



КУХНЯ НАРОДІВ СВІТУ



ВСП «БЕРДЯНСЬКИЙ КОЛЕДЖ ТАВРІЙСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО АГРОТЕХНОЛОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
З ДИСЦИПЛІНИ «КУХНЯ НАРОДІВ СВІТУ»
зі спеціальності «Туристичне обслуговування»
для ВНЗ I-II рівня акредитації

2013

Укладач:

Головко Людмила Іванівна – викладач економічних дисциплін, спеціаліст вищої категорії, викладач – методист, заступник директора з навчальної роботи

Навчальний посібник підготовлений у відповідності з програмою курсу. Запропонований матеріал, *дисципліни «Кухня народів світу»*, ставить за мету підвищити ефективність навчання та якість знань, сприяти кращому засвоєнню матеріалу, активізувати пізнавальний інтерес до дисципліни, забезпечити інтерактивність і наочність навчання. Це дозволяє студентам самостійно опрацювати пропущений матеріал або повторити вивчений.

Рекомендовано для студентів напряму сфери обслуговування вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації.

ЗМІСТ

1. Вступ. 1. Зміст та завдання курсу дисципліни «Кухня народів світу». Особливості та традиційні страви болгарської та югославської кухонь, кухонь країн Прибалтики.....	6
2. Особливості та традиційні страви угорської та німецької кухонь.....	17
3. Особливості та традиційні страви англійської та французької кухонь, італійської та кухонь арабських країн та країн Африки.....	24
4. Особливості та традиційні страви скандинавської та північно - американської кухонь, кухонь Китаю, Кореї, Японії.....	38
5. Особливості та традиційні страви російської, української, білоруської та молдавської кухонь.....	53
Список літератури.....	65

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Задачі та зміст курсу «Кухня народів світу» має вплив географічного положення, історичного, економічного розвитку країни, національних традицій на особливості приготування їжі і харчування народів різних країн світу. «Кухня народів світу» вивчає особливості правил етикету, розглядає питання впливу національних традицій та правила сервування столів, режим харчування, способи подачі страв і напоїв з використанням предметів народного побуту.

Традиції та культура харчування народів світу є формування у студентів уявлення щодо культури та традицій харчування народів світу, а також шляхів задоволення їхніх потреб у харчуванні. Студент повинен знати особливості традицій та культури харчування народів світу сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно- ресторанних комплексах

Студент повинен вміти вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу вільно визначати склад меню для туристів з різних країн світу, вільно визначати сировину та страви, не рекомендовані для туристів з тієї чи іншої країни світу.



1. Вступ. 1. Зміст та завдання курсу дисципліни «Кухня народів світу». Особливості та традиційні страви болгарської та югославської кухонь країн Прибалтики

ПЛАН

1. Зміст та завдання курсу. Виникнення та історія розвитку кулінарії зарубіжних країн.
2. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини.
3. Особливість, традиційні страви і рекомендації до меню для туристів з Болгарії, Югославії, Латвії, Литви, Естонії. Правила подання страв. Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь.

1. Зміст та завдання курсу. Виникнення та історія розвитку кулінарії зарубіжних країн.

Харчування - одна із основних життєво необхідних умов існування людини.

Здоров'я людини, її працездатність і настрої, нормальний розвиток значною мірою залежать від харчування.

Кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму.

«Хороший кухар вартий лікаря», - говорить народне прислів'я. Цими словами підкреслюється тісний зв'язок між смачно приготованою різноманітною їжею і здоров'ям людини.

В основі кожної національної кухні лежать два найголовніші фактори: набір необхідних продуктів та способи їх обробки. Географічне та кліматичне положення країни обумовлює також різноманітне використання смакових речовин в їжі. На особливості національних кухонь великий вплив зробили релігійні звичаї, культові заборони.

2. Асортимент страв. Види кулінарної обробки сировини.

Відповідно до технології виготовлення та використаної сировини холодні страви поділяють на:



- - бутерброди.
- - бенкетні закуски.
- - гастрономічні товари і консерви.
- - салати і вінегрети.
- - страви з овочів та грибів
- - страви з риби та рибних гастрономічних продуктів.
- - страви з м'яса та м'ясних гастрономічних продуктів.

СУПИ АБО ПЕРШІ СТРАВИ

В залежності від технології виготовлення та температури подавання перші страви поділяють на гарячі та

холодні.

В залежності від технології виготовлення та використаних продуктів поділяють на заправ очні, солянки, молочні, пюревидні, прозорі, холодні та солодкі.

До заправ очних супів відносять: борщ, капустняк, розсольники, юшки, супи картопляні, овочеві та грибні, молочні, з макаронними виробами.

Солянки готують (м'ясні, грибні, з птиці та дичини, з субпродуктів). Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами, кльоцками. Супи-пюре готують з картоплі, різних овочів, свіжих грибів, птиці, печінки, бобових і т. д.



Прозорі супи це — бульйон м'ясний прозорий, бульйон з курки або індика прозорий.

Холодні супи готують на хлібному квасі та буряковому відварі. До них відносять окрошку, борщ, борщ зелений.



СТРАВИ З КРУП. Готують у вигляді каш і у вигляді виробів. Каші готують розсипчастими, в'язкими та рідкими. До виробів з каш відносять круп'яники, запіканки, пудинги, котлети та битки.

СТРАВИ З БОБОВИХ. Готують відварними, в підливі, з тушкованими овочами, у вигляді пюре та запіканок

СТРАВИ З МАКАРОННИХ ВИРОБІВ. Готують відварними та запеченими.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ. Готують відварними, смаженими, вареними на м'яко, омлети, драчена, запеченими.

СТРАВИ З КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ. Готують у вигляді сирних мас, сирників, запіканок, пудингів та кремів.

СТРАВИ З РИБИ, МОРЕПРОДУКТІВ ТА РАКІВ. Готують відварними, припущеними, тушкованими, смаженими, запеченими, котлети, страви з рибних консервів.

СТРАВИ З М'ЯСА ТА М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ. Готують відварними, смаженими, тушкованими, рубленими та запеченими.



ГАРНІРИ. Для других страв готують відварними або смаженими. Деякі овочі припускають або тушкують, печуть бо запікають. За кількістю компонентів гарніри бувають прості та складні (3—5 компонентів).

ПІДЛИВИ. У залежності від температури подавання поділяють на гарячі та холодні. Відповідно до технології виготовлення поділяють на м'ясні червоні, білі на м'ясному бульйоні, на рибному бульйоні,

молочні, сметанні, грибні, яєчно-масляні, солодкі та сиропи.

СОЛОДКІ СТРАВИ. Поділяють на плоди і ягоди свіжі та заморожені, компоти, киселі, желе, муси, самбуки, креми та збиті вершки, суфле, пудинги, шарлотки, корзинки, морозиво, парфе заморожене.



НАПОЇ. Подають гарячими та холодними. Це чай, кава, какао, шоколад, молоко, кисломолочні напої, плодово-ягідні напої, соки.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ. У кулінарії поділяють на вареники, пельмені, налисники, оладки, пиріжки печені або фритюрні з різними начинками, пампушки, ватрушки, піца, чебуреки, пироги відкриті.

БОРОШНЯНІ ГАРНІРИ Відносять кльоцки, домашня локшина, грінки, профітролі, воловани, тарталетки

Протягом тисячоліть людина виробила різні способи й прийоми приготування їжі, основними з яких є:

- *механічна обробка продуктів (холодна);*
- *теплова обробка (за існуванням високих температур);*
- *біохімічні способи (діяння на продукти мікроорганізмів і ферментів).*



Метою холодної, або механічної, обробки продуктів є видалення неїстівної частини продукту шляхом сортування, промивання й очищення. До цього процесу також входить нарізування продуктів, подрібнення в однорідну масу (фарш), змішування, панірування (обкачування сирих виробів у сухарях), змочування в льезоні (яйця або суміш яєць з водою і перцем).

Теплова обробка. Під час теплової обробки сирий продукт або одразу підлягають дії високої температури, або повільним підігріванням поступово доводять до бажаної температури.

Кулінарна технологія має багато способів теплової обробки. Основними з них є *варіння і смаження*. До комбінованих способів належать тушкування та брезиркування, до допоміжних – пасерування та ошпарювання (бланшування).

Тушкування. Для надання особливого смаку і розм'якшення жорстких продуктів їх часто обсмажують, а потім тушкують.



Брезиркування. При цьому способі продукт спочатку припускають, тобто варять з невеликою кількістю бульйону з жиром (брезом), а потім обсмажують у духовці (глазують)

Пасерування. Легке обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою називається *пасеруванням*

Бланшування. Короткочасне ошпарювання продукту окропом або парою перед його дальшою обробкою називається *бланшуванням*.

3. Особливість, традиційні страви і рекомендації до меню для туристів з Болгарії, Югославії, Латвії, Литви, Естонії. Правила подання страв. Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь.

Болгарська кухня

Легенда свідчить: коли Бог роздавав землю, болгарин працював у полі і прийшов тоді, коли вже нічого не залишилося. Бог його запитав: "Де ти був увесь день?" А той відповів: "Я був у полі, працював". Тоді Бог задумався і сказав: "Якщо ти і твій народ такий працьовитий, я дам Вам шматочок раю"...



Болгарська кухня містить чимало дійсно смачних страв. Їхніми відмінними рисами є наявність гострих приправ, соковите м'ясо, достаток овочів і пікантний присмак.

Болгари споживають страви, приготовані з овочів, риби,

м'яса, баранини, яловичини, птиці, дичини й меншою мірою зі свинини.

Зі способів теплової обробки віддають перевагу тушкуванню й смаженню на відкритому вогні.

Скрізь на болгарському столі можна побачити помідори - за їхнім вирощуванням Болгарія посідає перше місце у світі.

Помідори, баклажани, перець усіх видів, цибуля, часник, запашні трави і прянощі, маслинова і соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис, риба й інші морські продукти, овечий і козячий сир, кисле молоко, йогурт - ось основні компоненти, використовувані болгарською кухнею.

Характерним для болгарської кухні є використання для приготування холодних закусок, супів і других страв кислого молока, кисляку, бринзи й овечого сиру.

Використовуються різні соуси. Частіше винний, томатний, часниковий, молочний.

Болгари в харчуванні широко використовують йогурт, який виробляють з першосортного овечого молока. З йогурту готують освіжаючий напій айран (збитий йогурт, розведений кип'яченою або мінеральною водою, який подають у глечиках з льодом).

Йогурт використовують для підкислення страв, подібно тому як в інших слов'янських державах додають сметану або кисляк.



До національних супів належать суп з йогурту таратор зі здрібненим свіжим огірком, часником, тертими горіхами й кропом, приправлений невеликою кількістю рослинної олії й оцту.

Суп чорба, який може бути приготовлений з овочів, грибів, риби, м'яса, птиці, квасолі.

Найбільш популярними гарячими стравами є: **кабабчета** (смажені м'ясні ковбаски), **каварма** (м'ясний або овочевий суп), **кебаб** – (м'ясо, смажене на



рожні, **гювеч** - баранина, тушкована з овочами

У болгарській кухні широкий асортимент борошняних виробів - тістечок і тортів, при приготуванні яких використовують мед, мигдаль й інші горіхи, різні фрукти і ягоди. Фрукти і ягоди служать також основою для приготування солодких страв - суфле, парфе, пудингів, желе, компотів, сиропів та інших виробів.

З гарячих напоїв улюбленим є кава, з холодних - лимонади, сорбети, крішони.

Особливої уваги заслуговує чудове болгарське вино з щедро напоєного сонцем винограду. Найвідоміші сучасні болгарські вина роблять з винограду Каберне, Мерло і Шардоне. Знавці порівнюють кращі червоні болгарські вина з бордоськими, а білі вина - з каліфорнійськими. Північні, придунайські райони дають в основному червоне вино. Звідси родом найвідоміше в нас червоне болгарське вино Гъмза.

Найпопулярніше серед туристів вино називається "Ведмежа Кров", "Кадарка", "Бичача Кров".

Туристам з Болгарії можна пропонувати:

Холодні закуски: *рибна гастрономія, риба під маринадом, сирокочені ковбаси, смажені кури із салатом, з гарніром зі свіжих незаправлених овочів, салати, фарширований і маринований перець; гриби солоні й мариновані, сири, масло вершкове, крокети з бринзи із зеленню;*

Супи: *курячий бульйон з яєчним жовтком або овочевим гарніром, супи-пюре з м'ясних і овочевих продуктів, супи овочеві з телятиною, супи харчо, солянки;*

Гарячі страви: *смажена й запечена риба, смажена баранина або телятина з овочами, біфштекс, лангет у соусі, смажені на рожні вирізка й кури, шашлики з баранини й свинини, люля-кебаб, рагу з баранини, чахохбілі з курей, голубці, кабачки, перець і помідори фаршировані. На гарнір – салати з незаправлених овочів;*

Десерт: *свіжі фрукти і ягоди, компоти зі свіжих і консервованих фруктів, салати фруктові, морозиво, торти й тістечка. Після обіду п'ють міцну чорну каву, приготовлену у джезві*

Хліб подають до столу у великій кількості й тільки пшеничний.

З гарячих напоїв п'ють каву, рідше чай, з холодних – фруктову й мінеральну воду, соки.

До обіду подають болгарські столові вина. Національними алкогольними напоями є сливовиця й рожевий лікер.

👉 Зверніть увагу

Болгари не люблять молочні супи, холодники, борщі, гарячі круп'яні страви(крім рису), сирники й страви з котлетної маси. Із травня не вживають стару картоплю й до нового врожаю як гарніру використовують інші овочі, рис, макарони.

Сніданок у болгар легкий і складається з йогурту, салатів зі свіжих незаправлених овочів, бринзи або овочевого сиру, масла, шинки, булочки, цукру, джему й кави.

Обід рясний, а вечеря щільна.

Окремо до столу рекомендується подавати томатні гострі соуси, винний оцет, червоний і чорний перець, рослинну олію.

Кухня країн Прибалтики: Естонська, Литовська, Латиська



Кулінарні традиції Естонії пройшли довгий і цікавий шлях. Вони склалися під впливом німецької, шведської і слов'янської культур. Але, незважаючи на це, естонська кухня зберегла національну своєрідність. Кухня народів Естонії на перший погляд не відрізняється ні розмаїтістю, ні колоритними особливостями. Естонці їдять те, що дає їм море і те, що вдається одержати від землі. Рибальство в Естонії розвине вже не одне тисячоріччя. Цілий рік, поряд із хлібом, основною їжею естонців є риба. На естонських землях вирощують злакові та овочі, серед яких переважає картопля.

Вже понад сто років, картопля є щоденною їжею на столі естонців. А ще стародавня естонська страва кама. Їй вже понад 5 тисяч років.

Каму готують з борошна, змолотого з жита, вівса, ячменю й гороху, узятого у рівних частках. Кама як продукт характерний лише для естонської кухні.

Спосіб її приготування досить простий: 3-4 чайні ложки борошна кама розмішати 1 склянкою кефіру, йогурту чи молока. За смаком додати цукру або солі.

З овочів в естонській кухні вживають моркву, гарбуз, капусту. На островах Естонії готують страви, дуже подібні до страв шведської кухні. Тільки за "естонським смаком" у рибні страви додають не сіль, як шведи, а - цукор.

Дуже схожий асортимент страв естонської і німецької кухонь. Зі слов'янської кулінарії запозичені голубці й оселедець "під шубою".

З усіх прибалтійських кухонь естонська є найбільш рибною.



Більше від інших видів риб в естонській кухні вживається салака і кільки.

Цікаво відзначити, що в рибних стравах естонської кухні відносно мало використовується цибуля, що є незамінним компонентом у всякій іншій рибній кулінарії. Цю рибу відварюють, використовують у різних супах, роблять з неї запіканки, мляють у горщиках, заливаючи молоком, сметаною чи яєчно-молочною сумішшю і навіть смажать.

За старими естонськими традиціями існувало 60 способів приготування соусів. Найпростіший з них - соус з м'ясного фаршу з додаванням цибулі. Для його приготування потрібний фарш, цибуля, спеції і молоко.

Однією з істотних особливостей естонської кулінарії є вкрай обмежене застосування спецій (гіркого і запашного перцю, лаврового листа, гірчиці тощо), томата-пасти.

Традиційно для смаження і тушіння рибних і м'ясних страв естонці використовують свиняче сало.

Молочні і кисломолочні продукти в Естонії в пошані.

Каші - найбільш древню страву Естонії - варять з незапам'ятних часів.

Влітку естонці готують холодний суп зі шпинату, ревеню з кислим молоком і вареним яйцем.

Три види хлібобулочних виробів : чорний житній хліб, білий пшеничний, а також "проміжний" - пшенично-житній.

В Естонії прийнято йти в гості з чорним хлібом. Білий хліб називають "булкою".

За старою традицією, на Різдво естонці ставлять на стіл свинину з кислою капустою і картоплею, кров'яну ковбасу з брусничним варенням, холодець і обов'язкове пиво.

