

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра технології ресторанного і оздоровчого харчування

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з освітнього компоненту

«Етнічні кухні»

для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології»

ступеня вищої освіти «Бакалавр»

освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування»

Затверджено
Методичною радою ОНТУ
Протокол №6 від 10.06.2025 р.

Одеса, ОНТУ, 2025

Конспект лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування» / Укладач: І. М. Калугіна – Одеса: ОНТУ, 2025. – 103 с.

Укладач: І. М. Калугіна, канд. техн. наук, доцент

Відповідальний за випуск: в.о. завідувача кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування Г. В. Дідух, канд. техн. наук, доцент

Рецензенти: Басюркіна Н.І., д-р. екон. наук, професор, завідувачка кафедри торговельного підприємництва, товарознавства та управління бізнесом
Янчик Ю.В., зав. виробництвом ФОП Савельєва О.І.

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2025 р.

Розглянуто та затверджено Методичною радою зі спеціальності G13 «Харчові технології» галузі знань G «Інженерія, виробництво та будівництво»

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2025 р.

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2025 р.

Секретар Методичної ради університету _____ Валерій МУРАХОВСЬКИЙ

Змістовий модуль 1. Етнічні кухні країн Європи, Близького Сходу, Африки та Азії

Тема 1. Французька кухня

Не дивлячись на те, що французька кухня порівняно молода, їй близько 200 років, вона завжди була прикладом досконалості у світовій кулінарії. Мистецтво готувати прийшло в країну з Італії, разом з Марією Медічі, яка привезла у Париж першокласних кухарів. З цього часу й починається гастрономічне мистецтво французів. Вершини своєї воно досягло при Людовіку XIV. Основоположниками й теоретиками французької кухні вважаються всесвітньо відомий кухар і автор перших куховарських книг М.А. Карем і письменник Ательм Брійя-Саварен, автор енциклопедичної книги «Фізіологія смаку» (1825 р.). Лексикон французької кухні органічно увійшов до термінології багатьох національних кухонь. Десятки слів: ресторан, омлет – є свідченням популярності французької кухні. Французи розцінюють кулінарію як мистецтво, а відомих кухарів називають поетами своєї справи. Французи вважають, що рецепти служать лише основою для приготування їжі, використовуючи яку кожен кухар може внести щось своє і тим самим зробити свої страви відмінними.

У Франції використовують широкий асортимент продуктів для приготування страв, тому французька кухня вельми різноманітна. У різних районах існують свої особливості, що ще додає своєрідності і пікантності національним стравам. Французька кухня південних провінцій (Прованс, Гасконь) різко відрізняється гостротою їжі, великим використанням вина, спецій, часнику і цибулі. Кухня північних провінцій Франції помірна, проте набагато ситніша.

Зрозуміло, є і загальні риси, об'єднуючі всі регіональні особливості в одну систему. У всій Франції широко застосовують овочі і коренеплоди: картоплю, різні сорти цибулі, зокрема шалот, що додає їжі специфічний смак, стручкову квасоллю, шпинат, капусту різних сортів, помідори, баклажани, селеру, петрушку, салат. Особливо поважають французи спаржу, артишоки, цибулю-порей, салат-латук. До м'ясних других страв зазвичай подають зелений салат, салат з капусти.

Більша частина кордону Франції проходить по морю, яке поставляє до стола різноманітну рибу й нерибні продукти моря. Тому, жителі прибережних регіонів Франції використовують в своїй кухні більше морських продуктів – рибу, краби, омари, лангусти, креветки, а також морські трави і водорості. Знавці вважають цих моллюсків вишуканою стравою – устриці. Французькі пласкі види устриць називаються белон, маренн, аркашон. При вживанні устриць треба переконатися, що стулки їхніх раковин щільно закриті; якщо раковина відкрита, то моллюск мертвий. Для відкривання устриць існує спеціальний ніж. Після відкриття раковини на устрицю треба видавити трошки лимонного соку, висмоктати її з раковини разом з делікатним устричним соком.

Французи люблять молочні страви. У нормандців основний інгредієнт усіх рецептів – вершки. Сир використовують для приготування перших і других блюд, салатів, подають його в якості десерту. Найвідоміші сорти французького сиру – рокфор, грюєр, камамбер.

Однією з характерних особливостей французької кухні є використання вин, коньяків і лікерів у приготуванні страв. Для готування й фламбірування страв, маринування м'яса широко використовуються спиртні напої. В процесі кулінарної обробки винний спирт випаровується, а речовини, що залишилися, надають їжі неповторного смаку і аромату. Використовуються натуральні сухі і напівсухі вина, дуже кислі вина заздалегідь виварюють, щоб понизити кислотність. Для поліпшення смаку рибних страв у них додають сидр. Поширений оригінальний прийом – підпалювання їжі (фламбірування). Для цього перед подачею до столу готову гарячу страву поливають коньяком і підпалюють.

Особливу красу французькій кухні додають різноманітні соуси, які використовують при приготуванні м'ясних страв, салатів, різних холодних закусок. У французькій кухні налічується понад 3000 соусів, що задовольняють навіть вишуканий смак.

Меню французької кухні може включати страви нормандської, прованської, південної або середземноморської кухонь. Традиційні страви північної Франції більш важкі і ситні. Це м'ясні страви, приготовані з яловичини, свинини, баранини, птиці або дичини. Так класична страва французької кухні ошпо – складається з картоплі та п'яти видів м'яса. Страви з риби на півночі країни готують не часто. Південь Франції – це велика кількість овочів, фруктів, пряних трав, водоростей і морепродуктів. У цьому регіоні ви обов'язково знайдете величезний вибір страв середземноморської кухні, в тому числі устриці, сардини, креветки, мідії, рататуй і знамениту юшку з риби – буйабесс. Нормандія відома сиром камамбер, кальвадосом, тут готують смачний яблучний пиріг. Бретань – батьківщина крепів – солодких млинців з різною начинкою. У Бордо готують самі жирні страви. Прованс знаменитий своїми прованськими травами. Прованські трави являють собою суміш ароматних рослин, які вирощені в південно-східному французькому регіоні. Унікальний щедрий клімат, родючий ґрунт, велика кількість свіжого повітря і сонячного світла сприяє багатому врожаю ароматних трав, які володіють безліччю корисних властивостей. У класичний склад цієї відомої суміші трав входять такі рослини як шавлія, орегано, базилік, чебрець, перцева м'ята, розмарин, майоран і чабер. У цьому регіоні також однією з найпопулярніших спецій є кмин. Він входить до складу багатьох страв з овочів, м'яса, грибів, дичини, птиці, а ковбаскам і шинці надає пікантний смак. З використанням кмину чорнослив і інжир також набувають вишуканий смак. Французька кулінарія наповнена дуже ніжними ароматами трав, що не перебивають оригінальний смак вихідних продуктів. Найніжнішою приправою є "quatreepices" (її рекомендують додавати в тушковані страви). До її складу входять чотири компоненти: мелений чорний перець, тертий мускатний горіх,

мелена гвоздика і мелений імбир. В велику кількість страв, перед подачею на стіл, додають також кмин і петрушку. Ці рослини відтіняють смак тушкованих овочів і смаженої риби, а також добре поєднуються з м'ясом і різними салатами. Кожна провінція Франції може похвалитися своєю фірмовою стравою. Страви Французької кухні готуються зі всіх видів м'ясних продуктів: телятини, яловичини, баранини, птиці, дичини, рідше зі свинини. М'ясні страви представлені досить широко у відвареному, смаженому і тушкованому вигляді. Як закуски великий попит мають омари, лангусти, устриці, зерниста ікра, копчена лососина, салати з овочів і фруктів. Овочеві страви представлені у французькому меню дуже широко. До других страв окремо подається спаржа, артишок і зелений салат, салат з капусти чи помідорів та огірків. Розповсюджений овоч – спаржа. Фірмовою стравою з неї вважають спаржу, запечену з тертим сиром під соусом бешамель. Супи переважають пюреподібні і прозорі. Поширеною стравою є смажений сир, який подають із смаженою картоплею або картопляним салатом. Серед специфічно французьких кулінарних винаходів перше місце, без сумніву, займає – багет, який є невід'ємним супутником усіх страв. Тільки у виняткових випадках його використовують для приготування бутербродів.

Характерні кулінарні прийоми: дрібну дичину заздалегідь витримують декілька діб на повітрі, м'ясо крупної дичини – кабана, косулі, маринують. Готуючи страви, в каструлю кладуть пучок трав – збірний букет з петрушки, чебрецю, лаврового листа.

Фахівці умовно ділять французьку кухню на три частини:

- раціональна кухня;
- загальнопоширена кухня;
- надзвичайно вишукана кухня (прикладом якої була придворна кухня французьких королів).

Якщо говорити про французьку кухню в цілому, то перелік основних страв такий: рататуй, тарт-фламбе (палаючий пиріг), цибульний суп, багет, яйця кокот з естрагоном, французький картопляний салат, пиріг з цибулею, яблучний пиріг, пиріг татен, консоме, круасани, десерт крем-брюле, салати. Справжня гордість французів – десерти: крем-брюле, безе, профітролі, тістечко макарон.

У ресторанах вибір страв порівняно обмежений, але всі вони є коронним номером кухаря. Більшість закладів ресторанного господарства – це «Spécialité», заклад, де можна спробувати ексклюзивні страви. З напоїв французи надають перевагу фруктовим сокам, мінеральній воді. Надзвичайно популярна кава, вранці її п'ють з молоком, чорною кавою завершують обід і вечерю.

Франція займає перше місце в світі по вживанню виноградного вина. Його обов'язково подають до столу двічі на день. Часто п'ють вино, розбавляючи його водою, іноді вино підливають до супу. З міцних спиртних напоїв у Франції поширені кальвадос, коньяк, арманьяк, патис. Арманьяк – міцний алкогольний напій, виноградний бренді, який походить з одноіменного

регіону Франції та контрольований за походженням. Пастис – алкогольний напій, який виробляють і поширюють повсюдно у Франції. Є анісовою горілкою і вживається як аперитив. Для цього пастис розбавляють водою приблизно у вісім разів. Для виробництва пастиса потрібно близько 50 рослин і прянощів. Коли на початку XX століття в більшості європейських країн заборонили абсент, то один з його основних виробників, фірма «Pernod», змінила рецептуру – відмовилися від полину, і близько 1915 з'явився пастис.

Тема 2. Італійська і грецька кухні

2.1. Італійська кухня

Італійська кухня визнана не тільки однією з кращих в світі, але і однією з наймодніших в даний час. Для італійця їжа – свято життя, не мистецтво кухаря, а щедрий подарунок, посланий провидінням. Національні страви і напої Італії, так звану «la cucina Romana» – це кухня, становлення якої відбувалося протягом тривалого часу під впливом країн, що оточували Італію. В наш час вона найбільш демократична, проста й раціональна.

Відмінна риса італійської кухні – широке використання макаронних виробів. До них подають масло, тертий сир і різні приправи у вигляді соусів. Це тисячі виробів з тісту, причому кожне має своєрідний смак. Національною стравою є макарони (паста). З макаронних виробів можна виділити спагетті, букатіні, вермічеллі, капелліні. Головне в приготуванні паста – соус і тертий італійський сир. Багато в Італії і видів локшини – «тальятелле», «феттучіні», «тальоліні» та ін. Популярні і подібні до наших пельменів «равіолі» і «тортелліні» з різноманітною начинкою.

Люблять італійці і «лазані» – своєрідна запіканка з широких смуг того ж тесту, що і використовуване для яєчної локшини, з томатним соусом, бешамель, м'ясом і сиром.

До великого здивування туристів, піца не є головною стравою національної кухні і користується популярністю головним чином у туристів. Піца, що прославилася тепер на весь світ, колись була стравою бідняків піца коржик з помідорами і спеціями, іноді з дешевим сиром. З часом, проте, кулінари навчилися додавати їй пікантний, деколи вишуканий смак, використовуючи в своїх рецептах шампінйони, різні морепродукти, артишоки і навіть ананаси. Їсти піцу треба є в Неаполі, зажарену на полінах в спеціальних печах з цегляним піддоном. Серед різноманітних піц піца класична «Наполетана» (napoletana) з помідорами і анчоусами, «Моццарелла» з маслинами і сиром. Піца «Маргаріта» має кольори національного прапора: червоні томати, білий сир моццарелла, зелений базилік. А своєрідна «закрита» піца «Кальцоне» (calzone) зберігає всередині всі свої аромати, насолодитися якими можна лише розкривши начинене фаршем тісто.

Використовуються, особливо в приморських районах всілякі нерибні продукти моря – моллюски, краби, омари, креветки, лангусти, восьминоги, каракатиці і ін.

Італійці широко вживають всілякі овочі і прянощі – салат-латук, цикорій, листя кульбаби, артишоки, брюссельську капусту, помідори, баклажани, кабачки і так далі. Овочі служать самостійною стравою або гарніром до м'ясних і рибних страв (овочеві гарніри завжди подаються окремо). Улюблені інгредієнти італійських страв – часник, мускатний горіх і каперси; оливки і горіхи додають чудовий присмак багатьом стравам.

Сирів в Італії багато, і кожен служить своїй меті. Для піци використовують моцареллу, горгонзолу додають у вершковий соус, з ніжної рікотти роблять десерти. А ось пармезаном посипають майже всі страви – пасту, омлети, салати і тонко нарізані скибочки маринованого м'яса – «Карпаччо». Сучасна Італія виробляє більше 400 видів сиру, і практично всі вони унікальні. Багатьма італійськими сирами найкраще насолоджуватися як самодостатньою стравою, але є сири, які краще використовувати в кулінарних цілях. Проте, багато італійські сири вживаються і в першому і в другому вигляді. Просто майте на увазі, що сири, які зазнали кулінарній обробці, можуть значно втратити свої унікальні характеристики. Якщо ви дійсно хочете насолодитися смаком чудовою зрілої робіоли (Robiola), краще з'їсти її просто так, з хлібом, ніж готувати з неї соус до пасти. В Італії сир присутній практично за кожним прийомом їжі. З усіх італійських сирів найзнаменитішим є, звичайно ж, пармезан, або парміджано-ріджано (Parmigiano-Reggiano), як звуть цей сир на батьківщині. Пармезан – зернистий сир з коров'ячого молока, який традиційно використовують для натирання, настільки популярний в Італії, що рідко яка регіональна кухня може обходитися без нього. Моцарела (Mozzarella), пекоріно (Pecorino), грана-падано (Grana Padano), фонтіна (Fontina), горгондзолой (Gorgonzola), таледжо (Taleggio) так само знамениті на всю Італію, та й на весь світ теж.

Широко вживається в Італії натуральне м'ясо (виняток – жирна свинина), рубане м'ясо визнання не отримало. З жирів основним є оливкова олія, свиняче сало.

Холодні закуски завжди гострі, готуються в невеликих кількостях. Популярні салат «Капрезе», «Антиппотомисто» – асорті, до складу якого входить шинка, мариновані гриби, маслини, фаршировані анчоусами, вершкове масло. Маслини поєднуються з будь-якими італійськими стравами.

Італійці дуже поважають супи, як прозорі, на основі бульйону, так і кремоподібні. Найзнаменитіший суп – «Мінестроне». Готується він з семи інгредієнтів – семи типів овочів, семи типів м'яса і семи видів приправ, які по легенді символізують сім чеснот кардинала. Делікатесом є суп «Дзупа ді пепе» – це різновид юшки з декількох видів риби, устриць, мідій – подається в ракушках. В більшість перших страв включають третій сир. Улюблена м'ясна страва – рагу, що представляє собою великий шматок підсмаженого, а потім тушкованого в томатному соусі м'яса. На друге найчастіше готують овочеві страви. Дуже популярна тушкова цвітна капуста, заправлена оливковою олією, каперсами та маслинами.

Найбільш типовими стравами італійської кухні є:

Спагеті – довга вермішель у вигляді мотків, яку відварюють в підсоленій воді або бульйоні, поливають рослинною олією або вершковим маслом, томатним соусом, посипають тертим сиром;

Равіоллі – рід пельменів, які подають в томатному соусі з тертим сиром;

Каннеллоні – картопляні макарони. Спочатку їх відварюють, а потім наповнюють фаршем з грибів, м'яса, зелені, сирих яєць і ін., доводять до готовності в духовій шафі;

Лазані – відварена широка локшина із тіста з протертим через сито шпинатом;

Різотто – плов з креветками, грибами, шинкою, зеленим горошком, томатним соусом і тертим сиром;

Полента – круто зварена каша з кукурудзяної муки;

Шніцель по-міланські – готується з телятини.

Чорний хліб італійці не вживають, до обіду зазвичай подається невелика булочка. Італійські кухарі готують десерт, приготований на основі сиру маскарпоне – «Тірамісу». Італійці віддають перевагу борошняним і кондитерським виробам: піроги з начинкою з каштанів, повітряне печиво, тарталетки і тістечка. З особливою теплотою італійці відносяться до морозива. Вважається, що його винайшов в XV столітті Флорентійський архітектор Бернардо Буонталенті. Зараз в Італії існують сотні різновидів морозива – від фруктового шербету до часникового морозива або морозива із смаком сира пармезан. Часто на десерт подається сир (Горгонзола, Пекоріно і ін.). Завершується обід кавою експрессо, кавою з молоком, капучіно. До кави, що завершує трапезу, подаютьлюбимий італійцями фруктовий лікер «Лімончеллу». Невід'ємною частиною будь-якого обіду і вечері є столові вина.

2.2. Грецька кухня

Грецька кухня дуже цікава, пікантна, і по праву користується визнанням у всьому світі. Один з найстаріших рецептів – це рецепт приготування риби і автори його – греки. Національна грецька кухня має багато спільного з кухнею інших країн Балканського півострова, зокрема з югославською і болгарською. У грецького народу існують свої особливості харчування. Вони пов'язані з географічним положенням, історією країни, її економікою, з народними традиціями й віросповіданнями. Грецька кухня тісно пов'язана із грецькою історією. В цій країні багато століть панували турки, поки в 1830 року їх не вигнали. Міста були дуже бідні, греки не мали власної багатой буржуазії або аристократії, яка задавала б тон у кулінарному мистецтві. Багато століть грецька кулінарія була під впливом турецької кухні. Наприклад, за час турецького панування в Греції майже зникли страви зі свинини. Тепер вони знову присутні у меню грецької кухні. Це можна пояснити низькою ціною на свинину або як повернення до традиції часів визвольної війни, у результаті якої грецьким королем був вибраний баварський принц Отто. У його правління греки стали варити свинячий окіст і подавали його із квашеною капустою. Так як, турки правили в Греції 400 років – ці часи не могли не відбитися на

кулінарії. Греки успадкували від турків мистецтво готувати всякі зацукровані ласощі з цибулею, які тут називають турецьким медом. Від турецького владичства залишився і звичай готувати каву у високому посуді: каву заливають холодною водою, відразу додають цукор і ставлять на вогонь.

Часто перед прийомом їжі греки п'ють аперитив, у якості якого використовують ганусову горілку Ouzo, іноді її розбавляють або запивають водою. Закуска хоча й подається, але часто полягає лише з маслин, хліба, сиру Фета і цацикі-йогурту, змішаного з тертим огірком і шнітт-луком. Чим святковіше застілля, тем багатше вибір закусок, які називаються мезе. У самій назві відчувається турецький вплив. Це побільшої частини пастоподібні страви зі свіжих овочів або холодні страви із дрібних рибок і крабів. Популярність консервованої стручкової квасолі й бобових, взагалі, й багато страв з ліверу має багато схожого із східною кухнею.

Риба на столі у греків – повсякденна їжа. Риба готується і подається в різних варіаціях: гаряча, холодна, смажена, запечена, тушкована, фарширована і у вигляді начинки для інших страв, в'ялена, копчена, солена, маринована. Досить широко використовують греки в харчуванні морську рибу й найрізноманітніші нерибні продукти моря. Греки коли рибу смажать на рослинній олії – час від часу змащують її олією, використовуючи для цього гілку кропу.

Греки любителі овочевих страв. З овочів самими розповсюдженими є кабачки, зовсім маленькі артишоки, які їдять із листтям, помідори, боби, гарбуз, лук, солодкий і гіркий перець, кріп, зелені стручки бобів, що готують з оливковою (рослинною) олією, салати з варених овочів. Особливо люблять греки виноградні листя з фаршем. Виноградне листя, як свіже, так і мариноване, наповнюють м'ясом або рисом і поливають соусом із збитих яєць і лимонного соку. З овочів, які можна наповнювати, греки фарширують стручковий перець, гарбуз, помідори, огірки й усіляке велике листя. Майже всі страви готують з лимонним соком. Одна з самих древніх грецьких страв – рулет з інжирного листя.

З м'яса греки віддають перевагу баранині, але в ходу і яловичина, і свинина, і кури. Порціонні куски м'яса пасерують з цибулею, перцем, помідорами, баклажанами, маслинами, інколи з картоплею, грибами, рисом. М'ясо часто готують на решітці або на рожні, використовуючи при цьому деревне вугілля, що додає страві пікантний смак і запах. Таким способом готують знамениту в Греції страву – «кебаб». Серед других страв ми зустрінемо багато таких, які до дрібних деталей збігаються з турецькими, тільки називаються по-грецьки. Типовий тому приклад – грецька національна страва «мусака», при цьому овочі і м'ясо запікають разом у керамічному посуді як на Близькому сході.

Супи готують густими, додаючи в них яйця, м'ясний бульйон, наприклад, подають із рисом і яйцем, приправляють лимонним соком. Широко в готуванні супів використовують бобові: нут (турецький горошок), квасоля, сочевиця. Основний компонент супів – м'ясний бульйон, бульйон з птиці, риби. Його

злегка заправляють кислим молоком, яйцями, рисом, овочами. В овочеві супи додають багато спецій. Чисто грецькою національною стравою є, наприклад, рибний суп Какавья й лимонний суп Авголемоно.

З жирів використовують, в основному, рослинну олію, особливо оливкову, інколи свинячий жир.

На десерт греки віддають перевагу фруктам, яких тут удосталь, як за кількістю, так і за асортиментом. У готуванні борошняних виробів і солодоців знову відчувається вплив Сходу. Волоські горіхи, мигдаль, фісташки й ізюм надають випічці особливий смак. Характерним національним виробом є Баклава й ніжний пиріг з манної крупи «равані». Майже у кожній родині готують морозиво по-грецьки: родзинки заливають окропом. Через годину воду зливають, вливають ром, накривають кришкою і залишають на 30 хвилин. Вершки і ванільний цукор розтирають, додають родзинки з ромом і заморожують. У світі із грецькими асоціюються кріплені десертні вина, але на їхній батьківщині популярні насамперед сухі вина, наприклад, Рецина, ароматизована смолою берегових сосен. На цей сорт доводиться майже половина загального вживання вина у Греції.

Тема 3. Іспанська і португальська кухні

Поза всяким сумнівом, кухня Іспанії – одна з найкращих у світі за якістю і розмаїтістю продуктів. Іспанська кухня поділяється на регіональні кухні. І кожна з них має свої особливості. Адже вони напряду залежать від того, які продукти використовуються для приготування страв.

Іспанія оточена двома морями. І, природно, мешканці узбережжя здебільшого харчуються рибою. Проте тут розрізняють два види риби. Адже та риба, що виловлена у Середземному морі, відрізняється від тієї, яку ловлять в Атлантиці. На півночі Іспанії поширена середземноморська кухня. Основний продукт – риба, але там досить сухий клімат і багато річок, тому мешканці цього регіону мають можливість вирощувати багато овочів. З іншого боку Іспанія – гориста країна. Залежно від висоти, сильно змінюється клімат. На висоті до 300 метрів над рівнем моря майже ніколи не буває холодно, але постійно йдуть дощі. Тут – свої продукти. У центральній частині Іспанії буває холодно, подекуди трапляється справжня зима, але не така, як в Україні, і там взагалі не буває дощів. Основні продукти харчування тут – свинина і різноманітні бобові культури.

Саме так відповідно до географічного розподілу і відрізняються кулінарні традиції Іспанії. В іспанській кухні дуже мало молочних продуктів. Незалежно від регіону, їжу готують на оливковій олії. Вершкове масло для приготування їжі не використовується. Це є іспанською особливістю. Іншими загальними ознаками іспанської кухні є вживання яєчних десертів та виключно білого пшеничного хліба.

Для іспанської кухні характерно змішання не сумісних на наш погляд продуктів. Іспанці шуткують про іспанську національну страву, говорять: «Все разом, в одному горщику». Іспанці жартома називають супову тарілку

акваріумом: у іспанському супі повинні плавати риба і інші морські мешканці, а також яловичі котлети і ковбаски. В Іспанії і Португалії використовується в приготуванні страв яловичина, свинина, баранина, кури, але більше значення має риба і всілякі морські трави. Для іспанської і португальської кухонь характерний достаток овочів – вони ростуть в широкому асортименті.

Основною їжею простого народу на більшій частині іспанської території є квасоля. Найпоширеніша страва – печеня з квасолі і шматочків м'яса свинини. Традиційною стравою мешканців центральної частини Іспанії є ягня або молочне поросся, засмажене у величезній печі. Для півночі характерні страви з тунця, та різноманітних морепродуктів.

В іспанській таверні завжди подають рибу, вино у глечиках, а до нього йде плоска мисочка, наповнена шматочками смаженого бичачого м'яса – «бандерільяс». Крім того, на столі можна побачити каракатицю, запечену і змащену лимонним соком, подають її із зеленим салатом, а також крокети з печінки або м'яса лангуста.

Національна страва – «паелья» – приправлений шафраном рис з рибою і м'ясом. «Олья подріга» – класична перша страва з яловичини, свинини, телятини, шпику, копчених ковбасок, зеленого горошку, капусти, моркви, цибулі, часнику, помідор, всіляких спецій. Характерною рисою іспанської кухні є рясне застосування різноманітних пряностей і ароматичних трав. Для готування соусів використовуються часник і здрібнені соснові голки, лук і мигдаль, червоний мелений перець і жовтий шафран.

Іспанія посідає третє місце в Європі по виробництву вина. Вона експортує не тільки знаменитий херес, але й столові вина, а також малагу. З освіжаючих напоїв найбільш популярний оршад (мигдальне молоко). Віддають перевагу натуральним червоним винам, мінеральній воді, п'ють багато молока, чорної кави, кави з молоком, а також шоколаду.

Тема 4. Англійська, шотландська і ірландська кухні

4.1. Англійська кухня

Англія – країна кулінарних традицій. Століттями англійці так само прихильні кулінарним традиціям, як і багатьом іншим. Традиційна вівсяна каша на сніданок, традиційні бутерброди – трикутні бутерброди стали вже однієї з непохитних англійських традицій. Самими класичними вважаються трикутними бутерброди з огірками на білому хлібі. День англійців протягом століть починався з яєчні зі смаженим беконом, помідорами, грибами, сосисками й кров'яною ковбасою, й найчастіше починається так і сьогодні, особливо по вихідних. Правда, напружений графік сучасному життю змушує англійців частіше вибирати на сніданок кукурудзяні пластівці й сухі сніданки, особливо англійським вважається Weetabix. Але після сніданку вас обов'язково буде чекати чашка чаю й підрум'янений тост із апельсиновим джемом. Традиційність кулінарії, тим не менше, не вступає в протиріччя з її привабливістю. Багатьом подобається англійський спосіб смаження натуральних м'ясних страв: біфштекси, лангети, як правило, не просмажують

до повної готовності, «Біфштекс по-англійськи» – це обов'язково біфштекс з кров'ю. В англійській національній кухні є чимало традиційних страв. Не можна не згадати про солодкі і несолодкі пудинги, які подають до м'яса або на десерт, картопляні запіканки з яловичим, баранячим фаршем і рибою (shepherds, cottage and fisherman's pies) і піджарки. Багато із традиційних страв подаються тільки на свята. Серед них популярні пудинг до Різдва, хрестові булочки до Великодня, картопля із сосисками (bangers and mash) до дня Гаю Фокса (Bonfire Night). Традиційними святковими стравами є також фарширована індичка з овочевим гарніром, святковий торт і ін.

Англіїці вживають багато м'яса (виключаючи лише жирну свинину). До м'яса подають підливки (gravy) і маринади, йоркширський пудинг, запечені й варені овочі (звичайно, картопля, морква й капуста) і пікулі. Тепер така страва подається в основному по неділях і називається sunday lunch.

Рубане м'ясо не дуже популярне. Асортимент страв багатий рибою та овочами. На гарнір пропонують картоплю та овочі, але асортимент гарнірів в англійській кухні в порівнянні з кухнями інших країн обмежений. Розповсюдженими овочами – є капуста, цибуля, морква, зелений салат, різна зелень (окріп, петрушка та ін.). Гарніри з круп та макаронних виробів успіхом не користуються. Спеції й трави в класичній кухні вживаються дуже скупо, хоча зараз англійські кулінари привчають британців користуватися більшою кількістю трав і спецій.

Закуси в англійській кухні різноманітні, особливо багато рибної гастрономії. Люблять англійці сендвічі та канапе, але не з ковбасами та сосисками. Серед перших страв перевагу надають бульйонам та супам-пюре.

Традиційними є страви з яєць – омлети з сиром, беконом, натуральна яєчня.

До столу завжди подають тости – підсмажений білий хліб. Особливо популярні тости, смажені на вершковому маслі з тертим сиром.

Як десерт широко вживають свіжі фрукти, фруктовো-ягідне пюре з вершками, морозиво.

Із напоїв в Англії розповсюдження отримав чай (звичайно з молоком). Його п'ють і за сніданком, і після обіду, і на вечерю. За вживанням чаю на душу населення Англія займає одне з перших місць у світі. Кава розповсюджена значно менше.

Із хмільних напоїв популярне пиво – чорний ель і портер, особливо ціниться бочкове пиво, а також джин, бренді, ром, портвейн.

Режим харчування англійців теж цілком традиційний. О 7-8 годині ранку – перший сніданок, який складається з вівсяної каші, пшеничних або кукурудзяних пластівців з молоком, яєць (омлет, яєчня), бекону, тостів з маслом і обов'язково чаю з джемом. В 1-2 годині дня – ланч, другий, повноцінний сніданок, який містить м'ясні страви. О 5-6 годині вечора – чай з печивом або кексом і о 7-8 годині вечора – обід. Цей режим харчування підтримується в багатьох родин.

