристойно їсти виделкою, тільки правою рукою, в крайньому випадку – ложкою. Національний алжирський напій – м'ятний чай. До столу подають воду в карафах – чисту або з сиропом, до закусок – газовані напої, каву варять до сніданку, обіду і після вечері.

3. Національна кухня Тунісу

Туніська кухня – кулінарні традиції Тунісу і народів, що його населяють. Туніська кухня поєднує в собі риси кухонь Магриба та Середземномор'я і ісламські заборони та приписи. Безліч туніських страв сягають середньовічної ісламської кулінарії.

Основні продукти туніської кулінарії – зернові, овочі, фрукти, риба, оливкова олія і часник. У Тунісі вживають багато риби і морепродуктів. У всі несолодкі страви кладуть багато приправ, особливо гострих. Туніс перебував на перетині торгових шляхів, завдяки чому в його кухню увійшли зіра, кмін, шафран, гірчиця, кайенський перець, імбир, кориця, плоди шипшини, чорний перець і цукор. Улюблена приправа – харісса, основним інгредієнтом якої є гострий червоний перець.

Головна страва Тунісу – *кускус*, який прийшов із кухні берберів. З кожним прийомом їжі їдять хліб, або французький багет, або табуну.

На сніданок тунісці зазвичай їдять яйця, борошняний пудинг *ассіда*, *хсу* (гострий суп з манної крупи і каперсів), круасани і пен-о-шокола. П'ють молоко і каву. На обід і вечерю їдять супи, салати, тажин (омлет з бобами, м'ясом і сиром), рибу і кускус або макарони.

Перед прийомом їжі на стіл подають закуску *кемія*: горіхи, оливки, ікра кефалі, сушену риба, восьминоги, а також гостру овочеву суміш. Серед салатів поширений *туніський*: дрібно порізані помідори, цибуля і перець, политі лимонним соком, оливковою олією і посипані м'ятою. Взимку часто подають томатний суп *шорба*. З тіста готують *брик*: тонкі млинці з яйцем, картоплею, тунцем, цибулею і петрушкою, або солодкі.

У Сахарі, на півдні країни, найважливішою харчовою культурою є фініки.

Звичайні закуски в ресторанах Тунісу – салати і *брик*; поширений ячмінний суп, кускус з бараниною або рибою, тушковане м'ясо або риба; на десерт подають фрукти і випічку (лукум, макруд, пахлаву, ассідат-згугу, бссісу).

У Тунісі люблять солодкувате м'ясо, особливо баранину, козлятину, курятину; а також рибу. У м'ясні страви, що з'явилися за часів Омейядського

халіфату часто додають мед, цукор, фрукти і сухофрукти (апельсини, інжир, фініки, гранати, родзинки, абрикоси і лимонний сік), горіхи (мигдаль, фісташки, кедрові горіхи і фундук; вони також використовуються в десертах). Сучасні м'ясні страви – мергез (популярна гостра сосиска), курка на грилі, кебаби.

У туніських водах ловлять морський язик, султанку, скумбрію, груперів і окунів, а також восьминогів, кальмарів, молюсків, креветки, раків, омарів і устриці. Рибу подають з часником, шафраном, з ру, паприкою, плодами шипшини, або запікають з лимонами, томатами і каперсами.

Морепродукти подають з ру і майонезом; великі креветки смажать на грилі.

Омейядські десерти в основному представляли собою випічку з медом або цукровим сиропом, в який додано трохи рожевої води, і фініки. Також вживали молочні та рисові пудинги з медом. Сучасні десерти в основному містять горіхи і дуже солодкі на смак. Тунісіці їдять пахлаву, солодку самсу, пироги з фініками і крем з фундука.

Серед фруктів в Тунісі цінуються персики, виноград, дині, абрикоси, гранати.

У туніських кафе варять каву, особливо цінується кава по-турецьки, в яку додають фльордоранж або рожеву воду; також п'ють еспресо, каву з молоком і капучино. Крім кави вкрай поширений магрибський м'ятний чай, чай з кедровими горіхами або мигдалем, лимонади з лимона або апельсина, а також *ле-де-куль* (фр. *lait de roule*), молочний коктейль з яечними білками.

Незважаючи на те, що більшість населення сповідує іслам, який забороняє вживання спиртних напоїв, в Тунісі продається безліч різноманітних видів алкоголю: пиво, фігова горілка *буха*, віскі, анісові настоянки «Пастис», фініковий лікер «Тібарін» і бражка з пальмового соку.

Приєм їжі зазвичай відбувається сидячи на підлозі у низького столика; чоловіки і жінки зазвичай харчуються разом. На стіл ставлять одне велике блюдо кускусу, з якого їдять відразу кілька людей.

10.2. Південноафриканська кухня. Національна кухня Австралії і Нової Зеландії

План

- 1. Південноафриканська кухня: екстраординарність і екзотичність.*
- 2. Австралія – класична кулінарія завтрашнього дня.*
- 3. Нова Зеландія: географічна ізоляваність, традиції та культура національної кухні.*

1. Південноафриканська кухня: екстраординарність і екзотичність

Національна кухня Південно-Африканської Республіки – це дивовижний синтез західної (французької, голландської, німецької), східної (індійської, малайської) і, власне, африканської кухонь. Неймовірну різноманітність страв визначив хід складної історії країни. Свій внесок в національну кухню, зробили європейські колонізатори, датські поселенці, французькі біженці, раби-малайці,

привезені в колонію в кінці XVII-го ст. Справжня веселка смаків, традицій і культур. Мабуть, південноафриканську кухню можна назвати самою екстраординарною і екзотичною на теренах Африки. Справжній рай для гурманів і любителів гастрономічного туризму.