На Масницю традиційно готують гороховий суп.

Національні страви

Сюльти – естонський студінь, який готується тільки зі свинячих та баранячих хвостів та голів.

Тангуж пудер" - суміш овочевої та гречаної крупи.



Мульгіпудер - перловка з картоплею.

Мульгікапсас - цю страву з дивною назвою по-іншому можна назвати естонським рагу - свинина, тушкована з ячменем та квашеною капустою.

Картуліпорс - цю страву лагідно називають картопляними поросятами. Вони мають вигляд м'яса, запеченого в картопляному пюре.

Литовська кухня



Традиційні блюда литовської кухні дуже калорійні.

Які продукти в литовській кухні використовуються: оселедець, камбала, салака, кільки і т.д., з м'яса широко використовуються свинина і м'ясо птиці, як гарнір буряк, картопля, бруква, капуста і т.д., люблять литовці як гарнір різні види каш: вівсяна, перлова і т.д.

Приправи в Литовській кухні - це молоко, сметана, топлене сало, майоран, тмин, петрушка, лук, кріп і т.д..

У Литві їдять багато овочів, грибів, фруктів, ягід.

Білий хліб литовці споживають мало і рідко.

Литовська національна кухня відрізняється незвичайним поєднанням продуктів, великою кількістю використовуваних спецій. Найбільш поширені різні страви з картоплі, м'яса і риби і молочних продуктів. В більшості своїй литовська кухня нагадує ситну сільську їжу, завдяки застосуванню в кулінарії дарів лісу. У литовців є свої фірмові страви та напої: мисливські ковбаски, підсмажені на спиртівці, напої, настояні на меду і травах та ін.

Для рибних блюд литовської кухні характерним є поєднання і приготування їх з кислими овочами (буряковим відваром, кислою капустою і т. п.), з грибами і з свинячим салом. Крім того, рибу готують не в цілому вигляді, а обов'язково у філетірованном або рубаному. При цьому всі продукти разом з рибою закладають за типом мусак - в один посуд з соусом - і гасять під кришкою в духовці.



Особливість сучасної кухні Литви — це безліч страв з картоплі. Найвідоміший — **цепеліни** (великі галушки з вареної і тертої картоплі з начинкою з меленого м'яса або сиру).

Інші традиційні картопляні блюда — різні картопляні запіканки, салати і млинці, вареники з грибною або ягідної начинкою.

Напевно саме екзотичне литовське блюдо — **ведарай** — свинячі кишки, начинені тертою картоплею, запечені в печі або духовці.

Важливе місце в литовській кухні займають пельмені або вареники з тіста з начинкою з м'яса, грибів, ягід або сиру. Однією з найбільш цікавих версій пельменів є «лінивці» — вареники у формі півмісяця з начинкою зі свіжої тертої чорниці.

Національний литовський десерт - **шакотіс**. Це торт досить незвичайної форми. В міру запікання дерев'яний рожен поливають тістом, повертаючи на відкритому вогні.



У перекладі з латиської назва шакотіс означає "гіллясте дерево". Цікаво, що торт красується у списку Литовського національного фонду кулінарної спадщини.

З напоїв у Литві популярний **квас**, а також різноманітні трав'яні настоянки.

Національні страви: холодний литовський борщ, зрази мисливські, сир Дайнава, бабка картопляна з грудинкою.

Латиська кухня.



Основу латиської національної кухні складають різні продукти землеробства: борошно, крупа (в першу чергу перлова), горох, боби, картопля, овочі, а також молоко і молочні продукти: кисле молоко, кефір, сир, сметана. З м'ясних продуктів найбільш споживана свинина, рідше яловичина, телятина, птах.

Багато страв готуються з копченої чи солоні свинини і подаються на стіл з різноманітними овочевими гарнірами.

Для приготування національних страв широко використовуються оселедець, килька, салака.

Латиська кухня протягом багатьох сторіч зазнавала впливу інших національних кухонь. Так, у Північній Латвії помітний вплив естонської молочної кухні, у Західній Латвії пануючим був німецький вплив, що виявилось в пристрасті до копченого м'яса й сала. Східна Латвія зазнала вплив литовської й



білоруської кухонь.

Національні страви, такі як "аукшта зупа" (холодний буряковий суп), цибулевий клопс (величезний біфштекс під особливим цибульним соусом), сірий горох зі шпиком, збиті вершки і хлібний суп, свіжі рибні делікатеси: балтійський лосось у смаженому, солоному і копченому вигляді, мінога і копчена тріскова печінка, снетки і вугрі, салака й оселедець існують у багатьох варіантах приготування.

Основою латиської національної кулінарії є страви холодного столу, путри, кисломолочні вироби та домашні сири (типу бакштейн і так звані яєчні). У цьому переліку відсутні супи, солодкі страви, гарячі страви.

Також така унікальна й дивакувата риса кухні цієї країни: тут часто подають страви, здавалося б, із непоміжуваних продуктів, наприклад, пивний суп із сухофруктами, кисіль з ревеню зі збитими вершками та ін.

Супи або аналогічні естонськими – молочні, або схожі на німецькі – картопляні і круп'яні, або ближче до литовських – капустано-бурякові.

Що ж стосується класичних інших національних гарячих страв, то вони обмежуються в основному **путрами** – овочево-зерновими кашками з додаванням сала, копченого м'яса або риби, а також кисломолочних продуктів.



Путра - це густа юшка, зварена з круп (найчастіше з перлової) і заправлена молоком або м'ясом і салом. Капуста є блюдом з качанової капусти, вона вариться також зі всіляких свіжих і квашених овочів, бурякового бадилля, щавлю і деяких дикорослих рослин.

Дуже широко використовують латиські кулінари горох і боби. Улюбленими стравами вважаються густа каша з гороху і бобів і перлової крупи. Дуже смачні відварний горох із смаженим шпиком, а також круглі галушки з гороху або бобів з пахтою або кефіром. По всій Латвії відома також смажена конопляна маса - **комі**, пироги з шпиком, **кров'яна ковбаса**, **янов сирий з сиру**, **буберт** - манна каша із збитими сливками і багато інших. Ця страва, на відміну від звичайних каш, не заварюється, а лише доводиться до кипіння. Їдять буберт із соком, киселем, ягідним соусом, тертими ягодами.

У латиській кухні широко застосовуються кисломолочні продукти – кисляк, сироватка, сметана, сир і кисломолочні домашні сири. Їй властиві також зброджування зернової сировини, його солодження й зброджування – звідси в латиській кухні кислі вівсяні й горохові киселі, які заквашуються кисляком або додаванням до вівсяної гущі кислого брусничного соку.

Така страва зветься **путельс**.

Кондитерські вироби латиської кухні запозичені з німецької й перероблені. Популярністю користуються в Латвії бісквіти й піскові тістечка, у той час як в естонській кухні переважає молочно- і масляно-здобне тісто, а не ячно-здобне.



Напої

Недолік рідких гарячих страв у раціоні в якомусь ступені компенсується значним уживанням кави. З напоїв у латишів найпопулярніші чорна кави, пиво.

Літом як освіжаючий напій уживається **збитень**. Його готують з житньої муки, яку розводять водою і ставлять бродити.

«**Ризький чорний бальзам**» - це старовинний латвійський напій з фруктовим ароматом і гіркуватий смаком, який давно став традиційним. Темний еліксир вперше був зроблений в середині 18 століття, і він витримав випробування часом. Друга світова війна, втрата і відновлення секретної рецептури не могли зупинити виготовлення одного з найвідоміших символів Латвії. «Ризький чорний бальзам» - це напій, створений з 25 різних інгредієнтів

ризькими фахівцями, які роблять його оригінальним і, як стверджують, його неможливо підробити. Вважають, що він має лікувальні якості.

Для туристів з держав колишньої Югославії рекомендуються:

- **з холодних закусок:** масло вершкове, кефір, кисляк, йогурт, сир; натуральні помідори, огірки, редис; ікра кабачкова, баклажанна; салати зі свіжих овочів із салатним заправленням; перець фарширований; солоні й мариновані огірки, помідори, гриби; краби, креветки; риба копчена; осетрина заливна; риба під маринадом; кури смажені; шинка, буженина; ковбаса домашня українська;
- **з перших блюд:** бульйон з курей, курчати, телятини, яловичини \з овочами, розсольник; пюре з м'ясних продуктів й овочів, солянка рибна, юшка;
- **із других блюд:** котлети відбивні з баранини, свинини, телятини; шашлик з баранини, бастурма, люля-кебаб, тава-кебаб, рагу з баранини; лангет, антрекот, біфштекс; ескалоп, биточки по-киевски; печеня по-киевски; кабачки, перець фарширований, голубці, долма.
- До всіх других блюд варто подавати натуральні й солоні помідори, огірки, багато зелені й зелений салат;
- **на десерт:** свіжі й консервовані фрукти і ягоди; салати із фруктів; тістечка; торти; морозиво; чорний кава й кава по-східному.
- В обов'язковому порядку варто подавати в стіл оцет, червоний і чорний мелений перець, різні гострі томатні соуси.

Питання для самоконтролю

1. Що вивчає дисципліна “Кухня народів світу”?
2. Перелічіть головні фактори в кожній національній кулінарії, які тісно зв'язані між собою.
3. Що є основним завданням обробки харчових продуктів і приготування страв?
4. Назвіть види кулінарної обробки сировини.
5. Що є метою холодної або механічної обробки продуктів?
6. Назвіть способи теплової обробки, дайте їм характеристику.
7. Що таке «припускання»?
8. Яку країну часто називають “країною овочів”?
9. Що є характерним для болгарської національної кухні?
10. Які інгредієнти характерні для національних кухонь прибалтійських країн?
11. Що є характерною рисою естонської національної кухні?
12. Що є основою латиської національної кулінарії?
13. Перелічіть класичні національні страви латиської національної кухні.
14. Назвіть одну з головних умов існування людини.
15. Що таке «пасерування»?



Тема 2. Особливості та традиційні страви угорської та німецької кухонь.

План:

1. Традиційні страви та особливості кухонь, основні кулінарні прийоми, які застосовують у приготуванні страв угорської та німецької кухонь.

2. Особливість харчування народів Угорщини та Німеччини. Асортимент страв та особливості їх приготування.

3. Рекомендації до меню для туристів з Угорщини, Німеччини, Румунії, Чехії, Словенії, Польщі. Правила подавання страв та їх асортимент, види меню.

Мета заняття: навчити вміти визначати особливості угорської та німецької кухонь, ознайомити з традиційними стравами та основними кулінарними прийомами цих кухонь, розвивати вміння творчо мислити.

Угорська кухня

Угорська кухня категорично не належить до легких і ніжних кухонь

Майже в усіх національних стравах провідну роль відведено паприці – це,



наприклад, гуляш (щось середнє між густим супом і м'ясним рагу), перекельт (рагу, у якому переважає кришена цибуля), токань (страва, схожа на перекельт) і паприкаш (паприкашем називають усі страви зі сметанним соусом і паприкою).

Хоча ця національна пряність угорців - паприка - завезена турками, поширення отримала лише сторіччя назад. Зелені й жовті недозрілі стручки перцю йдуть на різноманітні салати і гарніри, а доспілі червоні перчики перемелюються і стають приправою. Угорська паприка має з десятків офіційно визнаних відтінків смаку.

Угорці стали знавцями "високої кухні" раніше від інших європейських держав.

Угорщину разом з Францією називають раєм для гурманів, настільки знаменита її національна кухня, визнана однією з кращих в Європі.

Серед особливостей тутешньої кулінарії називають, в першу чергу, пристрасну прихильність її до перцю-паприці, цибулі і свинині, а особливо — сала (при цьому посилаються на відомі опереткові рядки з І. Кальмана: «Коли м'ясо, так свинина, коли сало — гострий шпиг »).

Дуже популярний інгредієнт для приготування їжі – сир – підсилює смак традиційних страв. Основні страви зазвичай супроводжуються домашніми макаронами, рисом або ячменем.

Супи - невід'ємна частина угорського стола. М'ясний угорський суп зі свинини готують у вихідні дні, коли вся сім'я збирається вдома.

Рибний суп (халозле) готують з риби різних видів із застосуванням паприки (як пряності, так і в свіжому вигляді), томатів і цибулі. Традиційно рибний суп готують на Різдво.



З числа борошняних страв популярні локшина із сиром, рулет (з вишнями, сиром, маком), а також галушки шомлої і варгабелеш. Перебування під владою Австрії принесло країні одну безперечну вигоду: угорці навчилися робити чудові кондитерські вироби.

Виноробство - важлива галузь угорського сільського господарства.



Всесвітньо відомим угорським вином і королем угорських вин з 18 століття стало вино Токай, вироблюване в області Токай.

У різні часи угорська виноробна культура випробовувала на собі італійський, іспанський та французький вплив.

Угорці культивують не тільки "міжнародні" сорти винограду, але й споконвічно угорські, такі як

Кекфранкош, Токайський Фурмінт.

Серед червоних вин є "Сексарді Бікавер", червоне сухе вино з регіону Сексард, назва якого перекладається, як "бичача кров". Вино виготовлене з чотирьох сортів винограду (Мерло, Кекфранкош, Каберне Совіньйон, Цвайгельт).

Національні страви

Оригінальна угорська страва з овочів - капусти, картоплі, квасолі, сочевиці - називається фезелак

З помідорів і перцю угорці придумали чудову страву - лечо

З білого борошна печуть прісні й солоні кіфлі.

З числа борошняних страв популярні локшина із сиром, **рулет** (з вишнями, сиром, маком), а також галушки шомлої і варгабелеш. Угорці розуміються на чудових шоколадних тістечках, монументальних тортах. Часто вони носять жіночі імена - як правило, на честь тих кулінарів, які їх вигадали.

Режим харчування в угорців триразовий: легкий сніданок, обід і щільна вечеря.

Для туристів з Угорщини можна рекомендувати:

- з **холодних закусок**: сир з маслом, рибу заливну і під маринадом, поросят, сардини, шинку з гарніром, м'ясне асорті, ковбасу варену і сирокочену;
- з перших страв: курячі супи, суп-локшину, суп з галушками. Пюре, розсоліники, борщі можна подавати не частіше одного разу на тиждень;
- із **других страв**: яєчні омлети, смажену й відварну рибу, смажені свинину, яловичину, птицю, чахохбілі з курки, рагу, гуляш. На гарнір варто подавати смажену картоплю, тушковану капусту й інші овочі, рис і макаронні вироби;
- **на десерт**: фрукти свіжі й печені, компоти з консервованих фруктів і ягід, торти, тістечка. Після десерту обов'язково подають чорну каву. Оскільки угорці вживають, як правило, багато рідини, на столи потрібно ставити глечики з водою і льодом.

Не рекомендується включати в раціони харчування: із закусок – кетову ікру, кільку, оселедець; з перших страв – борщі, щі (можна раз в тиждень); з других страв – рублену баранину і гарнір з гречаної каші; з солодкого – киселі.

Німецька національна кухня



Німецька кухня має дуже багату та цікаву історію, а кулінарні традиції досить сильно відрізняються в різних регіонах Німеччини.

Німецька кухня вирізняється великою різноманітністю страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби.

Популярні різноманітні овочі, особливо капуста, картопля, найчастіше у відвареному вигляді.

Широко розповсюджені кисломолочні продукти, бутерброди, страви з яєць.

Традиційна німецька кухня, крім безперечного смаку, відрізняється великою розмаїтістю страв, які різняться в залежності від земель (територіальних округів). Це залежить від природних умов і ходу історії, але у всіх без винятку районах Німеччини найбільший успіх мають м'ясні вироби. Різноманітність **ковбасок, сосисок, сардельок** (Bratwurst), включаючи всесвітньо знамениті білі баварські ковбаски (Weisswurst), призначені не лише для вживання у вигляді закусок або бутербродів, але і в якості інгредієнтів до приготування других страв.



Регіональні традиції

У західній Німеччині – Шварцвальді та Баден-Вірттембергії достатньо міцно відчувається вплив сусідніх Швейцарії та Франції. Дуже важливу роль у місцевій кухні відіграють овочі.

У той же час на півдні, особливо в Баварії, їдять більше жирів і, можливо, саме тому німецька кухня протягом багатьох століть вважалася дуже жирною і через це не здобула світової популярності.

Для приготування страв використовують різні продукти: рибу, м'ясо (свинину, яловичину, телятину) в натуральному і рубленому вигляді, птицю, яйця, квашену капусту.

Приправи використовують помірно.

З перших страв німці віддають перевагу супам-пюре з овочів, домашньої птиці або дичини, бульйони з гарнірами з овочів, м'яса, круп, яєць, з піріжками.

Перші страви необхідно подавати невеликими порціями (300 г).

Із солодких страв популярні компоти, киселі, желе, пудінгі, запіканки, морозиво, кондитерські вироби; з гарячих напоїв – чорна кава, кава з молоком чи вершками.