4.2. Шотландська кухня

Шотландська кухня подібна до англійської кухні і є її складовою частиною. Шотландці пишаються своїми національними стравами, які не притаманні англійській кухні.

Дуже розповсюджені пудинги, особливо чорний (кров'яний) і білий (суміш вівсяного борошна, сала та цибулі).

Національною шотландською стравою є хаггіс – баранячий чи телячий тельбух, зварений з вівсяним борошном і рясно приправлений цибулею та перцем. Хаггіс традиційно їдять 25 січня, у день пам'яті шотландського національного поета Роберта Бернса, який написав похвальну оду хаггісу.

Існує особливий солодкий шотландський пудинг, який готують у святкові дні. Готується він таким чином: у киплячу суміш із меду і води засипають вівсяну муку, коли суміш загустіє її розбавляють вершками. Традиційним вважається святкова страва – курка чи гусак, фаршировані рубаним потрухом і вівсяним борошном.

Шотландці вживають багато крупи. На сніданок, наприклад, дуже часто готують підсолоджену пшеничну кашу на молоці. Шотландці частіше, ніж англійці, їдять круп'яні і м'ясні супи з картоплею, капустою, рибою.

Як і у англійців, улюблений напій шотландців – чай, із хмільних напоїв популярне віскі.

4.3. Ірландська кухня

Історія ірландської кухні довга і не проста. В ірландській кухні не було розділення на «високу» і «просту», і вибір продуктів в будинку спроможної людини і бідного селянина був один і той же: картопля, овочі, солонина. У прибережних районах до цих продуктів додавалася риба, в основному макрель, тріска і лосось. Не всі рецепти дійшли до наших днів, але є страви, приготування і склад яких за сторіччя практично не змінилися. Узяти, наприклад, ірландське рагу. Сучасних рецептів рагу велика кількість, і кожен кухар стверджуватиме, що його рагу справжнісіньке. Але, не дивлячись на розбіжності, всі сходяться в одному – рагу повинне бути густим, дуже живильним і з неповторним ароматом овочів і м'яса. А якщо в майже готову страву влити небагато темного Гіннеса, то встояти буде просто неможливо. Простіша варіація на цю ж тему Dublin Coddle готується з сосисок, бекону, картоплі і лука.

Є варіант ірландського фаст-фуда – в невеликій закусочній вам запропонують скибочки смаженої в маслі картоплі з рибою.

Сучасні ірландські м'ясні страви готують переважно із ягнятиною і бараниною. Як гарнір до м'ясних страв зазвичай подають відварні овочі, особливо картоплю, по споживанню якого ірландці до цих пір обходять жителів інших країн.

Для ірландської кулінарії характерне споживання найрізноманітніших видів м'яса: яловичини, телятини, свинини, баранини, птиці, дичини, – та все ж превалюють баранина і телятина, причому ірландці дуже люблять м'ясо, смажене крупним куском на відкритому вогні. Так само часто готують і рибу, яка використовується нарівні з м'ясом.

У великій шані у ірландців картопля. З неї готують всілякі страви, а картопля відварна або «в мундирі» з кислим молоком або оселедцем займає в раціоні ірландців таке ж місце, як у англійців вівсяна каша.

Ірландці споживають багато борошняних страв, овочів, причому овочі знову-таки комбінуються з картоплею. Улюблена їжа – тушкована капуста, змішана з картопляним пюре і запечена у духовій шафі.

Місцеві рецепти випічки вже давно популярні і за межами островів. У більшій мірі це відноситься до знаменитих кексів з родзинками і портером, картопляного печива, печива з віскі і яблучного пирога.

Чай п'ють всі, у будь-який час дня. Кажучи про місцеву кухню, не можна не згадати про ірландське віскі. Віскі ірландці цінують і із задоволенням п'ють в чистому вигляді або у складі різних напоїв.

І, звичайно ж, нагадаємо про легендарне пиво «Гіннес». За даними статистики, при населенні близько 4 мільйонів чоловік тут виробляють 4.5 мільйона пінт Гіннесу в добу.

Інша страва, яка стала візитною карткою ірландської кухні, – Irish Coffee або кава по-ірландськи – з'явилася відносно недавно. У 1952 році своїм фірмовим напоєм – кавою з віскі, бармен Джо Шерідан пригощав знайомого журналіста з Сан-Франциско. Той, повернувшись додому, поділився рецептом з своїм приятелем, який утримував бар «Буена Вісту». У дуже короткий термін напій став не просто відомим, а культовим. Сьогодні в «Буена Вісті» щорічно продають по півмільйона келихів кави по-ірландськи. Для Irish Coffee потрібні спеціальні келихи із загартованого скла, яке практично не нагрівається, тому руку ви не обпалите. Тільки м'який ірландський віскі поєднується з кавою, тоді як шотландський – з чорним чаєм.

Тема 5. Німецька, австрійська і швейцарська кухні

5.1. Німецька кухня

Німецька кухня відрізняється регіональними кулінарними традиціями. Так, в баварських пивних відвідувачів годують стравами домашньої кухні. Смажена свинина з хрусткою скоринкою, галушки і капуста, знаменита біла ковбаса з солодкою гірчицею і претцелями (кренделики, посипані сіллю) – ось лише деякі з найменувань такого меню. У південно-східній Баварії гостей пригощають качкою, галушками, приготованими з прісного тіста або пухкими галушками, тісто для яких замішують на солодкій заквасці.

У Франконії є можливість скуштувати найкращі ковбаси – як, наприклад, товщиною з палець нюрнберзькі смажені ковбаски. Нюрнберг більше відомий пряними духмяними коврижками. Вони особливо популярні під час Різдвяних свят. Заслуженою славою користуються також франконські вина. Гордість Швабії і Баден-Вюртемберга – суп з млинцями, капустяні страви і традиційні страви з макаронів (Spätzle, Maultaschen і Schupfnudeln). Усьому світу відомі копчені шинки Шварцвальда, але не менш цінують і баденські цибульні пироги. Прекрасним доповненням до цих страв стануть горілка і вина, що виробляються у цьому регіоні. У Гессені їдять зелений соус, який дуже хвалив

Гете. Цей соус готують не менше, ніж з дев'ятих видів трав, і він особливо смачний з яловичиною і спаржею. Ласощами у Рейнській області вважаються маринована яловичина, картопляний салат, картопляні млинці і яблучний соус. На Різдво вулиці Кельна наповнюються ароматом мигдалевого печива (Spekulatius), а в сусідньому Ахені різдвяне пригощення – не менш ароматні Printen. Вестфальська кухня відрізняється апетитними м'ясними стравами, ніжною шинкою і пряниками. Білокачанна капуста і Pinkel (сорт ковбаси) є прекрасним доповненням до бременського тушкованого м'яса. Під нього добре випити чогось «гаряченького», наприклад, кминної горілки Köm («Кьом»), яка теж виготовляється у Бремені. На узбережжі Північного і Балтійського морів панують рибні страви. У Гамбурзі пропонують суп з вугрів, смажений морський язик, оселедця, креветки і безліч різновидів копченої риби. У Нижній Саксонії на стіл прийнято подавати страву з баранини під назвою Heidschnuckenbraten, яку заїдають Rote Grutze (холодним ягідним асорті з кремом). У Берліні пригощують маленькими м'ясними кенігсберзькими биточками і смачними тістечками Berliner. Знамениті саксонські страви – Leipziger Allerlei (страва з овочів і креветок), різдвяні пироги Дрездена – Christstollen та Baumkuchen. Тюрінгія славиться своїми галушками, що рекомендується вживати з гусятиною, та смаженим м'ясом (Rostbratel) у пивному соусі і млинцями з цибульно-картопляною начинкою.

Але, не дивлячись на ці регіональні відмінності в німецькій кухні є багато спільних рис. Німецька, австрійська і швейцарська кухні відрізняються великим різноманіттям страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби. Охоче вживають картоплю та різні овочі, найчастіше у відвареному вигляді, переважно капусту, а також бобові. Поширені молочнокислі продукти, бутерброди, страви з яєць.

В асортименті закусок – салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, страви з оселедця з різними соусами, м'ясні і рибні салати, заправлені майонезом.

З перших страв поширені всілякі бульйони з яйцем, галушками, рисом і помідорами, суп-локшина, суп-пюре з гороху, цвітної капусти, курей і дичини. У деяких регіонах Німеччини популярні хлібний та пивний супи.

Характерна риса німецької кухні – широке використання ковбас, сосисок, сардельок для приготування закусок, перших і других страв. Серед них суп картопляний з сосисками, суп гороховий з ковбасою. Світову славу завоювали сосиски з тушковою квашеною капустою, свинячі ніжки з кислою капустою та горошком.

Інша характерна риса німецької кухні – широке застосування натурального м'яса для приготування других страв, це шніцелі, відбивні, філе по-гамбурзькі, біфштекс по-берлінські. Риба подається у відвареному або тушкованому вигляді. Великий асортимент страв з яєць. Серед них яйця фаршировані, запечені, яйця під молочним соусом і сиром, яєчня з копченим оселедцем, омлети. Німці люблять гірчицю.

Дуже популярні фруктові салати (з соусами і сиропами), компоти, киселі, желе, муси, морозиво, фрукти.

Національний німецький напій – пиво. З гарячих напоїв популярна чорна кава з молоком.

Готуючи страви німецької кухні необхідно пам'ятати про такі особливості:

- порції перших страв невеликі;
- гарніри подають окремо від основних страв;
- широко використовують кошики (тарталетки) для оформлення страв;
- їжа не повинна бути гострою, тому прянощі, приправи потрібно класти в невеликих кількостях;
- фруктові салати подаються в сильно охолодженому вигляді.

5.2. Кухня Австрії (Віденська кухня)

Австрійська кухня дуже традиційна і сильно відрізняється в різних регіонах країни. У національній кухні відчувається італійський і німецький вплив, дуже багато спільних рис з кухнею Угорщини, Чехії, Словенії і навіть Туреччини. Це єдина у світі національна кухня, що носить назву столиці, а не країни, тобто «віденська», а не «австрійська».

Головна австрійська м'ясна страва – відомий віденський шніцель – засмажений у сухарях великий шматок м'якої телятини, неодмінно покриває край тарілки, подається з овочевими салатами. Ще один символ віденської кухні – смажена курка «бакхун», а також Кайзерівський омлет (скоріше навіть легкий пиріг із збитих яєць) «кайзершмаррн», відварена яловичина з яблучним хріном «тафельшпіц», філе форелі, локшина з сиром «касноккен» та сирний суп, короп по-сербськи, в'ялена шинка, аналог італійської пасти – «нокерль» і ніжна гусяча печінка. Безліч страв готується з квашеної капусти, наприклад галушки з кислою капустою «кротспатцн», печеня «хоарнейстнидей» і багато гарнірів. В Австрії також печуть дуже смачний хліб, який, на відміну від інших країн Європи, обов'язково присутній на столі.

За кількістю солодких страв віденській кухні немає рівних у світі. Крім традиційного яблучного пирога «апфельштрудель», на весь світ відомі шоколадний «захертортен», ромовий пиріг «гугельхупф», солодке суфле «зальцбургер ноккерльн», запечений у яйці білий хліб з повидлом і цукром «арму ріттер», абрикосові галушки «маріленкнедль», віденські млинчики, торти і тістечка.

На особливу увагу заслуговують віденські кав'ярні, які є батьківщиною європейської культури споживання кави. Кава є «візитною карткою» країни, в якій пропонують зазвичай не менше 30-50 сортів кави – кава з вершками «меланж», еспreso з вершками «браунер», «капучино», холодна чорна кава з ромом або коньяком, міцний еспreso «курце» або більш слабкий «ферленгертер», подвійний «мокко» з великою кількістю збитих вершків «айншпеннер» і незліченна кількість інших видів кави.

Тірольська кухня відрізняється великим різноманіттям страв і ситністю, найбільш популярний суп зі шпиком; запіканка з картоплі, борошна, м'яса і шпику – «грестль»; бульйон з фрикадельками з печінки – «ліберкнедль»; різноманітні свіжі салати і смажене м'ясо, у першу чергу – відомий віденський шніцель, а також безліч італійських страв. Штирія відрізняється великою кількістю страв з тушкованого м'яса з різними спеціями і коренями, а також неодмінною присутністю на столі місцевого вина. В Каринтії і Зальцбурзі велика кількість страв слов'янського походження – вареники з сиром, галушки, локшина з шинкою – «шинкенфлекерн», оладки – «штраубен», млинчики – «палачинкен» із солодкими наповнювачами, смажена річкова форель і безліч борошняних страв.

В Австрії виробляють безліч сортів гарного пива. Самі австрійці воліють вживати легке молоде вино «Хойріге», також виробляють такі чудові сорти, як рислінг «Грюнер Вельтліннер» і «Мюллер тургау» з долини Вахау, червоне вино «Шильхер» або білі вина «Мускателлер» і «Моррілан» із Західної Штирії, а також сухі вина з Бургенланда.

5.3. Швейцарська кухня

Вся швейцарська кухня тримається на сирі. З усієї цієї маси нам більше відомий сир емменталь, є і грюйер, аппенцеллер, сбрінц. Знамените швейцарське фондю – зовсім не благородне блюдо, як думають багато хто, а проста селянська їжа. Назва походить від французького слова *fondre* – «танути». Традиційне фондю – улюблене зимова страва економних швейцарських пастухів.

Середньостатистичний швейцарець рано вранці п'є каву з молоком і булочкою з конфітюром, другий прийом їжі – ще один сніданок, який складається з сиру, шинки, ковбаси, вівсяної каші, рибних або м'ясних гарячих страв, булочки, конфітюру або меду. Обід швейцарця включає холодні закуски, перше і друге страви і десерт. З холодних страв найбільш популярні свіжі овочі, які подаються з рослинним маслом і оцтом. Потім пропонують бульйон з яйцем, овочами, крупами. На друге кращі страви в горщиках, характерні для провінційної німецької кухні. Що стосується десерту, то швейцарці вважають за краще шоколад, креми, збиті вершки, тістечка та інші кондитерські та солодкі страви. На вечерю – всілякі бутерброди і запечені страви, в т. ч. і фондю. З вечірніх напоїв швейцарці вважають за краще пиво, червоне і біле вина, вишневу наливку, а вдень – мінеральну воду, соки, каву з молоком. Сьогодні фондю стало національним символом Швейцарії. Зараз є овочеве, м'ясне, рибне і навіть шоколадне фондю – для ласунів. Воно готується досить просто: розтоплюється шоколад, додається лікер і коньяк. Шматочки фруктів нанизують на вилочку і опускають у шоколадну масу. У м'ясному, рибному та овочевому фондю замість сирної маси використовується рослинне масло, куди і занурюють шматочки м'яса або овочів.

Тема 6. Скандинавська кухня. Бельгійська і голландська кухня

6.1. Технології скандинавської кухні (національні кухні Данії, Ісландії, Швеції і Норвегії)

Кухня скандинавських народів відрізняється своєрідністю. До складу скандинавської входять національні кухні Данії, Ісландії, Швеції, Норвегії, Фінляндії, що мають між собою багато спільного. Усе це зрозуміло, оскільки холодний клімат і зовсім неласкаві хвилі Балтійського моря визначають їжу, яка й добре зберігає тепло – гарячі супи, запечені страви й, звичайно, шведський шнапс, елеброд, грогг, акевит та пиво.

Скандинавські країни відомі у світі рибним промислом, і тому не дивно, що риба та інші морські продукти є одними з основних продуктів харчування народів цих країн. Свіжа та консервована риба широко представлена як в меню ресторанів і кафе, так і на домашньому столі.

В Ісландській кухні тріска, пікша, висушується, солиться й коптиться. Страва, яку можна спробувати тільки в Ісландії – хакарл. Звичайно це м'ясо акули (рідко іншої риби), що зберігалось в землі близько двох місяців, тому й має характерний запах аміаку. Подається воно маленькими кусочками й запивається міцним ісландським шнапсом.

В Данії віддають перевагу оселедцям, вугру, камбалі, лососю. Їх споживають у вареному та соленому вигляді, менш розповсюджена копчена та в'ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на приготуванні рибних страв.

У норвежців найбільш відомі – тріска, оселедець з картопляним гарніром, смажена тріска, камбала та палтус. Улюблена національна страва «кліпфікс» – висушена на скелях безголова тріска. В Норвегії споживають рибу також в копченому та в'яленому вигляді. У Фінляндії поширені пироги з рибою – «калекукко».

Значне місце в раціоні народів скандинавських країн займає і м'ясо – телятина, яловичина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для інших страв – варіння і тушкування. В Швеції холодне варене м'ясо – головним чином телятину, подають як закуску. В Данії та Норвегії користуються популярністю печеня, шніцелі. Традиційні шведські страви – солоня свинина з пюре з ріпи, баранина з капустою, курка, запечена в глині. У Данії й Норвегії популярні печеня, шніцелі. Крім того, датчани люблять смажену свинину з гарячою червоною капустою й солону курку з ананасом.

Традиції ісландської кухні базуються на обмежених можливостях зберігання свіжих продуктів. Щоб їжа не псувалася взимку, застосовувалися різні способи обробки продуктів. Наприклад, баранина коптиться, солиться й маринується в молочній сироватці, що дозволяє їй залишатися придатною для використання по 3-4 місяця.

На скандинавському столі одночасно присутні декілька десятків закусочок: салат з рису із крабами в солодкому соусі, салат з молодої кукурудзи і картоплі з майонезом, рибні салати з яблучним та сливовим соусами, оселедці копчені, мариновані, килька, лососина, ікра, креветки, вугрі, салака, омари, лангусти.

Гарячі страви скандинавці споживають один раз на день – під час обіду, як правило, пізнього. Основу щоденного раціону складають бутерброди і холодні закуски.

В скандинавських країнах надають перевагу рибним, овочевим і м'ясним супам, приправленим борошном, з фрикадельками у філе; вареному м'ясу, птиці під овочевими соусами; вареній трісці чи оселедцю з картоплею і маслом; паштетам; дичині з маринованою ожиною (лісові ягоди дуже популярні, їх додають в різні страви), з джемом чи варенням з журавлини або морошки; збиті вершки і фруктове желе. Користуються попиту тріска і філе морського язика, обсмажені в сухарях, під майонезом, змішані з дрібно нарізаними корнішонами, каперсами і кропом, а також відварений лосось, горбуша під білим соусом з салатом із огірків. З різних сортів риб готують котлети і фрикадельки зі смаженою цибулею. Дуже смачні та поживні гарячі паштети із суміші свинячої і оленячої печінки, грибів і яєць. Споживання тушкованого китового м'яса, так званої «морської яловичини», також відноситься до особливостей скандинавської кухні. Картоплю, моркву та інші овочі зазвичай подають у відвареному вигляді, посипаючи петрушкою. Полюбляють тут картоплю «в мундирі», пельмені, млинці зі сметаною та вершковим маслом і вівсяну молочну кашу.

Скандинавські кулінари широко застосовують і різноманітні крупи. Традиційні датські страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна і рисова. Найбільш древні ласощі датчан, відомі з раннього середньовіччя – пшенична каша з вершками та малиною «фледегред». Норвежці також вважають її своєю національною стравою. Відома своєрідна ковбаса, приготовлена із рисової каші з родзинками. У шведів манна, рисова крупи використовуються для приготування різних супів. Широкий асортимент страв з картоплі. Її використовують і як самостійну страву і як гарнір. Особливо помітне місце займає картопля в харчовому раціоні норвежців та шведів. В Швеції, наприклад, дуже часто готують картопляне пюре з молоком, смажену картоплю, заправлену борошном, цукром, яйцями і вершковим маслом, смажену картоплю, картопляні галушки з салом та інші страви. Відомий в Скандинавії «багатошаровий» сендвіч із різних морських продуктів, листків салату, спаржі, яєць, соусів, гарно складених на підсмажений шматочок житнього хліба і прикрашених зеленню. Вибір бутербродів вражає великим різновидом. В Данії, наприклад, їх нараховують до 200 видів, починаючи з шматочка хліба, змащеного маслом, і закінчуючи багатоповерховим бутербродом, який називається «Улюблений бутерброд Ганса Хрістіана Андерсона». Він складається з декількох прошарків бекону, помідорів, ліверного паштету, холодцю та білої редиски, розділених кусочками хліба. Вживають його, знімаючи шар за шаром. Про те, наскільки відомі в Данії бутерброди, свідчить той факт, що в багатьох містах країни є спеціалізовані магазини з продажу бутербродів. Один з найвідоміших ресторанів Копенгагена «Оскар Давідсен» спеціалізується тільки на бутербродах і навіть приймає на них замовлення із-за кордону.

Для приготування шведських бутербродів використовують декілька різновидів хліба: білий, чорний з солодким присмаком, ялівцевий, рогаики, сухарі, крекер.

Окремо можна сказати про молочні продукти. Молоко п'ють всі – і діти, і дорослі. В школах, в різних закладах, на вулицях стоять автомати, які продають молоко. Полюбляють тут також кефір. Свіже молоко п'ють декілька разів на день. В Швеції з молока готують каші, супи, п'ють його з картоплею, булочками. З молока готують сиркову масу, приправлену прянощами, бринзу, солені і приправлені кмином вершки. Фіни зранку п'ють молоко, каву з молоком, кефір.

Пироги, пиріжки, рулети і торти з ягодами, варенням, яблуками – дуже популярні як десерт; часто на десерт подають фруктові салати із збитими вершками. Обід зазвичай закінчується чашкою міцної чорної кави з сиром. Знамениті скандинавські сири, приготовлені з коров'ячого та козячого молока, вживають з маслом, редисом, зеленню, цибулею і хрусткими хлібцями.

Із хмільних напоїв вживають пиво, віскі, горілку, джин, різні лікери.

Кожна країна, яка входить у склад групи скандинавських всеж має свої кулінарні особливості. Так, витонченою вважають датську кухню. Вона довгий час знаходилась під впливом французької, в ній приваблюють надзвичайні смакові контрасти і зовнішнє оформлення страв. Високою калорійністю, чудовим смаком та оформленням відрізняються салати, приготовлені з лосося, вугра, оселедця, креветок. Датські городники вирощують овочі високої якості, які складають основу багатьох салатів. Заправляють салати зазвичай збитим майонезом з хроном. Салати грибні і овочеві в більшості випадків підсолоджують.

Норвезька кухня визначена, передусім, природними умовами. Протяжність Норвегії від 57 до 71 градусу північної довготи обумовила особливості і традиції норвезької кухні. Ці особливості відрізняються в різних регіонах Норвегії. Адже на півдні країни вирощування сільськогосподарської продукції триває 190 днів на рік, у той час як в горах і на півночі – лише 100. Іншими словами, якщо на півдні країни починається сезон сільськогосподарських робіт, то на півночі ще лежить сніг. Коротке літо і короткий сезон випасу худоби зумовили необхідність у різних видах заготівлі м'ясних і рибних продуктів: засушення, соління, приготування пресервів. У норвезькій кухні використовуються, як правило, ті продукти, які можуть зберігатися протягом тривалої зими. Це і лежить в основі національних традицій норвезької кухні.

Фінська кухня має дуже багато загального з карельською кухнею й у цілому є типовою представницею кухонь, характерних для народів фіно-угорської групи. Фінські страви традиційно готують із екологічно чистих натуральних продуктів. Кожна страва готується зі строгим дотриманням рецептури й з високоякісних інгредієнтів. Фіни вживають у їжу багато риби, овочів і круп'яних став. Особливо популярна толокняна каша на молоці, яку готують із різних злаків. З м'ясних страв перевага віддається смаженій або

тушкованій яловичині. Рибні страви: Graavi lohi – райдужна форель у власному соку; Rosolli – салат з оселедця Rari; річковий рак (сезон вилову й продажу починається 20 липня); Mati – ікра фінської прісноводної риби, дуже смачна, дрібна, жовтого або жовтогарячого кольору, подається з нашаткованим луком і сметаною. Супи: Kalakeitto; рибний суп Lohikeitto; лососевий суп Korvasienikeitto (обоє готуються з молоком, картоплею й луком); грибний суп-пюре зі зморшків. М'ясні страви: Karjalanpaisti – м'ясо по-карельськи в горщику, суміш яловичини, баранини й свинини; Poronkaristys – тонкі скибочки в'яленої оленини; Poronpaisti – смажена оленина; Kalakukko – риба й смажений бекон, запечений у хрусткому житньому хлібі (страва, типова для східної Фінляндії). Випічка: Mustamakara – гриль-пудинг, звичайно подається із брусницею. Krjalan piirakat – карельські пироги з житнього тесту з начинкою з рису або картопляного пюре, подаються гарячими із сумішшю варених розтертих яєць і масла; Pulla – солодкі дріжджові кавові булочки з ваніллю.

6.2. Технології бельгійської і голландської кухонь

В кулінарії Бельгії і Голландії є багато спільного з німецькою і австрійською кулінарією, що виділяється перш за все в однаковому підборі продуктів для приготування страв. Основний продукт – свинина, але вживають також телятину, яловичину, птицю, дичину. Велику увагу приділяють кулінари приготуванню страв з риби, різних овочів, картоплі, молочних продуктів, яєць. На відміну від прісної німецької і австрійської кухонь, їжа обробляється спеціями: перцем, гвоздикою, корицею, мускатним горіхом, гірчицею. Голландці до м'яса завжди додають смачний соус, а на гарнір – овочі, які в більшості готують з маслом і вершками. В Голландії дуже люблять бутерброди, особливо тришарові з ячнею, салом і шинкою. Всесвітньою славою користуються голландські сири. Призначення їх в голландській кулінарії універсальне: сири додають в супи, в салати, смажать з рибою, додають до ананасів, подають на десерт і т.д.

Улюблені страви бельгійців – нирки з ягодами ялівця, відомі фламандські карбонади, приготовлені з пивом, салат з квасолі з шматочками шпику в оцтовому соусі, рисова молочна каша, посипана перепаленим цукром, свіжий вугор з молюсками, а до них – салат з цикорію, тушковані овочі.

На перше бельгійці і голландці надають перевагу пюреподібним супам, заправленим сиром, бульйону. А на друге вживають смажене м'ясо великими порціями з гарніром із овочів. Обід закінчується чорною кавою.

Тема 7. Польська кухня

Бурхлива історія країни наклала свій відбиток і на польську кухню. Як і всі жителі східної Європи, поляки завжди віддавали перевагу рясній, ситній й порівняно солодкій кухні. У той же час приналежність до слов'янських народів виразилася в пристрасі до кисло-солодких або заправлених сметаною страв. У цілому ж польська кухня зберегла свій патріархально-селянський характер. Супи з буряка, капусти, помідорів, гарбуза й щавлю нерідко становлять єдину

страву обіду або вечері. Цим супам неодмінно супроводжує селянський, головним чином житній хліб. При наявності м'яса воно теж кладеться в суп.

Польська кухня має регіональні особливості. Так, сілезька кухня відрізняється великою кількістю страв з картоплі. Типова для Сілезії страва – галушки з картопляного тіста з додаванням сирії тертої картоплі. Популярні також страви з білокачанної і червоної капусти (червону капусту зазвичай тушкують із додаванням копченої корейки). Серед солодких делікатесів на особливу увагу заслуговують сілезькі «маківки» (пол. makówki) – десерт з розтертого маку з додаванням меду, ізюму, горіхів і сухофруктів. Солодку масу, покладену на тонкі скибочки солодкого хліба або печива, заливають гарячим молоком, потім охолоджують і подають до столу. Знавці та цінителі смачної їжі мають особливу слабкість до так званих «картач» (пол. kartacz) – різновиду пельменів зі складною начинкою з м'яса з грибами або капусти з грибами.

У гірських районах Малої Польщі (Татри, Бескиди) популярністю користується тушкована в пиві свинина з додаванням спецій і овочів. З супів жителі району Бескид віддають перевагу «журу» на сироватці і «квасниці» – різновиду капусняку з великою кількістю свинячого м'яса, в тому числі – копченого. Атрибутом кухні польських горян, що живуть в районі Татр і Підгалля є овечі сири – «бундза» (пол. bundz) і «осципка», а також печена баранина. У цих місцях також популярна квасниця, приготовлена на бульйоні з свинячої голови, яка подається з гарячим відварним картоплею, укладених в окремий глибокий посуд.

Зранку поляки, як правило, їдять багато. Сніданок включає молочні продукти (йогурт, сметану), а також холодні і гарячі закуски і страви, обов'язково каву – чорну чи з молоком. Інколи перед сніданком поляки п'ють чай з молоком або варенням. Обід також рясний, вечеря легка.

Арсенал польських кулінарів достатньо багатий: страви готують із яловичини, свинини, птиці і дичини, риби, яєць, грибів, картоплі, овочів, субпродуктів, молочних продуктів і т.д.

Із холодних закусок великим попитом користуються різні м'ясні, рибні і овочеві салати, заправлені майонезом, сметаною, лимонним соком або олією, зерниста і кетова ікра, заливна риба з хроном, під маринадом, рибні і м'ясні асорті, смажені кури і т.д. Як холодні закуски в Польщі широко використовують шарові бутерброди і бутербродні торти. Дуже винахідливі поляки в складанні бутербродних мас: їх готують із м'яса, консервів, сирів і копчених продуктів, взятих в самих різних поєднаннях (наприклад: сир з бринзою і червоним перцем, сир з копченими рибними продуктами, сир з сметаною, зеленню і редисом, смажений сир). При оформленні холодних страв і закусок використовують желе, яке зберігає продукт від засихання. Польська кухня славиться різноманіттям варених і твердокопчених ковбас, які в гарячому й холодному виді входять у повсякденне харчування з ранку до вечора. Як гарячі закуски поляки вживають різноманітні яєчні продукти: омлети, яйця круто зварених, грінки з шинкою або сосисками, пиріжки з м'ясом.

Надзвичайно багатий в польській кухні асортимент перших страв: різноманітні бульйони, супи лимонні, із свіжих огірків, пива, розсольники, особливо потрібно виділити такі традиційні страви, як борщ буряковий з вушками (вид пельменів з начинкою із м'яса і грибів) і «жур» з ковбасою або грудинкою (складовою частиною цієї страви є житнє борошно, залите водою і заквашене на протязі двох днів).