Почнемо з м'ясних страв, якими дуже багата місцева кухня. Варто зазначити, що крім м'яса домашніх тварин (свинини, яловичини, баранини), широко використовують м'ясо диких тварин, таких як, буйвол, слон, антилопа, зебра, крокодил, жираф, дикобраз, мавпа, бородавочник (африканська свиня) тощо. Ось лише деякі популярні страви південноафриканської кухні:

- *білтонг* – в'ялене африканське м'ясо.
- *боботи* – рисовий плов з ягнятини, з курагою і родзинками.
- *ваттербломметйебреді* – тушковане м'ясо, з бутончиками водних лілій.
- *кару ламб* – м'ясне асорті.
- *бурворс* – пікантні ковбаски з баранини або яловичини.
- *самусас* – трикутні пиріжки, з м'ясною начинкою.
- *бредис* – тушкова баранина, з овочами.
- *монане ворс* – делікатесні гусениці, обсмажені в олії.
- *брайфлейс* – популярне африканське барбекю. Існує, навіть, загальнонаціональне свято – День брая.
- *сосатіс* – гострий південноафриканський шашлик.
- *пойки кос* – печеня з м'яса і овочів в глиняному горщику.
- *тшуку* – смажені терміти.
- *ксі фу фу ну ну* – підрум'янені личинки жука-скарабея.

Справжні гурмани, гідно оцінять такі страви як: смажену шкірку дикобраза, тушковане м'ясо антилопи антилопа, страусовий пиріг і смажений хвіст крокодила.

Південно-Африканська республіка знаходиться на стику двох океанів, Атлантичного і Індійського, тому, страви з риби і морепродуктів займають важливе місце, в південноафриканську кухню. Практично цілий рік на столі присутні омари, лангусти, креветки, восьминоги, мідії, лобстери, устриці, кальмари і інші дари моря. Популярними стравами вважаються такі: шматочки хека з картоплею, суп з плавників акули, маринована риба з імбиром, лангусти з фруктовим салатом, паштет з морепродуктів, запіканка з в'яленим сигом або судаком, ікра морського їжака, вугор по-малайські, знаменита риба *кінгкліп*, копчений палтус з травами.

Як гарнір, південноафриканська кухня, запропонує вам страви з овочів, рису і бобових культур. Популярністю користується кукурудзяна каша, що нагадує мамалігу. Розрізняють два види маїсу (кукурудзяної крупи) – *тат* (дрібного помелу) і *семп* (грубого помелу). Маїс подають до будь-якої їжі, або використовують як самостійну страву. До речі, з кукурудзяної крупи готують *умнгушо* (кукурудза, цибуля, картопля, боби, лимон, червоний перець, вершкове масло).

Широко в місцевій кухні використовують приправи і трави – імбир, кардамон, куркуму, аніс, фенхель, мускат, корицю, карі, амарант, портулак,

лободу, чортополох тощо. З цих інгредієнтів готується дивовижний соус *шебу*. Також, з трав роблять підливи і кетчупи, без яких не обходиться жодна південноафриканська страва. Принагідно зазначимо, що соуси і кетчупи з Південно-Африканської республіки, більшість фахівців у сфері кулінарії, вважають кращими в світі.

Не оминула увагою південноафриканська кухня і любителів солодкого. В першу чергу, тропічні фрукти, якими багата ця країна – банани, ананаси, манго, гранаделла, яблука, мандарини, апельсини, лічі (китайська слива), папайя, карамбола, маракуйя – всіх і не перелічити. Крім цього, заслуговують на увагу місцеві десерти: *мілктерт* – солодкий кисло-молочний десерт, з вершками, яйцем, борошном і корицею; *коексістер* – повітряні пончики, вимочені в сиропі і обсмажені на маслі, *мальва* – солодкий пудинг, з підливою і морозивом, *ананасовий крем*, *імбирний шербет з ройбуш*, шоколадний мус по-Дурбанську, фруктовий салат, з мусом маскарпоне, *капській коньячний кекс* (пудинг), *бурські бісквіти* з дріжджового тіста.

З безалкогольних напоїв місцеві жителі надають перевагу каві (частіше з молоком), чорному чаю, чайному напою *ройбуш*, фруктовим сокам. Популярністю користуються національні ігристі напої – *грантайзер* і *еплтайзер*. Любителям пива, варто спробувати домашнє соргове пиво, з додаванням кукурудзи та імбирне. Ось ще кілька марок південноафриканського пива – «Лайон», «Касл», «Охлссонс», «Хантерс», «Віндхук», «Ханса».

І звичайно ж, неможливо уявити південноафриканську кухню без знаменитих на весь світ південноафриканських вин. Фахівці вважають, що місцеві вина, за смаковими якостями, перевершують іспанські і французькі. Ось лише деякі з них: «Пінотаж», «Штейн», «Кейп Рислінг», «Вайссер Рислінг», «Гевюрцтремінер», «Прем'єр Гран Крю», «Букттраубе», «Лейт Харвест», «Совіньон Блан», «Коломбар», «Семильон», «Розе», «Піно Нуар», «Мерло», «Каберне Совіньон», «Шира».