Німецькі супи

Супи в Німеччині не користуються особливою популярністю, найвідоміший з них Gulaschsuppe (гуляш) – схожий на угорську страву ungarische, гострий суп Bohnensuppe (квасолевий) і суп під назвою Zwiebelsuppe (цибулевий), схожий на французький суп із червоної цибулі.



Німці зі сходу Німеччини часто готують солянку – гострий суп із ковбасою. Але більш відомі все-таки супи з кнедликами, наприклад баварський Leberknödelsuppe. Решта страв не дуже вишукані. Зазвичай це салати, паштет або холодне м'ясо. У північній Німеччині дуже популярна риба та дари моря. Більш за все німці люблять форель.

Особливості кухні

Німці надають перевагу негострій їжі, прянощі й приправи закладаються в страви дуже помірно, в цілому німецька національна кухня проста.

Характерно для німців використання на сніданок і вечерю всіляких бутербродів (дослівно хліб з олією) із різноманітними масляними масами, овочами, ковбасою, рибою.

Найулюбленіша їжа німців - **сосиски**

Дуже популярна капуста: варена, тушкована, квашена.

З'явилася вона на території сучасної Німеччини дуже давно, але не втратила своєї ролі в німецькій кухні до сих пір. Зелену капусту маринують, а називається вона Sauerkraut (кисла капуста), червону готують із додаванням яблук і називають Apfelrotkohl (червона капуста з яблуками).



Крім капусти дуже популярна спаржа. Спаржевий сезон триває з квітня по червень. У цей час багато ресторанів пропонують окрім свого традиційного ще й спаржеве меню.

Небайдужим до солодких і борошняних виробів німцям є з чого вибирати: лише хліб налічує понад двадцять сортів, а закінчити обід можна десертом з солодкого пудингу, желе, мусу, фруктовому салату, приправленого одним з численних соусів, сиропів або морозивом. Багато хто, напевно, чув про німецькі пироги, список яких почесно очолює знаменитий **яблучний штрудель** - національна гордість Німеччини.

Із напоїв популярнішою за чай є кава. Слово «Kaffeekuchen» у Німеччині означає каву з тістечком, тобто посиденьки, під час яких випивається кава та з'їдається який-небудь десерт.



Говорячи про напої, на думку відразу приходять знамениті «пивні» животики, всесвітньо відомі пивні фестивалі та неймовірно спритні офіціантки, що подають за раз близько десятка пивних кухлів. А все тому, що пиво - найулюбленіший з німецьких напоїв. Пиво п'ють за сніданком, обідом та вечерею. Пиво п'ють навіть замість води, коли мучить спрага.

Туристам з Німеччини можна рекомендувати:

- з **перших страв**: пюреподібні супи, бульйони, суп-локшину;
- з **других страв**: відварну рибу з картоплею й овочами, сосиски з капустою (без додавання в неї томату), відварну і смажену свинину з овочами, тушковану і смажену яловичину, смажені птицю і дичину, котлети, товченики зі свинини, котлети з філе курки, січеники і битки, яєчні омлети;
- на десерт: компоти, киселі, желе, муси, всілякі запіканки з фруктовими підливами, морозиво, фрукти і різні кондитерські вироби. Німці люблять натуральну чорну каву і каву з молоком.

Для туристів з Румунії рекомендуються:

- З холодних закусок: масло вершкове; сир; салати зі свіжих овочів; ковбаси, шинка, буженина; риба під майонезом; асорті м'ясне; птаха смажена; овочі мариновані, солоні;
- із перших блюд: суп-локшина з куркою, бульйони з рисом, галушками, локшиною, манною крупою; борщ український; суп селянський; розсольник домашній;
- із других блюд: лангет, ескалоп, шашлик зі свинини, шніцель свинячої відбивної; курчата, кури, качки, гусаки смажені; риба відварна й смажена; яєчня, омлети натуральні й з гарніром;
- на десерт: компоти зі свіжих і консервованих фруктів; фрукти свіжій печені; морозиво.
- Після обіду обов'язково чорний кава.

Для туристів із Чехії й Словаччини рекомендуються:

- з холодних закусок: мова відварна, салати овочеві; телятина, нежирна шинка, буженина, ковбаси сирокопчені, асорті м'ясне; сир, яйця відварні. Всі ці продукти варто оформляти майонезом і подавати з овочевим гарніром.
- з перших блюд: бульйони з пиріжками або фрикадельками; пюре з картоплі, гороху, кольорової капусти; суп з домашньою локшиною й з куркою; супи з різними макаронними виробами й галушками;
- із других блюд: свинина відварна й смажена з капустою; шніцель зі свинини, телятини; птах смажена; яловичина тушкована зі зметаним соусом; печеня по-домашньому, гуляш, бефстроганов, бруньки у сметані; печінка, тушкована в сметанному соусі; котлета по-київськи, битки по-київськи, биточки по-українському; зрази картопляні, біфштекс, лангет, антрекот, ескалоп, ромштекс; судак у тесті, осетрина фрі під соусом /майонез із корнішонами; крокеті картопляні, млинці зі сметаною; вареники з картоплею, капустою, вишнями, грибами; голубці; яєчня, спаржа й кольорова капуста в сухарно-масляному соусі;
- на десерт: компоти зі свіжих або консервованих фруктів й ягід, свіжі фрукти і ягоди, фруктові-ягідні суміші зі збитими вершками, креми, парфе, тістечка, морозиво.

Перед десертом варто подавати сир, а після обіду – чорний кава.

- Режим харчування в чехів і словаків наступний: сніданок легкий з невеликої кількості нескладних у готуванні блюд (звичайно подається масло, кефір, шинка, булочка й кава); обід і вечеря - щільні, після обіду обов'язково подають чорний кава.

- Чехи їдять переважно білий хліб, причому в невеликій кількості.

Туристам з Польщі можна рекомендувати:

- З холодних закусок у польських туристів великим попитом користуються м'ясні, рибні й овочеві салати, заправлені майонезом, сметаною, цитриновим соком або олією, заливна риба з хроном, рибні асорті, яйця під майонезом і фаршировані. Крім того, як холодні закуски в польській кухні широко

використовуються бутерброди з м'ясними, рибними паштетами, сиром і бринзою, сиром і копченою рибою.

- **З гарячих закусок** користуються попитом омлети, варені яйця, грінки із шинкою або сосисками, воловини з куркою, м'ясом, печені піріжки з м'ясом.

- Обід у поляків також ситний, з холодними закусками, першими, другими гарячими стравами і десертом.

- **З перших страв** рекомендуються: прозорі супи на м'ясному і курячому бульйоні з грінками, піріжками з м'ясом, яйцем, куркою, овочами, рисовою запіканкою; борщі і супи, розсольник, солянки м'ясна і грибна, локшина, суп з макаронами і супи-пюре (особливо зі свіжих помідорів і цвітної капусти).

- Перші страви поляки в основному заправляють борошном, розведеним бульйоном або водою, сметаною, сирим жовтком або жовтком, змішаним з вершковим маслом.

- **З других страв** польським туристам можна запропонувати: м'ясо відварне з картоплею, м'ясні натуральні страви з овочевим Гарніром, смажені телятину і свинину, відварні і смажені кури, індичку з гарніром, гуляш, бефстроганов, страви з відварної і смаженої риби з картоплею, страви із субпродуктів (рубець, серце, мозок, печінка, нирки), пироги з м'ясним фаршем, млинці з м'ясом.

- Як правило, окремо до других страв подають зелений салат або салат з помідорів і огірків.

- **На десерт** пропонуються різноманітні киселі (густі), компоти, фруктові салати, желе, муси, креми, морозиво, печені фрукти в соусі, млинці з варенням і повидлом.

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

- Поляки надають перевагу чорній каві і каві з молоком, яку п'ють за сніданком, після обіду і ввечері. Чай п'ють рідко, іноді з молоком або варенням (ранком перед сніданком).

- При обслуговуванні туристів з Польщі під час сніданку, обіду і вечері варто подавати вершкове масло, другі страви — зі складним гарніром з овочів.

- Поляки майже не їдять страви із баранини.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть національну пряність угорців.
2. Які інгредієнти характерні для угорської національної кухні?
3. Що є характерною рисою німецької національної кухні?
4. Перелічите класичні національні страви угорської національної кухні.
5. Які кулінарні традиції відрізняються в різних регіонах Німеччини?
6. Які м'ясні вироби мають найбільший успіх у всіх без винятку районах Німеччини?
7. Який ви знаєте найулюбленіший з німецьких напоїв?
8. Яке свято асоціюється з німецькою національною культурною традицією пивного пиття, народними гуляннями і загальними веселощами?
9. Що не рекомендується включати в раціон харчування німців?
10. Які страви рекомендуються подавати для туристів із Чехії й Словаччини?
11. Який режим харчування чехів і словаків?



Тема 3. Особливості та традиційні страви англійської та французької кухонь

План:

1. Особливості приготування страв англійської та французької кухонь, застосування методів теплової обробки продуктів.
2. Традиційні страви та особливості кухонь Англії, Франції, Італії, арабських країн та країн Африки. Асортимент страв та особливості їх приготування.
3. Рекомендації до меню для туристів з Англії, Франції, Італії та арабських країн та країн Африки. Правила подання страв та їх асортимент

Мета заняття: навчити вміти визначати особливості англійської, французької, італійської та арабських кухонь, ознайомити з традиційними стравами та основними кулінарними прийомами цих кухонь, розвивати вміння творчо мислити.

1. Особливості приготування страв англійської та французької кухонь, застосування методів теплової обробки продуктів.



Англійська кухня не може конкурувати з такими вишуканими кухнями, як французька, італійська чи китайська за популярністю.

Часто й самі англійці говорять, що не занадто задоволено своєю кухнею.

В англійській кухні великий асортимент закусок, з яких важливе місце відведено рибним (окрім кетової ікри і заливної риби). Із других страв англійці віддають перевагу блюдам з вирізки яловичини, риби, панірованої в сухарях, жарених курчат.

Всі страви з гарніром з овочів вони вживають з обмеженою кількістю соусів.

Англійська кухня не має поняття про соуси.

Англійці приділяють велику увагу сніданку. На сніданок англійці віддають перевагу вівсяній каші і кукурудзяним пластівцям. Закінчується сніданок чаєм і підрум'яним тостом з апельсиновим джемом.

Ланч, або другий сніданок, починається в 13.30, в 17.00 – чай або легкий обід і в 19.00 – вечеря.

Популярні різноманітні закуски і бутерброди. З перших страв поширені супи-пюре і бульйони, але подають їх рідко.

У раціоні харчування англійців багато м'яса.

Кава розповсюджена значно менше.

Прянощі і трави у класичній кухні споживаються мало.



Традиційні страви британців.

Грінки з сиром - на обсмажені в олії скибочки хліба намазується маса, приготована з твердого сиру, збитих жовтків, червоного перцю, гірчиці.

Суп з бичачих хвостів - готується з ріпою, морквою, цибулею і великою кількістю трав і спецій.

Ростбіф - м'ясо відбивають цілим шматком і на розпеченій сковороді з жиром поміщають на 10 хвилин в розпечену духовку. Потім його солять і досмажують на невеликому вогні, поливаючи стікаючим соком. Готовий ростбіф повинен бути зверху покритий хрусткою скоринкою, а всередині мати соковиту рожеву м'якоть. На гарнір - традиційні йоркширський пудинг. Всі англійці схилиються перед йоркширської кухнею. Вона вважається кращою в країні.

Йоркширський пудинг - запечена маса з двох збитих яєць, склянки борошна і 0,2 л молока. Запіканка з телячих нирок - форму змащують жиром, наповнюють на 2 / 3 пісочним



тістом, кладуть обсмажену (з кільцями цибулі та кубиками моркви) телятину, потім нирки і накривають все ще одним шаром тесту.

Пастуший пиріг - змішане з жовтками картопляне пюре викладають у форму, зверху - порізану кубиками баранину, попередньо обсмажену з цибулею, часником і селерою, потім знову шар пюре - і через 30 хв. Ви вгамуєте будь-який голод. Їстівні водорості - з них готують соус до баранини або лангустів. Також використовуються при приготуванні пирогів з беконом.



Пудинг з родзинками - в цій страві родзинки дійсно присутні. А крім того: яловичий жир нирковий, сухарі, борошно, яблука, цукати, цедра і сік лимона, мускатний горіх, ром, коньяк, пиво портер. Важливо, щоб пудинг готувався на паровій бані протягом 6 годин при однаковій температурі. Ритуал вимагає, щоб на пудинг поклали шматочки просоченого ромом цукру і підпалили його.

Асортименти овочів в англійській кухні обмежений у порівнянні з іншими країнами. Найпоширенішими є картопля, капуста, ріпа, цибуля, морква, салат зелений, кріп, петрушка, селера.

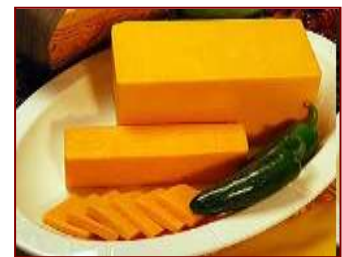
Часто використовують каперси

До знаменитих сортів англійського твердого сиру належать **«chedder»** та **«стілтон»**.



Сир «Стілтон» часто споживають із селерою, додають в овочеві перетерті супи, особливо із броколі та селерою. Використовується в бутербродах із різними крекерами, печивом та вишуканими сортами хліба. Згідно з англійською традицією сир «Стілтон» запивають портвейном. «Стілтон» прийнято подавати під час різдвяної вечері.

Сир «Чеддер» названий на честь місця першого виробництва - села Чеддер в графстві Сомерсет в Англії. Тісто цього сиру - пластичне, кольору слонової кістки або жовтувате. Інколи в процесі виробництва його підфарбовують натуральним фарбником анато. Сир «Чеддер» має горіховий та легкий гострий і кислуватий присмак. Англійці вживають мало хліба



З гарячих напоїв п'ють чай за сніданком, обідом і вечерею, додаючи заварку в гаряче молоко.

З алкогольних напоїв віддають перевагу джинові, розведеному тоніком, скроні з льодом або содовою водою, бренді, ром, херес, портвейн, пиво Чорний ель і Портер.



ФРАНЦУЗЬКА НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ

Багато гурманів вважають **французьку кухню** кращою на світі. Вона тісно пов'язана з культурою народу, вважається колискою кулінарного мистецтва і раєм для кухарів. Її всесвітня слава знаходить відображення навіть у тому, що майже **кожен француз**, незалежно від освіти чи соціального статусу, може з **легкістю дискутувати на кулінарну тематику**. Для середньостатистичного француза кухня - невід'ємний елемент повсякденного життя, не випадково саме французи винайшли мистецтво *savoir – vivre*.

Французи дуже уважно вибирають продукти для кожного прийому їжі, меню залежить від свята у календарі, пори дня чи просто фантазії кухара. Час прийому їжі 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. Обід - опівдні, а вечеря, що починається з супу - близько восьмої вечора.

Французьку кухню умовно поділяють на три частини:

- **cuisine regionale** (регіональна кухня)
- **cuisine bourgeoise** (загальнопоширена французька кухня)
- **haute cuisine** (вишукана кухня), прикладом якої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Головною особливістю французької кухні є використання винятково свіжих продуктів, причому якості й особливості властиві кожному продукту повинні зберігатися і після процесу готування. Незважаючи на відмінності регіональних кулінарних традицій, характерною рисою національної французької кухні є достаток овочів і коренеплодів: картопля, стручкова квасоля, різні сорти цибулі, шпинату, капуста різних сортів, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати використовуються для готування салатів, перших і других страв, а також як гарніри.

Арсенал спецій французької кухні відрізняється широким уживанням чабру, цибулі-порею, кервелю, естрагону, розмарину та ін. Уживання цих ароматичних трав додає їжі особливий смак і запах. Готуючи багато страв, французи кладуть у каструлю невеличку в'язку трав, так званий збірний букет, *bouquet garni* - невелика в'язка з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею на стіл букет із блюда виймають.

Наступною особливістю французької кухні є активне використання при готуванні найрізноманітніших блюд виноградного вина, коньяку чи лікеру. Вино при цьому, зазвичай, піддається значному виварюванню, у результаті якого винний спирт випаровується, а склад, що залишається, додає їжі неповторний присмак і наповнює її приємним ароматом. Крім того, вино також служить головною складовою частиною маринадів для м'яса, бульйонів чи для відварювання риби.

Правила визначальні коли потрібно використовувати біле, а коли червоне вино відсутні, однак, червоне вино, частіше вживається для готування страв з м'яса домашніх і диких тварин, а біле, для страв з риби.

У деяких випадках, готову гарячу страву перед подачею до столу поливають чи коньяком кальвадосом (яблучна горілка), а в Гасконі - арманьяком, і підпалюють. Це додає їжі специфічний аромат і присмак.