Потрібно відзначити, що до одних перших страв в Польщі прийнято подавати замість хліба картоплю, до других – галушки, пиріжки. Так, до «журу» подають картоплю, политу розтопленим свинячим жиром, до грибного супу – перлову кашу.

У жаркі літні дні готують холодні супи з полуниці, черешні, яблук і груш, а також з лісових ягід. Восени популярні супи з огірків і грибів.

Багато других страв готують із рубаного м'яса, субпродуктів (печінки, язика, легенів, мозку), із м'яса тушкованого з овочами, або із овочів, фаршированих м'ясом, із домашньої птиці, дичини, риби і т.п. Як гарнір до других м'ясних і рибних страв подають картоплю, капусту, галушки, різноманітні салати. В аграрних областях дотепер існують і традиційні страви з круп, до яких додають смажену свинину, солонину або м'ясо птиці.

Улюблена страва – «бігос». Ця страва готується як збірна з різних продуктів, і назва, мабуть, говорить про те, що в страви складний смак від з'єднання квашеної капусти зі свіжою. У «бігос» кладуть різного сорту м'ясо, дичину, гриби й ковбаски.

Соуси для м'ясних страв поляки застосовують рідко. Славиться польська кухня також і борошняними виробами: пирогами, млинцями, оладками. Дуже різноманітні і кондитерські вироби: тістечка, торти, печиво. Із солодких страв широко розповсюджені киселі, які готуються густими, як желе (їх інколи навіть ріжуть ножем). Чай поляки п'ють рідко, надають перевагу каві, як чорній, так і з молоком, з вершками.

З гострими стравами п'ють горілку, якій поляки незмінно вірні, особливо в холодну пору року. Поряд з пивом і молоком, якими в Польщі вгамовують спрагу, там ще з язических часів зберігся «медовина» – напій, як виявляється вже з назви, підсолоджений медом. Його споживання не обмежується однієї Польщею, тому що він користується гарним попитом за кордоном і експортується.

Тема 8. Болгарська і угорська кухні

8.1. Технології болгарської кухні

В останні роки, через велику кількість у країні довгожителів, прийнято вважати болгарську кухню зразком здорового харчування. Напевно важливе значення має регулярне вживання болгарами часнику, й високий відсоток продуктів з овечого молока в раціоні харчування, яке по даним досліджень дуже корисно для здоров'я. Як і у всіх балканських країнах, у Болгарії кухня теж носить народно-селянський характер. Але, є принаймні один продукт, характерний саме для цієї країни – йогурт. На Близькому Сході йогурт був

відомий з незапам'ятних часів, але з європейських країн тільки Болгарія довго була єдиною країною, у якій він був у ході. Болгарський йогурт відрізняється насиченим смаком, його подають з різними приправами – часником, цукром, джемом, повидлом, включають в склад багатьох перших та других страв. У Болгарії йогурт використовується для підкислення страв, подібно тому як в інших слов'янських країнах додають сметану. Він виготовляється з першосортного овечого молока. Чудовий холодний суп з йогурту таратор з тертим свіжим огірком, часником, тертими горіхами й кропом, присмачений рослинною олією й оцтом. Волоські горіхи, які особливо часто використовуються при готуванні в Румунії, у Болгарії нерідко замінюють мигдаль, типовий приклад цього – болгарський великодній пряник «козунак».

Болгарська кухня немислима без овечого сиру – як приклад назвемо фарширований бринзою солодкий перець й особливо чудовий збірний шопський салат. З овочів у болгарській кухні важливе місце займає біла квасоля, огірки, баклажани, помідори, цукіні й різноманітна ароматична зелень. У болгар більше за все вживають овочі: смажені, тушковані, варені, солоні. Починаючи з травня, болгар не вживають стару картоплю, замінюючи її овочами, рисом чи макаронами.

З м'ясних продуктів болгар надають перевагу баранині, свинині, яловичині, домашній птиці. Спосіб теплової обробки різноманітний, але перевагу має тушкування. М'ясо і овочі частіше тушкують, при цьому додають гострі приправи – цибулю, часник, перець, м'яту, петрушку і т.д. Для тушкування та смаження використовується головним чином рослинна олія, рідше – свинячий жир та вершкове масло. Люблять м'ясні страви, приготовлені на рожні чи на решітці над розжареним вугіллям. В Болгарії кухня майже кожного ресторану чи їдальні облаштовується спеціальною піччю, котра має назву «скара». Це свого роду камін з решіткою, на якому всього за декілька хвилин можна приготувати ароматні, смачні «кебаб-чета».

Болгарська кулінарія не визнає молочних супів, круп'яних страв, Болгари полюбляють страви з котлетної маси, окрошку, борщ, сирники і хліб майже завжди вживають білий.

Найулюбленіші страви болгар – «таратор» (холодний суп з йогурту, огірків, часнику та тертих горіхів); «кішка вал» (овечий сир); «луканка» (плоска твердокопчена ковбаса); «кастарма» (в'ялене козяче м'ясо); «лютениця» (гострий соус із солодкого перцю); «гювеч» (баранина, запечена з овочами); «таскебаб» (телятина в томатному соусі), «банниця» (лишковий пиріг з овочами і бринзою). Підсолону «банницю» з кислим молоком їдять в Болгарії як самостійну страву. За популярністю її можна порівняти з борщем в українців.

На болгарському столі завжди є помідори. По їх виготовленню Болгарія займає перше місце в світі. Помідори, баклажани, перець всіх різновидів, цибуля, часник, духмяні трави та прянощі, оливкова та соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис – основні компоненти, які використовуються в болгарській кухні.

В болгарська кулінарія має великий асортимент виробів із тіста. Для приготування багатьох з них використовують мед, мигдаль, горіхи, різні фрукти. У Болгарії гарні врожаї дає полуниця, слива, абрикоси й персики, з яких роблять чудові компоти й желе. Фрукти є також основою для приготування салатів, кремів, желе, компотів.

Слива направляється на винокурний завод де з неї роблять національний напій «сливовицю». Дуже популярним є «винний стрісік» (вино, розведене содовою водою), а з міцних напоїв коньяк і ментоловий або рожевий лікер. Традиційний гарячий напій – кава, зварена по-східному. За обідом п'ють головним чином болгарське вино.

8.2. Технології угорської кухні

Угорська кухня нашого часу дуже далека від тієї, яку принесли із собою через Карпати тисячу років тому далекі предки. Вважається, що червоний солодкий перець – паприка – здавна є типовим атрибутом угорської кухні. У дійсності ж угорські поварені книги початку XIX століття цей овоч навіть не згадують. Солодкий перець поширився в Угорщині, очевидно, лише після того, як остаточно минула небезпека турецького вторгнення. Ця рослина родом з Америки, і задовго до Угорщини він був широко в ході на території Османської імперії.

Якщо про угорську кухню говорити узагальнено, то довелося б констатувати, що: угорці люблять супи й збірні страви «в одному горщику», люблять заправляти їжу борошном і сметаною, додають для смаку пекучий червоний перець, паприку, часто готують на свинячому жирі й уживають багато лука. Відмітною особливістю угорської кухні є широке вживання борошна, яєць, свинячого жиру, сметани, червоної паприки. Гострий смак, яскраво-червоний колір створили їй небезпечну репутацію, хоча упередження по відношенню до неї позбавлене всякої підстави. Справжня хороша паприка не дуже гостра, і зовсім не шкідлива. Свіжий і приємний на смак плід паприки їдять в сирому вигляді. Напівстигла паприка зеленого або жовтого кольору – служить основою салату лечо і відмінним доповненням до м'ясних страв. Із стиглих стручків паприки видаляють серцевину із зернами, стручки висушують і розмелюють, внаслідок чого отримують червоний борошністий порошок.

Угорська кухня характеризується широким використанням м'ясних продуктів: свинини, яловичини, телятини, свійської птиці (індички, гуси, кури, курчата), дичини і всіляких овочів: солодкого перцю, кабачків, баклажанів, капусти (кольрабі, білокачанна, кольорова), молочних продуктів, фруктів.

Угорські річки і озеро Балатон ряснують різними видами риби. Страви з стерляді, дунайських сома, щуки, сазана, балатонського судака, м'ясо якого володіє ніжним і тонким смаком, займають почесне місце в угорській кулінарії. Через сприятливі умови життя м'ясо балатонських судаків набагато м'якше, смачніше й біліше, чим в судаків з інших місць, а луска більш сріблиста. Молоді екземпляри (менше 1—1,5 кг) у називають «шюлле». По смакових якостях молодий судак може суперничати з хрящовими рибами: стерляддю,

осетром і білугою. Крім риби в Угорщині є чудовий по смакові річковий рак, що доставляє особливу насолоду гурманам.

Серед продуктів, використовуваних для закусок, треба насамперед указати на гусячу печінку. В Угорщині гусаків відгодовують насильно, через що печінка в них досягає винятково більших розмірів, колір у неї іржаво-білий, смак і в холодному виді, і в гарячому – однаково чудовий. Другі страви, як правило, подають з маринованими овочами і фруктами.

Не можна не сказати і ще про один продукт, який використовується для приготування багатьох страв – про борошно. Угорська пшениця відрізняється високим вмістом клейковини. Це дозволило угорським кулінарам створити широкий асортимент борошняних виробів. Серед них гордість національної кухні – рулет «Ретечі», приготовлений з тіста, яке дуже тонко розкочують, і «тархоня» – підсушене тісто, у вигляді кульок, що нагадує крупу. «Тархоня» використовується для приготування супів, і як гарнір до тушкованого м'яса, також як самостійна страва, застосовують її і для фарширування перцю, де «тархоня» замінює рис. Важливим компонентом майже всіх страв є свиняче сало. Вершкове масло використовують мало (в основному в дієтичному харчуванні). Приготування багатьох страв угорської кухні починається з теплової обробки цибулі: її тушкують, підрум'янюють або сильно підсмажують, створюючи багату смакову гамму. Цибулю підсмажують переважно на топленому свинячому салі. Угорські кулінари вважають, що саме свинячий жир при певній температурі підкреслює запах ефірних олій, які містяться в цибулі і виділяються при її підсмажуванні.

Угорський стіл, як домашній, так і ресторанний, немислимий без гірчиці, оцту, червоного і чорного перцю. Окрім спецій і прянощів, угорська кухня використовує сметану, яка є важливою складовою частиною супів, соусів, борошняних, овочевих і м'ясних страв, безпосередньо перед подачею до столу нею поливають такі страви, як гуляш по-секейськи, сирні крокети, салат з огірків.

В угорській кухні зазвичай фігурують чотири страви, в яких паприці відведена значна роль: «гуляш», «перкельт», «токань» і «паприкаш». Імовірно, найвідомішою стравою угорської кухні є густий м'ясний суп – «гуляш» і його варіант із картоплею, приготовлений у казанку. Назва ще однієї національної страви – «пер кельт», походить від угорського слова «смажити», тобто шматочки м'яса попередньо обсмажуються. Для смаження завжди використовується свинячий жир. «Паприкаш» – подібна ж страва й відрізняється тільки тим, що в неї додають сметану. Для «токані» м'ясо, нарізане соломкою, тушкується у власному соку. Серед уживаного сьогодні кухонного посуду є один, який угорці успадкували від предків-кочівників: бограч, який і зараз знаходить повсюдне поширення. Бограч – це невеликий казан, казанок, який за дужку можна повісити над відкритим вогнем. В такого роду казанках і зараз готують страви типу гуляшу.

Угорці не люблять баранину і рубане м'ясо, не люблять оселедець, кільки, гречану кашу, киселі.

Обіднє меню завершується сирами і фруктами, чай люблять пити перед сніданком, причому до чаю окремо подають лимон.

Угорці – тонкі знавці вин, до кожної страви у них є відповідний напій – угорський вермут, абрикосова горілка, вина, пиво.

Тема 9. Румунська кухня та чеська кухня

9.1. Технології румунської кухні

Румунія відрізняється від своїх сусідів не тільки мовою, але й походженням жителів, які населяють її. Батьківщиною предків сучасних румунів, які приблизно 2000 років була Італія. Про це свідчать і коріння слів, і деякі страви, однакові або схожі в обох країнах. По своїй культурі й побуту румуни мають чимало спільного з сусідніми слов'янськими народами. В румунській кухні, як і в більшості європейських кухонь, переважають страви з м'яса, риби та овочів. Румуни надають значну перевагу баранині, а потім яловичині, телятині, свинині та птиці, незважаючи на те, що в їхньому раціоні присутні також страви з баранини та дичини. В цій кулінарії, як на підприємствах ресторанного господарства, так і в домашній кухні, знайшов широке застосування спосіб приготування страв на відкритому вогні – на решітці (гратарі) і рожні. Так готують м'ясо і рибу, баклажани і солодкий перець. Їх обертають на рожні над жаром доти, поки верхня шкірка не присмажиться й не піде міхурами. Потім шкірку знімають, а із серцевини роблять щось подібне до пасти або салат, які пряно приорюють димком, що надає їм неповторний смак.

Тому що Румунія – країна в основному сільськогосподарська, з перевагою продукції рослинництва, основу румунської національної кухні становлять страви з овочів. Кукурудзу, стручкову квасолю, буряк, помідори, огірки, баклажани, моркву, а також картоплю використовують для готування різних салатів, самостійних овочевих страв – фарширована картопля, картопляні котлети, зелена квасоля під соусом, капуста під різними соусами, смажені кабачки, фаршировані кабачки й гарніри до гарячих страв. Румунська кухня також віддає перевагу овочам в різному виді: свіжим, відвареним, смаженим, консервованим, квашеним, маринованим. Однією з найкращих страв, що пропонує румунська кухня, є ікра з баклажанів з додаванням злегка підсмаженого лука, оливкової олії, ароматичної зелені й спецій.

Тушковані овочі є складовою частиною багатьох румунських страв. В тому числі «чобри», до складу якої, окрім свинини, входить морква, корінь петрушки, кольрабі, картопля, цибуля, квасоля, стручковий перець, кольорова капуста, горох, кабак, помідори.

Серед молочних продуктів – кисломолочний сир, бринза, різні сорти твердих сирів, молоко. Румуни звикли вживати молоко підігрітим.

Перші страви представлені бульйонами, овочевими супами і супами-пюре. На гарнір до бульйонів подають – рис, локшину, галушки, овочі.

На друге переважно подають добре просмажене свиняче або яловиче м'ясо, птицю, розповсюджені страви з риби, раків, равликів.

З найбільш розповсюджених страв слід назвати голубці з виноградного листя, токану із курчат, телятини чи свинини, гуляш з телятини під білим соусом.

Соусів в румунській кухні мало, найбільш розповсюджені часникові – з борошном та оцтом, рослинною олією, жовтками та молотим червоним перцем.

Мамалига – є однією з найулюбленіших страв румунів, яка нараховує дуже багато рецептурних варіантів приготування. У деяких випадках мамалига навіть заміняє хліб. Румуни зовсім не готують киселі, дуже рідко – желе, муси, креми. Проте багато виготовляється печива, тістечок, тортів, пиріжків з солодкою начинкою. Хліб їдять переважно білий.

З найпоширеніших гарячих страв – голубці у виноградних листах, печеня на ґратарі, токань з курчат або свинини, чупама (гуляш) з телятини з білим соусом, мітітеї – обсмажені на ґратах ковбаски. Особливо смачні курчата з абрикосами. Трансільванські сакси (так називають трансільванських німців) теж зберегли деякі свої характерні страви, наприклад, перешаровану капусту. Особливості географічного положення Румунії обумовили вплив на румунську кухню національних кухонь сусідніх країн – Болгарії, Туреччини й інших. Воно проявляється й в назвах, і в способах готування деяких страв. Такі, наприклад, плов, мусака, яхнія, плакія.

Румуни вживають багато фруктів і баштанних плодів – кавунів, динь, гарбузів. З напоїв широко розповсюджені вина, різні настойки й наливки. Румуни заслужено пишаються своєю сливовицею, яка найпоширеніша серед міцних алкогольних напоїв. П'ють каву, нею, як правило, завершують обід.

9.2. Технології чеської кухні

Чеська кухня відрізняється ситними стравами і соковито-солодкими десертами. Деякі з традиційно чеських страв настільки типові, що їх можна спробувати тільки в Чехії. Візитною карткою чеської кухні вважаються знамениті «кнедлики» найрізноманітніших типів: картопляні або пшеничні, з салом, фруктами або іншими начинками, але зазвичай вони подаються з свининою і тушкованою капустою. Традиційно чеські страви – із картоплі, м'ясні вироби з свинини, супи і соуси, а також солодка випічка з дріжджового тесту (калачі і пиріжки). Страви старовинної кухні – цибульна або часникова юшка, паштет з дичини, млинчики з прісного тесту із сливовим джемом.

Улюбленим видом закуски є знамениті празькі ковбаси і сосиски. Вони приправлені гірчицею і кетчупом і подаються практично скрізь. Національна чеська кухня – це тушкова свинина з капустою і «кнедликами», смажений гусак з тим же гарніром, панірована в сухарях свинина з картопляним салатом, конвертики з свинини із спаржею, сиром і рубаною шинкою, десятки сортів копченини, окости, сальтисони, ковбаси, смажена качка, гарячі рубані рулети з різних сортів м'яса, солодкі млинчики «палачинка» з мороженим і шоколадним соусом, пиріг «апфельштрудель» з горіхами, корицею і родзинками, знамениті карло-варські вафлі. Улюблені страви: «печене вепрево коліно», празька шинка – «шунка», «брамборак» – картопляники.

Чеський національний напій – пиво, деякі сорти якого відомі далеко за межами країни. Кожний з місцевих сортів пива володіє своїм смаком, тому вибрати кращий досить непросто. Знамениті «Пльзеньській Урквелл», «Пльзеньській Праздрой», «Будвар», «Гамбрінус», «Старопрамен» або міцне пиво «Велікоповіцьки Козел» та інші. Причому, незалежно від місця приготування пива і його технології, всі сорти відрізняються якимсь особливо «по-чеськи» насиченим смаком і ароматом.

У центральній і південній Моравії виготовляють прекрасні місцеві вина, що займають гідне місце серед кращих європейських вин. Знаменитий чеський лікер «Бехеровка», вироблюваний в Карлових Варах, він вистояється на 42 травах і давно вже придбав міжнародну популярність. Найбільш популярні міцні спиртні напої – «сливовиця» (сливова горілка) і «абсент» – 72-градусний напій з полині голубувато-зеленого кольору, заборонений до продажу в інших країнах.

Тема 10. Кухня країн Близького Сходу (Ірак, Туреччина, Ліван, Сирія, Йорданія, Саудівська Аравія, Ємен, Іран, Афганістан)

Кухня країн Близького Сходу відома у всьому світі і славиться своїм різноманіттям, химерним чином поєднуючи в собі зразки кулінарного мистецтва народів, які протягом багатьох тисячоліть заселяли ці стародавні території. У незліченних ресторанах і кафе ви зможете вибрати страву на будь-який смак. Різноманіття холодних і гарячих закусок, м'ясних, рибних і овочевих страв вразить навіть досвідченого в їжі туриста. Для ласунів тут справжній рай.

Національні кухні народів зазначених країн, незважаючи на ряд розходжень, поєднує багато спільного. В кухні країн Близького Сходу широко використовується баранина, козлятина, птиця, риба (оселедець, судак, сазан, севрюга, білуга, осетер). Яловичина споживається в значно меншій кількості, а свинина цілком виключена канонами мусульманської релігії. Широко використовуються всілякі овочі, а рис після м'яса – продукт номер один.

Близькосхідна кухня відрізняється значною гостротою: не маючи під рукою перцю, цибулі, часнику, зелені, різних гострих і ароматичних коренів, кухар, що поважає себе, не приступить до приготування страв. Страви із круп і дотепер займають у цій кухні дуже істотне місце. Однак набагато більш поширені бобові, особливо квасоля й нут (баранячий горох). Американське ж походження мають і два овочі, без яких, наприклад, турецьку кухню взагалі неможливо собі представити — помідори й солодкий перець.

Досить популярні молочнокислі продукти: кисле молоко (лабан), сир; борошняні страви; хліб вживають тільки білий, найчастіше це великі коржі (лаваш, чурек). Основний гарячий напій – чай. На десерт вживається багато фруктів, як у натуральному, так і в сушеному вигляді.

У місцевих ресторанах готують смачну м'ясну страву – газ і її різновид шаурму. Для газу беруть м'ясо молодого баранчика і нанизують його на товстий рожен, високу піраміду, завершують великими шматками жиру. Кухар поступово повертає рожен, для того, щоб усі сторони піраміди рівномірно

присмажилися. Коли м'ясо готове, він починає його зрізати величезним ножом у закритий зверху совок. До газу подають на блюдечку солоні ріпу, редиску, часник, огірки, цибулю і стручковий перець, названі єдиним словом «турша». Все це запивають лабаном – кислим козячим молоком, розведеним водою і трішки присоленим.

Інша поширена рибна страва – «маскуф». Відвідувачі ресторану вибирають в невеликому басейні живу рибу, яку кухарі відразу потрошать, нанизують на рожен і смажать на палаючому хмизу. Хвилини через п'ятнадцять рибу укладають на розігріте вугілля, готову страву подають до столу із свіжими або запеченими помідорами або цибулею на величезному блюді.

Найпоширеніша турецька страва – плов (рис пасерується в жирі з додаванням шафрану, перцю і соусу з томатів); пловові уступає пальму першості навіть долма – перець, фарширований рисом з дрібно рубаним м'ясом. Король же столу – шишкебаб, що представляє собою шматочки молодої баранини або козлятини, підсмажені на рожні над гарячим деревним вугіллям. Зараз кебаби готують не тільки з м'яса, але й з риби, і із птаха. Кебаби готуються на вогні або вугіллях, іноді в посуді, але без води. У будь-якому місті Туреччини на кожному куті розміщуються кебабчі – ларьки, у яких готують і продають кебаби. Основним блюдом може бути й кьофте (фарш із сирого м'яса, змішаний зі спеціями і яйцем; подається у вигляді кульок як сирим, так і обсмаженим).

Підприємства харчування в Туреччині підрозділяються на трактири, де протягом всього дня можна отримати гарячу страву на зразок густого супу, і ресторани (кебаб-салони), де не подають супів і овочевих страв, зате є печення всякого вигляду. Меню пропонувати не прийнято, але кожен може зайти на кухню і вибрати страву на смак: у національному звичаї, щоб кожен гість мав право бачити, як готується замовлена ним страва. Він може спробувати ту або іншу страву, і лише після цього вказати, з якої саме сковороди подати йому на стіл їжу. Щодо турецьких страв у іноземця не повинно виникати ніяких побоювань. У турецькій кухні не використовуються які-небудь невідомі нам продукти, зазвичай вона не рясніє прянощами (за винятком страв Південної Анатолії). Смакові якості турецької кухні найбільш виразні при готуванні холодних овочевих страв. Артишоки, шпинат і моркву подають як закуску красиво оформленими, щедро приправленими лимонним соком і оливковою олією. Овочевий гарнір становлять по більшій частині баклажани, бамія й цукіні. В овочеві й м'ясні страви нерідко додають пінієві горішки, фісташки, волоські горіхи або ізюм сорту «султанка», які надають їм своєрідний смак. Крім звичайного білого хліба (екмека) у Туреччині печуть плоскі коржі (пайд), посипані насіннячками сезаму, борець – тонко розкатані широкі шари тесту (з борека роблять або листкові пироги, або пиріжки у вигляді трубочок). Кажучи про красу національної кухні не можна не згадати і про напої. Куди б ви не прийшли, вам обов'язково запропонують справжню турецьку каву і чай. У жаркий день айран – йогурт, розбавлений водою, – врятує від спраги, а за

вечерею приємно спробувати келих турецького вина, білого або червоного. Алкогольні напої мусульманське населення майже не вживає, хоча ракія, яку роблять із рису або фініків, належить до прославлених турецьких алкогольних напоїв.

Кулінарія народів, що населяють Малоазіатський і Аравійський півострови, дуже пікантна, цікава і подобається багатьом, але необхідно зазначити, що найбільше виділяється ліванська кухня. Після вивчення її складається враження, що мистецтво готувати у ліванців – таке ж національне покликання, як рибний промисел у норвежців і фінів. Ліванці – великі гурмани, цілком віддані пристрасті «колекціонувати» вишукані і примхливі страви.

Ліванське меззе (від «мазза» – «робити ковток», «пробувати») полягає, принаймні, з 30 страв. Ними, наприклад, можуть бути подані одночасно спинний мозок ягняти, смажені нирки, копчений телячий язик, рожеві креветки, буряк в оцті, печінка з перцевою м'ятою, свіжі огірки, маринована цибуля, хубз – тоненькі арабські хлібці, мигдаль, печена морська риба, баранячий язик, насіння соняшнику, смажені баклажани, зелені оливки і чорні маслини, морква, картопля, підсмажені фісташки, смажена кольорова капуста, стручки свіжого горошку, квасоля в грибному соусі, варений рис, лабан, политий кунжутною олією. Одним словом, перелік цей може бути безперервно продовжений.

По-іншому виглядає кухня кочових арабів Аравійського півострова. У їхньому раціоні важливе місце займають молочні продукти, особливо лабан і сир, а також фініки. З кукурудзи або пшениці випікають прісні коржі. М'ясо за столом небагатих скотарів і хліборобів – святкова страва, яка готується і з'їдається з великою урочистістю. У їжу використовують яловичину, баранину, м'ясо верблюдів. Шляхом кип'ятіння виготовляють щось на зразок сухого молока (перед вживанням його розчиняють у воді). У жаркий час у великому ході напій з кислого, сильно розведеного водою молока.

Основна їжа осілого арабського населення – ячмінний, рідше пшеничний хліб, що випікається у вигляді прісних коржів, просяна каша, варені боби, овочі, горохові й гарбузові юшки, фініки, фрукти.

Розповсюдженою стравою є бургуль – каша з особливо обробленої пшениці або кукурудзи, полита кислим молоком, а в урочистих випадках посипана шматочками м'яса. Популярна також каша з борошна, змішана з оливковою олією і стручковим перцем. Їжа рясно приправляється червоним перцем і іншими прянощами. У ряді областей майже таке ж значення, як зернові, мають фініки. Звичайно з них роблять пасту, яку можна зберігати цілий рік (цю пасту іноді змішують з ячмінним або іншим борошном). Дуже популярні сушені фініки, із соку фінікової пальми варять цукор і готують алкогольний напій лакбі.

Неодмінною складовою частиною їжі йеменців є хельба – гострий соус з червоного перцю, гірчиці й ароматичної трави. Особливою популярністю користується страва з молодого баранчика, начиненого рисом, ізюмом, мигдалем і прянощами. Гостинність арабів безмежна: хазяїн буквально «викладається», приймаючи гостя.

Улюблений напій у арабів Аравійського півострова – кава. Готування кави є складною й урочистою церемонією, звичайно нав'язаною з прийомом гостей. Як правило, каву варить сам хазяїн. Спочатку зерна обсмажують, помішуючи металевою паличкою, потім товчуть в особливій ступці з дотриманням визначеного ритму. Для варіння служить мідний або латунний посуд, схожий на чайник. Готовий напій подають у чашечках, по старшинству, почесним гостям подають тричі, після чого пристойності вимагають подякувати і відмовитися від запропонованої нової порції. Каву п'ють без цукру, але з додаванням пряностей, найчастіше гвоздики і кардамону.

Єменці, на відміну від інших арабів майже ніколи не п'ють каву. Їхній національний напій: гірш – відвар з лушпайок кавових зерен, змішаний з чаєм. Заможні люди п'ють гірш із цукром і прянощами (кардамоном, гвоздикою й ін.). Гірш заварюють у невеликому глиняному глечуку.

Кухні Ірану та Афганістану, залишаючись багато в чому самобутніми, дуже схожі з кухнею Іраку, Індії, країн центральної Азії. Колись, у далекому минулому, Іран і Афганістан були на перехресті доріг, що з'єднують Європу з Азією, і ця обставина не могла не накласти свого відбитку на характер національної кулінарії. Для неї характерне широке вживання баранини, яловичини, телятини, козлятини, птиці, дичини і повне ігнорування свинини. У трапезі іранців та афганців рис постійно змагається з м'ясом, а незмінним компонентом є всілякі овочі, гострі та ароматичні коріння, зелень. На столі в іранців та афганців завжди присутня молочно-кислі продукти. Хліб замінюють великими коржами з пшеничного борошна. Знамениті східні солодощі, свіжі і сухі фрукти, а головне – чай, складають як правило, багатий і екзотичний десерт.

Тема 11. Єврейська кухня

Традиції єврейської кухні мають глибоке коріння, але протягом століть вони практично не змінились. На єврейську кухню значний вплив мають релігійні звичаї, котрі передбачають не лише вживання суворо визначених продуктів, але й способи приготування їжі. В основу єврейської кухні закладена певна харчова філософія – кашрут. Кашрут – це система харчування, прийнята ще в прадавніх іудеїв, що вимагає від послідовників строго дотримання в будь-яких землях, куди б не закидала історія. В основі кашриту три головні заборони.

Перше, в єврейській кухні суворо забороняється змішувати м'ясні та молочні продукти. Слід пам'ятати і про те, що м'ясу та молочну їжу не можна їсти під час однієї трапези, навіть якщо вони лежать на різних тарілках, тому ніякого м'яса в молочному соусі. Крім того, у будинку треба мати окремі набори їдального й кухонного посуду й особливі місця для готування м'ясних і молочних страв. Після вживання м'яса, для того, щоб з'їсти молочний продукт, слід зачекати шість годин, а щоб їсти м'ясо після молочних страв, чекають всього півгодини. Так, прийнято прополіскувати ротову порожнину між молочною та м'ясною їжею. Риба – їжа «нейтральна», але після її вживання теж

треба прополоскати ротову порожнину і вимити руки, перед тим, як їсти м'ясо. Крім компонентів м'ясного та молочного посуду, в єврейському будинку є також посуд, в якому готується і подається «нейтральна» їжа, котру можна їсти як з м'ясною, так і з молочною їжею.