9.3. Австралія – класична кулінарія завтрашнього дня

Національна кухня Австралії – одна з найрізноманітніших в світі. Емігранти і переселенці з різних країн привезли сюди свої національні кухні. Тому австралійська кухня ввібрала в себе традиції англійської, ірландської, китайської, малайської, японської та інших кухонь світу. Австралія наповнена екзотичними рослинами і тваринами, яких немає ні в Європі, ні в Америці, ні в Азії. В останні роки з'явилося багато захоплених публікацій про національну кухню Австралії. Країна впевнено виходить в лідери світових держав в сфері гастрономії. Якщо останні десятиліття центром світової кулінарії вважалася Франція, то тепер, цей центр з величезною швидкістю зміщується в Австралію.

Незважаючи на всю різноманітність, деякі страви є, безпосередньо, австралійськими. Серед них:

- *вегеміт* – спеціальний дріжджовий екстракт з додаванням різних спецій, цибулі, селери. Його можна використовувати як намазку для канапок, або як окрему страву;

- *амінгтон* – облитий шоколадом бісквіт з кокосовою крихтою, або з начинкою малини, полуниці та збитих вершків;

- *бісквіти Арнота* – ніжні тістечка, на яких вирости мільйони австралійців, і які експортуються в понад 40 країн світу. Це частина історії та традицій Австралії;

- *торт Павлова* – дивовижний торт з безе, покритий збитими вершками і прикрашений свіжими фруктами.

- *суп Анабороо* – справжня їжа аборигенів, основою якого є три компоненти: смажене на вугіллі м'ясо бика, тропічний плід манго і місцеві горіхи – бурравон.

Австралія – рай для гурманів. Тільки тут ви зможете випробувати делікатеси національної кухні Австралії, яких більше ніде в світі не знайдете. Наприклад: губи акули, м'ясо кенгуру в соусі квандонг, всілякі м'ясні страви зі страуса Ему, крокодила, опосума, не перераховуючи при цьому салати з жуків і личинок.

Австралійська кухня широко використовує місцеві рослини, овочі і фрукти, зокрема, сливу-какаду, насіння австралійської акації, ріберріз, горіх банья, дику розель, листя перцю та поєднує їх з овочами і м'ясом в процесі приготування різних страв. Ще, незамінною складовою австралійського столу є місцеві види риби: шнепер, барракуда, вайтбейт та морепродукти.

Особливістю приготування страв в Австралії є те, що не тільки м'ясо, рибу, але й овочі та фрукти жарять на грилі на відкритому повітрі. Принагідно зазначимо, що барбекю в Австралії вважається різновидом національного спорту.

Австралія славиться своїми винами та пивом, які, за своєю якістю, не поступаються відомим європейським торговим маркам і експортуються в багато країн світу. Заслуженою популярністю користуються такі вина, як: «Міранда», «Рислінг Трамінер», «Ліндеманд», «Мерло», «Дарк Хорс», «Кенгуру Рідж» тощо. Найбільш популярними марками австралійського пива вважаються – «Боугз», «Карлтон Коулд», «Куперс», «Свон» та «Фостерс».

Австралійці вживають чай і каву (найчастіше на сніданок), а також соки з додаванням лимона, листя м'яти й імбиру. Популярними є молочні коктейлі і морозиво.

3. Нова Зеландія: географічна ізольованість, традиції та культура національної кухні

Аотеароа – «країна довгої білої хмари». Так називають аборигени цих місць свою батьківщину, в той час як весь інший світ – Нова Зеландія. Кращі кінокомпанії світу знімають на цих теренах свої найфантастичніші саги (одна з останніх – гучний «Володар кілець»). Тут заборонено торкатися тварин, що пасуться всюди, навіть на узбережжі, і літати на літаку над фермерськими полями і поселеннями маорі. Тут створені всі умови для мрійливих і неметушливих людей, чий пріоритет – на боці неквапливого сімейного існування. Або відпочинку, якщо ви приїхали сюди в якості туриста.

На жаль, від традиційної кухні Нової Зеландії, пов'язаної з аборигенами племені маорі, нічого не залишилося. Більшість страв Нової Зеландії нагадують про експансію Британії. А після 70-х років ХХ-го століття на кулінарію країни також суттєво вплинули китайські та індійські іммігранти.

Однією з основних особливостей Нової Зеландії є географічна ізоляваність, що викликає деяку обмеженість в продовольстві і впливає на формування кулінарних традицій. Статус Нової Зеландії як одного головних світових постачальників м'ясних і молочних продуктів визначив основу більшості національних страв – яловичину, свинину і баранину, яка особливо популярна.

Незважаючи на те, що це морська держава, особливих морських страв тут немає. Звичайно, чимало пропозицій устриць, лангустів і усіляких ракоподібних, океанічної і річкової риби. Національні страви Нової Зеландії представлені продуктами, які є тільки в цій країні.

Традиційні страви новозеландців – це риба або м'ясо, найпоширенішим гарніром при цьому є картопля. Популярними є страви з використанням її різновиду *кумари* – це солодкуватого смаку картопля, яку запікають і смажать в олії, роблять пюре, додаючи в суп і пироги. Інші овочі представлені в складних гарнірах, салатах в поєднанні з зеленню.