Особливість. Французи вважаються винахідниками соусів. У готуванні і придумуванні нових рецептів соусів, рівних їм немає в усьому світі



Англіїці жартують з цього приводу: "Якщо в Англії є три сорти соусів і триста шістдесят видів релігії, то у Франції, три види релігії і триста шістдесят рецептів соусів".

Перші страви. З перших страв для французької кухні характерні суп-пюре з цибулі-порею чи з картоплею, цибульний суп заправлений сиром.

Відомий також провансальський густий рибний суп-буйабез.

М'ясо і риба

Французькі кулінари використовують усі види м'ясних продуктів: телятину, яловичину, баранину, птаха, дичину. Дуже популярні страви з морської і прісноводної риби: тріски, палтуса, щуки, коропа, а також таких морепродуктів, як устриці, креветки, лангусти і морські гребінці. Характерні для французького столу омлети і сирні суфле, що готують з різними приправами і начинкою: шинкою, грибами, зеленню.

Типові страви



Фуа-гра (фр. foie gras) - гусяча або качина печінка, яку штучно збільшують шляхом відгодівлі. Також паштет з гусячої печінки і символ гастрономічного шику - вважається винаходом французьких кулінарів, традиційна різдвяна страва у Франції.

Птицю відгодовують кукурудзяними зернами, кожна печінка повинна важити від 700 до 900 грамів для гусей (рекорд 2 кг), 300-400 грамів для качок.

Кілька місяців вони пасуться на луках, багато рухаються і тільки останні 2-3 тижні живуть у невеликих загонах. Після спеціального годування печінка птахів збільшується в 10-15 разів. Якщо після гаважа птахів випустити на волю, вже через кілька тижнів їх печінка повернеться в норму.

Як тільки птицю забивають, печінку занурюють в молоко і мед, що не тільки надає додатковий об'єм, але й незрівнянний смак.

Молочні продукти

Французька кулінарія, у порівнянні з іншими країнами Західної Європи, молочних продуктів використовує не багато, виняток складають сири, що прославилися на увесь світ. Блюдо із сирами і зеленим салатом обов'язково подають перед десертом. В Франції роблять не менш 500 сортів сиру, серед яких такі широко відомі, як **рокфор**, **грюер**, **камамбері** ін. Сири являються невід'ємним елементом французької кухні, їх подають на обід і вечерю на дерев'яній дощечці.



Регіональна різноманітність Франції, ідеальний клімат, ландшафти, різноманіття видів домашніх тварин,- все це впливає на велику кількість видів сиру. Залежно від способу продукції, можна виділити свіжі сири, м'які, зі шкуркою, покритою білою пліснявою, сири з козиного молока, печені сири. Вони являються невід'ємним елементом французької кухні, їх подають на обід і вечерю на дерев'яній дощечці.

Десерти. Не можна не сказати і про шикарні **десерти**, на яких французи безсумнівно знаються. Це і круасан, вишневий пиріг клафуті. чудові tarte tatin - відкриті торти з фруктами і звичайно ж знаменитий крем - бруле – вершки запечені з карамельною скоринкою - король і володар усіх десертів.

Напої. З напоїв французи віддають перевагу фруктовим сокам, мінеральній воді. Надзвичайно популярна кава. Зі спиртних напоїв у Франції поширені абсент, кальвадос, коньяк.

Вино французи п'ють його замість води, молока, чаю чи пива. Їм важко було б обійтися, хоча б без одного келиха вина під час прийому їжі. Щоденно п'ють маловідомі марки, частіше всього якої-небудь місцевої винної компанії.

Усі вважають, що французи дня не можуть прожити без келиха вина. Це дійсно так, але скоріше стосується південних провінцій.

Вважається, що кожен француз випиває близько 100 літрів цього шляхетного напою на рік.



Італійська кухня родоначальниця високого кулінарного мистецтва. Аромат італійської кухні наповнений ароматом дарунків Середземного моря, пахощами трав і насолодою плодів.

Італійська кухня здавна конкурує з французькою, вона є визнана в Європі і в світі, однак має свої специфічні ознаки та особливості. Хто її не знає добре, той думає, що то макарони і макарони. Безумовно італійці, як ніхто в Європі, споживають багато макаронних виробів, але то є лише частина їх смакових уподобань.

Італійська кухня, в першу чергу, дуже багата на вироби з тіста, їх тисячі і вони мають своєрідний смак.

У загальному, страви італійської кухні є гострими. Це обумовлене жарким кліматом, спека спонукає більше пити рідини, ніж їсти. Тому за допомогою спецій та приправ вдається стимулювати роботу шлунку та травних залоз. Використовують італійці ті ж приправи та спеції що й іспанці, угорці та болгары (часник, селера, цибуля, томат-пюре, різні види перцю, сири і т. д.).

Овочі використовують ті самі, що і ми, але вони їх не варять, а тушкують у власному соці або жирі

З м'яса італійці віддають перевагу телятині, рідше вживають яловичину і зовсім не вживають баранину. Смажене м'ясо люблять більше, як тушковане.

Широке застосування має рис. Він використовується як гарнір і з нього виготовляють різноманітні вироби.

Для приготування соусів італійські кухарі використовують кукурудзяне борошно, а в П'ємонті та Венеції з нього випікають вироби, які споживають замість хліба.

Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Більшість італійських соусів готують на основі томатів, анчоусів та грибів.

Оскільки борошно займає значне місце в харчовому раціоні італійця, борошняні кондитерські вироби виготовляються в широкому асортименті. Це всілякі тістечка з мигдалем, тістечка «Панеттоне», булочки з виноградом і фруктами і т. д.

Будь-яке приймання їжі закінчується кавою, яку тут п'ють з маленьких чашок.

Без столового вина не відбувається обід або вечеря, а традиційний напій «грапа» завершує застілля.

Особливості. Суп не є винаходом італійців, однак слово узате в них. Суп італійською мовою означає щось розм'якшене, то, що п'ють. Але раніш це було не завжди тим, що сьогодні прийнято називати супом.

Овочі. З часів древніх римлян на італійських столах красується спаржа. З неї готують багато смачних і поживних блюд.

Гордість італійської кухні - томатний соус **сальса ді помидоро**.

Гарніри

Говорячи про італійську кухню не можна не згадати про чудові макарони. Історики стверджують, що макарони привіз із собою з Китаю **Марко Поло**, як



сувенір. Це були тонкі трубочки з тіста: правда, китайці робили їх з рисового борошна. Деякі стверджують, що назва макаронам дав якийсь кардинал, що, побачивши їх уперше на своєму столі, викликнув: "**О, ма кароні!**" - що означає "**О, як мило!**"



Популярні в італійців равіолі - скоріш за все теж запозичення з Китаю. Равіолі - це невеликі квадратні вареники з гострою начинкою, причому не обов'язково м'ясною, а часто сирною. Макарони й равіолі подають з томатним соусом і тертим сиром.

Молочні продукти. Італійські сири - неодмінний елемент італійської трапези. В Італії виробляється близько 400 сортів сиру, найпопулярніші - моцаррела (*mozzarella*), горгонзола (*gorgonzola*) і пармезан (*parmigiano* - "парміджано")

Моцарела, моцарелла (іт. *mozzarella*) - італійський молодий м'який сир з буйволячого або коров'ячого молока. Жирність - 50 % (з буйволячого молока) або 45 % (з коров'ячого молока). Назва сиру походить від дієслова *mozzare* (іт. *відривати*).

Рікотта (іт. *Ricotta*) - італійський сир, що виготовляється з молочної сиворотки (а не з молока, як традиційні сири), що залишається після готування моцарели або інших сирів.

Рікотта - популярний компонент багатьох десертів, для яких часто подрібнюється й збивається в м'яку масу. Також сир застосовується в рецептах гарячих страв (зокрема, деяких різновидів лазаньї), використовується при випічці традиційного великоднього хліба *Пастієра*.

Горгонзола, горгонзола (іт. *Gorgonzola*) — італійський м'який сир з пліснявою. Батьківщиною цього сиру з характерним гоструватим смаком є Північна Італія (Ломбардія, П'ємонт). Його назва походить від назви села *Gorgonzola* в Ломбардії.

Виготовляється з коров'ячого молока з додаванням сичужного ферменту, солі та грибка *Penicillium gorgonzola*, який забарвлює сир зеленкувато-голубими прожилками. Жирність - 48 %. Період дозрівання - 2 місяці.



Пармезан, (іт. *parmigiano reggiano*) - італійський твердий сир з коров'ячого молока. Жирність - 32 %. Для виготовлення 1 кг пармезану потрібно 16 л молока. Період дозрівання - не менше 12 місяців. Старий пармезан може мати до 10 років, в процесі дозрівання він стає щораз сухішим. Пармезан є доволі крихким, має дрібнозернисту структуру. Італійці люблять краби і салати з них, каперси.

З перших страв для них краще готувати бульйони, супи-пюре, а з других — рибні, м'ясні (з нежирної свинини, баранини, птиці) з овочевими чи макаронними гарнірами.

Улюблена страва італійців — лангет з зеленим салатом, свіжими помідорами чи маринованими овочами.

Національні страви.

Піца (італ. pizza) - італійська національна страва, що становить собою відкритий пиріг, зазвичай круглої форми, який покривається томатною пастою та сиром і запікається.

Винахід піци приписують давньоримському полководцю та гурману Лукуллу. Звані бенкети зробили Лукулла знаменитішим, ніж його військове ремесло. Неаполітанці дотепер цінують страви, які колись прикрашали його бенкетний стіл. Однією із цих страв була піца — а ля napoletana. Вона становила собою золотаво-жовтий пиріг з кислого тіста, спечений на деревному вугіллі.



Кухар, що приготував піцу називається піццайоло.

Споживання вина в Італії значно нижче, ніж у Франції. З вином готують багато страв.

Арабська кухня

Арабська кухня характерна для багатьох арабських країн і містить елементи середземноморської й африканської кухонь.

Типові для цієї кухні інгредієнти — кус-кус, баранина, турецький горох, баклажан, оливки, фініки, запашна вода (квітки апельсинового дерева й троянди), деревне вугілля та м'ятний чай.



Традиції їжі

Арабська кухня уходить своїм корінням в кухню кочівників пустелі. Інгредієнти для готування їжі були зручними для перевезення, наприклад рис фініки. Караван, кочуючи, вносив розмаїтість у меню, додаючи продукти, придбані по дорозі, наприклад, овочі.

Прийом їжі в арабській кухні — це насамперед можливість зустрічі в колі родини й друзів. За традицією всі сидять на подушках або низкою лаві, навколо круглого стола. Їдять у тиші, насолоджуючись кожним шматочком. Після їжі є час на чай і розмови.

Основні властивості

Основа арабської кухні — м'ясо: баранина, козлятина, телятина. В більшості випадків м'ясо піддається тепловій обробці без застосування жиру, завдяки цьому блюдо відрізняється особливою ніжністю і соковитістю. Температура сковорідки доводиться до 300 С, при цьому білок м'яса згортається і утворює скориночку, яка утримує м'ясний сік всередині. Окрім різноманітних других страв таким же чином готують м'ясо для численних супів на м'ясному бульйоні.



У арабській кухні практично у всі страви рясно додають різноманітні прянощі і спеції: цибулю, часник, перець, корицю, ароматичні трави і т.п. Для приготування страв використовується переважно оливкове масло, а також рис,

бобові культури – горох, квасоля. Обов'язкові складові багатьох страв – різноманітні овочі, свіжі або консервовані фрукти.

Широко поширені страви з риби і морепродуктів.



У будь-якому ресторані з арабською кухнею можна замовити мезе – традиційний набір з холодних і гарячих закусок. Мезе є поєднанням не менше 12 страв, які в певній послідовності подаються невеликими порціями і швидко змінюють один одного. Найбільш поширені страви в мезе – овочеві салати, часниково-горіхова паста на оливковому маслі, виноградне листя з рисово-овочевою начинкою або м'ясним фаршем. Неодмінна складова мезе – гарячі пиріжки трикутної форми з овочевою, м'ясною або сирною начинкою. У асортимент страв, як правило, входять сири, а також баклажанова ікра, що готується з часником.

До закусок подається хліб, називаний **хобз або айш**, що в перекладі значить «життя». Найчастіше, замість столових приладів, хлібом беруть соуси й шматочки м'яса. Цікавим різновидом хліба є "айш би заатар" ,тобто хліб з додаванням тім'яна й інших пряностей.

Чай та кава найбільш поширені.

Найпопулярніша кава – **аравійська світла**, яка готується з ледве просмажених зерен.

Типові страви

Фалафель- невеликі котлетки, приготовлені з меленого турецького гороху, змішаного зі спеціями і підсмажені на рослинному маслі.



Шаурма - арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса. З вертикального рожна, на якому смажиться м'ясо ягняти або курки, кухар зрізує вузькі скибочки, перемішує на плиті зі шматочками помідорів

і інших овочів, потім викладає в розрізаний хліб **піта**.

Фуль - густе пюре з коричневої квасолі, що звичайно накладають у піту або додають до локшини з рисом.

Діп тахіна – кунжутна паста.

Баклава (баклава - «горіхи») — популярний кондитерський виріб в кухнях Близького Сходу, що складається з слоєного тіста з горіхами в сиропі



Люля-кебаб (від перс. *смажене м'ясо*) — східна страва у вигляді продовгуватої котлети, обсмаженої на шампурі. Готується з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця). Подається з лавашем чи завертається в нього.



Марокканська кухня

Марокканська кухня вважається однією з найрізноманітніших. Маври

чимало вплинули на кухню Південної Європи використанням екзотичних фруктів, кулінарними прийомами й архітектурою. У свою чергу на кухню Марокко вплинули багато культур, включаючи арабську, єврейську і французьку.

Кухня Марокко - це баланс простоти і декадансу, що залежить від сезону. Популярна баранина, яловичина, курка та верблюжати́на. Основне джерело вуглеводів - кускус, хліба, рис і бобові, також багато вживається корених овочів, зелені і сезонних фруктів.

Спеції. Страви в Марокканській кухні готуються повільно й акуратно, їх приправляють спеціями (найчастіше дуже сильно) і свіжими травами. Наскільки повна контрастів країна, настільки й багата ними і її національна кухня, тому в одному блюді часто зустрічаються і солодке, і солоне, і гостре.

М'ясні блюда часто приправляють сухофруктами чи свіжими фруктами.

У число найпопулярніших національних страв входять таджин з м'ясом і айвою (tagin - так називаються як каструля, так і спосіб приготування страв), баранина з фініками, курагою чи чорносливом та баранина з кедровими горішками й ізіюмом



Кускус звичайно подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають на гарнір до таджину.

Кускус - це зернятка манної крупи - один з основних інгредієнтів марокканської кухні. Зернятка обвалюються в маслиновій олії, потім розбавляються рідиною з таджина і готуються на пару - у підсумку виходить розсипчастий і ароматний кускус. Це блюдо завжди подають гарячим - ідея використовувати кускус холодним популярна тільки за кордоном.

Під час обіду по колу передають домашній **хліб ксра (ksra)** з маленькими вазочками солі і кмину.



Завершують обід сезонні фрукти і солодкі пиріжки з начинками, включаючи мед, горіхи, корицю, кунжут і насіння фенхеля. Подають солодкий м'ятний чай, що готується з зеленого чаю зі свіжою м'ятою і великою кількістю цукру - прекрасний засіб для поліпшення травлення наприкінці ситної трапези.

Хоча Марокко робить вино, мусульманська культура забороняє вживання алкоголю, тому його рідко подають за обідом

Південноафриканська кухня

Це вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва. Маса мігрантів з усього світу: англійці, греки, німці, португальці, іспанці, угорці, малайці, індіанці, китайці, араби, а також українці та багато інших народностей привнесли сюди свої кулінарні традиції.



Азіати привнесли до південноафриканського раціону томатні приправи, смажені боби, бобові (м'ясна запіканка з цибулею та яйцями), рис (плов), гарбузові млинці приправлені корицею, імбирні пироги, суп з галушками, фрикадельки, тощо.

Особливо славиться ПАР морепродуктами (креветки, мідії, устриці, лангусти, кальмари, не кажучи вже про найрізноманітніші види риб), адже країна омивається довжелезним океанським узбережжям

У північних провінціях популярні страви з різних круп, каші з жовтої або червоної кукурудзи чи сорго, печені кукурудзяні качани з маслом, хліб з борошна грубого помелу, квасоля, тощо.

Типові страви: білтонг - в'ялені шматочки яловичини. Особливо ця закуска смакує з аперитивом або з келихом доброго пива; **боботай** – (м'ясна запіканка) традиційна національна страва; **сусаті** – шашлики; **чай Роойбос**.