Друге, у їжу можна вживати тільки парнокопитних жувальних тварин, причому, тварина повинна бути вбита миттєво, щоб м'ясо не було зіпсовано гормонами страху. Тому з кулінарних книг виключені рецепти зі свинини, м'яса хижих тварин і птахів, риби без луски й крові тварин. Друге правило також стосується особливої технології – кошерування м'яса. Кошерування м'яса – це спеціальна релігійна обробка його, що забезпечує повне вилучення з нього крові. Існує два способи кошерування м'яса: просолювання його або жаріння на вогні. Перш за все треба добре промити м'ясо, змиваючи з нього кров. Потім м'ясо замочують у воді кімнатної температури і витримують 30 хвилин для того, щоб пом'якшити його і полегшити вбирання крові сіллю. Тому для замочування м'яса беруть воду і не дуже холодну, і не дуже гарячу – бо в цих випадках кров згортається і її видалити вже неможливо. Після замочування м'ясо знову промивають, потім солять з усіх сторін сіллю середнього помелу і витримують одну годину на решітці (для доброго стікання крові). Після промивання м'ясо миють тричі, щоб добре видалити з його поверхні сіль і кров. Тільки після цього м'ясо вважається кошерним і його можна готувати. М'ясо, котре пролежало три доби без кошарування, вже не може бути просолене для видалення крові. Єдиний вихід – прожарювання його над вогнем. Печінку кошерують, прожарюючи її ретельно на вогні.

Третє, не можна готувати в суботу. Звідси рецептури страв, які можна приготувати в п'ятницю, щоб до суботи вони настоялися. Так з'явилися, наприклад, чолент.

Найпоширенішим виробом єврейської кухні є маца – прісна, суха пластинка випеченого тіста, котре готується з води та борошна. В єврейській кухні багато тваринних білків (риба, м'ясо, яйця, домашня птиця, телятина, баранина), тваринних жирів (вершкове масло, гусячий або курячий жир), а також вуглеводів (цукор, мед, здобні вироби із пшеничного борошна). Із продуктів тваринного походження найпопулярнішими є риба та м'ясо птиці. В стравах єврейської кухні поєднуються продукти тваринного та рослинного походження, що значно підвищує їх біологічну цінність. Прикладом можуть бути кугелі, котрі готуються із варених продуктів, а також різноманітні фаршировані страви. Овочі та крупи – життєво важлива частина єврейської дієти. Кугель, цимес (овочеві паштети), різноманітні холодні закуски з овочів, а також свіжі овочі подаються навіть в суботу і свята. З перших страв перевага віддається бульйонам з борошняними галушками, грінками, профітролями (мандлек), домашньою локшиною та іншими виробами. Влітку популярні холодні супи. З других страв перевагу віддають кисло-солодкому м'ясу, фаршированим стравам, стравам з м'ясного фаршу. У єврейській кухні достаток борошняних заготовок і випічки: це хала, тейглах, леках, хоменташен.

Для готування борошняних страв і виробів використовується пшеничне борошно або маці-крейда. Як добавки до випічки йдуть мед, горіхи, мак, ізюм.

В єврейській кухні обмежене використання прянощів, як за асортиментом (цибуля, часник, хрін, кріп, чорний перець, імбир, кориця, гвоздика) так і за кількістю. Все спрямоване на збереження природного смаку страви. Використовуються такі режими теплової обробки: припускання, варіння, тушкування.

Типовою стравою єврейської кухні є гефілте фіш (фарширована риба). Цю страву спеціально подають в суботу, тому що коли її їдять, не потрібно вибирати кісточки, а це один із 39-ти видів заборонених в суботу робіт. Характерною особливістю єврейської кухні є використання топленого гусячого або курячого жиру. Ним заправляють холодні закуски, використовують для пасерування цибулі, моркви та інших коренів.

Традиційні страви до святкового столу: шаббат – чолит з м'ясом та квасолею; рош-Ха-Шана – рибні відбивні; йом-Кіпур – манделак; суккот – голубці з рисом; ханукка – пончики з сиром; сімкас-тора – млинці з картоплею; песак – пасхальний пиріг; шаву ят – фарфель.

Тема 12. Арабська і африканська кухні

(Алжир, Марокко, Туніс, Єгипет, Ефіопія, Камерун, Конго, Судан, Нігерія, Гана, Сенегал, Уганда, Сомалі, Мозамбік, Ангола, Мадагаскар)

Незважаючи на окремі відмінності, кухні народів арабських та африканських країн мають багато спільних рис як у використанні продуктів, так і за способами приготування страв та видів теплової обробки. Саме тому ми можемо говорити про єдину арабську національну кулінарію, характерною особливістю якої є широке використання рису, бобових, баранини, козлятини, птиці, яєць. Свинина майже не вживається, а в ряді країн африканського континенту її смак навіть невідомий.

Цікаво, що в меню ресторанів майже всіх країн на південь від екватора щодня як одна з порціонних страв фігурує риба, як правило прісноводна і лише як виняток – морська. Морську рибу готують так, що за смаком її ніяк не відрізниш від прісноводної.

Широко в арабській кухні представлені сири (типу бринзи), молочно-кислі продукти, овочі. Багато споживається цибулі, часнику, пряних трав і корінь, для приготування їжі використовується рослинна олія, головним чином оливкова. Найбільш популярні у арабів м'ясні супи з квасолею і рисом, горохом і вермішеллю, каперсами. Із других страв – м'ясо тушковане і смажене, кури тушковані в томаті, плови. Поширеною стравою у багатьох арабських народів є пшенична або кукурудзяна каша – бургуль.

За асортиментом страв кухня рядового африканського ресторану не набагато відрізняється від кухні ресторану середньоєвропейського. Відмінність головним чином полягає в тому, що у них пристрасть до прянощів, які незвичній людині спочатку здаються неїстівними, але до яких вона з часом звикає. Вглиб континенту прянощі застосовуються у все більших і більших

кількостях. Ефіопська страва під назвою «Вот» відрізняється гостротою. Хліб їдять тут білий, переважно у вигляді коржів, приготовлених з пшениці, кукурудзи та сорго. Часто ці коржі виконують роль столових приборів, замінюючи вилку, ложку, іноді ніж.

Негритянська кухня дещо простіша від арабської. Складається вона головним чином з каш, приготовлених з молока і розмолотої кукурудзи, рису, топінамбура, маніоки або різних видів бульбоплодів. Її різнять всілякими добавками, починаючи з риби, дичини і фруктів, і закінчуючи екзотичними, на зразок яєць крокодила, живих термітів, черепах, змій.

Теплова обробка продуктів в арабській кухні нерідко проводиться з обмеженим застосуванням жирів. Так, наприклад, смажать вирізку, печінку, натуральне м'ясо, телятину, баранину. Сутність цього способу смаження полягає в тому, що температуру сковороди доводять до 300 °С (без жиру). Білки м'яса, дотикаючись до поверхні розжареної сковороди, швидко згортаються й утворюють щільну скоринку, яка утримує в продукті м'ясний сік. У результаті виріб в готовому вигляді відрізняється особливою ніжністю і соковитістю. Цікавий такий факт: у арабів є нормою дворазове харчування. Ось, наприклад, з чого складається звичайний сніданок: фрукти, каша з вівсяних пластівців, або з іншої крупи на молоці, яєчня з шинкою, шматок смаженої риби, хліб або коржик з маслом і джемом і неодмінно чай. Взагалі араби їдять дуже щільно. Повага до господаря дому вимірюється, крім всього, кількістю їжі, поглиненої гостем. Не може бути більшої образи, ніж залишити недоторканою, хоч одну із запропонованих страв. Людині, помірній у своїх гастрономічних звичках, туго приходить на такому, наприклад, «легкому сніданку», яким може пригостити заможний суданець: подається каша з вівсяних пластівців, полита молоком, медом, за нею – нова страва з гіркою маленьких білосніжних кульок з присмаком сиру, що плавають в олії, від яких виходять неловимий запах копченини. Далі подаються скибочки риби, підсмажені до золотистого кольору, розливається чай з молоком. Здавалося б, чай повинен знаменувати останню фазу трапези. Помилка! На цей раз чай лише віщував посилену атаку. Вона почалася з повітряного печива, такого крихкого, що страшно було до нього доторкнутися, поданого до нього жовтуватого соусу і продовжилася бутербродами з маслом і сиром, яєчнею з шинкою, бутербродами з маслом і абрикосовим джемом. Тим часом на столі з'явилося шоколадне печиво, схоже на трубочки з кремом, і знову чай з молоком, а за ним апельсини, банани, ананаси, манго.

Основний гарячий напій у арабів – чай. З холодних напоїв популярні всілякі фруктові соки та вода з льодом.

12.1. Єгипетська кухня

Розташовуючись на роздоріжжі Африки й Азії, Єгипет може запропонувати чимало смачного й оригінального. Єгипетська кухня увібрала в себе страви інших сусідніх країн. Єгипетські кулінари адаптували під єгипетські смаки рецепти турецької, ліванської, сірійської і грецької кухонь. Прості національні страви готують з великою кількістю свіжих і спілих фруктів

і овочів, і приправляють невеликою кількістю пряностей. Єгипетські страви рідко бувають гострими.

Нинішня єгипетська кухня більшою мірою арабська, хоча деяку наступність усе-таки можна помітити – єгиптяни зберігають традиції національної кухні, і вона є однією з найбільш вишуканих на Арабському Сході. До неї входять злаки (пшениця, ячмінь, кукурудза, рис), бобові (боби, горох, сочевиця), овочі, зелень, цибуля, часник, фрукти, молочні продукти, рідше – м'ясо і риба. Національні страви Єгипту: фуль, таамія, мулухія, м'ясні вироби: кебаб, кюфта, кури, кролики, індичка, голуби. З молочних продуктів споживають козяче молоко і молоко буйволиць, рідше – коров'яче (звичайно кисле), солоний сир. Їй також притаманний цілорічний достаток всіляких овочів і фруктів. Єгипетська кухня базується, в першу чергу, на тушкованих, печених, варених, смажених і сирих овочах, плюс, звичайно, спеції. Більшість салатів являють собою суміш сирих чи варених овочів, різних сполучень овочів і м'яса. У Єгипті придумано безліч овочевих салатів із найнесподіванішим поєднанням компонентів. Традиційний салат, незамінний на єгипетському столі – це порізані помідори, коріандр, м'ята, небагато зелених гострих перців і цибуля, заправлені часниковою олією. З баклажаном, що є основним інгредієнтом бабаганушу, також готують єгипетську мусаку – смажені баклажани прошаровують м'ясним фаршем, посипають сиром і запікають. У рецептах часто використовується бамія, білокачанна і цвітна капуста, картопля, наприклад, тушкова з помідорами і часником. Страви єгипетської кухні часто відрізняються гострим смаком і звичайно готуються зі застосуванням різних спецій і соусів. Безліч страв готують без використання м'яса чи риби, так що вони прекрасно підійдуть шанувальникам вегетаріанської їжі. Наприклад, салат з апельсинів і маслин з перцем, пюре з баклажанів з кунжутом і часником, кунжутний крем з рослинною олією. Дуже смачні численні, часто приправлені кунжутом закуски: в'ялена яловичина в товстому шарі пряностей, пюре з баклажанів з кунжутом і часником, баклажани, фаршировані часником, пікантний твердий сир, кунжутний крем з рослинною олією, у який умокають корж.

Один з важливих елементів єгипетської кухні – приготування їжі без води у власному соку чи з додаванням олії. Так, наприклад, готується овочеve рагу з баклажанів з томатами і солодким перцем, що подають у холодному вигляді. Іноді, для додання особливого смаку, перед тим, як поставити сковороду на вогонь, її натирають різними спеціями. Наприклад, часником. Традиційний соус готується з використанням оливкової олії, лимона, оцту, трав і різних спецій. Охолоджені варені боби, баклажани, зелений перець, подаються із соусами з рослинної олії, цибулі, часнику, з додаванням трав і гострих спецій. Серед салатів зустрічаються і воістину «вогненні суміші» з пекучого перцю чилі, змішаного зі спеціями й оцтом. Боби візитна картка єгипетської кухні. Одна з найбільш незвичайних страв – «бобовий бургер». Його готують з прокручених через м'ясорубку бобів з додаванням коріандру, часнику і спецій у формі невеликих котлеток і смажать у фритюрі. «Бобові бургери» – невід'ємна

частина традиційного єгипетського сніданку, утім, вони можуть бути подані й у будь-який інший час дня. Рис часто готують з горіхами, цибулею й овочами. У єгипетській кухні прийнято начиняти зелені листові овочі різними сумішами з рисом, наприклад, рулети з виноградних листів, начинені сумішшю пряного рису з невеликою кількістю фаршу. Треба відзначити, що для більшості єгиптян традиційні сніданок, обід і вечеря складаються з коржів чи оладок, бобів і овочевих фрикадельок. Звична їжа – горох, нут, кислі боби і печені на вугіллі товсті довгі редиски, здалеку схожі на соковиті німецькі ковбаски – вурсти. Не буває єгипетського обіду також без рису і хліба. Звичайно до столу подають м'який «баладійський» хліб, що, подібно до «піти», вмочується у соус. Цей вид хліба легко розділяється на два шари і часто використовується замість ложки. Страви з м'яса і риби звичайно гострі і, як і більшість страв єгипетської кухні, дуже ситні. Завдяки близькості Червоного моря існує величезна розмаїтість рибних страв. Найбільш часто в ресторанах зустрічається рибне асорті. Існує чимало спеціалізованих рибних ресторанчиків. Більшість єгиптян використовують м'ясо в невеликих кількостях, і готують його з овочами або подають з рисом. Наприклад, з баранини чи яловичини роблять овочевий гуляш з цибулею, майораном і лимонним соком. Дуже популярна кюфта – тефтельки з м'ясного фаршу зі спеціями і цибулею, що надягають на шампури і подають із традиційними гарнірами: рисом, сочевицею, зеленню, томатним салатом, соусом тахіні і хлібом.

Основні м'ясні страви єгипетської кухні мають тюркські назви: шашлики-кебаби, шаурма, кюфта, пастрома, чорба. Їх готують в основному з м'яса птиці, індички, баранини і яловичини, але не свинини. Однією з найбільш вишуканих страв і навіть делікатесом вважаються перепели і фаршировані голуби.

По-східному солодкі і насичені медом десерти: тістечка зі шарованого тіста з медом і горіхами, мигдалем і сиропом, запечена з цукром, медом і горіхами вермішель чи пиріжки із сирною начинкою, малахабіджа – молочний рис з трояндовим маслом, горіхами і фісташками. Рулет з тіста філо з горіхами і медом – найменш солодкий із усіх десертів. Також у єгипетській кухні присутні млинці з різними начинками, починаючи від яєць до абрикосів, і надзвичайно солодкий десерт, що готують з тіста з манною крупою, замоченого в меді і посипаного фундуком. Особливі солодкі страви слугують кулінарним завершенням місяця посту рамадану і великих свят. Тут також є один улюблений десерт, що присутній в усіх меню – тістечко, зварене в молоці, посипане горіховою стружкою і цукровою пудрою. У Єгипті процвітає культ кави, що завжди був і залишається національною традицією. Інші традиційні напої – каркаде і чай. А ось алкоголь тут, як, утім, і в будь-якій іншій мусульманській країні, не вітається.

12.2. Страви марокканської кухні

Кухня Марокко по праву вважається однією із самих дивних у світі. По-перше, Марокко – область прадавньої високорозвиненої цивілізації з вираженою палацовою культурою, властивої монархіям. По-друге, ця країна завжди була на перехресті світових торговельних шляхів і випробовувала вплив

різних світових культур. Саме ж головне полягає в тому, що тут є абсолютно всі інгредієнти, що використовуються в різних кухнях світу. Сама історія держави сприяла формуванню її своєрідної й неповторної кухні. Кращі традиції берберів в області готування їжі були збагачені андалузькими маврами, що бігли колись від іспанської цивілізації. Щось залишилося від кулінарних звичок турків, що окупували у свій час Алжир. Багато чого було привнесено в марокканську кухню арабами і їх вічними сусідами – євреями.

Основу марокканської кухні становлять свіжі овочі, злаки, фрукти й спеції, м'ясо й морепродукти, якими так багата ця земля. Всесвітньо відомі марокканські консервовані оливки Мекнеса й Марра-Кеша. Особливою пошаною в раціоні марокканців користуються різні види бобових. Серед них тільки горох представлений у декількох видах: звичайний, турецький горох – нут, великоплідний – шиш. Багато й часто використовуються соя, сочевиця, квасоля й зернові. Якщо такі культури, як пшениця, ячмінь і просо були в марокканській кухні здавна, то рис з'явився відносно недавно, – він був завезений сюди французькими колонізаторами. Благодатний клімат Марокко доповнює його рясні прибережні води. У цій частині Атлантики завжди багато риби. М'ясо й домашню птицю поставляють горці, які розводять корів, овець і кіз, індичок, качок і курей. У національному меню марокканців відносно небагато гострих страв, але є хариса – паста, яку готують з пекучого перцю, часнику, маслинового масла й солі. Багато хто бачить секрет привабливості марокканської кухні саме в цій вигадливій комбінації гострого й солодкого. Національні страви: піях – це маринована біла квасоля; фалафель – готується у фритюрі у вигляді кульок горохового пюре; пастілья – листовий пиріг, посипаний цукровою пудрою й корицею; тажин – він дуже схожий на омлет. Основним продуктом, який використовується при готуванні марокканського тажина, є м'ясо. Також, важливою стравою на столі жителів Північної Африки є кускус. Кускус має більш ста сезонних і регіональних різновидів. Кускус – це манна крупа, поверх якої кладуть тушковане м'ясо й овочі. Кускус є традиційною стравою берберів. У Марокко вона готується з горіхами, ізюмом, спеціями, овочами й нутом. У цих місцях різняться такі різновиди кускусу, як рибний, м'ясний, курячий і вегетаріанський. За традицією його їдять ложками більших розмірів або пальцями із загального посуду.

Харіра – це суп, який вариться з баранини. У нього звичайно додаються овочі, бобові. Суп часто приправляється куркумою, тому здобуває жовтий колір. Ще одним ситним і густим марокканським супом є чорба. Чорба – це курячий бульйон із пряностями. Також кухня Марокко славиться рибним супом – імжадрой. Риба й морепродукти займають одне з основних місць у раціоні марокканців. Тут можна спробувати тунця, сардини, кам'яного окуня, макрель, креветок, восьминогів і скатів. Безліч закусок, салатів і різновидів випічки містять у собі морепродукти й рибу.

Марокканська кухня також славиться яловичими стравами, телятиною й козлятиною. Мусульманські кулінарні традиції забороняють уживання свинини. Марокканці дуже люблять у своїй кухні використовувати комбінацію

фруктів з м'ясом. Серед величезної кількості страв з м'яса найбільш популярними є кефта, шиш-кебаб і камунія. Мешви – це ягня, яке запечене на вогні. Ця страва звичайне подається під час особливих випадків і релігійних свят.

Найважливішим продуктом для марокканця є хліб. Свіжоспечений хліб присутній на столі під час кожної сімейної трапези. Хліб не тільки вживається в їжу, але й використовується в якості столового приладу. У кожному будинку Марокко господарки випікають свій хліб. Найчастіше він має форму плоскої булки. Його зручно вмочати в рідкі страви, яких дуже багато в національній кухні. Тісто готується на воді без жиру й молока.

На десерт після обіду подаються скибочки мускатної дині, свіжі фрукти, кавун, медово-горіхова випічка із солодким м'ятним чаєм.

Тема 13. Кухня країн Південно-Східної Азії (Індонезія, В'єтнам, Бірма, Таїланд, Філіппіни, Нова Гвінея). Індійська кухня

13.1. Технології кухонь країн Південно-Східної Азії (Індонезія, В'єтнам, Бірма, Таїланд, Філіппіни, Нова Гвінея)

Кухня країн Південно-Східної Азії дуже різноманітна, живильна й сприяє довголіттю. Непохитною основою кухонь цих країн є рис. Тут можна нарахувати більш п'ятдесяти страв з рису. Місцеві жителі вважають цю культуру їжею богів, рис красується навіть на державних гербах деяких країн. Без нього не обходиться жодне свято. Родиною рису є північ Таїланду й В'єтнаму. Саме ці країни займають перше й друге місце у світі за обсягом експорту рису. В 2006 році В'єтнам і Таїланд його сусід підписали двосторонню угоду про відмову від виробництва генетично модифікованого рису. Рис йде до м'яса, риби, подається як самостійна страва, поєднується з овочами і фруктами, з будь-якими м'ясними та рибними соусами. До рису подають і нарізане кубиками свиняче сало, і капусту різних видів, і смажену рибу, і ніжні яблука, і всілякі делікатеси, салати, соуси, і найнесподіваніші спеції. Навіть пиріжки тут готують із дуже солодкого рисового тіста або з рисового паштету і великої кількості яєць. Дуже смачні рисові пиріжки, начинені солодкою гороховою кашею. Індонезійський стіл нараховує від 30 до 50 різноманітних страв з рису. Часто їх подають на листах бамбука і банану.

Суттєвим доповненням до рису у народів Південно-Східної Азії є риба. Особливе промислове значення має скумбрія та оселедець. Крім того, ловлять барракуду, тунця, рибу-пилу, акул та інших. Рибу смажать, варять, в'ялять на сонці, солять. Певний сорт риби, один з видів сардин, переробляють в порошок, а з нього вже готують приправу або гарнір для багатьох страв. Великим делікатесом вважаються плавці акул, і коштують вони на рибному ринку відносно не дешево. Нині популярні страви з раків, крабів, омарів, трепангів, лангустів.

Вживається в їжу і м'ясо, в основному свинина та яловичина, а також птиця, особливо водоплавна. М'ясо смажать на відкритому вогні або тушкують. Південно-Східна Азія – «арсенал» прянощів, які вивозяться звідси в усі країни.

Тут можна побачити масу рослин, листя, квіти, плоди та інші частини, які служать сировиною для отримання спецій, які у великій кількості використовуються місцевими кулінарами в найнесподіваніших поєднаннях. У індонезійців, наприклад, є страва під назвою «зате» – смажені на рожні шматки курячого або свинячого м'яса, до якого додані листя лимона, кипарисові горіхи, імбир, кмин, кокосове молоко і масло, перець, мускатний горіх, гвоздика, паста з креветок.

З жирів народи країн цієї групи використовують переважно рослинну олію, хліб їдять тільки білий. Серед гарячих напоїв переважає чай: його подають і на початку, і наприкінці обіду. На десерт прийнято їсти свіжі фрукти.

В'єтнамська кухня

В'єтнамська кухня самобутня, але запозичила багато страв з китайської, індійської, французької кухонь. Специфічними ароматами в'єтнамська кухня зобов'язана рослинам: лимоннику, м'яті й багатьом іншим. Ще одна особливість – страви готуються тільки зі свіжих продуктів. Але, що відрізняє в'єтнамську кухню від кулінарії сусідніх країн – так це додавання в багато страв соусів «ніок мамів» і «ніок чам». Це чисто в'єтнамські винаходи. Тонкий смак кокоса також просочує багато в'єтнамських страв. Часто в страви додають смажений арахіс. Ароматні свіжі трави вживаються в'єтнамцями в більших кількостях: м'ята, коріандр і інші. Часто вживається в їжу бамбук, але не весь, а тільки його молоді пагони. Особливо можна виділити клейкий рис. Колосся клейкого рису набагато вище звичайного й досягають півтора метрів у висоту. Стебла тверді, листи зелені й щільні. Після збирання клейкий рис ретельно очищається й стає прозоро-білим. У ньому набагато більше зерен, чим у звичайного рису. Його варять на парі для одержання дуже смачної страви, з нього роблять печива й піроги. Зі зрілого клейкого рису роблять «сой» – клейкий рис, варений на парі, з молодого готують «кому» – смажений клейкий рис, що нагадує соняшникові насіння.

У повсякденному житті в'єтнамці вживають м'ясо тих же тварин, що й у Європі: свинину, яловичину, птицю. Комахи, рептилії й інша екзотика – їжа минулого, і тепер є делікатесами, які можна спробувати в деяких ресторанах. Наприклад, в'єтнамці вживають м'ясо удава. Медики вважають корисними м'ясо й кістки голодного удава. Популярні в якості делікатесу змії. Офіціант робить на живій змії невеликий дуже точний надріз, виймає серце й спускає кров. Відвідувачеві, що замовив страву, пропонується з'їсти зміїне серце. Кров розливається по чарках, змішується з рисовою горілкою й випивається всіма присутніми. Потім у рисову горілку додається зміїна жовч. Готове зміїне м'ясо подають обсмаженим зі спеціями й горіхами. Голову змії при готуванні відтинають щоб уникнути влучення отрути в страву. Тверду хвостову частину розварюють у густому рисовому бульйоні. Зоологи затверджують що крокодили не хворіють взагалі, тому м'ясо крокодила дуже корисно для здоров'я. У В'єтнамі пацюк вважається делікатесом – дуже ніжне м'ясо. Уживання пацюків різко зросло в останні роки економічного підйому В'єтнаму. В основному, їдять польових пацюків, які харчуються зерновими й равликами.

У В'єтнамі часто в їжу йде не тільки м'ясо, але й шкіра, вуха, шкіра й зуби деяких тварин, наприклад, тигра. Споживачі продуктів, одержуваних з рідких тварин, вірять у те, що позбудуться в такий спосіб від усіляких хвороб і забезпечать собі довге життя.

Кухня Індонезії

Кухня Індонезії склалася під впливом тайської, японської й індійської кухонь. Втім, свій вплив виявили й традиції жителів островів Полінезії. Саме завдяки ним з'явилися рецепти страв з кокосового молока, яке застосовується не тільки в гастрономії, але й у медицині. При додаванні кокосового молока в страви смак кокоса зникає, підсилюючи аромат риби, м'яса, спецій.

Для кухні Індонезії характерно швидке обсмажування, що гарантує свіжість і якість. Рис (називаний індонезійцями «наси») готується різними способами: смажиться, вариться на парі, з додаванням кокосового молока й спецій або без солі й масла. Цікаво, що для індонезійця м'ясо, риба, фрукти та інші продукти лише доповнення до рису, а не самостійні страви.

Досить популярні мариновані плоди манго, кавуни. Взагалі, фрукти до столу подаються цілий рік. На островах вирощують більш ста сортів бананів, і деякі сорти бананів варять, смажать у кокосовому маслі, запікають у тісті. Іноді банани висушують до хрусткого стану, перемелюють у борошно. Завдяки впливу індійської кухні, спеції в Індонезії використовуються досить рясно. Чілі додають практично в будь-яку страву. Але цим індонезійці не обмежуються – обов'язковими компонентами гострих приправ є чорний і білий перець, тамаринд, гвоздика, мускатний горіх, кориця, пекучий червоний або зелений стручковий перець, арахіс, імбир, соя, часник. Національна гордість Індонезії – самбал (гострий соус із червоного чилі). Його готують із попередньо засолених чилі, з додаванням обсмажених горіхів і креветкової пасти.

Серед м'ясних блюх найбільш популярні сатей з курки, свинини або яловичини. Варто спробувати смажену курку або рибу, запечені в банановому листі. Індонезійці широко використовують дарунки моря – готують рагу з більших морських черепах, приправляючи його гострим соєвим соусом, із креветок смажать оладки, посипані знову ж гострими приправами. За традицією м'ясо або рибу подають на банановому листі і їдять тільки правою рукою.

У великій кількості використовується кокосове молоко – з нього готують такі напої, як «баджітур» (кокосове молоко з рисом і пальмовим цукром), «ес качанг» (натертий лід із цукровим сиропом і бобами), «тебу» (напій із цукрового очерету). Місцева пальмова горілка називається «арак», подається окремо або з медом (у якості лікеру). Екзотикою можна вважати рисове вино й пиво із соку пальмових квітів.

Тайська кухня

У тайській кухні видні регіональні відмінності, які можна віднести насамперед за рахунок переселенців. Історичний розвиток країни у великому ступені обумовив і її кухню. Популярність рису свідчить про тісні контакти з Індією й Китаєм. У Таїланді, як і в Китаї, з м'ясних продуктів найбільше

поширення теж має свинина. Як у китайській кухні, тут теж в одній страві з'єднане багато компонентів. Гострі, пекучі страви тайська кухня перейняла з індійської. Спосіб готування риби, молюсків і ракоподібних нагадує індонезійські страви. Риба вимагає негайної обробки – у тропічних країнах їжа скоро псується. Тому, рибу, яку не з'їдають смаженою або вареною, в'ялять на сонці або засолюють. При використанні в'яленої або соленої риби її попередньо обсмажують. Із дрібної риби й креветок готують рибний соус і рибну пасту. На Півночі, де обробляють круглий клейкий рис, відчувається вплив лаоської кухні, на південно-сході – індійської й в'єтнамської. Кухні країн Південно-східної Азії не знають звичних для нас молока й молочних продуктів. Замість молока й сметани для тушкування й варіння використовується кокосове молоко й кокосові вершки. Кокосове молоко одержують, натерши на тертці м'якоть косоного горіха, змішавши її з водою й віджавши через марлю. Із продуктів тваринного походження найбільше розповсюджені свинина й м'ясо курей. Найменш вживана яловичина. З жирів – свинячий жир і рослинна олія. З овочів важливу роль відіграють солодкий перець, помідори, огірки, лук і шпинат. Широко застосовують паростки сої й соєвий сир, соєву пасту й соєвий соус. У цій тропічній країні достаток найрізноманітніших фруктів. Банани, папайя – цілий рік. Самий популярний і коштовний фрукт – дуріан. У нього пряна, солодка на смак м'якоть і стійкий, специфічний запах, який відлякує європейців (запах зіпсованого сиру). Із пряностей, поряд з перцем чілі й іншими гострими овочевими культурами, велике місце займає імбир і лимонна м'ята. У Тайській кухні дуже популярні страви з яєць, особливо у вигляді мотків з найтонших довгих яєчних ниток.

З напоїв популярні зелений чай і водна настоянка з листів евгенії (дерева сімейства миртових).