Особливою любов'ю користуються всілякі фаршировані ростбіфи, стейки і біфштекси, а також тушкований м'ясний рулет, фарширована бараняча лопатка, запечений салат тощо.

Ханги – одне з небагатьох страв, що збереглися в новозеландській кухні з традицій Маорі. Будь-яка їжа, зазвичай це м'ясо з овочами, риба, коренеплоди, готується в спеціальній печі під землею. Всі інгредієнти загортаються в листя (в наш час і в фольгу), потім їх розкладають на дні ями, засипають землею і розводять багаття. Через три-чотири години їжа готова.

На закуску практично кожен житель Нової Зеландії вживає один з видів місцевих високоякісних сирів, приготованих за французьким зразком. Так, тут відмінно роблять сири брі, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле.

Популярною їжею були і залишаються різні види *чіпсів* і *м'ясний пиріжок*, який отримав широке поширення в Австралії і Новій Зеландії.

Напої Нової Зеландії представлені місцевими сортами пива і вина. Мабуть, найпопулярнішим алкогольним напоєм вважається пиво, одне з найкращих в світі. Серед популярних марок «Lion Red», «OB Natural», «DB Draught», «Speight». Активно розвивається останнім часом новозеландське виноробство виробляє відмінні білі та червоні вина з яскравим і насиченим ароматом. Рідше зустрічаються рожеві вина. У країні працює близько 300 виноробів. А ще тут роблять «Lemon & Paegoa», солодкий безалкогольний новозеландський напій, основою якого є мінеральна вода з додаванням лимонного соку. Був винайдений більше 100 років тому.

Питання для самоконтролю

1. Опишіть святкову трапезу «діффа» в Марокко.
2. Дослідіть регіональні кулінарні традиції народів Алжиру.

3. Назвіть найважливішу харчову культуру в Сахарі, на півдні Тунісу.
4. Які види м'яса використовують в південноафриканській кухні?
5. Охарактеризуйте страви національної кухні Австралії.
6. Перелічіть види теплової обробки австралійської кухні.
7. Сік якого фрукта використовують австралійські кулінари для маринування птиці?
8. Любителями якого гарячого напою є австралійці?
9. Висвітліть традиційні страви новозеландців.
10. Які алкогольні напої поширені в Новій Зеландії?

ТЕМА 11. ОРГАНІЗАЦІЯ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТУРИСТІВ У ЗАКЛАДАХ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ

11.1. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Європи, Азії, Америки

План

1. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Європи.
2. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Азії.
3. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів з країн Австралійського союзу та народів Нової Зеландії.

1. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Європи

Обслуговування англійських туристів. Рекомендується триразовий режим харчування. О 7-8 годині ранку подається перший сніданок, що включає вівсяну кашу на молоці або вершках або пшеничні й/або кукурудзяні пластівці з молоком, омлет або яєчню з беконом і печерицями. Як альтернативний варіант можливо запропонувати гостям на перший сніданок яйця рідкі варені. До сніданку подаються також гарячі тости, джем (краще полуничний або апельсиновий), чай (декілька видів чаю в пакетиках).

Об 12-13 годині англійським гостям подається другий, більш щільний сніданок, що включає: холодну закуску й другу м'ясну страву, десерт і гарячий напій (звичайно чай). Ознакою підвищеної уваги до англійських гостей буде організація для них подачі чаю о 17-18 годині. До чаю подається печиво або свіжа дрібно штучна випічка. Об 19-20 год. подається обід.

Для туристів з Англії рекомендуються:

* з холодних закусок: бутерброди з вершковим маслом і паюсною або зернистою ікрою; канапе з рибопродуктами холодного копчення або м'ясопродуктів; лосось, балик, сьомга з лимоном, осетер; севрюга відварена з гарніром; салат з овочів, крабів, креветок, дичини; кури, індики смажені; асорті рибне, м'ясне; язик відварений; шинка;

* з перших страв: бульйони курячі й м'ясні з пиріжками, грінками, яйцем, куркою; супи-пюре з кольорової капусти, помідорів, птиці, дичини; борщ

український; розсольники; м'ясна й рибна солянки (варто пам'ятати, що м'ясо в тарілку із супом не кладуть);

* *із других страв:* судак відварений з картоплею; осетер варений, фрі або на рожні; біфштекс, лангет, ростбіф, ескалоп, шашлик; котлети по-київськи; кури або індики варені; битки по-київськи; голубці; кольорова капуста із сухарним соусом; яєчня із шинкою; омлет з цибулею;

* *на десерт:* компоти з консервованих ягід і фруктів; фруктові-ягідні пюре зі збитими вершками; свіжі фрукти, диня, кавун, виноград; муси; морозиво.

Слід зазначити, що багато англійців неохоче їдять заливну рибу, кетову й паюсну ікру, не люблять варення, ковбаси, борошняні соуси. З мінеральних вод найкраще пропонувати нарзан.

Не рекомендується пропонувати англійцям рибні супи, круп'яні гарніри, вироби з тіста (млинчики, пельмені, млинці).

Обслуговування французьких туристів. Рекомендується континентальний сніданок, що складається з будь-якого фруктового соку, вершкового масла, одного яйця або яєчної страви, варення (джему), булочки, тосту й кави. Час сніданку – приблизно з 9.30 до 10 години ранку.