Англії не люблять заливну рибу, кетову ікру, варені ковбаси, соуси на борошні. Не слід пропонувати рибні супи, круп'яні гарніри, вироби з тіста (млинчики, пельмені, млинці)

Туристам з Англії можна рекомендувати:

- холодні закуски – масло вершкове, ікра зерниста, лососина або сьомга з лимоном, балик, салат зелений, салат із крабів або дичини, кури або індичка смажені із салатом;
- гарячі закуски – риба, у тісті смажена, люля-кебаб, пиріжки з м'ясом;
- супи – бульйони із грінками, пиріжками, кулеб'якою, з яйцем або куркою, супи-пюре із птиці або дичини; борщі, з пісною свининою, солянки рибна й м'ясна;
- Гарячі страви – судак варений з вареною картоплею, соус голландський; біфштекс, філе й лангет з гарніром; кольорова капуста відварена, соус сухарний, омлети;
- десерт – свіжі фрукти і ягоди, компоти, морозиво, фруктові креми, фруктові салати, желе, муси, суфле, пудинги, яблука в тісті смажені, яблучний пірог

Для туристів із Франції варто рекомендувати:

- з холодних закусок: масло з сиром, різноманітні салати, м'ясне асорті, відварну холодну рибу з овочевим гарніром, заливну рибу і під маринадом, відварну або смажену курку;
- з перших страв: супи-пюре і супи-креми з дичини, різних овочів і зеленого горошку, бульйони з пиріжками і різними гарнірами, а також борщі;
- з других страв: різні страви з риби, яловичини, баранини, птиці і дичини, овочів у вареному, смаженому і тушкованому вигляді, різні страви з яєць;
- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, желе, креми, муси, компоти і салати зі свіжих фруктів, сухарний пудинг, торти, тістечка, млинці з варенням;
- після десерту подають чорну каву.

Для туристів з Італії варто рекомендувати:

- з холодних закусок: сардини, відварну і заливну рибу, рибу під маринадом, шинку, відварний язик, маслини, відварні або смажені кури;

- з перших страв: пюре з м'ясних продуктів і овочів, локшину з куркою, бульйони з різними гарнірами;
- з других страв: натуральні страви зі смажених яловичини, баранини і свинини (нежирної) з овочевим гарніром, смажені кури або індичку, гуляш, смажену рибу з картоплею й овочами. Окремо до других страв потрібно подавати зелений салат, помідори і різні мариновані овочі й маслини;
- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, фініки, компоти, морозиво, бісквітний торт;
- після десерту обов'язково подають сир і чорну каву.

При подачі рекомендується дотримуватися такої послідовності: гостра закуска, бульйон, м'ясна страва, солодке, сир, чорна кава.

Для туристів-арабів можна рекомендувати:

- з холодних закусок: сир із зеленою цибулею, овочеві салати і вінегрети, заправлені олією, фарширований перець, овочеві консерви, смажені кури та індички з овочевим гарніром, асорті з птиці, рибні консерви в олії, рибу під маринадом, маслини й оливки;
- з перших страв: бульйони з пиріжками, яйцем, зеленим горошком, овочами, рисом, картопляний суп із квасолею, гороховий суп, харчо з баранини, суп-локшину з куркою, пюре із зеленого горошку, кольорової капусти і солодкі супи за сезоном, особливо з абрикосів;
- із других страв: смажену рибу, смажені та відварні кури й індички, смажену баранину, шашлики з баранини, купати, люля-кебаб, рагу з баранини і курки, фаршировані кабачки і помідори, овочеві оладки (морквяні, капустяні). На Гарнір до других страв подають рис, боби, квасолю, зелений горошок, картоплю й інші
- овочі;
- на десерт: компоти зі свіжих і консервованих фруктів і ягід, фруктові салати, свіжі фрукти, кавуни, дині, желе з фруктів, солодкі відкриті пироги з фруктовую начинкою, крем, морозиво.
- Після обіду потрібно подавати міцний чай з цитриною (окремо).

Питання для самоконтролю:

1. Які інгредієнти характерні для національної англійської кухні?
2. Перелічіть особливості англійської національної кухні?
3. Назвіть традиційні страви британців?
4. Який знаменитий сорт англійського твердого сиру ви знаєте?
5. Чому французьку кухню вважають кухнею гурманів?
6. Який режим харчування французів?
7. Які кулінарні традиції відрізняються в різних регіонах Франції?
8. Що є характерною рисою національної французької кухні?
9. Назвіть сорти сирів, що прославили Францію.
10. Які м'ясні продукти використовують французькі кулінари?
11. Перелічіть класичні національні страви французької кухні.

- 12.Перелічите особливості італійської національної кухні
- 13.Що є неодмінним елементом італійської трапези?
- 14.Які популярні у італійців макаронні вироби? Перелічити їх.
- 15.Перелічите види теплової обробки кухні народів арабських й африканських країн .
- 16.Що є характерною рисою арабської національної кулінарії?
- 17.Яким продуктам надають перевагу в харчуванні народи арабських й африканських країн?
- 18.Яка повсякденна їжа місцевих жителів африканських країн?
- 19.Чому страва називається «м'ясо з кров'ю»?



Тема 4. Особливості та традиційні страви скандинавської та північноамериканської кухонь, кухонь Китаю, Кореї, Японії.

План:

1. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини японської кухні
2. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини китайської та корейської кухонь.
3. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини скандинавської та північноамериканської кухонь.
3. Особливість, традиційні страви і рекомендації до меню для туристів з США, та Канади. Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь.

Мета заняття: навчити вміти визначати особливості японської, китайської та корейської кухонь, скандинавської та північноамериканської кухонь, ознайомити з традиційними стравами та основними кулінарними прийомами цих кухонь, розвивати вміння творчо мислити.

Японська кухня



Кухня в Японії дуже своєрідна. Вона поєднує надзвичайну простоту й витончену добірність у створенні композицій на блюди або тарілці, а сам процес трапези – одне із традиційних мистецтв.

Основний принцип приготування їжі полягає в збереженні й підкресленні природного смаку продукту, а прянощі й приправи, які застосовують у мінімальних кількостях, тільки відтінюють, але ніяк не заглушають вихідний смак продуктів.

У Японії термін «японська кухня» позначає традиційні японські продукти, що існували до кінця національного затворництва у 1868 році.

Продукти у японській кухні надзвичайно високої якості.

Особливості японської кухні

1. Меню японців відрізняється в залежності від періоду року.
2. Важливою частиною японської кулінарії є мистецтво сервіровки.
3. Японську кухню іноді називають іграшкою для дорослих: японець “їсть” очима, так як для нього дуже важливо оформлення страв.
4. Свіжість продуктів має велику цінність у Японії.

Японці люблять, коли трапеза складається з великої кількості маленьких страв різного смаку,

Класична японська трапеза аристократів складала із 15-20 маленьких страв.

Відсутнє поняття “головна страва”. Крім того, не має ділення на - перші, другі, супи або холодні та гарячі страви. Є початок трапези, її середина, завершення. Обід можна починати з любой страви, але зелений чай супроводжує обід завжди.



Риба та морепродукти.

Японія – морська країна, і це наклало відбиток на японську кухню.

Японцям відомо більш як 10 тисяч видів морських тварин, більша частина з яких їстівна .

Рибу подають у сирому виді або варять, але частіше смажать цілком.

Улюблена страва святкового японського столу - сира риба.



Дарунки моря: молюски, трепанги, кальмари, каракатиці, краби, креветки, морські водорості, плавці акули, морська капуста, устриці, мідії тощо.

Популярний спосіб нетермічеської кулінарної обробки риби - замочування в оцті (маринад).

За загальним визнанням дієтологів страви японської кухні є найкориснішими для людини.

Не дарма в Країні Висхідного сонця так багато довгожителів!

На Японію приходить десять відсотків світового споживання риби.

Кожна десята зловлена у океані або морі риба попадає на стіл японця.

А 87 % усіх оптових торгівлі рибою та морепродуктами Японії зосереджені на ринку Цукідзі. В абсолютному вигляді це 660 тисяч тонн щорічно.

Більш 450 видів риб представлені на ринку Цукідзі, особливо це тунець.

Є у японській кухні особливий делікатес - *фугусаши* - страва із риби фугу. Фугусаши - дуже красиве та унікальне по смаку страва. Вона готується із невеличкої риби (іглобрюх, діодонт або фахак).



Щорічно у Японії з'їдається більш ніж 1.5 тис. тонн фугу.

У м'язах, печінці та ікрі риби міститься отрута нервово-паралітичної дії, який у 275 разів токсичне ціаніду - тетродотоксин. Смертельна доза для чоловіка складає всього 1 мм тетродотоксину; у одній рибині отрути хватує, щоб вбити 30-40 чоловік. Причому ефективної протиотрути від травлення фугу до цього часу не знайшли.

До сих пір бажаючі навчитися готувати цей делікатес повинні були протягом двох років бути помічниками у досвідченого кухаря, а потім здати письмовий і практичний іспити, плата за які становила до 220 доларів.

Найважливіше в процесі навчання - навчитися відокремлювати їстівні частини риби від органів, заповнених смертельною отрутою тетродотоксином. Риба популярна у любителів гострих відчуттів, тому що невелика кількість збереженого у страві отрути викликає легку ейфорію.

“Той хто їсть рибу фугу є дурнем, але і той, хто її не їсть - також” - каже відоме японське прислів'я. Отруйна риба фугу - легенда японської кухні, предмет жаху, і водночас захоплення туристів.

Іноді риба та морепродукти споживаються не тільки у сирому вигляді, але й живою.

Називають такі страви “одори”.

Наприклад, так готують кальмари або страви з романтичною назвою “танцюючий окунь”. Процес приготування в тому, що окуня поливають окропом, відразу заливають соусом, ріжуть на шматочки і їдять, хоча риба продовжує рефлекторно бити хвостом і ворухити губами.

У Японії готують страви з яловичини, свинини, баранини й домашньої птиці.

М'ясо японці вживають порівняно мало.



Багато хто чули про страву, яка по праву рахується перлиною японської кулінарії - мармурове м'ясо - кобу-гю, приготовлене на ваших очах на столі-смаженці теппанакі, який стоїть поруч з обіднім столом. М'ясо настільки ніжне на смак, що буквально тане у роті. Секрет страви не в способі приготування, а у якості м'яса. Тваринники Кобе пасуть бичків на найчистіших луках, годують відбірним кормом, поють джерельною водою, а також пивом і кожний день роблять електромасаж. Щоби бички не перевтомлювались, їх підвішують у люльки дають слухати гарну музику. В результаті м'ясо отримує красивий задумчастий мармуровий узор з прожилок.

Основу японської кухні складають рис, овочі. Рис, зварений на парі, подають на сніданок Його варять, як правило, несолоним. До нього подають гостро-солоні або гостро-солодкі приправи.

Японці споживають рис два-три рази на день і, як правило, без приправ, але порції, традиційно невеликі.



З рису готують відвари, його використовують для готування більш 200 видів рисових колобків з різними начинками. На колобки з вареного рису укладають скибочки свіжої риби в асортиментах – суші й сервірують на великій тарілці або блюді, поруч розташовують маленькі піали з коренем імбиру, соєвим

соусом мірасакі і японським хрінном васабі.

Із блюда або тарілки суші беруть руками або паличками й вмочають у соус тільки його рибний інгредієнт. Потім слід взяти трохи імбиру й розжувати його в роті.

Більшість кухарів суші – чоловіки. У більшості ресторанів досі відмовляються наймати кухарів-жінок, так само багато хто цінителі не бажають їсти суші, приготовлені шеф-кухарем жінкою. На їхню думку, у жінок температура тіла вища, тому вони не можуть приготувати настільки вишукану страву, нібито навіть різниця в 2-4 градуси впливає на смак продукту.

З овочів широко використовують різні види капусти, редьку, свіжі огірки, редис, ріпу, баклажани, картоплю. Велике значення в харчуванні мають соя й інші види бобових, а також одержані з них продукти: тофу й місо.

Тофу – соєвий сир, він, як правило, входить у меню сніданку.

Місо – соєва паста, що використовується для приготування супів

Соеві супи готують із рибою, молюсками, м'ясом, овочами, рисом, бобовими або грибами.



Рибні, м'ясні й курчі супи- юшки японці куштують на сніданок, обід і вечерю невеликими порціями (200-250г.)

Для японської кухні характерне приготування страв з локшини. Японська локшина дуже різноманітна, кожний вид призначений для певних страв:

Товсту й білу пшеничну локшину удон використовують для приготування супів;

Тонку пшеничну локшину сомен їдять у холодному виді в літні місяці;



Коричневу довгу гречану локшину соба використовують, наприклад, для фаршування риби.

Широко поширені страви з яєць. З борошняних страв дуже популярні рисові пиріжки моті й пиріжки норімакі з рисового тіста зі скибочками сирої риби, загорнені в сушені водорості. Більшість японських страв подають із гострими

приправами.

Японській кухні властиво дуже мало солодких страв.

Звичайно їжа завершується фруктами (хурма, груші, мандарини), печивом

Улюблений гарячий напій – зелений чай без цукру п'ють протягом усього дня.

Чай рекомендується заварювати безпосередньо перед подачею на стіл.

За останні роки одержала поширення чорна кава.

Соевий соус

При приготуванні використовують тільки соєві бобові, пшениця, сіль і вода.

З алкогольних напоїв до закусок подають sake (рисову горілку - 15% алкоголю), яку звичайно п'ють підігрітою.

Існує японське прислів'я "Краще одна чашечка sake, ніж сто

Подається в маленьких піалах «сакадзукі» або в маленьких квадратних бочках ємністю 30 -40 мл. П'ється, повільно, маленькими глотками.

Режим харчування в Японії триразовий. Сніданок щільний. Основою його є відварений рис – гохан. На сніданок як закуски подають легкі сири, мариновані огірки, гарячий чай без цукру, який п'ють до приймання їжі; соєву суп-юшку. На обід японці їдять колобки з імбирного рису, суп місоширу з бобової маси, варені овочі або варену сочевицю й гарячу страву з риби., м'яса або птиці, фрукти.

На вечерю – рис, зварений на парі, до якої можна подати міцний бульйон, і друга страва із сирової риби – сасімі. Потім чай зелений.

На столах у японців завжди повинні бути сіль, перець, оцет, соєвий соус, гірчиця.

Не люблять капусняк, солянки, мінеральну воду.

У японців, крім традиційних національних страв, великою популярністю користується китайська й французька кухні



В Японію палички (хасі) прийшли з Китаю в 12 столітті і були виготовлені з бамбука.

Сучасні хасі бувають кістяні, дерев'яні (з бамбука, сосни, кипарису, сливи, клену, чорного або фіолетового сандалового дерева), круглого або квадратного перетину з конічним або пірамідальним шпичаком. Зараз в більшості ресторанів подають палички одноразового вжитку (варібасі), зроблені з пластмаси або дерева.

Палички для японця - не тільки повсякдення особиста річ (їх не прийнято давати в користування), але і священний символ. За легендою вони приносять власнику вдачу і довге життя, і тому не дивно, що хасі рахуються хорошим святковим подарунком

Бенто - японський варіант упакованого обіду, який зазвичай беруть на роботу, до школи чи поїзд. Традиційно, цей вид їжі складається з двох частин: половина всієї порції - це рис, інша частина - білкові продукти (риба, м'ясо, яйця) і овочі. Дуже часто бенто з простого обіду перетворюється на справжній витвір мистецтва, яке однаково гарно виглядає, як для зуба, так і для ока - як і все, втім, в японській кухні.



Тєцубін (tetsubin) – це японський чайник с ручкою наверху, який використовується для варки та розливу гарячої води (наприклад, для приготування чаю).

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 рубана, оселедець натуральна з картоплею й маслом; осетрина, 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 заливної 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, піріжками, омлетом; пюре з кольорової капусти, зеленого горошку, томатів, птиці, дичини, крабів; юшка; суп селянський; суп з домашньою локшиною й куркою; суп грибної з галушками; 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 зметаному 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; плови; котлети по-київські; шніцель свинячої відбивної; 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, компоти; морозиво; тістечка; кекси, печиво; чай, кава чорна.

Китайська кухня



Китайська кухня дуже різноманітна й специфічна.

В жодній іншій країні не відносяться до їжі так ретельно, як у Китаї, де кулінарна традиція – це предмет культу і побожного шанування.

Головні принципи кулінарії визначив ще Конфуцій, сказав: “Не їсти нічого, що переварене або недоварене, що неохайно нарізане або містить недостатньо спецій”.

Та не дивлячись на те, що кулінарному мистецтву Китаю більш ніж 3000 років, китайські повара і по сей час неухильно слідуєть порадам стародавнього китайського мислителя та творять істинні екзотичні страви.

Основу складають страви з риби (такі породи риб, як китайський окунь, камбала, риба-меч, а також морських безхребетних тварин) й морепродуктів(восьминогів, кальмарів, каракатиць,



трепангів, креветок, крабів, морської капусти, водоростей).

З м'ясних продуктів широко поширені свинина, домашня птиця(переважно кури й качки), рідше готують страви з яловичини, баранини, м'яса змії. Більшість м'ясних страв готують із м'яса, нарізаного дрібними шматками: кубиками або соломкою.

Основний засіб приготування - смаження на сильному вогні.