13.2. Індійська кухня

У Індії релігія дуже сильно впливає на меню індусів. Існує безліч релігійних обмежень. Наприклад, індуїстам і сикхам забороняється їсти яловичину, індійським мусульманам – свинину, багато індусів – строгі вегетаріанці, інші їдять рибу і молюсків. В Індії у кожної касты дають свої суворі правила, регламентуючі харчування. Більшість населення Індії зовсім не їсть м'яса. Корови вважаються священними тваринами і тому недоторканні. Забій їх розцінюється як дуже важкий злочин. Багато індійців не вживають також яйця.

Індійська кулінарія включає кухні різних регіонів країни. На півночі, де клімат помірний, розвинене вівчарство, там поширені страви з баранини, в основному тушковані на повільному вогні. Чим далі ми просуваємося на південь, у напрямі Делі і Пенджабу, тим різноманітніше стає меню – тут їдять м'ясо кіз; кури готують в основному на освітленому рослинному маслі. У цих північних регіонах хліб віддають перевазі над рисом. На схід, в областях, омиваних Бенгальською затокою, широко використовуються різні види риби, як річкової, так і морської. У жаркому, вологому кліматі виростають кокосові

пальми, так що в багатьох рецептах присутній і кокос. На західному березі, в Гуджараті, віддають перевагу овочевій, вегетаріанській їжі, вегетаріанці складають більшість населення на південному сході Індії. Вологі кліматичні умови південного заходу Індії сприяють зростанню кокосових і фінікових пальм, бананів, також там багато риби і інших морепродуктів. Тут їдять більше рису і люблять тушковані страви, зазвичай набагато гостріші, ніж на півночі.

Особливо розповсюдженими продуктами є рис, овочі, горох, молоко, молочні продукти, олія, рідко топлене масло з молока буйволиць. Індійці використовують багато дала (плоди бобової рослини, дещо середнє між горохом і сочевицею). Частіше за все дал використовується разом з овочами. Так званий «дал-зал» складає щоденний раціон багатьох індійців. Дал для індійців – те ж саме, що для нас хліб. Свій стіл вони збагачують рибою, особливо в прибережних районах.

Мабуть, ні в одній з національних кухонь світу прянощі не застосовуються з такою фантазією, як в індійській, але при цьому, наскільки пряним не була б страва, вона зовсім не обов'язково гостра. Для надання їжі різноманіття служать численні спеції і приправи. Найбільш відома приправа – каррі. В її склад входять червоний і чорний перець, мускат, кориця, гвоздика, імбир, горіхи, гірчиця, м'ята, майоран, петрушка, кріп, часник, шафран, цибуля, мигдаль та інші. Така приправа є невід'ємною частиною страв з баранини, домашньої птиці, риби і перш за все овочів. Є і інші прянощі, здатні додати блюдам гостроту: насіння гірчиці, чорний і кайєнський перець достатньо пекучі; мелений імбир, мускатний горіх, кардамон – помірно пекучі. Цілі прянощі перед подачею на стіл зазвичай виймають з приготованої страви. Найпоширеніші прянощі – кмин, коріандр, насіння гірчиці, чорний перець, коріандр, кардамон, мелена куркума, кориця і гвоздика.

Багато індійських страв заливають гострим червоним соусом, котрий називається «масала». Він готується з різноманітних прянощів, але головним чином з чілі – різновид червоного дуже гострого стручкового перцю, а іноді з маленьких зелених пальмових горіхів, з інших соусів розповсюджений гострий соус «ачар» – зварений з фруктів зі спеціями.

Розповсюдженим є рисовий суп, приготовлений з цибулею і приправлений великою кількістю перцю і часнику. Люблять індійці рис з бобами, котрий подається до столу у вигляді білої гірки, прикрашеної яскраво-жовтим маслом.

Коржики з борошна низького сорту – звичайна їжа індійців, особливо в північних районах країни, де рис використовують рідше.

Обід в Індії прийнято завершувати солодощами, котрі частіше подають на листі. Індійці полюбляють гарячий, міцно зварений чай, каву, котра також є розповсюдженим напоєм, готують по-турецьки, додаючи для аромату кілька крапель рожевої есенції. Ранковий чай у індійців попереджає сніданок.

Тема 14. Китайська і монгольська кухні

14.1. Технології китайської кухні

Фахівці кажуть, що єдиної національної кухні в Китаї як такої не існує. У кожному із численних міст і провінцій цієї країни є свої особливості готування практично будь-якої страви. Але, проте, є головна загальна риса китайської національної кухні, яка найчастіше дивує більшість європейців, – це комбінація видалася б абсолютно різних продуктів для готування національних страв. Але все одно, в кулінарному мистецтві Азії Китай займає провідне місце. Кухня в Китаї розглядається як мистецтво.

Основа китайської кухні – рис, за винятком деяких північних провінцій, де його замінюють пшеницею, або приготовленою на парі локшиною. Головна роль рису в Китаї – це доповнення до будь-якої страви. Зварений рис може бути й рідким (дамічжоу), і розсипчастим (даніна). Рис є складовою частиною всіх трьох щоденних прийомів їжі.

Більшість м'ясних страв готують зі свинини, що зв'язане з особливостями сільського господарства Китаю. Китайська кухня має справу в основному зі здрібненими м'ясними, як втім і іншими продуктами. Причому рекомендується м'ясо нарізати, а не пропускати через м'ясорубку. Основні форми нарізки – соломка, кубики розміром не більш 1 см, смужки й тоненькі брусочки. Таке здрібнювання продукту дозволяє застосовувати найшвидші способи гарячої обробки – обсмажування всього за 1-2 хвилини. Дуже популярне консервоване м'ясо, особливо солоне і копчене. Кращим, на думку китайців, є той окорок, який впродовж 100 днів витримувався в легкому диму. Соус із сої використовується замість солі.

По частоті вживання м'ясо курки займає в китайській кухні друге місце, уступаючи лише свинині. Обробка куриці в Китаї своєрідна тим, що курку ніколи цілком не відварюють і не жарять, а дрібно подрібнюють, або використовують тільки ніжки, крильця, потрух і т.п. Обов'язкова умова готування птиці – акуратна попередня обробка, що включає специфічне китайське правило – вищипування пеньків за допомогою пінцетів без ушкодження шкіри. У китайців не прийнято обпалювати птицю, тому що при цьому витоплюється невелика кількість підшкірного жиру, і шкіра птаха стає ламкою. Потрухи і печінка курки цінуються більше, ніж її м'ясо.

Страви з риби й нерибних продуктів моря займають вагомe місце в китайській кухні. За обсягом видобутку риби Китай посідає третє місце у світі. Китайські кулінари вважають, що із самої дешевої риби і звичайних овочів, котрих в країні нараховується не менше 150 видів, дякуючи різноманітним приправам можливо приготувати різні страви. Все залежить від того, що додано в продукти, і від часу, протягом якого їх готували. Китайці люблять рибу. Нараховується шістдесят способів варіння її над парою. Подібно м'ясу й птиці, рибу в китайській кулінарії готують із соєвим соусом, винною приправою, цукром, з'єднують із овочами й навіть із м'ясними продуктами або курицею. Цікаво, що страва «М'ясна соломка із запахом риби» готується без додавання рибних продуктів, але тем не менш має рибний аромат. У той же час при приготуванні рибних страв китайські кулінари намагаються послабити сильний рибний запах додаванням чайної ложки горілки або коньяку.

Страви готують на свинячому салі, качиному і курячому жирі, на оліях – соєвій, кунжутній, горіховій.

Для готування солодких страв у китайській кухні широко використовуються плоди, горіхи, плодово-ягідні соки, цукор. Дуже популярні в китайців такі десертні страви, як зацукровані різні овочі, фрукти й навіть квіти (хризантеми).

Молоко вважається недостойним китайської кухні, тому не використовується ні в натуральному, ні в переробленому вигляді. Яйця є об'єктом особливої уваги, перед використанням їх витримують кілька місяців в негашеному вапні.

До екзотичних продуктів, які використовуються китайською кухнею, відносять коріння лотосу, молоді паростки бамбуку, плавники акули, пелюстки магнолії, ластівчині гнізда, ікра креветок, язички качок, восьминоги, водорості, а змії готують так майстерно, що їх важко відрізнити від курятини.

Будь-яка трапеза в Китаї починається із зеленого несолодкого чаю. Таке чаювання для китайців є свого роду ритуалом і має назву «гунфу-ча». Снідають китайці рано, в основному рисовим відваром, у який додані інші продукти. Обід у Китаї припадає на 12 годин дня. Більшість працюючих китайців їдять в обідню перерву в прилеглих кафе й ресторанах, у яких спеціальні кур'єри за додаткову плату можуть привезти обід в офіс. Вечеряють у Китаї по європейських мірках також досить рано – до семи годин вечора. Звичні для Європи перші страви подаються наприкінці трапези, після холодних і гарячих закусок. Китайці виставляють на стіл одразу всі існуючі страви, щоб гість вирішив, в якій послідовності їх їсти. Холодні закуски тридцяти найменувань подають на круглому фарфоровому блюді. Бульйон їдять кілька разів і обов'язково наприкінці трапези.

Для китайської кухні супи набагато менш характерні, чим для європейської. Як правило, спочатку відварюють або смажать тверді компоненти, а потім додають бульйон. Подають супи в піалах, а їдять невеликою, близько 15 см довжиною порцеляною або металевою ложкою-черпачком. Супом звичайно закінчується трапеза.

Другі страви звичайно подають невеликими порціями, але трьох, чотирьох найменувань. Продукти нарізають дрібною соломкою, кубиками, скибочками. Під час прийому їжі китаєць ніколи не п'є воду, задовольняючись бульйоном, чаєм і рисовим вином.

Чай є національним напоєм, а будинки чаю – найбільш відвідувані заклади. Чай займає дуже важливе місце в житті китайців. Коли в будинок приходять гості, їх зустрічають чашечкою свіжезавареного чаю. Закінчується китайська трапеза також чаєм. У Китаї дуже багато сортів чаю. Зі свіжих листів одних і тих же чайних кущів китайці можуть виготовити понад 500 сортів чаю. Але при всій цій різноманітності виділяють усього 6 видів чаю:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1) червоний чай (для нас чорний); | 4) квітковий чай; |
| 2) зелений чай; | 5) білий чай; |
| 3) улунчкий чай (байховий); | 6) пресований чай (плитковий). |

Кожний вид чаю має свій смак і неповторний аромат. Кожному сорту чаю китайці дають гарну назву: «залізна богиня милосердя», «дорогоцінна брова», «перлова орхідея», «колодязь дракона» і т.п. П'ють чай у Китаї завжди без цукру й завжди гарячим, навіть у саму жару – він добре вгамовує спрагу. Китайці звичайно заварюють чай безпосередньо в чашках. Широко поширені чашки із кришками. Перед заваркою чайні листики обполіскують теплою водою. На чашку беруть 4–5 г чаю, які заливають невеликою кількістю окропу, накривають кришкою й витримують 5 хв. Після цього доливають чашку окропом доверху. Уважається, що сама смачна й ароматна друга чашка чаю. Тому іноді першу чашку випивають не до кінця, залишаючи в ній третину, щоб потім знову долити окропу. До чаю не подають ніякі солодощі. За строгою традицією чай у Китаї – самостійна страва, що не вимагає ніяких доповнень, здатних не поліпшити напій, а тільки заглушити його смак і аромат.

Вино та інші напої використовуються тільки з холодними закусками і другими стравами. Крім зеленого чаю не менш розповсюдженим напоєм у Китаї є рисове пиво, самим популярним сортом якого є «У сін».

14.2. Монгольська кухня

Монгольська кухня типова для кочівників і складається насамперед з м'ясних та молочних продуктів. Кочівники Монголії живуть з продуктів своїх тварин (коні, корови, верблюди, вівці, кози). Як і тисячу років назад, в раціон монголів входять всілякі супи. Взагалі, в Монголії не люблять нічого смаженого, їжу варять, варять на пару. Але частіше м'ясо просто в'ялять або коптять. Як і у всіх народів, що займаються скотарством, в монгольській кухні широко використовується лівер в різних поєднаннях. Специфіка монгольської кулінарії – в її пристосованості до степових умов. Тому часто вельми складно готувати страви монгольської кухні в сучасних міських умовах. Спроби усучаснити ту або іншу страву ведуть не тільки до спрощення, але і до спотворення національної технології, а отже, до зміни смаку страви.

Для борошняних виробів характерне співвідношення жиру і муки як 1:2. Готують борошняні вироби в основному з прісного тіста, випікають на сковородах або в золі (нині можна замінювати цей спосіб випікання печенням у фользі, що не дає зміни смаку виробів). Форма борошняних виробів – невеликі шматочки тесту або тонкі млинці.

Найпопулярніша страва монгольської народної кухні – пінки, для їх приготування молоко довгий час кип'ятять на слабкому вогні, а потім охолоджують. Потім товстий шар пінок обережно знімають лопаткою і викладають на дерев'яне блюдо, трохи підсушують і подають до чаю. Молоко піддають складній і довгій обробці. При цьому використовуються майже в рівній мірі, як мінімум, три, а іноді і п'ять видів молока: кобиляче, овече, коров'яче, верблюже і молоко яка. Така різноманітність видів, а також безліч варіантів заквасок розширює асортимент молочної кухні Монголії до неймовірних меж.

Типові продукти харчування й страви монгольської кухні: айраг – кумис; ааруул (арул) – сушений сир; архи – молочний самогон; боорцог (баурсакі) – продовгуваті шматочки тіста, смажені у фритюрі; бяслаг (біслаг) – сир; боодог з байбака; боодог (бодог) – козяче м'ясо, запечене в шлунку тварини, або м'ясо байбака, запечене у власній шкірі; бууз (пози) – варені на пару манти; тараг (тарак) – кисляк; урум – вершки витоплені в сковороді; хорхог – м'ясо тушковане в закритому металевому казані; хуушуур (хушур) – пиріжки з м'ясом, обсмажені в баранячому жирі або рослинній олії; шар тос – пряжене масло.

Тема 15. Японська і корейська кухні

15.1. Технології корейської кухні

Корейська кухня має в запасі безліч страв з різного роду продуктів — починаючи з продуктів тваринного походження, закінчуючи рослинними. Корейські страви відрізняються від китайських і японських, і як затверджують корейці за давніх часів були популярні в усьому світі. І сьогодні інтерес до корейської кухні в азійських країнах дуже великий. Наприклад, у Японії гурмани воліють страви корейської кухні усім іншим. Любов корейців до всього витонченого, гарного й багатокольорового виразилася в гармонії кольору й форми, обов'язковості смакової досконалості страв, сформувала особливий етикет приймання їжі.

Головним у корейської (як і в китайській) кухні є рис. Зазвичай з нього готують кашу, яка є незмінною для будь-якого свята. З рисовою кашею подаються інші страви, асортимент яких залежить від місцевих традицій і сезону. Другими за популярністю є страви з ячменю і пшениці. Чималу частину раціону займають овочі і зелень. Все це може заправлятися різними приправами: соєвим соусом, кунжутом, кунжутною олією, часником і зеленою цибулею.

Оскільки Корея має вихід до моря, поширені страви з морепродуктів – моллюсків, креветок, устриць, трепангів, тріски, минтая, камбали і морських водоростей. Одним з улюблених страв корейців є риба в маринаді, яка не піддається термічній обробці. Її прикрашають листям кунжуту і заправляють різними гострими приправами, які надають страві неповторні смакові властивості.

Багато в корейській кухні різноманітних супів. Овочеві, м'ясні, рибні та з морепродуктів. Суп в раціоні корейців – важлива страва і їдять його щодня.

Неможливо уявити корейську кухню без локшини. Вона виготовляється з картопляної, пшеничної, гречаної, кукурудзяної муки.

М'ясні страви подають варені, смажені або мариновані. Ну і звичайно знамениті страви з собачого м'яса. На сьогоднішній день вони займають четверту позицію після свинини, яловичини і курячого м'яса. Найпопулярнішим м'ясною стравою в Кореї є яловичина нарізана скибочками, яку перед смаженням замочують у маринаді з сої, кунжуту, часнику, зелені та інших спецій.

На особливому рахунку у корейців знаходяться страви з бобів. У загальній складності існує більше ста корейських страв, де бобові відіграють не останню роль. Крім цього з них роблять молоко, сир, пасту та соуси. Одна з особливостей кулінарного мистецтва Кореї – це використання гострих приправ. Для корейців поняття «гостро» і «смачно» є тотожними. Приміром, одна з улюблених національних страв – це салат, до складу якого входять два інгредієнти: гострий червоний перець і насіння кунжуту.

Сервірування столу відрізняється від європейського. Кожному учаснику трапези видається по дві тарілки – одна для рису, інша для супу. Всі інші страви знаходяться в центральній частині столу, і кожен з учасників трапези може взяти все, що захоче спробувати. Із столових приладів тут користуються як бамбуковими паличками, так і ложками. Наприклад, каші та бульйони їдять ложкою, а все інше за допомогою паличок.

15.2. Технології японської кухні

Японська кухня – одна із самих унікальних і незвичайних в усьому світі. На перший погляд японська кухня здається екзотичною, хоча в основі всього лежить проста формула. Ніяких надмірностей – тільки те, що подарувала людині природа, при цьому необхідно зберегти продукт, якнайближче до первісного стану. Також одним з основних правил японської кулінарії є поважне відношення до того, що їси. Не менш вражає вишуканістю сервіровка японського столу. Для японців відіграє більшу роль вид їжі. Зорова насолода тим, що їси, колись заміняло скромність в асортиментах продуктів. На сьогоднішній день естетика в їжі – це відмітна риса японської кухні. Дивно й те, як гармонія форм і фарб сполучається з відповідністю кожної страви пори року. На думку японців, кожна пора року дарує людям свої вишукані страви. У зв'язку із цим, у Японії поряд зі свіжістю продуктів, дуже цінується сезонність страв. Немаловажний і порціон їжі – їжа подається досить, щоб насититися, але не так багато, щоб забити шлунок по зав'язку. Особливо цінується різноманітність меню й інгредієнтів, використовуваних у стравах. Трапеза по-японськи – це дегустація безлічі різних страв, які подаються у величезній кількості, але маленькими порціями. Ще одна разюча відмінність японської кухні від європейської: у них немає поняття «основне страва». Та й взагалі їх приймання їжі не ділиться на зміни (перше, друге, закуски або гаряче). Просто є початок трапези, середня частина й закінчення. Не має значення, з якої страви приступати до їжі, але незмінною частиною обіду є зелений чай.

Рис – безумовно, традиційний продукт японської кухні. Частіше за все його готують з невеликою кількістю води, над парою і ніколи не помішують. Як правило, рис варять несоленим і їдять з гострими, соленими або солодкими приправами.

Не менш значне місце на обідньому столі японців відведене рибі та іншим морським продуктам. Асортимент їх надзвичайно багатий: жовтохвіст, палтус, вугор, макрель, тунець, лосось, морський окунь, акула, креветки, лангусти, омари, краби, трепанги, восьминоги і т.д. Вони йдуть на стіл в будь-

якому вигляді: відварені, припущені, смажені і навіть сирими, як, наприклад, трепанг (по-японськи «намако»), котрий подається з оцтом і тертою японською редькою. Вважається, що м'ясо трепанга в сирому вигляді надзвичайно багате йодистими речовинами і фосфором, і як сире м'ясо морського рака – лангуста, корисніше ніж варене. В сирому вигляді вживається також сьомга, а ніжний рожевий тунець («Мапуро») буквально розтає в роті.

Деяка морська риба, наприклад, кулеподібні – діодон, тетраодон, риба фугу та інші – потребують особливої обережності під час приготування, так як їх внутрішні органи містять отруту. Але японські гурмани не зупиняються навіть перед такою небезпекою. Японці їдять також медуз, м'ясо восьминога та інших морських тварин, яких європейці не вважають їстівними. Особливо цінуються акулячі плавці, суп з яких вважається вишуканим лакомством.

Із інших продуктів треба відмітити морські черепашки (ракушки «садзае»). Це крупна ракушка спіральної форми, величиною з кулак. Готуючи страву, м'ясо із неї витягають, дрібно ріжуть, смажать або варять з відповідними спеціями і приправами, черепашку знову наповнюють і подають до столу. М'ясо морської черепашки досить жорстке, але має дуже тонкий смак.

Не менш своєрідна і інша страва – «хамагурі-моякі» – морська двостулкова черепашка, підсмажена з сіллю у власному соку. Це досить крупна черепашка і при відкриванні її стулок потребується більш за все обережність, щоб не розплескати сік, який в ній міститься. Оригінальна страва – «ікедзукурі» – сире м'ясо морського рака. Особливість його в тому, що м'ясо має бути обережно відділене від черепашки і подано на стіл, коли величезний зелений рак ще живий і продовжує ворухити численними кінцівками. Сире м'ясо морського рака використовується з соєвим соусом або гострим японським хроном. Ця страва вважається вишуканою і цінною не тільки завдяки своїм смаковим властивостям, але і тому, що в сирому м'ясі рака повністю зберігаються йодисті речовини, фосфор та інші корисні компоненти.

Цікава страва «суп моно» – суп з морської двостулкової черепашки хамагурі з бобовими, страва салатного кольору. Не можна не відмітити тонкого смаку цієї страви і легкого аромату, котрий звичайно пов'язаний зі свіжими морськими продуктами. Великим делікатесом вважають також устриці. Їх звичайно подають на льоді з лимоном, з гострим соусом і хроном.

Улюбленою їжею японців є «скіякі». Ця страва готується з вирізки. Тонкі смужки м'яса смажать в соєвому соусі з цукром, солодким рисовим вином (саке), різноманітними овочами – цибулею, бобовими паростками, пагонами бамбуку, з грибами. Виготовлене таким чином м'ясо їдять зі свіжим курячим яйцем. Із овочів широке розповсюдження в Японії мають листя зеленого салату, зелена цибуля, бобові паростки, пагонами бамбуку, спаржа, редис, селера, шпинат, а редька вважається національною стравою.

Японці охоче готують страви з куриці, свинини або яловичини (в порядку частоти вживання), різних овочів. Велике значення в харчуванні японців мають бобові культури, із яких готують тофу і місо. Тофу – бобовий сир, складений в

основному з соєвого білка. Це обов'язкова страва на сніданок. Місо – рідинна суміш, виготовлена з розім'ятих варених соєвих бобів, в котру для бродіння додають дріжджі. На основі місо готують різноманітні супи. Суп із місо їдять з вермішелью із пшеничного або гречаного борошна з додаванням м'яса і зелені. Окрім того, в суп кладуть стругану сушену рибу.

Більшість японських національних страв подається з різноманітними гострими приправами. Їх існує багато різновидів, але основні готуються з редьки, зелені. Широко використовуються як приправи, а також для приготування супів і інших страв солені і квашені овочі, квашений редис, маринований часник, солені огірки.

Приправа у Японців – мало не сама головна, до невеликого шматочка м'яса або риби додається соєвий соус, бобовий джем, салат із пелюстками хризантем, бамбук, мариновані кабачки, гриби, огірки, стручки перцю, рожева цибуля, морська капуста.

Соуси готують із різноманітних продуктів, в числі яких соя і цукрова пудра. Гостро-солодкий соус використовується для приготування багатьох національних страв. Наприклад, свіжу рибу або м'ясо вимочують у соєвому соусі, а потім трішки обсмажують. З цим соусом подають і різноманітні овочі.

Японці мало солять їжу, а деякі страви зовсім готують без солі. Її додають за смаком вже за столом.

Більшість страв японської кухні готують на олії або на риб'ячому жирі.

На десерт звичайно подають свіжі фрукти, часто – цитрусові, а також японську хурму.

Популярні національні страви японської кухні:

Сукі-які – тонко нарізана яловичина, зелений лук, гриби, тонка локшина і соєвий сир тофу поволі кип'ятяться у великій залізній сковороді перед вами. Ці інгредієнти готуються в суміші соєвого соусу, кулінарного вина (мірін) з додаванням невеликої кількості цукру. Вам дають спеціальне блюдо з сирим яйцем для того, щоб охолодити шматочки сукі-які перед вживанням. Використовуючи палички, ви дістаєте все, що знаходиться на вашому боці сковороди, і їсте, заздалегідь вмочуючи в яйце. Краще цим насолоджуватися в компанії.

Сашимі (сасімі) – дуже свіжа сира риба. Подається тонко нарізаною на білій редисці, потертій на терці, з блюдечком соєвого соусу і гострого хріну (васабі). Спочатку риба вмочається в соєвий соус з хріном, потім уживається.

Суші (сусі) – взагалі, суші це маленькі бруски з рису, на які кладеться тонко порізаний шматочок риби. Існує три основні типи суші: нігирі, чіраші і макі.

Нігирі Суші – рис формується в маленькі порційні бруски рівно на один укус і зверху прикрашається сирою або приготованою рибою. Брусок слід брати паличками або пальцями і вмочати в соєвий соус.

Чіраші Суші – велика кількість різноманітних морепродуктів кладеться на рис зверху і подається в чаші.

Макі Суші – сира риба, овочі або інші шматочки, упаковані в рис суші і обгорнуті сушеними морськими водоростями (норі).

Оден – часто продаються вуличними торговцям. Це овочі, восьминоги або яйця, прокип'ячені в соєвому рибному бульйоні.

Місо Ширу – суп місу. Густа юшка, тофу (соєвий сир), що містить, гриби або інші шматочки їжі в супі, приправленому соєвою пастою. Шматочки виймаються з чаші, а суп випивається без використання ложки.

Японці користуються за столом паличками. Палички бувають із слонової кістки, срібні, пластмасові, дерев'яні, але найбільш розповсюджені бамбукові.

Люблять японці фруктову воду і воду з льодом, пиво. Як прохолоджений напій поширений корі – струганий лід з фруктовим сиропом.

Улюблений напій – зелений чай. Його п'ють в будь-яку годину на добу. Вважається, що в зеленому чаї краще, ніж в інших сортах, в особливості в чорному або червоному, зберігаються вітаміни, танін, кофеїн, ефірні олії та інші компоненти, необхідні людині. Дякуючи здатності утримувати в організмі вологу, зелений чай добре угамовує спрагу.

Японці заварюють чай по-своєму. Вони часто кладуть щіпку зеленого чаю безпосередньо в чашку, а не в чайник, заварюють окропом, а не кип'ятять на вогні, і накривають чашку кришкою. За декілька хвилин розпарені чайнки знову розпускаються і вода набуває жовто-зеленого відтінку. Як правило, чай заварюють дещо остудженим окропом. Добрий настій зеленого чаю з'являється приблизно протягом однієї хвилини, а найкращий – за 5-8 хвилин після заварювання.

Традиційний японський напій sake (вимовляється са-кай). Сакé – японська рисова настоянка, натуральний спиртний напій, що отримується внаслідок бродіння. Класифікується в загальній категорії разом із вином та пивом. Міцність не перевищує 16-ти градусів. Сакé буває солодким (амакучи) і сухим (каракучи); sake підрозділяються на токкиу (вищий клас), іккиу (перший клас) і никкиу (другий клас). Краще всього пити sake кімнатної температури (нурукан), також sake подається гарячим (ацукан) або з льодом (рокку де). Наливається sake з токурі (маленький керамічний глечик) в маленькі чашки, звані чоко. Окрім барів і ресторанів, існує також спеціальне місце для дегустації sake, ізакайя, питний заклад, в якому подають тільки sake.

Питання для самоперевірки по Змістовому модулю 1.

1. Які особливості французької національної кухні?
2. Які відмітні особливості вибору сировини в італійської кухні?
3. Які страви грецької кухні популярні у світі?
4. Які особливості іспанської національної кухні?
5. Характерні технологічні прийоми німецької кухні.
6. Технологія приготування страви «Фондю». Який кухні належить ця страва?
7. Режим харчування англійців.
8. Які спеції використовуються в угорській кухні?

9. Технології приготування страви «Паелья». Який кухні належить ця страва?
10. Які особливості скандинавської кухні?
11. Чеська кухня, її особливості.
12. Технологія приготування страви «Різотто». Який кухні належить ця страва?
13. В чому полягає регіональність української кухні?
14. Формування прибалтійської кухні.
15. Який кухні належить страва «Ластівчині гнізда»? Технологія її приготування.
16. Які перші страви переважають в голландській кухні?
17. Які напої воліють вживати болгари?
18. Який спосіб приготування м'ясних страв набув широкого застосування у румунській кухні?
19. Яка пряна зелень широко використовується в азербайджанській кухні?
20. Який кухні належить страва «Бігос»? Технологія її приготування.
21. Традиційні страви турецької кухні.
22. Які види м'яса використовують для приготування страв у Лівані?
23. Традиції кухні Індонезії.
24. Які особливості кухні В'єтнаму?
25. Особливості японської кухні.
26. Технологія приготування страви «Бамі». Який кухні належить ця страва?
27. Екзотична сировина корейської кухні.
28. Асортимент закусок у кухні Близького сходу.
29. Які режими теплової обробки продуктів широко застосовуються в арабській і африканській кухні?
30. Як виглядає кухня кочових арабів Аравійського півострова?
31. Традиції єврейської кухні. Що таке кашрут?
32. Страви марокканської кухні.
33. Які прянощі поширені в кухня країн Південно-Східної Азії?
34. Які продукти переробки риби й морепродуктів використовують у тайській кухні?
35. Технологія приготування страви «Золоті нитки – фой тонг». Який кухні належить ця страва?
36. Які інгредієнти входять у склад приправи каррі?
37. Який не використовується у китайській кухні ні в натуральному, ні в переробленому вигляді?
38. Спосіб попередньої обробки яєць у китайській кухні.
39. Культура вживання чаю в Китаї.
40. Технології приготування страв японської кухні. Дайте характеристику саке.
41. Популярні національні страви японської кухні.

42. Які характерні особливості кухні країн Південно-Східної Азії?
43. Специфічні особливості в харчуванні індусів.