О 13 годині рекомендується другий сніданок (ланч). Це більше щільний сніданок, що складається з рибної або м'ясної холодної закуски, салату, другої гарячої страви з натурального м'яса з овочевим гарніром і соусом, сиру «Рокфор» і кави. На вечерю для французьких гостей буде кращим подати дві холодні закуски, консоме або пюре, друге з телятини або яловичини, легкий десерт і кава.

Для туристів із Франції рекомендуються:

* з холодних закусок: рибна гастрономія, ікра зерниста, балик; риба заливна, відварена; холодна риба з овочевим гарніром; м'ясо відварене із сиром, буженина, ковбаси сирокочені, асорті м'ясне; сир смажений; салати – овочеві, м'ясні, рибні; гриби мариновані; масло вершкове; кефір, сметана, сир;

* з перших страв: бульйони з пиріжками, пюреподібні супи з овочів, дичини; борщ український;

* *із других страв:* страви з риби, яловичини, баранини, птиці й дичини, овочів у відвареному, смаженому й тушкованому видах; страви з яєць; омлети; млинці з ікрою й сметаною;

* *на десерт:* салати фруктові; свіжі фрукти і ягоди; желе, креми, муси, компоти; пудинги, торти, тістечка; млинчики з варенням, морозиво.

Для туристів зі скандинавських країн рекомендуються:

* з холодних закусок: ікра зерниста, кетова з лимоном і маслом; лосось, балик, сьомга, горбуша з лимоном; шпроти, сардини; салат із крабів або креветок; салати з овочів; осетер під майонезом, осетер заливний; судак під маринадом, оселедець маринований, оселедець із відвареною картоплею й маслом; шинка з гарніром, язик відварений з гарніром; асорті м'ясне й рибне; курка смажена; яйця під майонезом;

* з перших страв: суп із фрикадельками, юшка рибацька; бульйони з

пиріжками, кулеб'якою, пельменями, фрикадельками, овочевим або круп'яним гарніром; борщ український; солянка м'ясна збірна й рибна збірна; розсольник; суп з домашньою локшиною й куркою;

* *із других страв:* судак відварений під польським соусом, смажений, судак у тісті; осетер фрі; короп у сметані, риба, запечена під молочним соусом; філе, біфштекс, антрекот, ромштекс, лангет, бефстроганов, ескалоп, свиняча відбивна; котлета по-київськи; котлети курячі, зрази по-київськи; різні страви з дичини, яєць; рагу з овочів; кольорова капуста під сухарним соусом. На гарнір варто подавати різні відварені й смажені овочі;

* *на десерт:* свіжі фрукти і ягоди, диня, кавун, виноград, гур'євська каша; збиті вершки; желе, муси, яблука в сиропі, яблука, запечені в слойці; торти, морозиво, тістечка. Після обіду обов'язкова чорна кава із сиром.

Для туристів з Італії рекомендуються:

* *з холодних закусок:* ікра зерниста й кетова; сардини, шпроти, відварена риба під майонезом, заливна риба із хроном; риба під маринадом; салат із крабів або креветок; шинка; язик відварений із хроном; відварена або смажена курка; буженина з овочами; маслини; гриби мариновані;

* *з перших страв:* суп з локшиною й куркою; суп-шоре з м'ясних продуктів; юшка; супи з макаронними виробами;

* *із других страв:* риба смажена з картоплею й овочами; судак у тісті; осетер смажений у фритюрі; карась, короп, запечений у сметані; натуральні м'ясні страви з вирізки; баранина й свинина, смажена з овочами; печеня по-домашньому; курчата-табака з макаронами, овочами й фруктами; бастурма; шашлик; гуляш із макаронами або вермішеллю; кольорова капуста з маслом; омлет, яєчня. Окремо до других страв варто подавати зелений салат; помідори, різні мариновані овочі й маслини;

* *на десерт:* фрукти, ягоди; кавуни, дині; компоти; бісквітний торт; морозиво.

Для туристів з Німеччини, Австрії, Швейцарії й Люксембургу рекомендуються:

* *з холодних закусок:* масло вершкове, сир; ковбасні вироби, буженина, ковбаса українська домашня, шинка; порося із хроном, відварені кури, гуси, качки; оселедець із гарніром; салати з овочів, м'яса, риби; шпроти, сардини, ікра, балик, сметана, кефір; яйця під майонезом, яйця рідкі варені;

* *з перших страв:* пюреподібні супи з кольорової капусти, томатів, гороху, рису, курей, дичини; бульйони з овочами, м'ясними, круп'яними гарнірами, пиріжками, яйцем, омлетом; суп-локшина з куркою; суп селянський;

* *із других страв:* судак або осетер припущений з овочами; судак по-київськи; свинина відварена й смажена з овочами; яловичина тушкована й смажена, котлети свинячі відбивні, шніцель свинячий, котлети з філе курей, биточки по-київськи, биточки по-селянськи, котлети полтавські; сосиски, сардельки з тушкованою капустою; яєчні, омлети;

* *на десерт:* компоти, киселі, желе, муси; запіканки із фруктами й солодким соусом; тістечка, печиво; фрукти, морозиво; кава чорна з молоком.