У Китаї дуже популярний рис. З нього готують густу розсипчасту кашу – данина, яку використовують часто замість хліба й рідку – дамічжоу, яку китайці їдять тільки на сніданок. Каші готують також з гаолян (сорт сорго), кукурудзи, проса.

Китайська їжа неможлива також без бобових і продуктів із них: соєвої олії, соєвого молока, сиру із сої (існують сотні рецептів страв зі свіжого, сушеного, маринованого соєвого сиру), гострого соєвого соусу і негустої солоної пасти із соєвих бобів.

У китайській кухні широко використовуються прянощі й приправи: перець, імбир, мускатний горіх, кардамон, кориця, гвоздика, ваніль, аніс, часник, цибуля, пряна зелень, горіхи, соєвий соус, вина.

Не використовують лавровий лист.

У Китаї існує не менш 10 способів теплової обробки продуктів, у тому числі з використанням рисового вина.

Особливістю китайської кухні є також і те, що гострі й пряні композиції з овочів змішують із декількома видами м'яса або капусту й гриби – з м'ясом у кисло-солодкому соусі.

Великою популярністю в китайців користуються страви з борошна й макаронних виробів – коржі, пампушки(парові хлібці), пельмені, локшина домашня. Пельмені по-китайському роблять більшими, в 3-4 рази крупніше, чим в Україні. Фарш складається з січеної яловичини – $\frac{1}{4}$, свинини – $\frac{1}{4}$, білоголової капусти й ріпчастої цибулі – $\frac{1}{2}$ частина.



Усі страви китайці готують на свинячому салі, качиному й гусячому жирі, рослинних оліях – соєвій, кунжутній

Китайці не вживають гострі рибні продукти (оселедець, сьомгу, балики, лососину, ікру зернисту, паюсну, кетову), пряжене масло, маргарин і сир.

Китайці не люблять молоко, кисломолочні продукти й мінеральну воду.

Режим харчування китайців триразовий.

Сніданок з обов'язковим включенням рідкої каші, гарячого чаю.

Обід починається рівно опівдні з подачі зеленого або ароматизованого чаю в порцелянових чайниках, і п'ють його дуже гарячим без цукру з невеликих піал. Потім подають холодні й гарячі закуски, основну гарячу страву. Солодкі страви, наприклад заморожені фруктові соки (шербетти) і свіжі фрукти, не завжди використовують як десерт. Їх найчастіше подають між змінами страв, наприклад між холодними закусками й другими стравами, потім між другою стравою і супом. Наприкінці обіду подають суп з рисом. Завершується обід гарячим чаєм

На відміну від Європи в Китаї не прийнято подавати прохолодні напої під час їжі, але в процесі обіду й вечері китайці п'ють багато чаю без цукру.

Вечеря легка – страви з морепродуктів, рис, чай зелений з печивом.

Китайська національна кухня поділяється на ряд місцевих кухонь, що дуже різняться між собою як засобами приготування страв, так і набором продуктів. Найбільш відомі з кухонь: *пекінська, кантонська, сичуаньська, шанхайська*.

В стравах пекінської або північної кухні (імператорської кухні) традиційно використовується баранина, а також кунжут (масло, зерна, тісто), запозичений з монгольської кухні. Локшина і булочки на пару часто замінюють рис (у північних областях вирощують зернові). Найпоширеніший овоч - так звана китайська капуста, щось середнє між капустою, салатом-латуком і селерою. Тут вважають за краще приправляти страву гострим рисовим оцтом і готувати овочі в кисло-солодкому соусі. Пекінська кухня суміщає прості ситні блюда з вишуканими блюдами імператорського двору.

В шанхайській (східній кухні) варто спробувати різноманітні супи, смажені равіолі, морепродукти, знаменитого «волохатого» краба, що живе в прісній воді. Крім того, тут готують неймовірну кількість блюд з качки. У Шанхаї своя кулінарна технологія - продукти довго гасять в соєвому соусі з додаванням рисової горілки. Равіолі з м'ясом, вугор в провіні з часником, смажена локшина з креветками.



Качка по-пекінськи (також має назву пекінської качкою) - одна з найбільш відомих китайських страв. Вперше смажена на відкритому вогні качка згадується в записках, датованих VI ст н.е. (Період Північної та Південної династій, 420-589 pp.).. 800 років потому Ху Сихуей, придворний дієтолог маньчжурської династії Юань, у своєму трактаті «Основи правильного харчування» (1330 р.) включив смажену качку в список страв для урочистих обідів.

Зараз для приготування цієї страви використовують спеціальний вид качок, що вирощуються в передмісті Пекіна. Через насильне годування вони швидко набирають вагу. Оціпаній і випотрошеній качці під шкіру вдувають повітря, щоб шкіра повністю відійшла від м'яса. Потім качку натирають сумішшю з масла, соусу і патоки, завдяки чому після обжарки шкіра стає блискучою й набуває яскраво червоного відтінку, можливо, тому серед іноземців качка по-пекінськи також відома як «лакована качка».

Перед тим як поставити качку в піч, її наполовину наповнюють гарячою водою, яка залишається всередині до повної готовності птиці. Вогонь розводять на дровах дерева ююби, персикового або грушевого дерев, тому що вони дають мало диму, рівний і легко контрольований вогонь, а також надають страві ледь вловимий приємний аромат. Жарка, як правило, займає 40 хв., При цьому скоринка стає хрусткою, а м'ясо птиці - ніжним.

Перед подачею на стіл її нарізають 108 тонкими скибочками. Подається з мандариновими коржами, молодою цибулею і соусами: солодким соусом з

лопуха або соусом «Хойсін». Додатково можуть бути додані інші окремі компоненти, наприклад огірки, нарізані соломкою.



Традиційний харчовий продукт Китаю - "Доуфу" (соєвий тварог).

10 «знаменитих чаїв». На теперішній час в цю десятку входять Сиху Лунцзинь, Дунтин Билочунь, Цзюньшань Иньчжень, Хуаншань Маофэн, Цимэн Хунча, Люань Гуапянь, Тайпин Хоукуй, Фэнхуан Даньцун, Аньси Тегуаньинь и Синьян Маоцзянь.

Серед них є зелені, жовті, бірюзові (Оолонги), червоні чаї, у своїй більшості вони давно стали знайомі практично у всьому світі..

До столу подають пшеничний хліб і прянощі. Для китайців також характерне використання двох бамбукових паличок замість виделки й ножа. У ресторанах, що дотримують традиції, усі страви виставляють на стіл одночасно. З алкогольних напоїв п'ють рисове вино або рисову горілку в невеликій кількості.

Вок - це унікальна китайська глибока сковорода зі значно опуклим маленьким дном. Головною умовою при готуванні у Вок служить постійне помішування продуктів, які нарізані як можна меншими шматочками. Постійне переміщення продуктів дає можливість готувати з мінімальною кількістю рослинний олії, - блюда виходять менш жирні.



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 соус-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; щі, 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 тютюну; шашлик зі свинини з рисом; свинина смажена з капустою; пельмені (у фарш потрібно додати капусту); котлети рубані, тефтельки з рисом; бруньки по-російському; азу, бефстроганов, гуляш зі свинини, чахохбили, 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.

Корейська кухня

Корейська кухня переважно гостра, неможлива без величезної кількості перцю. Корейські страви часто червоні, бо їх щедро приправили гострим перцем.



Це можна пояснити тим, що Корея - країна з жарким кліматом, а перець просто допомагає довше зберігатися стравам.

Набір спецій корейської кухні не дуже багатий: здебільшого це добре знайомі часник і перець, але корейські кухарі експериментують з пропорціями та поєднаннями, що приводить до розмаїття страв.

У корейської кухні є чимало спільного з двома іншими найбільш відомими східними кулінаріями – китайською і японською. Як і китайці, корейці люблять несподівані поєднання продуктів, охоче їдять свинину. Як і японці, вживають багато риби,

зокрема, сирії.

Традиції. Якщо глянути на традиційно сервірований стіл, складається враження хаосу і безладдя - на ньому безліч піалочок, тарілок і чашок. Здається, що єдине їхнє призначення - зайняти порожнє місце. Насправді ж тут існує чіткий порядок, заведений ще багато століть тому.

Згідно з ним страви поділяються на основні та другорядні.

По кількості другорядних страв (салати, бутерброди) можна визначити, яку подію відзначає корейська сім'я: народження дитини, ювілей дорослого чи просто обід.

12 закусок відповідають так званій імператорській трапезі.

Традиційно корейці їдять паличками, але до кожного обіду подається і ложка, адже в меню корейської кухні багато різноманітних супів. Саме ложка для них є символом життя. Про померлого в Кореї можуть сказати, що він поклав свою ложку.

Основна страва для корейців – рис.

І досі в Кореї замість “Як справи?” питають: “Ти рис сьогодні їв?”. Фактично він виконує на столі таку ж роль, як в Україні хліб. Його подають кожному в окремій піалі, а решту страв розкладають на спільних тарілках. До рису подають багато овочів, як правило квашених і дуже гострих. Їх називають *кімчі*. Корейці квасять усе, що тільки потрапить їм під руку.

Страви готують на рослинній олії.



У процесі готування страв використовують сою.

На стіл перед кожним ставлять окремі чашки для рису і супу, а решта всіх блюд розташована в центрі столу, звідки кожен берет собі їду.

Улюблене блюдо корейців – це пулькоги, скибочки яловичини, зажарені в жаровні прямо за столом; заздалегідь їх вимочують в маринаді з соєвого соусу, кунжутного масла, кунжутного насіння, часнику, зеленого лука і інших приправ.

Корейці віддають перевагу гострій, пряній їжі, тому червоний перець незмінно присутній в їх блюдах як приправа.

Ще одна особливість корейців – вони дуже мало п'ють чаю.

З борошняних страв найпоширеніші млинці із запеченими восьминогами.

Для приготування солодких страв і кондитерських виробів використовують яблука, груші, персики, хурму, каштани, фініки.

Популярні каша із клейкого рису, меду, фініків, каштанів, кедрових горіхів, кунжутної олії, рідкої сої, що володіє лікувальною властивістю.

Корейська кухня славиться зв'язком з народною медициною.

Національним звичаєм є вживання перед їжею гарячого цілющого настою.

Під час їжі п'ють пиво, фруктову й охолоджену кип'ячену воду, після сніданку, обіду й вечері – чай зелений або чорний байховий.

У Кореї активно уживається трав'яний чай – світські чайні бари дуже поширені в Південній Кореї і вважаються вишуканими місцями. У основі деяких блюд також використовуються соснові шишки і каштани. Приклад тому – блюдо синсоло.

Особливості:

Дуже часто блюда готуються прямо на столі, безпосередньо перед клієнтом.

Корейці не люблять оселедець, сьомгу, осетрину холодного й гарячого копчення, балики, ікру зернисту, паюсну, кетову; шпроти, молочні продукти й вироби з них (сирники, сметану, сир, кефір); сирокочені ковбасні вироби, шинку.

Не куштують картоплю і страви з неї, соуси зі сметаною й житній хліб.

Не п'ють чай з лимоном, каву, какао.

П'ють місцеве вино, яке виготовляється з рису і пшениці, а горілка – з картоплі або зерна.

Скандинавська кухня.

Національні кухні Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції настільки мало відрізняються друг від друга, що звичайно їх поєднують під загальною назвою



«скандинавська кухня».

Скандинавія - край озер і моря, тому риба й інші морські продукти є одним з основних продуктів харчування народів цих країн.

У норвежців поширена тріска, солена оселедець із картопляним гарніром, смажена тріска, камбала й палтус. Улюблена національна страва «кліпфікс» - висушена на скелях й обезголовлена тріска. У Норвегії споживають рибу також у копченому й в'яленому виді, охоче їдять тушковану рибу з розтопленим вершковим маслом, рибні биточки, тріску під яєчним соусом зі збитими білками, а також камбалу, навагу, лосось. У країні широкою популярністю користується оселедець як у свіжому, так й у солоному виді.

У Данії найбільш популярні такі види риби, як оселедець, тріска, макрель, вугор, камбала, лосось, морський гребінець, судак. Їх їдять у вареному й

солоному виді. Менш поширена копчена й в'ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на готуванні головним чином рибних страв. Високо цінуються датські устриці.

У Швеції асортименти рибних страв досить різноманітний: лосось смажений із грибами, вугор запечений під білим соусом, молода маринований оселедець зі свіжою картоплею, рибна суфле (рибний фарш, змішаний зі збитою масою зі сметани, яєчних жовтків й окремо збитих білків, запечений у духовій шафі) із зеленим салатом, заправленим майонезом.

Серед фінських рибних страв перше місце, безперечно, належить лососеві, який фіни вживають як закуску в копченому або солоному виді, а також як друга страва в смаженому або тушкованому виді. Широко поширений оселедець, що їдять в солоному, маринованому або копченому, а також у свіжому виді.

Помітне місце в раціоні народів Скандинавських країн займає м'ясо – яловичина, телятина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для других страв – варіння й смаження. У Швеції холодне варене м'ясо, головним чином телятину, подають як закуску. У Данії й Норвегії популярністю користуються печеня, шніцелі. З м'ясних страв фінської національної кухні треба насамперед згадати оленину, що вживається як у свіжому, так й у копченому виді.

У скандинавських країнах люблять рибні, овочеві й м'ясні супи, Скандинавські кулінари широко вживають і різні крупи. Традиційні дитячі страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна й рисова. Різноманітний асортименти страв з картоплі.

Вибір бутербродів вражає різноманіттям. У Данії, наприклад, їх налічується до 700 видів. У Норвегії всюди й у будь-який час доби продаються «смербреди» – бутерброди з вершковим маслом і різним гарніром.

Велика увага приділяється свіжому молоку: його п'ють кілька разів на день. Люблять також кефір. Улюблений напій скандинавських народів - кава. У цих країнах його п'ють у будь-який час дня. Із хмільних напоїв популярні пиво, скроні, горілка, джин, особисті лікери.

Для туристів зі скандинавських країн варто рекомендувати:

- **з холодних закусок:** ікра зерниста, кетова з лимоном і маслом; лососина, балик, сьомга, тішачи, горбуша з лимоном; шпроти, сардини; салат із крабів або креветок; салати з овочів; осетрина під майонезом, осетрина заливна; судак під маринадом, оселедець маринована, оселедець із відвареною картоплею й маслом; шинка з гарніром, язик відварений з гарніром; асорті м'ясна й рибне; курка смажена; яйця під майонезом;

- **з перших страв:** юшка із фрикадельками, рибацька, ростовська; бульйони з пиріжками, кулеб'якою, пельменями, фрикадельками, овочевим або круп'яним гарніром; щі; борщ український; солянка м'ясна збірна й рибна збірня; розсольник; суп з домашньою локшиною й куркою;

- **із других страв:** судак відварений під польським соусом, смажений, судак у тесті; осетрина фрі; короп у сметані, риба, запечена під молочним соусом; філе, біфштекс, антрекот, ромштекс, лангет, бефстроганов, ескалоп,



свиняча відбивна; котлета по-київські; котлети курячі, зрази по- київські; різні страви з дичини, яєць; рагу з овочів; кольорова капуста під сухарним соусом.

- **на десерт:** свіжі фрукти і ягоди, компоти з консервованих фруктів, морозиво, сухарний пудинг, желе, муси, яблука в вині або запечені в слойці, торт, тістечка. Й обов'язково каву на сніданок і обід.

- На гарнір варто подавати різні відварені й смажені овочі;

Північноамериканська кухня

Характер повсякденного харчування родини середнього американця обумовлений орієнтацією на мінімальні витрати часу. Відповідно до концепції американської кухні, з будь-якого сирого продукту за раціональною методикою можна приготувати готовий продукт або готову страву, не тільки досить дешеві, але й такі, що за своїми смаковими якостями можуть задовольнити максимальне число громадян. Наприклад, гамбургери, хоти-доги або томатний кетчуп.

Із птиці найпоширеніші курка й індишка.



Північна Америка – батьківщина коктейлів, яких там існує безліч й які американці вживають у будь-яку годину дня.

У канадських внутрішніх водах налічується близько 60 видів риби. Страви готують зі свіжої, мороженої, копченої, сушеної, солоні й консервованої риби. Море дає омарів, устриць, мідій, крабів й ін.

З дичини й домашньої птиці канадці готують чудові страви. М'ясо звичайно жарять і готують у вигляді рагу.

На Різдво повсюдно жарять індишку з яблуками й печуть яблучний пиріг.

Багато страв канадської кухні мають індійське й французьке походження, однак за останнім часом канадська кулінарія в цілому усе більше орієнтується на раціональні принципи північноамериканської кухні.

У Канаді багато овочів. Одні з них споконвіку місцеві, інші - завезені в той час, коли мореплавці вперше пристали до канадських берегів. Серед перших можна назвати гарбуз, невідому раніше в Європі, коричневі боби, квасоля. Крім того, канадським індіанцям була добре відома кукурудза, завезена з Мексики. З її товчених зерен, зварених на воді зі шматочками м'яса й риби, готували кашу - саганит.