Змістовий модуль 2. Українська кухня. Кухня країн близького зарубіжжя. Кухня країн Північної і Південної Америки, Австралії і Нової Зеландії

Тема 1. Технології української кухні

Українська кухня відома багатими кулінарними традиціями далеко за межами країни. Багато страв користуються заслуженою популярністю у різних країнах й увійшли в меню світової кухні (борщ, вареники, галушки та ін.). Для української кухні характерні такі технологічні особливості:

- переважне використання таких продуктів, як свинина, сало шпик, буряк, соняшникова олія, пшеничне борошно, гриби, квасоля, гарбуз;
- багато страв вирізняється складною рецептурою, різноманітним поєднанням продуктів (найчастіше – в оригінальних комбінаціях);
- поширене застосування багатостадійних технологій при приготуванні страв (сирий продукт спершу злегка обсмажують або пасерують і тільки після цього всього його варять, запікають або тушкують);
- серед технологічних прийомів переважають шаткування, січення та інші способи подрібнення сировини (рулети, завиванці, фаршировані страви, запіканки, крученики з різними фаршами, січеники, котлети, тощо).

Ці особливості обумовлюють неповторні смакові якості, аромат, соковитість страв. Страви української кухні готують з найрізноманітніших продуктів і використовують різні способи кулінарної обробки.

Страви та вироби з борошна – найбільш традиційні та популярні страви українській кухні. Це – українські вареники, галушки, потапці, шулики, лемішки, гречаники, коржі і вергуни. Багато виробів з прісного, дріжджового, листового, пісочного, заварного та бісквітного тіста. Дріжджове тісто вживається тільки для приготування хлібних виробів – паляниці, пампушки, калинник (білий хліб, де чверть борошна складають сухі ягоди, розтерті в порошок) і бублики з заварного тіста. У борошняних стравах майже винятково використовується пшеничне борошно, рідше – гречане у поєднанні з пшеничним.

Популярні різні каші: пшенична, гречана, гарбузова, каша з гречаного борошна, яку їдять з молоком, з соняшниковою олією, підсмаженою цибулею і т.п. З круп готують не тільки каші, але і такі смачні страви як крупники, пшоняна бабка з яблуками, гречані биточки.

В українській кухні готують страви з м'яса яловичини, сільськогосподарської птиці – смажені і тушковані. Популярні печеня домашнього, українські битки, шпигована часником і салом буженина, тушкова з капустою і салом, крученики, завиванці, фарширована птиця. Особливо смачні страви з м'яса, птиці, приготовані в горщиках.

Смачні і корисні комбіновані страви з м'яса і овочів: крученики волинські, яловичина з овочами, грибами, домашня ковбаса з цибулею,

картопляний завиванець з начинкою, буряк з начинкою з рису, яблук і сиру. Традиційно багато в українській кухні швидких і смачних страв з яєць.

У великому асортименті – заправні перші страви, серед яких найпопулярніші – борщі, їх налічується більше тридцяти видів: чернігівський, полтавський, волинський, львівський та ін. Здавна багато страв готують з риби. Це рибні крученики; короп, тушкований з цибулею в сметані; карась, запечений у сметані; щука, що тушкується з хріном та інші. Український стіл не можна уявити без помідорів і соняшникової олії. Соняшкову олію зазвичай використовують для приготування салатів, вінегретів, маринадів, а також гарячих страв. Різноманітні страви з моркви, гарбуза, кукурудзи, картоплі, бобів, сочевиці й особливо квасолі.

Сало не тільки їдять солоне, варене, копчене і смажене, на ньому готують, їм шпигують усяке нежирне м'ясо, і навіть використовують його у солодких стравах, сполучаючи з цукром чи патокою. Наприклад, такий масовий кондитерський виріб, як вергуни – смажать в салі.

Поряд з борошняними виробами важлива роль відводиться овочам. Їх вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійні страви. 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 (з квашених буряків готують борщі, наприклад).

Для української кухні характерне також вживання бобових – бобів, сочевиці й особливо квасолі. Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів. З інших популярних овочевих культур варто назвати моркву, гарбуз, кукурудзу, картоплю і помідори. Кукурудза, як і квасоля, частіше відіграє роль добавок. Картопля у вигляді пюре знайшла широке застосування при додаванні до пюреподібної квасолі, моркви, сиру, яблук, маку. Крім того, картопля є гарним поглиначем сала в других стравах і сировиною для одержання крохмалю, використовуваного для приготування солодких страв, особливо фруктових киселів і кондитерських виробів.

Неможливо уявити собі сучасний український стіл без таких характерних для неї рослинних продуктів, як помідори і соняшникова олія. Треба сказати, що рослинні олії застосовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна, і все ж соняшникова олія одержала поширення лише в останньому сторіччі, причому майже витіснило всі інші рослинні олії. Вона вживається нині в двох видах: олія гарячого жиму, із сильним, своєрідним, настільки улюбленим українцями запахом смаженого насіння, і холодного жиму, найбільш відоме за межами України. Олія гарячого жиму йде звичайно в холодні страви – салати, вінегрети, олія холодного жиму частіше вживається для смаження, пряження, тобто для приготування на ній других гарячих страв.

З пряностей і приправ в національній кухні використовують переважно цибулю, часник, кріп, кмин, м'яту, чабер, червоний перець, чорний перець, аніс, корицю, любисток, а також оцет.

Багатий український стіл фруктами і ягодами (квашеними, свіжими, сушеними і копчено-в'яленими), солодкими фруктово-ягідними стравами і напоями, для приготування яких використовують сливи, яблука, груші, абрикоси, вишні, полуницю. Поряд із фруктами сучасна українська кухня надзвичайно рясно використовує цукор і патоку і в чистому вигляді, і у вигляді складових частин узварів, варених і особливо повидла і кондитерських виробів.

Регіональна українська кухня

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня в значній мірі регіональна. Українська кухня була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури. І до цих пір збереглися розходження між стравами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської. Популярний на Україні борщ, наприклад, має масу різновидів. Їх налічується до 30 видів (полтавський, чернігівський, київський, волинський, львівський та інші), практично в кожній області його готують по своєму, особливому рецепту.

Для приготування борщу використовується до 20 різних продуктів, що і визначає його високі смакові якості й поживність. Борщ готується з свіжих овочів: капусти, буряка, помідорів та інших, заправляється товченим салом з часником і петрушкою. Поєднання цих продуктів додає борщу дивовижний аромат і смак. Існує до 30 видів борщу і регіональність української кухні можна проаналізувати на прикладі рецептур борщу::

Тема 2. Полтавська та гуцульська кухні

2.1. Полтавська кухня

Найбільшою розмаїтістю вирізняється кухня Центральної України, зокрема Полтавщини. Вигідне географічне положення і сприятливі природні умови зумовили виникнення на території Полтавщини господарського комплексу, що поєднував хліборобство з тваринництвом. Кількість тепла й атмосферних опадів у поєднанні з родючими ґрунтами забезпечували вирощування зернових, бобових, городніх, садових та інших сільськогосподарських культур. Злаки та овочі й склали основу сировини, яка увійшла до полтавської кухні. Додаткові харчові продукти дало розведення домашньої худоби, свійської птиці та бджіл. Доповнили раціон м'ясо впольованої дичини та виловленої риби, а також дикорослі рослини.

Своєрідність полтавської кухні виявляється насамперед у переважному використанні свинячого сала, борошняно-круп'яних і овочевих продуктів. Свиняче сало на Полтавщині є найбільш улюбленим і найчастіше вживаним продуктом, який використовується самотійно, а також як приправа й жирова основа найрізноманітніших страв.

Характерним для полтавської кухні є достаток борошняних і круп'яних виробів: бубликів, вареників, галушок, гречаників, книшів, коржів, пампушок, пирогів, пундиків, шуликів. Популярні вироби з тіста: невеличкі булочки – борошняні пампушки й гречані пампухи, а особливо – великі печені й смажені

пирогов та менші пиріжки, наповнені різною начинкою; пундики – смажені на олії невеликі коржики. Із житнього та гречаного борошна також готують багато варених страв: затірку, лемішку, квашу, локшину, вареники та особливо популярні на Полтавщині галушки.

Іншою своєрідністю полтавської кухні є комбіноване теплове оброблення великої кількості компонентів страви на тлі одного головного і визначального. З цією особливістю готування страв пов'язані своєрідні форми посуду – казанки для варіння, глибокі й напівглибокі сковороди для смаження; невисокий глиняний посуд для подальшого тушкування: різноманітні глечики, миски, чашки, макітри.

Із круп'яних виробів у харчовому раціоні чільне місце посідають поживні каші – з проса (пшоняна), гречки, ячменю (зубці, путря), вівса. Їх варять накруто (на воді) або нарідко (на молоці), мастять олією чи салом або ж їдять з молоком. На Полтавщині здавна був відомий рис, який під назвою «сорочинське пшоно» (перекручене «сарацинське», тобто турецьке) був занесений у наші краї з Криму. Улюбленою стравою козаків був куліш – густий суп, зварений із пшона чи гречки. Широко розповсюдженою в козацькому та селянському середовищі була нині забута страва на зразок кулешу під назвою рябко (можливо, за аналогією до сіро-рудих домашніх собак). Популярністю користувався також кулешик – рідко розтерта каша з гороху чи квасолі, заправлена смаженим салом із цибулею та часником.

З квасолею варять борщ і юшку. Печені або варені гарбузи завдяки можливості тривалого зберігання споживають майже цілорічно. Високі смакові якості має гарбузова каша. Інколи до овочевих страв додають свіжі, смажені або солоні гриби.

Однією з найпопулярніших м'ясних страв є холодець, зварений із свинячих ніг і залитий юшкою. До холодцю обов'язково подають гострий соус-хрін. Популярні на Полтавщині ковбаси в давніші часи не належали до повсякденної їжі більшості населення – їх робили зазвичай перед святами. Особливим смаком і якістю вирізняються копчені ніжинські ковбаси.

2.2. Гуцульська кухня

Гуцульська кухня вирізняється простотою страв і водночас їх оригінальністю. Найуживаніші продукти: кукурудзяне борошно й крупа, картопля, квасоля, гриби і, звичайно ж, бринза (бриндза), або «бриндзя», як лагідно називають її самі гуцули.

Бринза – особливий сорт сиру з овечого молока, який готують на полонинах; він не має нічого спільного з тим продуктом, який продають у магазинах з написом «бринза» на етикетці. Проціджене овече молоко заквашують спеціальною закваскою з молока, звурдженого в шлунку ягняти, яке ще не паслося. Чани з молоком ставлять поруч із ватрою та помішують, поки не почнуть з'являтися згустки сиру, які в чані руками зліплюють у більші грудки. Ці грудки сиру потім підвішують у теплому місці чи просто розкладають на сонці. Так виходить «напівфабрикат» бринзи – будз. Після

тижневого вигрівання будз перетирають з сіллю і маслом – так отримують бринзу.

Найбільш традиційні страви гуцульської кухні:

- Бануш (банош) готують у чавунному казанку на відкритому вогні. У казанок заливають сметану чи вершки і доводять до кипіння, солять, потім дрібною цівочкою сиплють кукурудзяне борошно, постійно помішуючи дерев'яною ложкою, доводять до готовності, поки на поверхню не проступлять крапельки жиру. Готова страва має бути середньої щільності, жовтого кольору і ледь кислувата на смак. Подають зі шкварками, бринзою, грибами.

- Грибна юшка – сухі білі гриби відварюють у курячому бульйоні зі спеціями, додають домашню локшину і зелень.

- Гуцульський борщ – готують з квашеного буряка та копченої буженини.

- Росівниця – відвар з буженини та січеної квашеної капусти підбивають кукурудзяною крупю.

- Кулеша – кукурудзяна каша, зварена на воді, яку подають з бринзою або топленими шкварками. Може бути зварена з тертою картоплею.

- Голубці – часто готують з квашеної капусти; начинка з картоплі або кукурудзяної крупи, іноді до неї додають м'ясо або шкварки.

- Книші – булочки, начинені вареною картоплею або бринзою. Цим же словом називають і картопляні зрази з начинкою чи без неї.

- Пирог – вареники з начинкою, для приготування якої використовують чорниці, сир, капусту тощо.

- Білі гриби в сметані – гриби ріжуть шматочками, відварюють, обсмажують на маслі, під кінець додають нарізану цибулю, сметану й зелень.

- Мариновані білі гриби – невеликі гриби відварюють декілька годин і заливають маринадом з оцту, солі, перцю, лаврового листа. До столу подають приправлені олією і з великою кількістю нарізаної кільцями цибулі.

- Засолені грузді – почищені грузді спочатку вимочують у воді близько трьох діб, потім відварюють. Найсмачнішими виходять грузді, засолені в дубовій бочці – їх викладають шарами зі спеціями, додаючи листя смородини, вишні та хрону, і заливають холодним соляним розсолем.

До гуцульської кухні також належать: гусянка (кисломолочний продукт), вурда (різновид овечого сиру), шупеня (страва з квасолі).

Тема 3. Закарпатська та бойківська кухня

3.1. Закарпатська кухня

Закарпатська кухня вражає своєю різноманітністю, адже в ній поєдналися українські, угорські, румунські, словацькі, чеські й інші страви. Є багато виробів з тіста, кукурудзяного борошна, м'ясних і рибних страв, часто використовують овочі. Закарпатська кухня, як правило, вирізняється гостротою – такі страви, як гуляш, бограч та інші зажди щедро приправлені паприкою.

Славиться Закарпаття і смачною кавою, яку можна спробувати в затишних кав'ярнях Ужгорода, Мукачєвого, Берегового та інших міст.

Більшість жителів Ужгорода розпочинають свій день з міцної чорної кави. Без неї тут не розпочинається жодна ділова розмова. А місцева приказка стверджує: «Львів славиться своїми кав'ярнями, а Ужгород – кавою».

Найбільш традиційні страви закарпатської кухні:

- Боб-гуляш – квасолевий суп, у який додають копчене м'ясо (часто кількох видів), паприку, помідори або томатну пасту, картоплю, спеції та зелень. У страву кладуть також чипетке – шматки прісного тіста.

- Бограч – перша страва, яку обов'язково готують на вогні. Спочатку в казанку топлять смалець, згодом ріжуть цибулю. Коли цибуля трохи підрум'яниться, додають м'ясо (баранячі або телячі ребра та шию), потім все засипають спеціями, меленим солодким перцем і смажать до рум'яної скоринки м'яса, після чого заливають водою, додають картоплю, трохи моркви і варять до готовності овочів. Можна приправити томатною пастою.

- Бограч-гуляш, або гуляш (угорською «гуяш»). Соковите м'ясо (лопаткову частину тощо) ріжуть кубиками товщиною 1,5-2 см. У розтопленому жирі присмажують до золотавого кольору дрібно нарізану цибулю, потім додають паприку, м'ясо, часник, спеції і смажать з невеликою кількістю води так, щоб м'ясо не варилося, а тушкувалося в малій кількості рідини. Коли м'ясо майже готове, докладають картоплю, легко підсмажують, доливають кістковий бульйон, кладуть солодкий перець і помідори.

- Гомбовці. Свіжий сир добре протирають, додають манну крупу, цукор, яйця, добре перемішують і залишають на 15-20 хв. для набрякання. З підготовленої сиркової маси роблять кульки діаметром 4-5 см і варять у підсоленій воді під кришкою, поки вони не піднімуться на поверхню. Поки гомбовці варяться, окремо присмажують у жирі сухарі до золотавого кольору й додають до них вершкове масло й цукор. Зварені гомбовці відкидають на друшляк, щоб стекла вода, перекладають у підігріту тарілку, зверху посипають підсмаженими з маслом сухарями й поливають нехолодною сметаною.

- Квасоля по-верховинські. Квасоллю намочують на 5-6 годин, варять у підсоленій воді до готовності й протирають. Борошно злегка пасерують на соняшниковій олії, додають дрібно нарізану цибулю, доводять до рум'яного кольору, посипають червоним меленим солодким перцем і швидко розмішують. Потім вливають трошки води й, помішуючи, доводять до кипіння. У суміш додають перетерту квасоллю, часник і доводять до готовності. Готову квасоллю укладають на тарілку гіркою й подають на стіл гарячою.

- Кляганець – звичайний холодець.

- Кремзлики – млинці з тертої картоплі (в інших регіонах їх називають дерунами, драниками). Кремзлики можна готувати з різними фаршами. Це може бути цибуля, смажена з салом чи з яйцем, або навіть з м'ясним фаршем. Тоді на тарілку кладуть готовий кремзлик, на нього – гарячий фарш, зверху – другий кремзлик.

- Леквар – повидло з яблук.

- Лечо. Стручки солодкого перцю чистять, видаляючи серцевину з насінням і нарізають широкими смужками. Якщо попадеться гіркий перець,

зрізують внутрішні прожилки й ошпарюють. Свіжі помідори обчищають від плодоніжок, промивають і нарізають четвертинками. Цибулю чистять, ріжуть уздовж на половинки, а тоді – півкільцями. У каструлю з розігрітим смальцем або нарізаним дрібними кубиками і підсмаженим копченим салом додають цибулю і підрум'янюють її до світло-коричневого кольору, додають трохи меленого солодкого перцю й швидко розмішують. Після цього закладають нарізаний перець і тушкують 5-10 хв. на сильному вогні. Потім кидають нарізані помідори, солять і тушкують на середньому вогні до готовності. Наприкінці додають сирі яйця, рівномірно перемішуючи їх до загущення. Замість яєць можна додавати напівкопчену ковбасу.

- Лоці, лоці-печене. Зі свинини нарізати порційні шматки з ребровими кістками, по одному на порцію. М'ясо легко відбити, посолити, поперчити, натерти часником і обсмажити з обох боків до утворення на поверхні м'яса рум'яної шкірочки. Цибулю порізати кільцями, обсмажити до золотистого кольору й подавати разом з м'ясом.

- Мамалига, або токан – надзвичайно ситна страва. Це каша з кукурудзяного борошна, зварена на воді, яку подають до столу зі сметаною та бринзою або накришеною в тарілці з гарячим молоком. З мамалиги також роблять кукурудзяні коржики, нарізуючи та підсмажуючи її на олії або жирі. Ще один варіант: зварену кашу, бринзу, грудинку, твердий сир тощо накладають шарами в горщику або мисці. Під час варіння можна додати до каші дрібно натерту сиру картоплю.

- Палачинти – тоненькі пласкі млинці (налисники), загорнуті з начинкою зі сиру, м'яса, грибів та ін.

- Паприкаш (поприкаш) – страва з м'яса або риби зі сметанним соусом, заправлена паприкою.

- Токань – страва з яловичини та солодкого перцю з додаванням спецій, різних овочів і грибів.

3.2. Бойківська кухня

Бойківська кухня (Карпати) дуже схожа із гуцульською – ті ж пироги, книші, голубці, бринза, страви з грибів, кукурудзи тощо. Інші бойківські страви не є такими популяризованими, очевидно, через відсутність закладів громадського харчування, які пропонують місцеву кухню. Сучасна ж бойківська кухня багата на м'ясні страви (печені, ковбаси, сало, сальцесони, тощо) та вироби з тіста.

Найбільш традиційні страви бойківської кухні:

- Ощипок – прісний корж із вівсяного борошна. У прісний хліб додають також варену товчену картоплю («буля ник», «більбяник»).

- Киселиця – вівсяний кисіль. Вівсяне борошно грубого помелу розводять водою, через півдоби проціджують та варять на малому вогні. У деяких селах додають в кисіль вівсяну крупу.

- Квасненка – страва, подібна до борщу, але з додаванням слив.

- Чир – вівсяне борошно, зварене на воді. Подібно до чиру готують «голомбець» («гембля», «гамбец») – густу замішку з вівсяного та кукурудзяного борошна. Їдять ці страви з молоком, сметаною чи олією.

- Пирogi – вареники з квашеною капустою, вареною товченою картоплею, бринзою, сиром і картоплею, влітку – з чорниціями. Мастять вареники салом, олією, рідше – маслом. З прісного тіста у гірських селах також готують паленички та домашню локшину («тісто», «галушки», «різанки»).

- Мачанка – м'ясо птиці дрібно ріжуть, ставлять варити, додають порізану моркву, петрушку, підсмажену цибулю. Вкінці з'єднують з підсмаженим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль, перець, прикрашають зеленню петрушки. Страву можна готувати також з грибів. Їдять мачанку без приборів, вмочуючи в неї хліб.

- Книглі – смажені пальчики з тіста на основі картоплі та борошна.

Особливою різноманітністю відзначаються страви з тертої картоплі: пироги, печені бульбяники, треники, млинці-деруни («трені пончики», «пляцки», «терчаники»), галушки.

На свята печуть м'ясний рулет, багато солодкого печива: рулети (завиванці, крученики), рогалики, сирники, коржі («пляцки»), печиво («пальчики»), бісквіт («цвібак»), медівники.

У гірських районах побутує традиційний сос – чорниці та червоні порічки, засипані цукром.

Тема 4. Галицька та волинська кухня

4.1. Галицька (львівська) кухня

У Галичині часто варять страви з ярини (овочів), а також холодники (холодні юшки): яблунівку, грушівку, вишнівку, малинівку, слив'янку, ожинівку та ін. – з фруктів, ягід, як свіжих, так і сушених. Фрукти опускають в окріп на дуже короткий час, тоді протирають і заправляють густою сметаною. До юшки з яблук, груш та слив борошна додають небагато, а з вишень і чорниць – більше. Усі фруктові юшки можна подавати на стіл і гарячими з грінками.

Особливе відношення у галицькій кухні до шкварок. У Львові навіть встановити пам'ятник шкварці. Сей правічний продукт для кожного галичанина є джерелом життя та символом добробуту.

Найбільш традиційні страви галицької кухні:

- Капусняк – готують на відварі зі свіжої чи вудженої свинини або яловичини, пісний – з ярини та грибів. До бульйону додають кислу капусту, сушені гриби, цибулю, картоплю і варять, поки зм'якне капуста. Можна заправити сметаною.

- Борщі, особливо свят-вечірні, – варять на квасі з буряків або з житнього борошна (жур). Порізані буряки заливають водою, додають кілька шматочків черствого хліба, кмин, духмяний перець. Квас містить у собі багато вітамінів. Його можна вживати і як напій, розвівши навпіл з водою або підігрівши з

цукром. Жур готують з житнього борошна з дріжджами або без них. На Святвечір до борщу додають «вушка» з грибами.

- Квасковий борщ – те саме, що й щавлевий.

- Росіл – бульйон, подається з окремо звареними макаронними виробами.

- Дріжджовий пиріг із гречаною кашею. До столу його подають з грибним соусом або зі сметаною.

- Парені (страви, зварені на парі) – готують з капусти, картоплі, гороху, моркви, гарбуза, шпинату, цвітної капусти. У літній сезон популярною стравою є шпарагова квасоля – відварена та смажена.

- Мізерія – салат з дуже дрібно нарізаних огірків з цибулею, заправлений сметаною або олією.

- Крижавки – капуста, маринована шматочками разом з буряком і часником.

- Налисники – готують з молока, яєць, борошна. Смажать тонкі млинці і загортають з будь-якою начинкою: сиром, капустою, яблуками, м'ясом, мигдальною масою та ін. Після приготування обсмажують на маслі чи олії.

Традиційними стравами у галичан є також: кишка (з кров'ю чи без неї) – з гречаної крупи, картоплі, печінки тощо, сальцесон, паштет (зі свинини, зайця, голубів, качки, телятини), студенець (леденець, холодець) – з мозку і печінки, зі свинячих ніг, з півня, з індики та ін.

Часто готують підбивки – підливи (мачанки) з грибів, з курки, з гуски, з цвітної капусти, з цибулі, з кропу, з хрону, зі зелені петрушки тощо.

Різноманітними є страви з тертої та вареної картоплі – бульбьяники, деруни («пляцки»), вареники («пироги») з додаванням сиру, капусти та ін., пальчики, кнедлі.

На свята печуть пироги з різною начинкою, тістечка, маківники, бісквіти (цвібаки), пампушки з начинкою та без неї, медівники, маківники, завиванці, баби, плетінки, ощипки (вівсяники), цибульники, ламанці (солоні), сирники тощо.

4.2. Волинська кухня

Багато страв волинської кухні приготують у фаршированому вигляді. Особливо смачні й корисні комбіновані страви з м'яса і овочів – голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками, кабачки і помідори, фаршировані м'ясом, свинина тушкована з капустою і картоплею та ін.

Значну кількість страв приготують з молока та сиру – супи, бабки, пудинги, сирники, млинці з сиром, желе, киселі тощо.

На Поліссі у великому асортименті готують страви з картоплі та грибів – картопляні оладки, пиріжки, бабки, борщі з кислої капусти; на Поділлі поширені страви з кукурудзи.

Залежно від пори року вареники готують з різною начинкою: м'ясом, рибою, сиром, грибами, картоплею, капустою, маком, вишнями, полуницями, сливами, яблуками. Галушки готують з різноманітного тіста – здобного,

заварного пшеничного і гречаного, а також із манних круп, сиру, хлібних сухарів, картоплі та ін. Готують також різні млинці: гречані, пшеничні, гречано-пшеничні, пшоняні, пшоняно-гречані, манні, кукурудзяні, з білого хліба, з яблуками тощо.

Тема 6. Одеська та бессарабська кухня

Одеська кухня – не абстрактне поняття для привернення уваги туристів, а цілком їстівне явище. Місцеві гастрономічні традиції склалися з дня утворення Одеси під впливом різних національних кухонь народів, що заселили місто. Історично склалося так, що в місті в різні часи проживали представники понад 130 націй. Кожен народ вніс свою «родзинку» в одеську кухню і вона постійно оновлювалася.

Багато національність цього портового міста та великий ступень урбанізаційних процесів, які почалися в XIX ст. пояснює наявність колоритної змішаної кухні в сучасній Одесі. Саме завдяки цим ознакам в місті виникло специфічне поєднання технологічних прийомів приготування деяких страв. Виникнення й становлення одеської кухні в окрему гастрономічну одиницю стало можливим завдяки порту – не тільки продовольчому, а й ще культурному коридору, який дозволив з одного боку різноманітнити місцевий стіл новою сировиною для приготування страв, а з другого – впровадити нові кулінарні прийоми закордонної кухні. Історія створення кухні відбулася також за допомогою безмитного ввезення харчових товарів. Увібравши в себе кращі кулінарні традиції представників народів різних країн з усіх кінців світу, одеська кухня являє собою яскраву суміш самобутніх культур і смаків. Неможливо сказати, кухня якої національності зробила найбільший вплив. По-українськи ситні, по-грецьки ароматні, по-болгарськи гострі, по-французьки вишукані і по-італійськи легкі страви одеської кухні є маленькими кулінарними шедеврами, окрасою столу та гордістю кожної одеської сім'ї.

Прибережне розташування Одеси обумовлює велику кількість страв з риби і морепродуктів в одеській кухні. Чорне море, лимани й річки не економлячи, щедро постачають городян бичками, камбалою, лобаном, піленгасом, судаком, коропом, хамсою і тюлькою. Зустріти на риках можна такі делікатесні місцеві види риби, як: кефаль, сарган, барабулька, сардина, катран (з сімейства катранових акул), морський півень. Тому в рибних продуктах недоліку ніколи не відчувалося. Південний край і до цього дня багатий овочами, тому в літній період зі столів не йде овочева ікра, смажені кабачки та інші овочеві вишукування.

Кухня Одеси – це перш за все їжа, яка повинна бути делікатно приготовлена, не на швидку руку. Делікатно – означає приготування страв без використання радикальних спецій, а з підкресленням і загостренням характерного смаку основного інгредієнта. Одеський ресторатор Сава Лібкін зазначає, що інгредієнти в одеській кухні поєднують шляхом узгодження смаків, а не контрасту. Одеська їжа не кислий-гостра, а скоріше солодко-солонна. Тому страви одеської кухні такі гармонійні. Мабуть, саме характерна

гамма смаків: знаменита малосольна одеська бринза з «Привозу», солодкий кавун і помідори мікадо, чи солодкувате картопляне пюре з малосольними огірочками. У готуванні одесити керуються здоровим глуздом. Не варто купувати цілу курку заради котлет. Частину курки можна підсмажити, філе пустити на котлети, потрухі – на фарш для пиріжків, кістки відправити на бульйон. Щоб приготувати правильну одеську їжу, необхідно сповільнитися. Салат не вважається готовим відразу після нарізки і перемішування. Йому потрібно півгодини, щоб настоятися і пустити сік. Одеська кухня не терпить швидкості або суєти, вона спокійна, некваплива і врівноважена. Так, одеський борщ любить постояти, бажано ніч.

Основним принципом одеської кухні – є ретельний підбір сировинних інгредієнтів: їх якість, свіжість, сезонність відіграють вирішальне значення. Репертуар одеської кухні безпосередньо залежить від місяця, в якому ви готуєте. Чекайте дунайський оселедець на «Привозі» в квітні, знамениту картоплю сорту «Сорокодневка», яку вирощують в селі Роксолани, шукайте на ринку навесні, найсмачніші помідори сорту «Мікадо» – в липні, кращі сині – в серпні. Сезон чорноморської камбали, або калкана, глоськи, бичка, барабульки в Одесі починається наприкінці травня-початку червня.

Другою особливістю одеської кухні можна назвати прагнення зменшувати розміри багатьох страв, при незмінній величині порції. Одеська кухня мініатюрна, а значить вимагає ретельності і уважності під час приготування кулінарних й кондитерських виробів крихітних розмірів. Так, голубці й налисники по-одеському готують «з мізинець», для приготування знаменитих вареників з вишнями кружечки з тіста формують за допомогою чарки.

Любов одеситів до страв, в основі яких лежить фарширування, підтверджує популярність в Одесі фаршированої курячої шийки, а також фаршированих болгарських перців, кабачків і баклажанів.

Найбільш популярною стравою в Одесі є фарширована риба (гефілте-фіш), яку готують на свята з декількох видів риби (в основному це судак, щука і короп). Популярна також смажена риба. Перевага віддається чорноморській камбалі, кефалі й бичку. Рибу панірують у суміші пшеничного та кукурудзяного борошна і обсмажують в рясній кількості рослинної олії до золотистої скоринки. Приготована риба подається з часточками помідорів, заправлених часниковим соусом і зеленню. З дрібних риб сімейства оселедцевих, переважно тюльки (рідше хамси) смажать биточки. Цінують солену тюльку, яку подають до помідорів та відвареної молодшої картоплі з кропом, або кладуть на скибочку чорного хліба.