Для туристів із Греції рекомендуються:

* з холодних закусок: кисломолочна продукція, салати з овочів, ікра овочева, фаршировані помідори, огірки, перець, кабачки, риба смажена, під маринадом, під майонезом, риба заливна, краби, креветки, балік осетровий, палтус холодного копчення, кури смажені, буженина, ковбаса домашня українська, м'ясні копченості з маринованими огірками, помідорами, маслинами;

* з перших страв: бульйон з курей, курчат, рибний бульйон, розсольник, солянка рибна, суп-харчо;

* із других страв: котлети відбивні з баранини, телятини, свинини, біфштекс, лангет, ескалоп, ромштекс, шашлик з баранини, бастурма, люля-кебаб, рагу з баранини, голубці, кабачки, перець фарширований, риба смажена на рожні, риба смажена, риба тушкована, риба, запечена з овочевими гарнірами.

Окремо до других страв варто подавати салати зі свіжих томатів, зелений салат, мариновані огірки, помідори, перець, сливи, оливки;

* на десерт: свіжі й консервовані фрукти і ягоди, салати із фруктів, цитрусові, тістечка, торти; морозиво.

Після обіду рекомендується чорна кава й кава по-східному.

Для туристів з Іспанії й Португалії рекомендуються:

* з холодних закусок: ікра зерниста й кетова, лосось, сьомга, балік осетровий, сардини, шпроти, відварена риба під майонезом, заливна риба із хроном, риба під маринадом, краби, креветки, салати з помідорів, огірків й інших свіжих овочів, перець фарширований, ікра кабачкової, баклажанна, маслини, гриби, огірки, помідори, перець маринований; ковбаси копчені, ковбаса українська, домашня, буженина, шинка, кури, індички смажені; з перших страв: суп-харчо, борщ український, розсольник, солянка збірна м'ясна, солянка збірна рибна, юшка рибацька, борщ холодний, супи-пюре з гороху, з м'ясних продуктів, овочеві супи;

* із других страв: котлети відбивні з баранини, телятини, свинини, шашлик з баранини, люля-кебаб, бастурма, рагу з баранини, плов, лангет, биточки по-київськи, печеня по-київськи, курчата-табака з маринованими овочами, риба смажена з картоплею й овочами, судак у тісті, перець, кабачки фаршировані, голубці, омлет, пюре зі шпинату.

Окремо до других страв варто подавати зелений салат, салат з томатів й огірків, мариновані овочі, маслини, пюре зі шпинату;

* на десерт: свіжі й консервовані фрукти і ягоди, салати із фруктів, диня, кавун, цитрусові, компоти, пиріжки, морозиво. Після обіду рекомендується чорна кава й кава по-східному.

Хліб звичайно їдять пшеничний, на стіл необхідно подавати чорний і червоний перець.

2. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Азії

Режим харчування китайців триразовий. Традиційний час обіду – рівно

опівдні. На початку обіду подають чай ароматичний або зелений у чайниках без цукру. Окремо ставлять невеликі піали. Потім холодні закуски, гарячі страви. Солодкі страви й борошняні кулінарні вироби подають у проміжках між гарячими стравами. Наприкінці обіду подають суп разом з рисом, на закінчення знову чай. При повсякденному харчуванні, коли обід і вечеря мають приблизно однакове значення, десерт, як правило, не подається.

Китайці їдять паличками, сьогодні їх звичайно виготовляють із бамбука, дерева або пластмаси. Китайці називають палички kuaizi, що в перекладі означає «прискорювач». Китайці їдять швидко й не соромляться тримати мисочку з рисом біля самого рота.

Палички бувають різні: короткі, близько 25 см, щоб їсти з мисочок або з підносів, і довгі, 35 см, з бамбука, для збивання яєць або перемішування соусів.

Для туристів з Китаю рекомендуються:

* з холодних закусок: різні салати з овочів із грибами, салат м'ясний, салат «Столичний», салати з білокачанної, червонокачанної, квашеної капусти, свіжих огірків і томатів, вінегрети, заправлені соєвими соусами; краби, креветки або салат з них, шинка з овочевим гарніром; язик відварений із соусом-хрін; ковбаси; відварені або смажені кури в холодному виді з різними соліннями; асорті м'ясне, буженина, рулет м'ясний, холодець з курей, зі свинини; з перших страв: борщ український, борщ київський; розсольник; збірні солянки м'ясна й рибні, суп-локшина з куркою, суп картопляний із квасолею, суп гороховий з копченою грудинкою. Бульйони й пюреподібні супи виключаються;

* із других страв: кури смажені з овочевим гарніром, курчата-табака; шашлик зі свинини з рисом; свинина смажена з капустою; пельмені (у фарш потрібно додати капусту); котлети січені, тюфтельки з рисом; азу, бефстроганов, гуляш зі свинини, чахохбілі, люля-кебаб з рисом; рагу з овочів, солянка овочева, квасоля в томаті; яєчня із шинкою;

* на десерт: свіжі й консервовані фрукти, кавуни, компот; морозиво; чай із цукерками й печивом.

Японські столові прилади – дерев'яні палички хасі. У японців ці палички мають гострі кінці, тоді як у китайців, навпаки, тупі. Ложки в Японії не використовують. Тверду їжу їдять паличками, а рідку – п'ють.

Оформлення страви для японців так само важливо, як і його смак. При подачі страв у Японії враховуються тип їжі, пору року й навіть вік гостей. На півночі країни їдять більше, ніж на жаркому півдні. Всі страви оформлені так, щоб паличками їх можна було брати без зайвих турбот. У японській кухні високо цінується краса порожнього простору. При сервіруванні порціонні тарілки ніколи не заповнюються до країв, залишається багато порожнього місця; їжа розкладається вільно.