Хліб споживається в дуже обмеженій кількості.

Канадці не їдять червоної ікри, заливної риби, круп'яних гарнірів, а також других страв із червоним томатним соусом.

У країні оригінальні салати. Селера, зливи, фініки, фрикадельки домашнього готування, сир, яблука, цибуля, стручковий червоний і зелений перець змішують у різних сполученнях (наприклад, готують салат із селери, сиру, фруктів і томатів). Для готування закусок використовують майонез і салатні заправки.

У канадців дуже популярні солоні й мариновані овочі, свіжі фрукти й салати з них, холодне м'ясо, паштет з печінки, фаршировані яйця.

Другі страви готують із яловичини, телятини, птиці, дичини, нежирної свинини, баранини, риби, овочів й яєць. До м'ясних страв звичайно подають

овочеві гарніри, смажений у фритюрі картопля. Особливо характерний для канадської кухні великий вибір насолод і борошняних виробів.

Специфічним канадським делікатесом є сік канадського клена, що використовують у виробництві морозива, джему й повидла для бутербродів, усіляких солодких соусів і приправ.

При обслуговуванні груп туристів з Америки рекомендується звернути увагу на перший сніданок. Це повинен бути щільний сніданок, де гостям подаються гречана або вівсяна каша з молоком: пшенична каша з гарбузом; кукурудзяні пластівці з вершками; ячня з беконом або омлет із шинкою. Подаються також джем або мед, фруктовий (краще апельсиновий) сік, вершкове масло, чорний кава або чай на вибір гостей. Другий сніданок - ланч й обід.

Не рекомендується подавати до стола гостям зі США кетову ікру, заливну рибу, а також гарніри із круп. Варто уникати других страв, приправлених томатним соусом.

У багатьох містах Америки популярний так званий бранч (brunch), що поєднує сніданок і ланч, подається по неділях (іноді й по суботах) між 11 й 15 годинниками. Їжа бранча гаряча, але легка. У меню бранча входить вино.

Ланч (lunch) – другий сніданок: легка трапеза в середині дня (між 12 й 14 годинами), що займає одну годину. У США на ланч у ресторані кожний замовляє собі аперитив по смаку, а потім холодну закуску, як правило, салат і гаряча друга страва (рибна або м'ясна), до яких подають вино. В Америці ланч у ресторані прийнято використовувати для продовження ділових переговорів.

Вечеря (dinner) - основний прийом їжі в США (в 18-21 годину). Звичайно включає суп або закуску (appetizer). На закуску американці віддають перевагу фруктовому салату (fruit salad) або коктейлю із крабів (shrimp cocktail). Як головну страву (entrees) рекомендується смажена курка (southern fried chicken), гарячий лобстер (broiled lobster), котлети з баранини (lamb chop), печеня з яловичини (roast beef), індичка (turkey).

До стола традиційно подаються гарячі булочки (hot Rolls), пучки сирії селери, оливки, вершкове масло. На десерт звичайно замовляють яблучний пиріг з вершковим морозивом (apple pie a la mode), фруктове морозиво, сир із солоними крекерами, полуничний торт (strawberry shortcake) або пудинг (jello).

З риби американці їдять багато ракоподібних. Устриці, більші рожеві креветки довжиною 5-18 див, лангусти й омари - свіжі, морожені або консервовані – займають у меню велике місце, особливо в прибережних районах.

Для туристів зі США й Канади рекомендуються:

- **з холодних закусок:** шпроти, сардини; салати із крабів; креветок; салати з овочів; овочі натуральні; яйця всмятку; кури, індички відварені; бекон, шинка;
- **з перших страв:** бульйони курячі й м'ясні із грінками, овочами, яйцем; пюре з овочів, птиці, дичини;
- **із других страв:** біфштекс, лангет, ростбіф, ескалоп, шашлик; котлети по-київські; кури або індички смажені; осетрина, смажена фрі або на рожні; кольорова капуста із сухарним соусом; омлети; ячні із цибулею й шинкою; голубці;

- **на десерт:** свіжі яблука, груші, виноград, зливи, кавуни, дині, цитрусові; морозиво; кава з тістечками; збиті вершки; муси; яблука в сиропі; млинчики з варенням.

- При обслуговуванні американських туристів варто знати, що їжу необхідно подавати негарячою, а на столах завжди повинна бути вода з льодом або охолоджені соки.

Питання для самоконтролю:

Основа харчування китайців, японців, корейців.

2. Що готують із сої?
3. У якій національній кухні немає поняття «головної страви»?
4. Чому для приготування страви з риби фугу повар повинен мати ліцензію?
5. Популярний спосіб нетермічної кулінарної обробки риби у японській кухні.
6. Чому у Японії більшість кухарів суші – чоловіки?
7. Які інгредієнти використовують при приготуванні соєвого соусу?
8. Відоме японське прислів'я, пов'язано із споживанням страви «фугусаши».



ТЕМА Особливості та традиційні страви української, російської, білоруської, грузинської, вірменської кухонь.

План:

1. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини української кухні
2. Асортимент страв, особливості їх приготування та види кулінарної обробки сировини російської та білоруської кухонь.
3. Особливість, традиційні страви і рекомендації до меню для туристів з Грузії, Вірменії, Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь.

Мета заняття: навчити вміти визначати особливості національних кухонь, ознайомити з традиційними стравами та основними кулінарними прийомами цих кухонь, розвивати вміння творчо мислити.

Українська кухня



Українська кухня має давню історію і славиться своєю різноманітністю. Борщі і пампушки, паляниці і галушки, вареники і ковбаси, печення і напої з фруктів і меду відомі далеко за межами України. Національна кулінарія нараховує сотні рецептів. Деякі страви мають багатовікову історію, як, наприклад, український борщ.

Багато особливостей української кухні були обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого займалась важкою хліборобською працею. Щоб виконувати важку працю, людям була потрібна ситна, калорійна їжа. Тому для української кухні характерні страви багаті і на білки, і на жири, і на вуглеводи.

Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними особливостями та традиціями

В XVIII столітті в Україні дуже широко поширюється картопля, що використовується для приготування перших та других страв й гарнірів до рибних та м'ясних страв. Хоча цей овоч і не став в Україні, на відміну від Білорусії, «другим хлібом», він таки знайшов широке застосування, і з того часу практично всі перші страви починають готуватися з картоплею.

Перші страви

Серед них по праву головне місце займає борщ, рецептура якого нараховує незліченну кількість рецептів: полтавський, волинський, чернігівський, галицький, київський, львівський, гетьманський, селянський, дніпровський, борщ з карасями, та ін. Їх налічується до 30 видів



Це традиційна українська страва, яку їли бодай не щодня та подавали і на вечорницях, і на весіллі. Добре приготований у печі борщ не приїдався, а другого дня був навіть смачнішим, ніж першого. На Поліссі борщ здавна вважався символом сім'ї. Адже усі інгредієнти, мліючи у глиняному горщику, передають свої смаки одне одному, і стають ніби одним цілим. Віддаючи - збагачуємось, чи не це філософія справжньої міцної родини.

Перш ніж подати на стіл - господиня «затирала» борщ, тобто розтовкувала у ковганці внутрішній жир з сіллю та часником. У гарній хаті борщ подавали гарячим, та таким, щоб з нього ще пара йшла. Українці вірили, що то не просто пара, а духи-душечки предків, що відійшли у світ інший, а нині завітали, щоб допомагати нам. Подати гостю борщ без пари, або й зовсім холодним - вважалося за неповагу. У давні часи м'ясо у борщі можна було зустріти лише на великі свята, бо свиней часто не кололи. Коли не було посту - клали ще й добрячу ложку сметани.

Серед всіх перших страв української кухні, борщ посідає найголовніше місце. Рецепт полтавського борщу відрізняється від інших рецептів перших страв тим, що він з галушками.

До того ж, кожна господиня готує борщ за своїм особливим рецептом. Не менш популярні в Україні також капуста, розсольник, зелений борщ та солянка. Багато страв, які раніше вважали традиційними і широко використовували, тепер почали забувати - це, наприклад, кулеші, лемішки, шпундра тощо



Українській кухні властиво і не менш рясне використання яєць, які служать не тільки і не стільки для готування самостійного блюда - різного роду "яєшень", скільки для таких ж неодмінних, як і сало, добавок у борошняне, борошно-яєчні і яєчно-фруктові (солодкі) блюда.

Поряд з борошняними виробами важлива роль відводиться овочам. Їх вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійні блюда із салом. З овочів на першому місці стоїть, звичайно ж, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у свіжому, але і квашеному вигляді. Так, з квашених буряків більшу частину року готують борщі.

Для української кухні характерне також вживання бобових - бобів, сочевиці й особливо квасолі (але тільки не в стручках). Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів.

Цікавими є українські страви з риби: карасі, запечені в сметані, рибні крученики, короп, фарширований грибами і гречаною кашею, короп тушкований з цибулею чи в сметані, судак, запечений із грибами та раками.

Пампушки з часником



Чудове доповнення до борщу. Ці маленькі пухнасті булочки готуються з житнього чи пшеничного тіста, перед подачею на стіл обов'язково затовкуються часником.

Шкварки на столі завжди вважались делікатесом. Готувались у горщику з додаванням цибулі, подавались головним чином до кров'янки, дерунів та

різноманітних каш або просто з хлібом

Деруни. Вони ж тертюхи (Зх. Україна), дранікі (Білорусія), брамборакі (Чехія). Простіше кажучи – картопляні млинці, власне, від способу приготування яких (тертої, а в деяких регіонах кажуть - дертої, картоплі) й походить назва деруни. Деруни зі сметаною є традиційною частиною святкового столу на Благовіщення. У традиційній українській кухні деруни споживали найчастіше у



неділю - на сніданок або вечерю. До столу подають деруни з цибулькою та золотавими шкварочками. До дерунів пасує сметана чи ряжанка.

Кров'янка. Kaszanka (Польща), Boudin noir (Франція), black pudding (Шотландія) та багатьох інших назв свідчать про певну пристрасть європейських і не лише народів до кров'яної

ковбаски. Щодо способу приготування скажемо прямо: є таке прислів'я – “хто любить ковбасу і політику, не повинні бачити, як вони робляться”. А ось подається вона у дуже апетитному вигляді з цибулькою та шкварками.

До слова сказати, кров'янка – одна з небагатьох страв, яка витримала віковий тиск релігійної заборони і виграла у досить нерівній боротьбі. Історично склалось так, що заборона споживання крові в Україні ігнорувалася і традиційна національна поживна й корисна страва — кров'янка дійшла до наших днів.

Домашня ковбаса є найбільш поширеним видом ковбас, які виготовляють домашні господарки із свинини. Як наповнювач використовують нарізане шматочками м'ясо з салом у пропорції 50/50%, додають мелений чорний перець, заправляють часником та запікають у печі на пательні.

Ковбаси, зазвичай, робили перед Різдвом, Великоднем, і вони були обов'язковою й почесною стравою на святковому столі. В традиційній українській кухні — це страва, яку робили переважно про запас. Для тривалого зберігання ковбасу складали у горщики, заливали смальцем і ставили у прохолодне місце.



Холодець — страва у вигляді желе (драглі, студенець). Желеподібна страва, зварена з різних чи одного сорту м'яса та кісток, з великим вмістом желатину, який при охолодженні застигає.

Сало — тваринний підшкірний жир, найчастіше свинячий.

В Україні та багатьох інших країнах є частиною традиційної національної кухні. У минулому сало було дуже важливим елементом харчування завдяки своїй дуже високій харчовій цінності (770-870 ккал на 100 гр.), а також здатності зберігати свої властивості протягом тривалого часу без спеціального охолодження. Для цього сало для тривалого зберігання засолюють; виготовляють шпик. З сала витоплюють смалець та виробляють шкварки.

Сьогодні, коли поширюється здорове харчування з невеликим вмістом жирів, сало стає більше традиційною закускою на національному столі, ніж основною стравою.

Голубці. Названа ця чудова страва на честь голубів, птахів, які символізують творчу силу вогню та здавна вважаються символами народження світу. Без голубців важко було уявити святковий стіл в українській родині.

Голубці готуються із капустяного листа, що начиняється сумішшю із пшона (пізніше – рису), м'яса, подрібненої моркви, цибулі та прянощів. Найбільше смакують зі сметаною та житнім хлібом

Вареники

Вареники-хваленики, усі хвалять, та не усі варять, каже народне прислів'я. Вареники – зокрема зроблені на пару, страва переважно святкова, бо сам процес приготування вимагає неабиякої кулінарної вправності. Особливої слави зажили вареники з сиром у сметані, вареники з маком, вишнями та чорницями, політі медом.

Варіант по-простіше називається «лінивими» варениками. Вони робляться з тіста, перемішаного разом з начинкою і варяться у казані.

Вареники вважаються, нарівні з борщем, найтиповішою стравою в української національної кухні. І так уже вони полюбилися народу, що не лише оспівав він їх у піснях, а й відвів панівне місце у значних обрядах.

З напоїв для української кухні характерні молочні, особливо користується популярністю пряжене молоко, кисляк та ряжанка. Одним з улюблених напоїв є також узвар - відвар із сухофруктів, який влітку часто заміняють компотом. Ну і з давніх давен в Україні царюють кваси: хлібний - з сухарів, фруктовий - із дичок-сирівець, а також борошняний, як-от ціберей. А такі напої як чай та кава давно стали повсякденністю на усій території України.

З напоїв для української кухні характерні молочні, особливо користується популярністю пряжене молоко, кисляк та ряжанка. Одним з улюблених напоїв є також узвар - відвар із сухофруктів, який влітку часто заміняють компотом. Ну і з давніх давен в Україні царюють кваси: хлібний - з сухарів, фруктовий - із дичок-сирівець, а також борошняний, як-от ціберей. А такі напої як чай та кава давно стали повсякденністю на усій території України.

Галушки - типова для української кухні страва. Галушки готували майже щодня, здебільшого на вечерю. Ця страва була легкою у виконанні та надзвичайно поживною. Широко популярні й сьогодні, галушки поряд із борщем є певною мірою символом української національної кухні.



З цими особливостями приготування українських страв здавна пов'язані й особливості українського посуду - казанки для варіння, сковороди для смаження - глибокі і напівглибокі, невисокий глиняний посуд для подальшого напівтушення - різного роду глечики, миски, чашки, макітри.

Російська кухня протягом своєї довгої історії увібрала в себе велику кількість різноманітних кулінарних традицій – від китайської і старослов'янської до французької, і в результаті стала однією з найрізноманітніших кухонь світу

Основу харчування селян Росії в кінці ХІХ - початку ХХ століття складали продукти, одержувані з зернових культур, а також ріпа (або бруква), цибуля, картопля, риба, молочні та м'ясні продукти, гриби та їстівні дикорослі рослини. До поширення в Росії картоплі провідні позиції в харчуванні народів Росії утримували чорний житній хліб і ріпа. Про важливість хліба в Росії говорить прислів'я: «Був би хліба край, тоді і під ялинкою рай».

Основним харчовим продуктом у народів Росії був хліб, який випікався з ячмінного, житнього та вівсяного борошна. Більшу частину хліба до реформи 1861 року селяни Росії вирощували на випалених лісах. Хліба свого врожаю не вистачало, тому здавна росіяни домішували до борошна різні сурогати - соснову заболонь, мох, товчену ячмінну соломку, конюшину, картоплю; домішували добавку з сушеної риби стовченої.

В Росії до 18 сторіччя, поки Петро Перший не завіз голландські пічки, основним способом приготування було своєрідне запікання різних страв у російській печі. Горщики мали велику бічну поверхню, бо нагрівання відбувалося з боків, мала площа дна добре регулювала тепловий режим, а вузька

горловина зменшувала випаровування поживних речовин. Приготовлені в такий спосіб страви вирізнялися особливим смаком і ароматом. Але такий спосіб водночас обмежував розмаїтість теплової обробки продуктів.

Головні риси російської кухні й російського національного столу можна визначити в такий спосіб: достаток страв, розмаїтість закусочного столу, любов до вживання хліба, млинців, пирогів, каш, своєрідність перших рідких холодних і гарячих блюд, розмаїтість рибного і грибного столу, широке застосування солінь з овочів і грибів, достаток святкового і солодкого столу з його вареннями, печивами, пряниками, пасками і т. д.

З давніх часів у харчуванні росіян одне з перших місць займала риба, яку вживали в найрізноманітніших видах: свіжу, солону, сушену. Про важливість риби в харчуванні свідчить прислів'я: «Краще безхліб'я, ніж безриб'я».



Широко поширені різні юшки і супи, причому суп подавався не лише на обід, але і на вечерю, на сніданок. Варили супи з розкипілої до напіврідкого стану ріпи, брукви, гороху, картоплі. Готували також «грибовниці» зі свіжих або солоних грибів, щі з молодого кропиви, щавлю, капусти. Щі з додаванням ячмінної крупи називали «товстими».