Серед популярних одеських страв, які готуються з використанням морепродуктів можна виділити плов з мідіями. Також мідії часто смажать прямо на місці вилову, на пекучому сонці, у великих казанах або на листах заліза. В наш час популярність набирає така страва, як «Казанок мідій» в різних соусах, яка подається з грінками із багету.

Традиційною закускою до пива в Одесі завжди є дрібні відварні креветки, звані по-одеському «рачками», а сьогодні ще й асортимент поповнився тушкованими у мушлях, запеченими або копченими на шпажках рапанами.

Серед улюблених холодних закусок необхідно виділити форшмак, а також ікру з печених баклажанів – «Ікру з синіх», смажені кабачки з майонезом і часником, вертуни з баклажанів під назвою «Тещин язик», апетитно приправлені часником та петрушкою та цимес з квасолі. Жоден бенкет не обходиться без десерту «Чорнослив з горіхами» під вершками і торту «Наполеон».

Сьогодні, місцевий ресторанний бізнес формує бренд «одеської кухні» не тільки через страви, але й через інтер'єр, екстер'єр, оформлення меню, форму, мову й поведінку персоналу. Одеський ресторан – це атмосферне місце з колоритною кухнею, живою музикою, літньою терасою. Майже всі заклади з «одеським колоритом» знаходяться в туристичному центрі міста, а також біля моря. Ресторанна Одеса реалізує свій потенціал також через фестивалі міської їжі, за якою їдуть гості з усього світу. Одеса й регіон позиціонуються ще й як місце, в якому виробляють якісне вино, пиво та інші алкогольні напої.

Тема 6. Кухня країн Прибалтики: литовська кухня, латвійська та естонська кухня

До складу прибалтійської входять національні кухні Латвії, Литви та Естонії. Від німецьких хрестоносців і від часів кайзерівської Німеччини на багато років в'їлося у свідомість прибалтійських народів пуританське відношення до їжі. Витончувати в кулінарії й міркувати про смак їжі вважалося негожим заняттям, що негативно позначилося на гастрономічній культурі. І зараз ще в багатьох родинах готують в основному картоплю, овочі і м'ясо під білим борошняним соусом. Багато спільного, особливо в Литві, з білоруською кухнею, наприклад, прихильність до картопляних став. Там навіть у борщ кладуть цільні картоплини, відварені окремо. Виходить дуже смачно, хліба до такої страви не потрібно. Суп-пюре литовський готують теж з картоплі. Картопля входить і в рецепти декількох варіантів «закуски ризької»: тушковане або смажене м'ясо, картопля, оселедець, сметанный соус, яйця, тертий сир та ін. Улюблена страва в Ризі молочний суп з перловою крупою. У Литві готують багато єврейських страв, запозичених з польської кухні: фарширована риба, фарширована гусяча шийка, готування страв не на свинячому, а на гусячому жирі. Важкі часи, яких Прибалтика знала досить, залишили в спадщину такі страви, як пиріг із черствого чорного хліба з начинкою з яблук. Від шведів народи Прибалтики навчилися сушити натуральним способом рибу, яку потім рибалки могли брати в далеке плавання. Вони стали так само, як шведи, використовувати в кулінарії свиняче сало воно довго не псується. Досить суворі зими Прибалтики розташовували до ситної й простої кухні. Споконвічних прибалтійських рибних страв і солінь безліч. Славляться Литва, Латвія й Естонія й своїми національними сирами. У наш час особливо коштовні сирі зі зниженим змістом жиру.

6.1. Латвійська кухня

Латвійська кухня вдало поєднує самобутність національних страв з новими сучасними рецептами. Як повсюдно в Прибалтиці, в Латвії великий вибір рибних страв, особливо з оселедця, салаки, тріски. Рибу коптять, маринують, смажать, запікають. Рибні запіканки готують з овочами, білим хлібом і молоком. Відомі національні страви: «путри» – овочево-зернові каші з додаванням шпик, копченого м'яса або риби, «буберт-манна» – каша з яйцем, горіхами і журавлинним соусом, страви з рубців, різноманітні запіканки і клопси, молочні і круп'яні перші страви, супи-пюре з овочів і м'яса, галушки з гороху або бобів із пахтою або кефіром. Часто до молочних страв, хліба додають кмин. Зі шпиком, копченим м'ясом, охолодженими м'ясними закусками вживають гірчицю. Таким чином, смакову гаму латвійської кухні можна вважати помірно кислувато-солонуватою. Для надання їжі своєрідного смаку та аромату м'ясо запікають разом з овочами, грибами і оселедцями.

Досить різноманітний латвійський м'ясної стіл, основу якого складає свинина. У стравах з рубленого м'яса свинину поєднують з яловичиною. Копчена свиняча грудинка служить начинкою для пиріжків. Багато страв із субпродуктів, наприклад «сир» зі свинячої голови, головизна в соусі та інші. До складу багатьох запіканок обов'язково входять овочі. Каші переважно з ячної і перлової крупи, також варяться з овочевими, а іноді з фруктовими добавками: ячна крупа з картоплею, каша з перлової крупи з сушеними яблуками та ін. Латиші охоче використовують горох і боби. Старовинна національна страва складається з горохового і картопляного пюре, куди додається копчений шпик і конопляна маса.

З перших страв дуже популярні кислий молочний суп, хлібний суп, холодні супи, що готують на хлібному квасі або настої житнього хліба, кислому молоці, пахті, кефірі, рибному бульйоні, овочевому або фруктовому відварі. М'ясні супи готують із використанням свіжого, солоного або копченого м'яса.

Латвія славиться високою смаковою якістю молочних продуктів, які служать вихідною сировиною для цілого ряду страв. До речі, киселі тут готують з молока і ревеню, чорного хліба і моркви, вівсяний і навіть гороховий. Збиті вершки, сметана, масло широко використовуються в кондитерських виробках. Латвійські слойки, булочки з кмином, пиріг з ревенем, печиво з вівсяних пластівців зазвичай подаються до чорної кави.

6.2. Литовська кухня

У Литві здавна широко вживалися борошняні, круп'яні, м'ясні і молочні продукти, окремі види овочів і ягоди. Почесне місце в литовській кухні займають страви з тертої картоплі – «цепеліни», оладки, а також відвареної картоплі, яка подається з кислим молоком, сиром, і звичайно ж, сир – кислий і солодкий, з кмином та іншими добавками. Копчений окіст, ковбаса і яєчня традиційні страви, якими пригощають будь-якого гостя. З м'ясних продуктів перевагу віддають свинині, особливо копченій. Литовці ніколи не жили ізольовано, та запозичили чимало страв з кухні сусідніх народів. Ці страви міцно увійшли в раціон литовців, по праву вважаються національними.

Наприклад така страва як картопляна бабка – «кугеліс», взята з німецької кухні, в даний час випікається по всій Литві. Литва – невеликий край, проте кожна етнографічна область славиться своїми особливими стравами. Приміром, на заході Литви люблять різноманітні каші, особливе блюдо з підігрітою сметани – масло «касті ніс»; на сході – млинці, пиріг з ячмінного або пшеничного борошна крупного помелу – «рогайшес», сир; в південно-східній частині – цінуються страви з гречки, грибів, картоплі; в південно-західній області – досить популярні копчені м'ясні продукти, страви з тертої картоплі – «діджукулай» і «ведара», а в приморських районах розповсюджені рибні страви.

Литовська кухня, маючи багато спільних рис з кухнями народів Прибалтики, історично тісно пов'язана кулінарією Білорусі. Картопля і свинина поряд із зерновими, овочами (головним чином буряком і капустою) і молочними продуктами становлять основу литовської кухні.

Литовські копчені вироби високо цінуються на світовому ринку. Бекон в національній кухні – і національне блюдо, і до різних овочевих, круп'яних і борошняних страв. «Кумпіс» (копчений окіст) подається в вареному і смаженому вигляді. З нього готують зрази і запіканки. Свинячий копчений бочок подають з капустою. Смажене поросся, свиняча грудинка, фарширована овочами, шлунок свинячий, фарширований тертою картоплею – ось національні литовські страви. Товсті свинячі кишки, начинені тертою картоплею і чи ячної крупою, присмачені свинячим салом, називаються – «відер». Люблять в Латвії і голубці, тільки замість виноградного листя тут використовують капустяні, баранину замінила свинина і гриби. У своїх стравах литовці охочіше, ніж інші прибалтійські народи, застосовують прянощі: петрушку, кріп, майоран, кмин. З кмином печуть дуже смачний ароматний хліб, в кондитерських виробках використовується кориця, лимонна цедра, мускатний горіх. Улюбленими напоями литовців є пиво й квас із хліба, з кмину, сушених фруктів, родзинок.

6.3. Естонська кухня

Естонські страви досить незвичайні і своєрідні. Незвично, наприклад поєднання таких продуктів як риба і сало, молоко і горох, картопля та цукор (в кондитерських виробках). Крім того, вельми обмежено застосування спецій. Перець, лавровий лист і інші прянощі вживаються в дуже малих дозах, а в багатьох стравах і зовсім відсутні. Естонська кулінарія створила цілий ряд самобутніх страв, вихідною сировиною яких служать риба, свинина, картопля, капуста, горох, молоко. Причому молоко і молочні продукти входять в більшість круп'яних, овочевих, рибних і навіть м'ясних страв.

Риба використовується у свіжому, в'яленому, копченому, сушеному вигляді. Багато страв готують естонці з кільки і салаки. З цієї риби роблять супи, запіканки, її смажать, тушкують з молоком і сметаною. Відмінна закуска – балтійська оселедець під маринадом.

Апетитні і ситні страви готують у Естонії зі свинини: «мульгі капсад» (свинина тушкована з капустою), «калатухліт» (свинина з картоплею та сметаною), «картуліпорсс» (картопляні «поросята»). Крім свинини

використовується яловичина, телятина, баранина, а от з птиці національних страв практично немає. Своєрідні страви з овочів і круп. Естонські каші, як правило, комбіновані з брукви і картоплі, з гороху та картоплі, з картоплі і перлової крупи, всі вони готуються з молоком. І перші страви переважно молочні – молочні супи або супи з молоком. На естонському столі щодня молоко, кисле молоко, сир, сметана, вершки, сир. З напоїв оригінальним смаком вирізняються кминний чай і медовий квас. До урочистих подій варять домашнє пиво з ячменю й солоду, яке подають у дерев'яних келихах.

Тема 7. Молдовська кухня

Молдавія – край багатих природних можливостей, край винограду, фруктів і різноманітних овочів, а також вівчарства та птахівництва. Не дивно, що молдавська кухня здавна використовує всі ці багатства. Молдавська кухня зберігає багато оригінальних рецептів. Але крім природних умов на розвиток молдавської кухні величезний вплив зробили історичні фактори, розташування Молдови на стику країн з різною культурою. У стародавні часи Молдавія перебувала на людному шляху «із варягів у греки», за яким грецькі та візантійські купці везли свої заморські товари. Від них і перейняли молдавани деякі кулінарні хитрощі. Багато цінного сприйняли вони і у своїх північних сусідів – слов'ян. У молдавську кухню увійшов ряд грецьких страв («плечінти», «вертути»), які стали давно молдавськими. Молдавани засвоїли прийоми і технологію, характерні для більшості середземноморських, південно-європейських кухонь, з їх любов'ю до масляного, витяжного і листового тіста, до рослинної олії (оливкової, соняшnikової), до застосування сухого виноградного вина при виготовленні овочевих і м'ясних страв, до створення пряно-пікантних соусів. Разом з тим на формування молдавської кухні великий вплив зробило трьохсотлітнє поневолення Молдови Туреччиною. Турецьке вплив позначився і в комбінованій обробці продуктів, і в схильності до використання баранячого м'яса, і в однаковій назві ряду страв, спільних для всіх балканських народів, що входили до складу Турецької імперії («нівеч», «мусака», «чорба» та ін.) Не чужі молдавській кухні і слов'янський вплив. Про це свідчать і розроблена система соління і квашення овочів, і капустяні пироги, і молдавські паски. Але при всьому при цьому молдавська кухня сформувалася в дуже цілісну, самобутню кухню, зі своїми яскраво вираженими ознаками. Так, дуже характерно для молдавської кухні застосування бринзи і кукурудзи. Бринза – один з видів розсільного сиру з овечого молока, вона вимагає вкрай малої витримки (1-1,5 тижні), готується в Молдавії з найдавніших часів у великих кількостях, базується на традиційному тут вівчарстві. Бринза вживається не тільки як повсякденна закуска в натуральному вигляді, а й у тертому вигляді в якості добавок і начинок до овочевих, яєчних, борошняних і м'ясних страв.

У порівнянні з бринзою кукурудза стала характерним для молдавської кухні продуктом порівняно недавно – всього 200 років тому. В Молдавії навчилися готувати з кукурудзи різноманітні страви. Знаменита

національна каша мамалига, широко використовується кукурудза в супах і гарнірах, її відварюють і печуть (у стадії молочно-воскової стиглості), роблять з кукурудзяного борошна кондитерські вироби. У той же час в Молдові традиційно вживають пшеничний, а не кукурудзяний хліб.

У молдавській кухні величезну роль відіграють овочі. З них готують і гарніри, і самостійні страви. Найчастіше їх відварюють, печуть, фарширують, тушкують і солять, рідше – смажать. Улюбленими і специфічними для молдавської кухні овочами є зернова і зелена (стручкова) квасоля, сочевиця, помідори, гогошари, солодкий перець, баклажани, кабачки.

Бобові часто вживають у пюреподібному вигляді, збиті з цибулею та олією. Інші овочі, особливо перці, баклажани, гогошари, як правило, фарширують або іншими овочами, або рисом з овочами та м'ясом. Дуже часто овочі вживають з соусами, маринадом і іншими заправками, приготованими з вина, сметани, пряних овочів і пряної зелені. З різних овочів, тушковані на повільному вогні з рослинними і тваринними жирами і прянощами, готують різноманітні овочеві рагу – «нівеч» і «мусака», що володіють приємним слабо пікантним смаком. У такі овочеві страви часто додають бринзу, сметану, надають їм особливу кислувато і легку солонуватість.

З пряної зелені і пряних овочів найбільшим попитом користується цибуля-порей і селера, які йдуть в Молдові у великих кількостях не тільки на приправи, але і в якості самостійних страв, і на квашення з інших прянощів застосовують коріандр в насінні, чорний і запашний перець, гвоздику, лавровий лист, естрагон, особливо в соліннях. У великому вживанні також часник, становить основу для двох поширених національних молдавських підливок – «муждея» і «скордолі», а також йде в усі м'ясні та овочеві страви, особливо в бобові. Молдавській кухні, як вже зазначалося вище, властива терпимість до сприйняття кулінарних звичаїв сусідніх народів. Це легко помітити на прикладі м'ясних страв. Молдаване використовують в своїх національних стравах однаковою мірою і баранину («чорба», «нівеч», «мусака»), і свинину («кирнецей», «костіцу», «мушка»), і яловичину («мітітей»), і домашню птицю («зама», «ресол» та ін), знаходячи для кожного виду м'яса найбільш відповідне йому овочеве і пряне оточення. При цьому явну перевагу надають молодому, ніжному м'ясу телят, ягнят, молодих півників і курчат. М'ясо готують обов'язково в поєднанні з овочами, по відношенню до яких воно складає в таких стравах невелику частину (чверть, третину, зрідка половину – в «гівече» і «мусака»), а також у поєднанні з фруктами (телятину – з айвою, індичку – з абрикосами). Характерним для молдавської кухні є поєднання в м'ясних стравах і соусах до них сухого виноградного вина і томатного соку. Це додає м'ясу особливу ніжність і разом з тим робить його більш пікантним, що ріднить молдавську кухню з кухнями інших романських народів, в тому числі і з французькою.

Для технології приготування м'ясних національних страв характерне використання відкритого вогню і ґратара – товстої залізної решітки, розташованої над розжареним вугіллем з твердих листяних порід дерев (кизилу,

горіха, бука). Гратар попередньо змащують маслом, салом або тваринним жиром, кладуть на нього м'ясо або птицю або шматком, або в рубаному і потім спресованому вигляді («дроб», «мітітей», «кирнецей»). Для тушкування зазвичай використовують духовку.

Цікавий і солодкий молдавський стіл. Для нього в основному використовується багата виноградна і фруктове сировина – перш за все айва, яблука, слива, черешня, вишня, абрикоси. Широке застосування знаходять волоські горіхи. Прагнення переробити цю сировину в найбільш концентрованому вигляді спричинило за собою виготовлення мармеладу, пасти і «смокв» (густих напівсухих, безсиропних варень), а також особливих желе – «пелт», з уварених фруктових та ягідних соків. Використовується і проміжний продукт, одержуваний при виробництві виноградного вина – виноградний муст, тобто густий, неосвітлений і нефільтрований виноградний сік, на якому варять деякі фрукти і овочі. Фрукти і вино застосовуються і при приготуванні кондитерських виробів – тістечок і печива з масляного листкового тіста.

Люблять молдавани і такі ласощі, як молдавська халва – «альвіца» і горіхова нуга, і в цьому виявляється вплив близькосхідної, турецької кухні.

Чарка доброго виноградного вина, на думку молдаван, не тільки покращує апетит і піднімає настрій, але і дозволяє тонше відчутти аромат страви, відчутти весь його смаковий букет.

Тема 8. Кухня країн Кавказу. Грузинська кухня

8.1. Технології кавказької кухні

Фахівці ресторанної галузі говорять, що грузинська, вірменська й азербайджанська кулінарії – це рідні по крові брати, віддані на виховання в різні родини. Дійсно, спільність названих кавказьких кухонь незаперечна. Так, наприклад, на думку фахівців, давно прийшов час дати окремі назви такому вуж загально-кавказькому блюду, як шашлик, – якщо його готують у Баку, Тбілісі й у Єревані. Грузинська, азербайджанська й вірменська кухні мають багато спільного. У багатьох стравах використовується заквашене кип'ячене молоко (мацоні), лаваш, рис і овочі, зелень і прянощі. Чимало страв готуються із сирів, а також із квасолі («лобіо»). Слід зазначити, що в кавказькій кухні, як у жодній іншій з кухонь Кавказу, широко застосовуються спеції й усіляка зелень: перець гіркий, перець запашний, кориця, гвоздика, кріп, петрушка, імбир, кінза, м'ята, сумах (барбариси в порошок), рейган, кмин, кявар, а також чисто національні прянощі як шафран, фенхель, аніс, лавровий лист, коріандр. З інших пряних трав частіше інших використовується крес-салат (луговий і гірський), лук-порей, естрагон, меліса, чебрець і ажгон (зіра). Характерно для кавказької кухні обмежене вживання солі. Навіть м'ясо готують несолоним, або малосоленим, а найчастіше йому надають кислуватий смак за допомогою фруктових соків – кар-шараба, гранату, аличі. Чай п'ють тільки чорний байховий, досить міцний. До чаю подають варення з айви, інжиру, кавунових кірок, абрикосів, черешні, вишні, персиків, зливши, кизилу, волоських горіхів, полуниці, ожини, винограду, з ягід шовковиці й ін. При заварюванні чаю іноді

додають у незначній кількості сушені листи гвоздики, кардамону, які надають чаю особливий аромат.

8.2. Грузинська кухня

Грузинська кухня завоювала велику популярність не тільки в нашій країні, а й закордоном. Багато з грузинських страв, такі як шашлик, суп-харчо та інші стали інтернаціональними. Серед популярних страв з птиці слід зазначити «чіхірму» – бульйон з курки або індички, приправлений борошном, оцтом, яйцем і цибулею, «чахохбілі» – страва з курки з великою кількістю смаженої цибулі, спецій.

Говорячи про специфічні грузинські страви, не можна не згадати про популярну їжу всіх грузинів – «лобіо» (квасолі з бараниною), різних рецептів, приготування яких є десятки.

Всюди в Грузії з сирів випікають особливі пироги-ватрушки – «хачапурі», які теж є національною стравою. До речі, сири також є невід'ємною частиною національної кухні. Особливою популярністю користуються міцно присмачений часником бульйон, так званий «хаш», що виготовляється з баранячих ніжок голів, потрухів і бараняча грудинка копчена або фарширована.

У Грузії поширений гарний звичай, подавати в будь-який час року до обіду і вечері ретельно обмиту і очищену зелень (залежно від сезону: петрушку, кріп, крес-салат, естрагон, м'яту, базилік, зелена цибуля та інші). Разом із зеленню до будь-якого столу подаються також редиска, редька, цілі помідори, огірки, перець. І, нарешті, грузинська кухня відрізняється великою кількістю всіляких прянощів, приправ, соусів. Особливо поширена «ткемалі» – кислуватий соус, який виготовляється з диких сортів аличі, сильно приправленою червоним перцем і рубаною зеленню. «Ткемалі» подають до м'ясних страв.

Холодні овочеві закуски готують з сирих, варених, солених та маринованих овочів і зелені. Широко використовуються баклажани, квасолі (стручкова і в зернах), червоні і зелені помідори, капуста та інші овочі. Крім того, в якості закуски на стіл подають різноманітні рибні вироби і м'ясні продукти. Більшість закусок в Грузії заправляють різними прянощами, сирою пряною зеленню, волоськими горіхами, соусами, гранатовим соком, винним оцтом і т.д. Холодні страви красиво оформляють різною сирою пряною зеленню, нарізаною кільцями ріпчастою цибулею, зеленими гранатами, горіховим маслом.

У Грузинської кухні найбільш поширені заправні супи. Їх заправляють овочами, яйцями, крупами, горіхами, гострими соусами та іншими продуктами. До деяких заправних супів, таким, як харчо, суп з квасолі, подають «гани» (каша з суміші пшоняної і кукурудзяної муки) і «мчаді» (кукурудзяні коржі). У Грузинської кухні для приготування різних страв широко використовується яловичина, баранина, свинина, птиця, риба. При виготовленні страв з м'яса застосовуються всі види теплової обробки: варіння, смаження, тушкування, запікання і т.д.

Грузинська кухня дуже різноманітна і в своєму роді вишукана. Однак самим улюбленими стравами Грузинського столу є страви, смажені на рожні. На рожні смажать як м'ясні, рибні, так і овочеві, молочні (сир) продукти. Продукти нанизують на рожен, поміщають над палаючими без полум'я вугіллям і смажать до готовності. Найулюбленішими стравами на рожні і грузин вважаються шашлик, фаршировані салом і зеленню овочі (помідори, баклажани) і окіст або грудинка молодого баранчика.

Говорячи про грузинську кухню, не можна не сказати про основні відмінності кухонь Західної і Східної Грузії, обумовлених не тільки різними природними умовами цих двох великих районів, а й відомим турецьким впливом на кухню Західної Грузії і іранським – на кухню Східної Грузії. В результаті встановилася різниця у використанні деяких основних продуктів (хлібних, м'ясних) і частково в характері улюбленої ароматичною-смаковою гами – різниця, що збереглася аж до нашого часу.

Так, в Західній Грузії широко поширений кукурудзяний хліб і особливі коржики з кукурудзяної муки – «мчаді», в той час як у Східній Грузії віддають перевагу пшеничному хлібу. У деяких частинах Західної Грузії – Мегрелії і Абхазії як хліб використовують також чумизу (вид проса), з якої варять кашкоподібну масу – «гомі», застосовувану замість хліба з супами, м'ясними та овочевими стравами. Що ж до м'яса, то в Східній Грузії разом з основним для грузин м'ясом – яловичиною, їдять і баранину, вживають досить багато тваринних жирів, у той час як у Західній Грузії набагато менше їдять м'яса, віддаючи перевагу домашній птиці, тобто в основному курей та індиків (гусей і качок в Грузії в їжу не вживають). Нарешті, в Західній Грузії використовують більш гострі страви, дещо інші соуси.

Все це, однак, не дає підстав проводити непереборну грань між західно- і східно-грузинською кухнями, бо не торкається, не змінює основних, характерних особливостей грузинської національної кулінарії. І в галузі використання переважної більшості продуктів, і тим більше в області технології в цілому всієї грузинській кухні властиві свої особливості.

Тривале існування грузинської нації на стику багатьох культур і впливів привело до того, що в цілому в грузинській кухні жоден з видів м'яса не має переважаючого значення. Грузинські м'ясні страви можуть бути зроблені зі свинини – «мужужі», з баранини – «чанахи», з яловичини – «харчо» і з домашньої птиці – «чахохбілі». Така терпимість зазвичай не властива іншим народам Сходу. Вона досить наочно ілюструється, між іншим, однією старовинною стравою грузинської кухні – «бик на рожні». Композиція його надзвичайно проста: всередині цілої туші бика поміщають теляти, в теляти кладуть баранчика, в баранчика – індичку, в індичку – гусака, в гусака – качку, в качку – курчати. У проміжках між цими тваринами і всередині них в усі куточки набивають пряні трави – кінзу, базилік, естрагон, цибулю-порей, м'яту, присмачені і пересипані червоним перцем, часником, шафраном, корицею і горіхами. Всю цю гігантську печеню смажать на рожні, прямо на вулиці, над вугільною купою протягом декількох годин. Зовні досить товстий шар його

обвуглюється, так що частина м'яса пропадає. Зате всередині такий достаток соку, такий неповторний аромат, що по соковитості і тонкощі смаку м'яса з ним не може зрівнятися жодне інше м'ясне блюдо у світі.

Однак терпимість до всіх видів м'яса не заважає грузинам все ж найбільше любити яловичину і домашню птицю – індичку і курку.

У порівнянні з м'ясом риби страви займають в Грузії порівняно скромне місце, та й то лише в окремих районах, розташованих поблизу річок. При цьому слід підкреслити, що типовими для Закавказзя видами риб є вусань, храмуля, шема, підуст, що належать до сімейства корошових і відрізняються винятково ніжним і жирним м'ясом. У високогірних прозорих і швидких річках Абхазії, Сванетії, Хевсуретії і Верхньої Карталії поширена форель, м'ясо якої також вишукано смачно і не має специфічного «рибного» присмаку. Ці особливості місцевої рибної сировини в поєднанні з відносно рідкісним і незначним використанням риби в порівнянні з м'ясом в грузинській кухні наклали відбиток на характер приготування риби у грузинів. Її вживають переважно у відварному і тушкованому вигляді і присмачують тими ж соусами і приправами, що і м'ясні або овочеві страви.

Формування пісного столу в грузинській кухні на відміну, наприклад, від російської пішло по лінії розробки не рибних і грибних страв, а в основному овочевих і фруктових. На це наштовхувало саме природне середовище. В результаті овочеві страви стали займати в грузинській кухні велике і мало не домінуюче місце, якщо мати на увазі різноманітність їх видів. Більшість їх готують з квасолі, баклажанів, кочанної і цвітної капусти, буряка, помідорів. Це так звані основні овочі. Поряд з овочами у великому вживанні дикі трави – кропива, чина, мальва, джонджолі, портулак та інші, а також молоде бадилля городніх культур – буряка, цвітної капусти. До рослинних страв слід зарахувати також і різні види виробі із зернових культур: полби – зандурі, чумизи, рису, кукурудзи.

Овочеві страви грузинської кухні можуть бути сирими, типу салатів, але найчастіше вони варені, печені, смажені, тушковані, мариновані або солоні. Найбільш часто застосовується поєднання якого-небудь одного основного овочу (наприклад, квасолі, баклажанів) з різноманітними змінними приправами. Такі, наприклад, десятки видів лобіо. В інших випадках, навпаки, основні овочі (капуста, квасоля, баклажани, буряк, шпинат) у страві змінюються, а приправи, соуси, підливи залишаються незмінними. Такі овочеві страви типу «мхалі» і «борані».

Велике місце в грузинській кухні займають горіхи – ліщина, фундук, букові горішки, мигдаль, але найчастіше волоські горіхи. Це специфічна сировина – незмінний компонент різних приправ і соусів, однаково добре підходять до страв з домашньої птиці, з овочів і навіть з риби. Горіхи йдуть в м'ясні супи і в кондитерські вироби, в холодні салати і в гарячі другі страви. Без них, коротше кажучи, немислимий грузинський стіл.

Нарешті, величезне значення в грузинській кухні придбали пряні трави, вживаються протягом усього року. Це кінза, естрагон, базилік, чабер, порей, зелена цибуля, м'ята.

Іншою відмінною рисою грузинського столу є часте і рясне вживання сирів. Перш за все звертає на себе увагу склад сирів. Це виключно сири типу розсолу, що готуються в основному бурдючним способом. У Західній Грузії зосереджено виробництво негострих, пріснуватих сирів з кисломолочним смаком – сулугуні та імеретинського. У високогірних північних районах Східної Грузії роблять гострі і солоні сири – кобійський, тушінський і грузинський. Не тільки смакова гамма, але і способи застосування грузинських сирів сильно відрізняються від європейських. Якщо в європейських кухнях різноманітні сири становлять приналежність в основному або закусочного, або десертного столу, то в грузинській кухні їх використовують при приготуванні гарячих страв, як других, так і перших – «гадазелі». У грузинській кухні сир відварюють або розварюють в молоці, смажать на рожні і на сковороді в олії, запікають у тісті, вимочують, товчуть, присмачують олією і прянощами. Ці особливості вживання сирів в значній мірі пов'язані з тим, що закавказькі сири дуже часто не проходять повного процесу дозрівання і являють собою типові напівфабрикати, а також із загальним у ряду древніх гірських народів прагненням перенести прийоми теплової обробки м'яса на інші продукти тваринництва, пристосувати їх, наприклад, до сиру. Так, варіння і обсмажування сиру властиві швейцарській кухні, грузинській кухні настільки ж притаманний спосіб обсмажування сиру на рожні.

Широке використання аж до наших днів відкритого вогню і рожна для приготування не тільки м'ясних, але й овочевих, рибних і навіть сирних страв, а також застосування глиняної подібній до глечика печі – торне для випічки борошняних виробів у цілому типово, зрозуміло, не тільки для грузинської, але і для інших закавказьких кухонь. Більш специфічні застосовувані грузинами для смаження і запікання кеци – невеликі глиняні і великі кам'яні сковорідки, а також широкі металеві сковорідки типу для смаження домашньої птиці під пресом. І хоча останній прийом був запозичений в давнину у вірмен, але в грузинській кухні він одержав набагато більше поширення. Всі ці технологічні методи служать, однак, лише одним з елементів створення національного кулінарного колориту в грузинській кухні.