Для туристів з Японії рекомендуються:

* з холодних закусок: салати зі свіжих овочів, заправлені майонезом; редька маринована; салати із крабами, креветками, ікра зерниста або кетова з лимоном; оселедець січений, оселедець натуральний з картоплею й маслом;

осетер , севрюга, білуга відварена під майонезом з овочевим гарніром; судак, камбала під маринадом, буженина, ковбаса українська домашня, ковбаси м'які; шинка із хроном, язик із хроном; язик, яловичина, телятина, порося заливні із хроном; кури смажені; яйця, фаршировані цибулею, яйця під майонезом; сир; солоні, мариновані огірки, гриби, помідори;

* *з перших страв:* бульйони із фрикадельками, яйцем, грінками, пельменями, рисом, пиріжками, омлетом; супи-пюре з капусти, зеленого горошку, томатів, птиці, дичини, крабів; юшка; суп селянський; суп з домашньою локшиною й куркою; суп грибний з галушками; суп-харчо; суп із квасолі або гороху із грінками;

* *із других страв:* риба відварена й смажена з гарніром зі свіжих овочів; короп запечений із грибами в сметанному соусі; біфштекс, антрекот, лангет, ескалоп з овочевим гарніром; шашлик з рисом, люля-кебаб з рисом, бастурма з рисом, чахохбілі, бефстроганов, гуляш, азу, печеня по-київські; плов; котлети по-київські; шніцель свинячий відбивний; пельмені, вареники з м'ясом, з картоплею й грибами; млинчики з м'ясом, млинці зі сметаною, з ікрою, пироги з м'ясом, з капустою; рагу з овочів, капуста кольорова з маслом, горошок зелений з маслом;

* *на десерт:* фрукти, компот; морозиво; тістечка; кекси, печиво; чай, кава чорна.

Для туристів з Індії, Пакистану, Непалу, Бангладеш рекомендуються:

* *з холодних закусок:* свіжі овочі (огірки, помідори, зелена цибуля); салат із червоноголової капусти; ікра кабачковий і баклажанна; салат «Столичний»; перець фарширований, гриби мариновані із цибулею; квасоля червона з горіховим соусом; риба під маринадом;

* *з перших страв:* суп рисовий із цибулею; суп селянський; супи з різних овочів, у тому числі пюре; суп картопляний із грибами; суп картопляний з бобовими; суп із квасолі з локшиною;

* *із других страв:* картопля відварена із цибулею, грибами або помідорами; картопля смажена у фритюрі; оладки картопляні; котлети картопляні із грибним соусом; котлети морквяні і капустяні; шніцель із капусти; голубці овочеві; рагу з овочів; капуста тушкована; капуста, запечена під молочним соусом; гарбуз із квасолею в сметанному соусі, гарбуз, запечений з рисовою кашею; кабачки смажені з маслом або сметаною; горошок зелений у молочному соусі; стручки квасолі з маслом; пюре з бобових; рис розсипчастий, зварений без солі й масла; пудинг рисовий; макарони відварені з томатом; локшина з медом;

* *на десерт:* свіжі фрукти, ягоди із цукром; диня, кавун; млинчики з варенням; салати зі свіжих фруктів; різні фруктові пюре із цукровою пудрою; каша гур'євська; компоти з свіжих і консервованих фруктів й ягід; муси, желе, креми; тістечка, торти; варення.

Для індійців мусульманського віросповідання в меню потрібно включати страви з баранини й птиці, яєць, молока й молочних продуктів, а

індійцям-вегетаріанцям варто додатково рекомендувати масло, молоко, вершки, молочнокислі продукти, яйця й страви з них.

Також подають фруктові й томатні соки, чорний і червоний перець, цибулю, часник, гострі томатні соуси.

Для туристів з Кореї рекомендуються страви, як і для туристів з Китаю.

Для туристів з Монголії рекомендуються:

* з холодних закусок: овочі натуральні, салати зі свіжих овочів зі сметаною, майонезом або кефіром; ікра кабачкова, ікра баклажанна, яйця відварені; кефір, сир; баранина відварена; язик заливний; кури, індики смажені; паштет яловичий;

* з перших страв: суп-харчо, рисові супи й супи з бобових; суп з домашньою локшиною й куркою;

* з других страв: баранина відварена з рисом; рагу, гуляш із баранини, плов з баранини; котлети відбивні з баранини; люля-кебаб, чахохбілі, бефстроганов, шашлик з баранини; курчата-табака; перець, кабачки фаршировані, голубці; млинчики з м'ясом, пельмені, вареники з м'ясом; оладки, млинці зі сметаною; сирники, вареники лінівні. На гарнір варто подавати овочі й рис;

* на десерт: чай з молоком або вершками; тістечка, торти, печиво.