Асортимент національних російських супів - щів, затирух, юшок, розсольників, солянок, ботвинів, холодників тощо.

Основним овочевим продуктом в росіян була ріпа, на початку ХХ століття її місце зайняли картопля і капуста.

Зараз головним і розповсюдженим овочем являється огірок.

Після нього капуста, ріпа, картопля, тиква, кабачки, баклажани, редька.

На зиму засолюють гриби - волнушки. Трубочасті гриби сушать і використовують для приготування супів.

У великих кількостях заготовляють ягоди: брусницю та журавлину. Морошки, чорницю, малину і інші ягоди збирають для варіння і киселю.

Французька школа ввела комбінування продуктів (вінегрети, салати, гарніри), не прийняті раніше в російській кухні.

До речі вінегрет відомий на європейських мовах як «російський салат».

З'явилися уральські і сибірські пельмені, донські пироги - курники і блюда з великої степової дичини (турача, дрохви, стрепета), далекосхідна горбуша і кетова червона ікра, каргопільські солоні рижики і мурманська оленина, башкирський мед та кумис.

У російській кухні використовуються різні види м'яса - свинина, яловичина, баранина, домашня птиця та всі види дичини (кабанятину, лосятина, дика качка, заєць). Широко поширені в російській кухні страви з подрібненого м'яса - різні різновиди котлет, биточків, ковбас. Наприклад Пожарські котлети, бефстроганов, телятина "Орлова". Найбільш поширене м'ясна страва - буженина, шматок свинини, цілком запечений в духовці.

З десертів відомі солодкі борошняні вироби: калачі, пряники, також варення і мед. Традиційним десертом російської кухні є печені яблука та інші печені фрукти і ягоди

Історичними національними напоями можна назвати збитень, кваси, меду, морси. Слов'янам квас відомий більше тисячі років. До 15 століття на Русі існувало понад 500 сортів квасу.

Національні страви

Щі. Уявіть собі – у російській кухні їх налічується більш 70(!) видів.

Серед них: щі з кропивою та яловичиною, щі зелені, Щі з м'ясом, "щі з рибою, щі з грибами, щі ленів, щі з квашеної (кислої) капусти, щі з зеленою квасолею, щі добові та багато інші.

Щі полюбляли усі, не дивлячись на те, що вони мали статус селянської страви. "Здесь русский дух! Здесь Русью пахнет!" писав Олександр Пушкін, маючи на увазі про щів. Суворов одного разу про щів казав так, і ця фраза звучить як прислів'я: "Щи да каша – пища наша!"

Основу харчування селян Росії в кінці ХІХ - початку ХХ століття складали продукти, одержувані з зернових культур, а також ріпа (або бруква), цибуля, картопля, риба, молочні та м'ясні продукти, гриби та їстівні дикорослі рослини. До поширення в Росії картоплі провідні позиції в харчуванні народів Росії утримували чорний житній хліб і ріпа. Про важливість хліба в Росії говорить прислів'я: «Був би хліба край, тоді і під ялинкою рай».

Білоруська кухня

У складних і суперечливих історичних умовах білоруський народ завжди відстоював і свято беріг свої національні традиції і звичаї. Якщо вести мову про білоруську кухню, то, з одного боку, вона зберігає близькість до кухонь навколишніх слов'янських народів - росіян, українців, поляків, а з іншого - зазнала впливу відомих кухонь неслов'янських сусідів - литовців і латишів. Крім того, кулінарне мистецтво в східній і західній частинах Білорусії, довгий час ізольованих одна від іншої, розвивалося неоднаково, підпадало під різний вплив.



Природно-географічні умови Білорусії сприяли широкому використанню у приготуванні страв таких продуктів, як гриби, лісові ягоди і трави (яглиця, щавель), яблука, груші, річкова риба, раки, молоко, сир, сметана.

Для старовинної білоруської кухні характерні соління м'яса домашніх тварин і птахів (гусей), приготування з них солонини і полотків, а також вживання субпродуктів, особливо блюд зі шлунка, вимені у розвареному вигляді.

З овочів для білоруської кухні найбільш характерні капуста, горох, морква і, звичайно, картопля - останній належить особливе місце.

Особливості

У меню кожної білоруської домогосподарки чимало страв з картоплі, кожна з яких несхожа на іншу. Ці страви складають неодмінну частину національного білоруського столу

Чисто молочних страв у білоруській кухні немає, але похідні молока (сир, сметана, сироватка, масло) використовуються як обов'язкові добавки - "забілки", "закраси" і "вологи" - у багатьох стравах, до складу яких входять борошно, картопля, овочі або гриби.

Лісові ягоди, груші, яблука не поєднують між собою. Страви з них - кулаги, киселі, кваси, пюре, запіканки - готують тільки з одного виду ягід або фруктів. Вживання і приготування м'яса в білоруській кухні також має ряд особливостей. Наявність у раціоні свинячого сала і свинини ріднить білоруську кухню з українською. Однак сало в Білорусі їдять майже виключно взимку, слабо посоленим, обов'язково зі шкіряним шаром. Їдять його вприкуску з картоплею, тоді воно замінює м'ясом. Улюблені кулінарні способи теплової обробки в Білорусії: запікання, відварювання, томлення, тушкування.



Візитною карткою Білорусі є деруни. Кажуть, хто не куштував дерунів, той не був в Білорусі.

Національні страви

Вушка - невеликі галушки (маленькі та схожі до вареників), що як правило, заповнені смачними дикими лісовими грибами або м'ясним фаршем. Вони, як правило, подаються з борщем, хоча вушка можна їсти просто з розтопленим вершковим маслом і посипаними зеленню (найчастіше зеленою цибулею). Коли вушка є вегетаріанськими (начиняються тільки грибами та цибулею), вони є частиною традиційної різдвяної страви Польщі, України та Білорусі, їх додають в суп, або їдять в якості гарніру.

Жур - пісний (молочний) чи м'ясний кислий суп, заправлений квасом (заквасом на основі борошна) з вівсяного, житнього борошна, до якого додається зазвичай біла ковбаса, копчене м'ясо, варене яйце.

Грузинська кухня у своїх рецептах та філософії приготування страв спирається на контраст пряного і гострого. Широко використовуються овочі, як у самостійних стравах, так і у якості доповнення до м'ясних страв.

За історико-географічними особливостями грузинська кухня поділяється на кухні Західної та Східної Грузії, зумовлені не лише різними природними умовами цих двох великих регіонів, але й певним турецьким впливом на кухню Західної Грузії, а іранським - на кухню Східної Грузії. Як результат встановилась різниця у використанні деяких основних продуктів (хлібних, м'ясних), та, частково, в характері улюбленої ароматично-смакової гама - різниця, що збереглася і до нашого часу.

Регіональні особливості



- у Західній Грузії широко розповсюджені хліб та особливі балабушки з кукурудзяного борошна - «мчаді».
- у Східній Грузії віддають перевагу пшеничному хлібові.

В деяких частинах Західної Грузії - замість хліба використовують чумизу (вид проса), з якої варять подібну до каші масу - «гомі».

У Східній Грузії нарівні з основним для грузинів м'ясом - яловичиною, їдять також баранину, вживають доволі багато тваринних жирів.

В Західній Грузії набагато менше їдять м'яса, віддаючи перевагу домашній птиці, тобто, в основному, курам та індичкам.

В Західній Грузії використовують гостріші страви, дещо інші соуси.

Грузинські супи майже позбавлені овочевої гущі. Зате їхня консистенція є набагато щільнішою за звичайні супи. Дуже часто цього досягають вводючи до них жовтки або цілі яйця.

В ролі кислого середовища найчастіше икористовується висушене пюре сливи ткемалі, що називається «тклапі». Кисле середовище застосовується в супах також тоді, коли відсутні яйця, але є доволі багато жиру чи м'яса. Це не тільки поліпшує та робить різноманітним смак страв, але й значно підвищує їхню засвоюваність.



М'ясо і риба

Грузинські м'ясні страви можуть бути зроблені зі свинини (мужужі), з баранини (чанáхі), з яловичини (харчó), та з домашньої птиці (чахохбілі).

Широке використання і до наших днів відкритого вогню та вертела для приготування не лише м'ясних, але і овочевих, рибних і сирних страв, а також застосування глиняної лечикоподібної печі тоне для випічки борошняних виробів в цілому є типовим, звичайно, не лише для грузинської, але і для інших закавказьких кухонь.

Грузинську кухню не можливо представити без виробів з тіста, таких як хінкалі і хачапурі.

Хачапурі — гордість Грузії.



Їх існує десятки видів: імеретинські, мінгрельські, аджарські хачапурі, листкові хачапурі, хачапурі з квасолею (лобіані), осетинські, хевсурські (всередину яких окрім сиру також кладуть траву). При цьому аджарські хачапурі не схожі на імеретинські.

За формою вони нагадують човники, а всередині у них - яйце.

Сири в Грузії є невід'ємною частиною національної кухні. Вони готуються у глеках та бурдюках і використовуються і як закуска, і як інгредієнт для страв і пирогів. Кожна область може похизуватися своїм смачним сиром.



Як, наприклад, мінгрельський сулугуні і м'який імеретинський, які широко використовуються в кулінарії. У Західній Грузії виробляють негострі, пріснутаті сири з кисломолочним смаком. У високогірних північних районах Східної Грузії роблять гострі і солоні сири: кобійський, тушинський, грузинський, гуда, чанах, осетинський.

До складу багатьох страв Грузії входять квасоля, баклажани, кочанна і цвітна капуста, буряк, помідори. Це так звані основні овочі. Найчастіше квасоля й баклажани застосовуються з різноманітними приправами. У результаті отримують десятки видів лобіо. Нарівні з городніми овочами у великому вжитку також дикі трави - кропива, чина, мальва, джонджолі, портулак городній та інші, а також молоде бадилля городніх культур - буряка, цвітної капусти.

Грузинська кухня відрізняється великою кількістю всіляких прянощів, приправ, соусів.

Соуси готуються винятково з рослинної сировини.

Єдиний справді пекучий вид прянощів грузинській кухні - це червоний перець, але він, як і часник, вживається грузинами доволі помірно, хоча і постійно. І червоний перець, і часник завжди вживаються як додатковий продукт.

Типові національні страви:

- бастурма - шашлик по-грузинськи
- лобіо - червона квасоля із зеленню
- саціві - холодна страва з вареної курки в соусі саціві.
- купати - обсмажені ковбаски з свинячого фаршу
- курча «табака» - смажена у маслі під пресом тушка курчати
- мчаді - кукурудзяний коржик
- хаш - гарячий густий суп з свіжих яловичих гомілок, рубця і сичуга
- чакапулі - печеня з молодого ягняти з овочами
- харчо - гострий суп з яловичини
- чіхірітма - суп з курки
- чахохбілі - обжарені і тушковані у вині шматочки птаха
- ткемалі - кислуватий соус, який виготовляється зі слив і риправлений рубаною зеленню
- пхалі - подрібнена суміш з трав у горіховому соусі
- чурчхела - солодкі ковбаски з волоського горіху

Вірменська кухня - одна з найдревніших на землі, їй вже понад 2000 років. І протягом всього цього часу харчування вірмен складається з одних і тих самих продуктів. Більш того, деякі раціональні і технологічні прийоми обробки харчових продуктів збереглися до останнього часу (хлібопечення, вино- і маслоробство). Вірменські страви відрізняються від інших, передусім, своєю натуральністю. У ній, на відміну від багатьох інших, використовується дуже мало приправ і соусів.

Скотарство стало так само джерелом різноманітних молочних виробів - в основному глечикових та бурдючних ропних сирів, а також кисломолочних продуктів, що є похідними мацуна. Його готують з коров'ячого, овечого молока чи молока буйволиці. Домашні сири, оригінальні страви із сироватки і сколотин та їхньої подальшої переробки, займають значне місце в раціоні вірменів. Із сироватки з мацуна чи зі сколотин роблять сир жажік, а так само сухі сколотини - чортан - для тривалого зберігання.

Здавна розвинуте скотарство на вірменських нагір'ях поступово привело до розмаїття культивованих видів свійської худоби й птахів. Вірмени розводили і розводять корів, овець, свиней, індичок, курей, гусей та качок, використовують також дичину.

У вірменській кухні широко використовується риба - форель, чиє м'ясо відрізняється ніжним смаком. Як правило, технологія вірменських рибних страв - це припускання, при якому максимально зберігається ніжна консистенція риби.



Хліб - лаваш - у виді довгої і тонкої смуги випеченого тіста, що легко згортається, довжиною коло одного метра. Дотепер лаваш випікають у давніх **тонірах** - **глиняних пічах** циліндричної форми, що закопують у землю.

Розпалюють їх хмизом чи кізяком. У багатьох районах Вірменії зберігся інший звичай: восени випікати лаваш про запас на 3-4 місяці. Лаваш висушують, складають у стоси, вкривають і зберігають. У міру потреби сухий лаваш зволожують водою, залишають на півгодини, покрити тканиною - і він знову стає м'яким.

Закавказзі, їх вживають сирими, сушеними, квашеними та маринованими; крім цього, вони слугують обов'язковими компонентами в приготуванні супів та других страв. При цьому не тільки овочі, але й фрукти (айва, алича, лимон, гранат, родзинки, курага) широко використовуються в процесі приготування м'яса і риби, що додає їм (особливо рибним стравам) своєрідного смаку. У м'ясні вірменські супи разом з картоплею і цибулею часто додають яблука, айву, курагу, волоські горіхи; у рибні - кизил; у грибні - аличу, чорнослив, родзинки

Типові національні страви

-хоровац (шашлик) - король будь-якого вірменського застілля, традиційних способів готування якого ви можете нарахувати понад два десятки.

- толма (долма) - малесенькі голубці, начинені м'ясним фаршем, рисом і пряною зеленню, у молодому виноградному листі, з обов'язковим додаванням яблук, айви, баклажанів та перцю.

- чирапур (суп гороховий з курагою).

- можож - традиційна національна вірменська страва, яка уявляє собою мариновані свинячі ножаки.

- айлазан - овочеве рагу.

- пахлава (баклава) - смачна медова випічка з горіховою начинкою.

- алани - висушені персики, начинені замість кісточок горіховою крихтою із цукровим піском.

- суджух - солодкі сухі ковбаски, готуються за традиційними рецептами, підтримують мандрівників у подорожах.

Однією з характерних особливостей є те, що страви вірменської кухні є гострими. В якості приправ використовують перець, часник та різну пряну зелень. Друга характерна особливість у харчуванні вірменів є те, що вони споживають багато повареної солі

Суджух - солодкі сухі ковбаски, готуються за традиційними рецептами, підтримують мандрівників у подорожах.

З вірменських безалкогольних напоїв найбільш відомі «тархун» і місцеві мінеральні води.

Також вірмени у великих кількостях п'ють каву, чай і фруктові соки. Найпопулярніший національний алкогольний напій - коньяк, який виробляють з добірних сортів винограду, які ростуть в Араратській долині.

Також місцеві алкогольні напої представлені вірменської тутової горілкою та вірменським вином.

Питання до самоконтролю

1. Що є візитною карткою білоруської національної кухні?
2. Перелічите особливості приготування національних страв української кухні.
2. Перелічите асортимент овочевих страв української кухні.
3. Назвіть види кулінарної обробки сировини російської та білоруської кухонь.
4. Перелічите асортимент національних російських супів.
5. Назвіть способи приготування страв в Росії до 18 сторіччя?
6. Назвіть національні страви грузинської та вірменської кухонь.
7. Кулінарні способи теплової обробки в Білорусії.
8. У чому традиційність вірменської кулінарії?
9. У чому регіональні особливості Західної та Східної Грузії?
10. Перелічите основні фактори, які визначають особливості грузинської та вірменської кухонь.

Список літератури:

1. Архипов В.В., Иванникова Е.И. Особенности культуры и традиции питания народов мира. – К.: Атика, 2005.
2. Воло щук Р.А., Нечепоренко А.В. Особливості кухні народів світу. – К.: Реклама, 1991.
3. Георгіївський Н.І., Менешак М.Т. Українська кухня. – К.:Техніка, 1976.
4. Золотая энциклопедия мировой кухни / Сост. Похлебкина К.А.- Донецк:ООО «БАО».
5. Новоженев Ю.М. Зарубіжна кухня. – М.: 1990.
6. Новоженев Ю.М. Советская кухня.- М.: 1990.
7. Рецепты мировой кухни. / Под ред.. Н.А.Передерий. – М.: Вече, 2004.
8. Современный ресторан и культура обслуживания / Под ред.. Н.А.Надежина, В.А. Красильникові, Н.А. Красильникові. – М.: Экономика, 1974.
9. Фесенко Т.Л., Куценко Л.І. Страви національної кухні. – К.: Вища школа, 1972
10. Челембієнко В.А., Зигуля С.В. Кухня народів світу. – Харків: Прапор, 1993.