Для туристів з Іраку, Туреччини, Лівану, Сирії, Йорданії, Саудівській Аравії, Ємену рекомендуються:

* з холодних закусок: салати зі свіжих овочів і фруктів і натуральні овочі, оселедець натуральний з відвареною картоплею; ікра кетова і зерниста; балик, сьомга, шпроти, сардини; осетер заливний; риба під маринадом; кури смажені, курчата з маринованими овочами й фруктами; м'ясне асорті; язик заливний із хроном; квасоля червона з горіховим соусом; редька зі сметаною; ікра кабачкова, баклажанна; сир; яйця під майонезом;

* з перших страв: суп-харчо, суп з домашньою локшиною й куркою; суп із квасолі з локшиною; суп гороховий з бараниною; суп картопляний з бобовими, рисом; юшка, солодкі супи;

* із других страв: осетер, севрюга, білуга, смажені фрі або на рожні; короп, запечений у сметані; шашлик з баранини; плов з баранини; рагу з баранини; люля-кебаб, бастурма; курчата-табака; фаршировані перець, кабачки, баклажани, помідори; млинчики з м'ясом; млинці зі сметаною, оладки; вареники з м'ясом, пельмені; яловичина, тушкована з овочами й рисом, лангет, біфштекс, антрекот, філе, бефстроганов; азу, гуляш; баранина, запечена з кашею під зметаним соусом; гарбуз відварений в молочному соусі, гарбуз із квасолею в сметанному соусі, гарбуз запечений з рисовою кашею; кукурудза з маслом, у молоці, зі сметаною; кукурудза, запечена в сметанному соусі; гречана каша з молоком, рисова каша молочна з маслом, пшенична каша; пюре з бобових.

На гарнір можна подавати овочі, рис, боби, картоплю, тільки не в розвареному виді;

* на десерт: компоти й киселі зі свіжих і консервованих фруктів, муси,

морозиво; печиво, кекси, тістечка, торти; диня, кавун, виноград, персики, апельсини, ананаси.

Після обіду обов'язковий чай з печивом і лимоном.

До чорної кави варто подати окремо цукор, кардамон, гвоздику, шафран, мускатний горіх.

3. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів з країн Австралійського союзу та народів Нової Зеландії

Для туристів з Австралії й Нової Зеландії рекомендуються:

* з холодних закусок: салат зі свіжих овочів; ікра кабачкова й баклажанна; краби, креветки, шпроти, сардини; риба під маринадом; шинка; язик відварений; баранина заливна, курка або курча смажені; гуси, качки гарячого копчення; філе по-київськи, балик дарницький; яйця під майонезом;

* з перших страв: борщ український; суп-харчо; пюре із крабів, креветок; суп рисовий; суп з локшиною домашньою й куркою; бульйони з пиріжками, грінками, рисом;

* із других страв: риба, смажена або запечена з картоплею, рисом, овочами; баранина, смажена із цибулею й квасолею; котлети натуральні з баранини; грудинка бараняча, фаршированою кашею; шніцель із баранини; шашлик по-кавказьки; шашлик по-карськи; баранина тушкована, шпигована, чахохбілі з баранини, бефстроганов, лангет, ромштекс, біфштекс, антрекот, ростбіф; запіканка картопляна, рисова; кабачки, перець фарширований, голубці; млинчики з м'ясом.

Для новозеландців, крім того, рекомендується: ескалоп, ковбаса домашня смажена; свинина відбивна; порося смажене із гречаною кашею, шашлик зі свинини; гуляш зі свинини;

* на десерт: фрукти баштанні, цитрусові свіжі; компоти зі свіжих і консервованих фруктів, запіканка рисова із фруктовими соусами; тістечка, торти, морозиво.

Питання для самоконтролю

1. Висвітліть різновиди сніданків.
2. Опишіть режим харчування, який можна рекомендувати при обслуговуванні туристів з Англії? Які страви не слід включати в раціон харчування цих гостей?
3. Визначте страви, які не рекомендується включати в раціон харчування німців?
4. Дослідіть режим харчування французів.
5. Перелічіть страви, які рекомендуються подавати для туристів із Японії та Китаю
6. Опишіть відмінності в складі меню для туристів країн Америки.
7. Туристам яких країн в меню ланчу (другого прийому їжі) не рекомендується включати перші страви?
8. Розкрийте асортимент других страв, які можна рекомендувати для туристів Австралії та Нової Зеландії.

Використана література

1. Островська Г.Й. Курс лекцій з дисципліни «Кухні народів світу» для студентів галузі знань 24 «Сфера обслуговування» спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» освітнього рівня «бакалавр». – Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2018. – 162 с.

2. Островська Г.Й. Методичні рекомендації та індивідуальні завдання для самостійної роботи з дисципліни «Кухні народів світу» для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». – Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2020. – 45 с.

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

Інтернет-джерела

1. <https://foodly.tn/uk/tips/4-2996/>

2. Енциклопедія site:uk.wikicsu.ru

3. <https://harchi.info/articles/istoriya-harchuvannya>

4. <https://88ld.blogspot.com/2019/01/blog-post.html>

5. https://stud.com.ua/134200/kulturologiya/gastronomichna_kultura_struktura_funktsiy

6. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

7. https://studopedia.com.ua/1_136550_lektsiya--yizha-ta-traditsii-harchuvannya-ukrainskogo-narodu-traditsii-ukrainskoi-gostinnosti.html

Основи гастрономії різних країн світу [Текст]: опорний конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми / уклад. Т.Ф. Кравченко – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 134с.

Комп'ютерний набір і верстка : Т.Ф. Кравченко
Редактор:

Підп. до друку _____ 2023 р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. 3,5
Обл. вид. арк. 3,4. Тираж 15 прим. Зам. ____

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