Інший, зовні менш привертає увагу, але зате більш істотною і справді національною особливістю грузинської кулінарії є використання спеціальних прийомів для створення різноманітних страв. З таких прийомів слід назвати два: використання кислого, кисло-жирного і кисло-яєчного середовища для створення своєрідного смаку і консистенції грузинських супів і застосування соусів для збагачення асортименту других страв. Грузинські супи майже позбавлені овочевої гущі. Зате консистенція їх набагато щільніше звичайних супів. Це досягається дуже часто введенням у них яєчних жовтків або цілих яєць. Щоб яйця не згорталися при нагріванні, застосовується наступний прийом: їх попередньо змішують в єдину емульсію з якою-небудь кислим

середовищем – натуральним кислим фруктовим соком, кислим молоком (мацоні) або з оцтом. Особливо часто використовується в якості кислого середовища загущене і висушене пюре сливи – ткемалі. Кисле середовище застосовується в супах і тоді, коли відсутні яйця, але є досить багато жирів і м'яса. Це не тільки облагороджує і урізноманітнює смак страв, але і значно підвищує їх засвоюваність.

Подібно французькій кухні грузинська немислима без соусів. При цьому грузинські соуси принципово відрізняються від європейських як складом, так і технологією. Для грузинських соусів всіх видів в якості основи використовується виключно рослинну сировину. Найчастіше це кислі ягідні і фруктові соки або пюре з ткемалі, терну, граната, ожини, барбарису, іноді з помідорів. Велике поширення мають також горіхові соуси, де основою служать товчені горіхи, розведені або бульйоном, або простою водою або винним оцтом. Рідше використовується в якості основи для деяких соусів товчений часник (але він входить як додатковий компонент у більшість соусів). У багатьох соусах і підливах всі зазначені основні рослинні елементи (кислий сік, горіхи, часник) з'єднуються в різних пропорціях. Поряд з основою до складу грузинських соусів входить також великий набір прянощів, в основному пряної зелені, прямих трав, до яких додається невелика кількість сухих прянощів. До складу пряної зелені входять кінза, базилік, естрагон, чабер, петрушка, кріп, м'ята; до складу сухих прянощів – червоний перець, насіння коріандру, кориця, кардобенедікт (імперетинський шафран), гвоздика. У кожному соусі використовується свій набір прянощів, тобто не всі зазначені прянощі разом, а зазвичай три-чотири з них. Саме такий набір у кожному окремому випадку надає соусам в поєднанні з різною основою різноманітний смак і аромат.

Технологія приготування грузинських соусів зводиться звичайно до двох основних операцій: до уварювання фруктового соку або пюре і до товчених горіхів, часнику, прянощів. Уварюють на третину або наполовину, а товчуть до отримання гладкої пасти або емульсії. Після уварювання і товчіння залишається лише змішати всі компоненти, що входять в даний соус. Зазвичай змішування зводиться до розведення сухих компонентів рідкими: соками, винним оцтом, бульйоном або водою. Більшість грузинських соусів по консистенції рідкі в протилежність, наприклад, соусів європейським, що мають густу консистенцію, іноді більш щільну, ніж густа сметана. Своєрідно і застосування соусів в грузинській кухні: один і той же соус може застосовуватися до абсолютно різних основ (м'ясний, овочевий і навіть рибної) і залежно від цього давати різні страви. Таке, наприклад, використання соусу «сациві». Іноді ж діапазон застосування соусу може обмежуватися лише овочевими стравами, але при цьому такі страви повинні бути різними за складом основних овочів, тобто і в цьому випадку принцип залишається колишнім – однаковий соус до різної основи. Так, до капусти, баклажанів, буряків, квасолі може бути використаний один і той же соус – «ткемалі». З іншого боку, до однієї і тієї ж основи можуть бути застосовані різні соуси. Цей прийом також дає різні за назвою страви. Наприклад, до абсолютно однаково засмаженої курки можна подати соуси

«сацебелі», «сациві», «гаро», «ткемалі», часниково-винний, горіховий, барбарисовий та ін.

Саме варіюванням соусів і загалом невеликого числа основних продуктів досягається в значній мірі різноманітність других страв грузинської кухні. Найчастіше в якості основи виступають такі продукти, як квасоля, баклажани, домашня птиця, які здатні створити дуже близький до нейтрального, але не зовсім нейтральний смаковий фон, сприятливий для прояву на ньому аромату, смаку, пікантності грузинських соусів. Іноді грузинські соуси виступають в ролі самостійних страв і вживаються в цьому випадку з хлібом. Достатня калорійність, значний вміст вітамінів, високі смакові якості цілком пояснюють таке їх використання.

Тема 9. Вірменська і азербайджанська кухня

9.1. Вірменська кухня

Вірменська кухня – найстародавніша в Закавказзі. Її характерні риси склалися ще, принаймні, за тисячоліття до нашої ери в період формування вірменського народу і зберігаються протягом більше трьох тисячоліть до наших днів. Більше того, не тільки на території власне Вірменії, але і в численних колоніях, створених в Азії і Європі переселилися туди вірменами, тобто далеко на чужині, вірменська кухня, як і інші національні особливості вірменського народу, зберегла свої типові риси.

Традиційність вірменської кулінарії виявляється дуже різноманітно – у використанні стародавньої кухонної техніки і в технології приготування страв, і в складі харчової сировини, і в збереженні смакової гами, і типі улюблених страв. Тип вогнища (тонир) і вид посуду (глиняна), прийняті спочатку у вірмен, поширилися по всьому Закавказзю, надавши вплив на сам характер страв. Тонир зумовив специфічність хлібних виробів, а також деяких м'ясних страв і супів. У ньому печуть овочі, парять каші, коптять рибу та птицю. Назви багатьох страв вірменської кухні пов'язані не зі складом продуктів, як це прийнято у європейських народів, а з назвою посуду, в якій їх готують. Такі, наприклад, путук, кчуч, тапак – все це види глиняного посуду і одночасно назви супів і других страв. Ця вірменська традиція перейшла і до сусідів вірмен – грузинам і азербайджанцям.

Що стосується технології приготування вірменських страв, то вона, як правило, складна і в ряді випадків трудомістка. Приготування великої кількості м'ясних, рибних та овочевих страв вірменської кухні побудовано на фаршируванні, збиванні, приготуванні пюре і суфлеподібних мас, що вимагають великих витрат часу і праці («кололік» і «кололак»). Іншою характерною особливістю технології вірменської кухні, як і інших східних, є роздільність операцій з наступним об'єднанням різних частин страви, багаторазова зміна операцій.

Обидві ці риси яскраво виявляються, наприклад, при приготуванні вірменських кондитерських виробів. Так, трудомісткий, як правило, процес розкочування багатошарового тесту («гата», «назук»), трудомістко

приготування солодоців з фруктів і горіхів (воно іноді розтягується на кілька етапів і триває деколи більше півмісяця). При цьому технологічні прийоми отримання солодоців відрізняються великою винахідливістю і зміною багатьох операцій, за допомогою яких навіть просте овочево-сировинне — баклажани, зелені помідори, гарбуз, а також незрілі волоські горіхи, шкірки кавуна — перетворюються на оригінальні, вишукані за смаком, ароматом і навіть консистенції кондитерські вироби. Різноманітність технологічних прийомів досить наочно виявляється і в супах: тут і супи з кисломолочної-яєчної основою («спаси», «Танова»), і окремо готуються «бозбаш», і складні види локшини («тархана»), і, нарешті, внесення до наварів і відварів багатьох компонентів, приготованих поза ними.

Основна мета перелічених технологічних прийомів полягає у створенні облагородженого продукту (страви), смак якої в результаті тривалої і складної обробки та внесення маси додаткових компонентів значно збагачується. Звідси велика кількість страв з меленим м'ясом, до якого додані інші компоненти також у молотом стані. Такі «кололак», «схторац», «толма» та ін.

У вірменській кухні, звичайно, маються страви і з натурального м'яса, наприклад вірменський шашлик, «пастинери», м'ясні «кчуч», а також страви з цілої свійської птиці, але вони, по-перше, більш древнього походження, рідше вживаються в сучасній кухні і вважаються нині більш простими, а по-друге, і в них м'ясо, хоча і зберігає натуральну форму, також відрізняється новим смаком.

Отже, вірменська кухня має різноманітні за складом стравами, відрізняється складною, багатою, можна сказати, навіть витонченою смаковою і ароматичною гамою. Ця гама, звичайно, створюється не тільки в результаті своєрідних технологічних процесів, вона в значній мірі обумовлена самим складом харчової сировини. Вірменська харчова сировина стабільна протягом багатьох століть, вона цілком пов'язана з природними умовами вірменських нагір'їв і долин. Вірмени розводять корів, овець, буйволів, свиней, індиків, курей, гусей і качок. Використовують вони і дичину. У вірменській кухні можна зустріти надзвичайно рідкісне для інших кухонь сполучення різних видів м'ясної сировини в одній страві. Наприклад, одна з найдавніших страв — «аргамак» поєднує куряче та м'ясо оленів (останнє варять у курячому бульйоні).

Скотарство стало також джерелом різноманітних молочних виробів — в основному бурдючних розсільних сирів, а також кисломолочних продуктів, що є похідними мацуна або ж його сполученнями в різних пропорціях з солодко-молочними продуктами. Ці продукти переробки молока відіграють дуже важливу роль у вірменській кухні і вживаються не тільки в чистому вигляді, але і входять або як основа, або як компоненти до складу ряду страв.

У раціоні вірмен велике місце займають сири. Розвинуте домашнє сироваріння відрізняється не тільки багатим асортиментом сирів, а й оригінальним використанням сироватки і сколотин та подальшої їх переробкою. Так, з сироватки від мацуна або зі сколотин роблять сир жажік, а

також сухі сколотини чортан для тривалого зберігання. Всі ці молочні продукти належать до постійних, неодмінних і шанованих у народі продуктів харчування поряд з хлібом.

Раннє виникнення землеробства в родючих долинах Вірменії обумовило на тисячоліття використання широкого асортименту зернових у вірменській кухні (полби, проса, ячменю, пшениці, рису), а також бобових (квасолі, бобів, сочевиці, гірського гороху), причому, як правило, не окремо один від одного, а в поєднаннях. Так, суп зернушка складається з декількох видів бобів і круп. Є також різні зерно-бобові каші. Як правило, це страви зимової кухні. Слід підкреслити, що у вірменській кухні для круп'яних страв і супів вживають попередньо особливо оброблені пшеничні крупи: дзавар – крупа з злегка відвареного, а потім висушеного зерна, або коркот – крупу з трохи підмоченого зерна, потім лущеного і висушеного. Як бачимо, тут також має місце ускладнена технологія, що надає вплив на смак зерна.

Основним борошняним виробом, що займає велику питому вагу в раціоні, є лаваш – особливий хліб. Для приготування борошняних виробів використовується борошно не тільки декількох видів, але і різних помолів, число яких доходить до півтора десятків. Найширше застосовується пшеничне борошно, але іноді її поєднують з картопляним або кукурудзяним крохмалем. Оригінальним вірменським борошном є борошно з підсмаженої пшениці – похіндз. З давніх національних страв, що готуються з пшеничного борошна без вичинки тесту, треба відзначити хашіл і асуда, що нагадують борошняні киселі на пахті або виноградному соці. В основному пшеничне борошно йде на приготування кондитерських виробів і хліба різних сортів – лаваша і матнакаша.

Чималу роль у харчуванні вірменів грають овочі та фрукти. Як і усюди в Закавказзі, їх уживають сирими, сушеними, квашеними та маринованими; крім цього вони служать обов'язковими компонентами при приготуванні супів і других страв. При цьому не тільки овочі, а й фрукти (айва, алича, лимон, гранат, родзинки, курага) широко використовуються в процесі приготування м'яса і риби, що надає їм (особливо рибним стравам) своєрідний смак. У м'ясні вірменські супи разом з картоплею і цибулею часто йдуть яблука, айва, курага, волоські горіхи; в рибні – кизил; в грибні – алича, чорнослив, ізюм.

Зовсім самостійні овочеві страви у Вірменії готують рідше. У цьому випадку їх основу складають баклажани, гарбуз або бобові (горох, сочевиця, квасоля), до яких додають інші овочеві і фруктові компоненти, прянощі, молоко чи олію. Овочевий набір вірменської кухні звичайний для Закавказзя. Мабуть, більш уживана у Вірменії, ніж у сусідніх республіках, лише бамія. Овочевий раціон доповнюється, крім того, травами – їх близько трьохсот і прянощами, з яких улюбленими є чорний перець, кінза, м'ята, естрагон, базилік, чебрець і, звичайно ж часник і цибулю, а для кондитерських виробів – кориця, кардамон, гвоздика, почасти шафран і ваніль.

У вірменській кухні використовується і місцева рибна сировина, для якої розроблена своя технологія. Основний вид риби – форель, м'ясо якої відрізняється ніжним смаком.

Переважну більшість страв готують на топленому маслі. Воно йде в супи, для тушкування і смаження м'яса, птиці, риби і овочів, а також у кондитерські вироби. Оскільки топлене масло готують у Вірменії з мацуна, а мацун переважно з овечого молока, то воно має характерний кислуватий присмак і аромат, це передаються страві, в яку вводить масло. Рослинні олії використовуються у вірменській кухні рідше – для приготування рибних та деяких овочевих страв (квасоля, баклажани). Причому традиційним є кунжутне масло.

На смакові якості страв вірменської кухні значний відбиток накладають і способи їх теплової обробки. Як правило, це складні види теплової обробки страв з м'яса, птиці і овочів. Одна і те ж страв або харчова сировина, наприклад, м'ясо, може бути піддано і обсмажуванню, і відварюванню, і тушкуванню. При цьому можна сказати, що тушкування і як заключний процес при наплитному приготуванні і як самостійний вид теплової обробки (тушкування в духовці або тонирі) переважає. Тому багато страв вірменської кухні відрізняються приємною ніжною консистенцією (що називається, тануть у роті) і не особливо різким кислувато-пряним смаком і ароматом.

9.2. Азербайджанська кухня

Своєрідність азербайджанської кухні полягає в тому, що, володіючи деякими подібними рисами з іншими кавказькими кухнями – наявністю одного і того ж типу вогнища (тиндиру), кухонного начиння і харчової сировини, вона створила на цій базі дещо інше меню і в цілому іншу смакову гаму. Тому основний склад національних азербайджанських страв відрізняється самобутністю, хоча багато страв, запозичені, наприклад, з вірменської кухні («долма»), входять в повсякденне меню сучасного азербайджанця.

Азербайджанські страви, що мають в переважній більшості тюркські назви, часто дуже схожі за назвами на страви тюркомовних народів Близького Сходу та Середньої Азії, але по суті, особливостям приготування і смаку набагато ближче до іранської кухні. У Південному Азербайджані, в Ленкоранському окрузі місцевою особливістю є приготування фаршированої фруктами дичини (переважно фазанів) та іншої домашньої птиці на відкритому вогні, а також запеченої в тиндирі риби з горіхово-фруктовою начинкою; в Північному Азербайджані, близькому до Дагестану, де сильніше тюркський вплив, головною стравою є «хінкал». У великих містах – Баку, Шемахе, Кіровабаді – традиційне приготування пиріжкових виробів: «дюшбарі», «кутаб», а також іранських солодошів – «шакербурі», печиво «курабє», «пахлави», «халви» та «щербетів», «рахат-лукум».

Відбір харчової сировини, зроблений азербайджанською кухнею за багатовікову історію, відрізняється деякими істотними деталями від

грузинської і вірменської. Основним м'ясом в азербайджанській кухні є баранина та м'ясо молодих ягнят. Поряд з бараниною досить часто застосовується і телятина, дичина (фазани, куріпки, перепілки), все більш замінна нині домашньою птицею (курми, цесарками, в першу чергу курчатами). Прагнення до використання молодого м'яса пояснюється тим, що його, як правило, готують на відкритому вогні (старе м'ясо, особливо яловиче, для цього непридатне). М'ясо готують звичайно з кислими фруктами – кизилом, аличею і гранатами, причому кизил частіше поєднують з телятиною, аличу – з бараниною, а гранатовий сік – з дичиною. Набагато більше, ніж в інших кавказьких кухнях, місце займає в азербайджанській кухні риба, яку готують за технологією, розробленою для основної харчової сировини – м'яса і фруктів. Так, рибу смажать подібно баранині на відкритому вогні мангалі, тобто готують по типу шашлику, поєднують з фруктами і горіхами (мигдалем), запікають у тиндірі і коптять. Особливим є приготування риби за методом парової бані (не плутати з водяною банею). Все це значною мірою пов'язано з тим, що в азербайджанській кухні традиційна червона риба (осетер, кутум), яка завдяки своїм перевагам дає можливість використовувати зазначену технологію. Овочі, фрукти і особливо пряна зелень і їстівні трави застосовуються в раціоні настільки ж широко і часом навіть ширше, ніж у вірменській і грузинській кухнях, але здебільшого у свіжому, а не у відвареному або смаженому вигляді. Якщо ж її готують з м'ясом або яйцями, то на частку зелені доводиться часом мало не більше половини обсягу страви («чучу», «ажабсанда»). М'ясо при цьому сильно розварюється, тому м'ясо-овочеві страви часто являють собою зелену кашу з м'ясною підливою («сабза-говурма»). Серед овочів в сучасній азербайджанській кухні часто можна зустріти картоплю: її, наприклад, вводять в суп «піті». Саме з каштанами найкраще сполучаються азербайджанські кислі природні (фруктові) приправи до м'яса – гора (незрілий виноград), абгора (сік незрілого винограду після нетривалого бродіння), нар і наршараб (гранат і його згущений сік), сумах (барбарис), ахта (кизил), сушена і свіжа алича. Ось чому для отримання характерної азербайджанської смакової гами краще використовувати в м'ясні та м'ясо-овочеві страви – каштани, а не картоплю. Для азербайджанської кухні взагалі характерне вживання в основному надземних овочів. Вкрай мало вживаються коренеплодів – буряк, морква, редька. Зате в пошані всякі трави (пряні, ароматичні, нейтральні), зелені, овочі (артишоки, спаржа, так звана дербентська салатна капуста з дрібними качанами конічної форми, горох, нут, зелена квасоля). Фруктам і горіхам (каштанам, фундуку, мигдалю, ліщині, волоському горіху) також віддається перевага, і вони вживаються нарівні з овочами. Так, в азербайджанській кухні фрукти смажать на вершковому маслі, особливо кайсу (курагу), аличу, персики. Зелена цибуля в азербайджанській кухні застосовується частіше, ніж ріпчаста, і в дуже великих кількостях, звичайно як закуска до всіх смажених м'ясних страв. Точно так само використовується часник, місцеві сорти якого не мають особливої гостроти і йдуть в їжу разом із зеленим пером. З інших прямих трав найчастіше зустрічаються крес (луговий і гірський), цибуля-порей, зелень петрушки,

естрагон, кучерява і яблучна м'ята, меліса, коріандр (кінза), трохи рідше – чебрець, і ще рідше – кріп і ажгон (зіра). У той же час використання класичних прянощів в азербайджанській кухні відносно обмежене: для м'ясних, рибних та овочевих страв використовується чорний перець, для солодких і кондитерських – кориця, кардамон, а для пловів, риби і шербетів – справжній шафран, званий іранським шафраном. Саме шафран, настільки шанований в древньої Мідії та Персії, вважається азербайджанської національною пряністю. Червоний перець і взагалі пекучі пряні поєднання мало вживаються в азербайджанській кухні, за винятком районів, прилеглих до Грузії і Дагестану. З ароматичних рослин в їжу використовуються пелюстки троянди, що, як і застосування каштанів, відрізняє азербайджанську кухню від сусідніх кавказьких. На трояндах готують сиропи, варять з них варення, вживають рожеве масло в шербети. З нейтральних диких трав, що йдуть в якості зеленої вареної маси до м'ясних страв і пловів, воліють спориш, званий по-азербайджанськи кирпигин. Взагалі основною особливістю азербайджанської кухні слід вважати поєднання нейтральних за смаком пріснуватих харчових продуктів, наприклад відвареного рису, каштанів або споришу, несоленого молодого м'яса, яєць або риби з вираженими кислими рослинними і молочними продуктами – в результаті виходить, з одного боку, контраст прісного і кислого, з іншого – пом'якшення різко кислого смаку до помірно кислуватого, приємного. Це підтверджується такими стравами, як довга, застосуванням граната і аличі в м'ясних і рибних стравах і навіть приготуванням з абрикосів і персиків. Багато страв азербайджанської кухні є і в кухнях інших народів (шашлик, долма, чанахи, плови, пельмені). Однак вони іноді відрізняються технологією. Наприклад, три види азербайджанських пельменів – дюшбара, курзе і гіймя-хінкал, відрізняються один від одного загальною величиною і формою, складом тіста і начинкою і способом їх розташування. Має свої особливості і азербайджанський плов – парадна національна страва. На відміну від узбецького він ставиться до іранського, а не до середньоазіатського типу. Рис для плову готують і подають зовсім окремо від інших компонентів (м'яса, дичини, риби, яєць або фруктів і трав, в сукупності званих «гара»), не змішуючи з ними навіть на блюді під час їжі. Оскільки рис складає основу і більше половини обсягу плову, то від якості його приготування багато в чому залежить смак всієї страви. Мистецтво полягає в тому, щоб рис під час відварювання не тріснув, щоб не розварився і не став би клейким – кожне зернятко повинно залишитися цілим, лише злегка і рівномірно розбухнути при варінні. Тільки в цьому випадку рис смачний сам по собі, хоча і здається, що він залишається нейтральним за смаком. Для цього рис відварюють переважно на пару або використовують інші традиційні способи варіння і, крім того, беруть для пловів не будь-які, а спеціальні, частіше місцеві сорти рису. Подача азербайджанських пловів також має свої традиції – ніколи плов не подають зовсім гарячим, а настільки теплим, щоб масло в ньому не охолотило. Одночасно на окремому блюді подають м'ясну або м'ясо-фруктову частину плову і окремо пряні трави. Таким чином, азербайджанські плови складаються з трьох окремих частин, що складають у сукупності одну страву.

М'ясо заїдають рисом (або рисом, загорнутим у лаваш) і слідом за тим пряною травою. Тільки ті плови, м'ясна частина яких замінюється яєчною, подають до столу інакше – спочатку на блюдо рівним шаром кладуть рис, на нього яєчно-рослинну приправу, яку намагаються взяти з страви так, щоб того й іншого в ложці було порівну.

Показово обмежене вживання солі в азербайджанській кухні. Азербайджанці навіть м'ясо вживають або зовсім несолоне (одна з основних народних страв – кебаб), або йому додають кислуватий смак за допомогою фруктових соків – граната, аличі, наршараб.

Класичний азербайджанський обід триває, як і всі східні обіди, довго – близько трьох годин, а часом і більше. Він починається зазвичай з закусок – копченого осетрового балику з зеленою цибулею, цибулею-пореем, редискою, свіжим огірком або кресом, які заїдають чуреком і запивають айраном. При цьому овочі та зелень не розрізають, а подають завжди цілком і кожну окремо. Потім слідує кислі підсмажені фрукти-найчастіше алича, іноді наполовину з персиками. Після цього подають один з супів «піті», «довгу» або «кюфту-бозбаш». Після «довги» може бути подана «говурма» з баранини; після – «галя» (телятина з кизилом) або «долма», але частіше всього курчата або фазан, смажені на рожні. Всі ці другі страви рясно супроводжуються пряною зеленню – кресом, кінзою, часником, естрагоном, м'ятою. І тільки потім слід центральна страва – плов, який одночасно виконує роль перехідної страви від другої до третьої. Характер плову також визначається залежно від попередніх страв. Якщо до їх складу вже входила баранина, то плов буде з дичиною або птицею. Якщо ж дичина була подана до плову, а до складу першої страви входила баранина (піті), то плов роблять з яйцями, травами (кирпигин) або фруктами. Коли ж попереднє друге містить яйця, зелень або телятину (чугу, галя), то плов роблять з бараниною. Десерт завжди надзвичайно різноманітний і складається крім неодмінного колотого цукру, бекмес, шербетів, халви, печива і каймака з медом, які подають до заключного страви – чаю. В Азербайджані чай п'ють охоче, багато і не тільки в обід, а й поза обіду або будь-якого іншого прийому їжі. П'ють тільки чорний байховий чай, досить міцний, причому, як і в Ірані, використовують для питва не фарфоровий посуд (піали або чашки), а спеціальні вузькі судини грушоподібної форми, що нагадують мініатюрні вази – так звані «армуд». Використання великої кількості свіжої пряної зелені, фруктів і кислих соків майже протягом цілого року, молодого м'яса і дичини, а також кисломолочних та зеленних страв робить азербайджанську кухню здоровою і корисною.

Тема 10. Технологія кухні США та Канади

10.1. Технології американської кухні (кухня США)

Почавшись із традицій англійської кухні, що змішалася з деякими кулінарними традиціями американських індіанців (страви з кукурудзи і батату, кленовий сироп і т.п.), вона значно мінялася протягом останніх трьох сторіч, ставши синтезом кулінарних традицій усього світу, що

поєднують кухні різних культур іммігрантів. Американськими стравами стали німецькі біфштекси і сосиски, італійські піца і паста, страви китайської і мексиканської кухні.

Американська кухня (кухня США) дуже відрізняється регіонально. Типовими для південних штатів є смажена у фритюрі курятина (fried chicken), шніцелі з яловичини (country-fried steak), копчена свинина (барбекю), оладки (пенкейк), і хліб з кукурудзяного борошна, краби, крабові супи (crab soup) і крабові котлети (Maryland crab cakes). У штатах Нової Англії традиційні солонина варена з овочами (boiled dinner), рибні страви, омари, клем-чаудер (загальна назва кількох видів традиційного американського супу, приготовленого з моллюсків і бульйону, з додаванням молока).

Прикрасою столу на Середньому Заході є біфштекс з яловичини, приготовлений на вугіллях, печена картопля, шоколадний торт. Сильний вплив виявила на міську кухню Середнього Заходу італійська кухня («глибока» чиказька піца, смажені равіоллі у Сент-Луїсі, і т.п.)

На південному заході країни домінує синтез мексиканської і американської кухонь, так званий текс-мекс, характерними стравами якого є фахітас, такос, буррітос, чілі кон карне, фаршировані солодкі перці й інші страви техасько-мексиканської кухні.

Вишукані страви американців – овочеві та фруктові салати (без них не обходиться ні один сніданок, обід або вечеря), м'ясо і птиця з овочевим гарніром, фруктові десерти.

Повсюдно поширені салати: від найбільш простих (наприклад, зі свіжих огірків або з помідорів) до багатокомпонентних фірмових сумішей на овочевій основі. Великою популярністю користується зелений салат, котрий подається крупно нарізаний, і вже на столі обсипається різними спеціями. В Америці взагалі в багатьох ресторанах та кав'ярнях вартість салату з овочами включена у ціну основної страви, він служить обов'язковим додатком до сніданку або до обіду, так, як склянка води із льодом. Популярні салат-латук, салат-ескариоль, помідори, авокадо, зелений лук-шаллот, огірки, редис. Вражає асортимент морських делікатесів, але рідко зустрічаються солоні рибні продукти. Американці не люблять супи (за винятком крабового супу), замінюючи їх фруктовими або овочевими соками. Якщо вже подається перше, то це суп-пюре, бульйон або фруктовий суп.

На друге використовують телятину, яловичину, нежирну свинину, курей, індичок. Усі м'ясні страви готуються негострими, майже несолоні, спеції і соуси кожний додає за власним смаком вже на столі.

На гарнір подають овочі (тушковані стручкові боби та квасоллю, зелений горошок, кукурудзу з вершками, спаржу, кольорову капусту та картоплю – відварну, смажену, тушковану). Часто для гарніру використовується рис – довгий, коричневий і дикий.

У готуванні їжі вживаються спеції: часниковий порошок, кілька видів перцю, гвоздика, мускатний горіх, душиця, кориця, імбир, лаврове листя, кмин, кріп, ваніль, арахісове масло.

Крупи американці не люблять. Не їдять вони і тушковану капусту. Слід знати, що якщо в страві за рецептом потрібно класти сметану, то її краще подавати окремо.

Широко в американській кухні виготовляють всілякі десертні страви та кондитерські вироби: тістечка, донати, пироги («Чіз кейк»), печиво, пудинги, фруктові соки і свіжі фрукти, цитрусові, компоти (із свіжих фруктів, апельсинів), збиті вершки і т.д.

Після десерту американці полюбують випити кави, рідше чаю. Наскільки менш популярні в Америці перші страви, настільки більше популярні різноманітні напої. Дуже розповсюджені кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом (iced tea), та традиційним стало пити воду з льодом перед їжею. Взагалі, у харчуванні американців широко використовується лід. Глечик з льодом – звичайний атрибут обслуговування в ресторані. Пиво звичайно подається холодним в охолоджену кухлі.

Сучасне американське харчування характеризується вкрай широким поширенням напівфабрикатів, ресторанів швидкого обслуговування (фаст-фуд) і ресторанів національної кухні.

У будні багато американців на обід використовують напівфабрикати. Сендвічі, як гарячі (гамбургери, чізстейкс (тонко нарізаний ростбіф с сиром і смаженим луком)), так і холодні (шинка, грудка індички, овочі) типові для американського ланчу. У вихідні дні, на свята, сімейні й інші торжества звичайно готують їжу по більш трудомістких рецептах. Традиційна святкова страва американців на День подяки – запечена індичка «Вермонт» з картопляним пюре і підливкою (грейві), на Різдво – яблучний пиріг.

Основні страви американського столу сьогодні це – «Брауни» – прямокутний шматок шоколадного пирога насиченого коричневого кольору; «Чилі кон карне» – гостра м'ясне страва з додаванням перцю чилі, «Chocolate Chip Cookies» – печиво зі шматочками шоколаду; «Джамбалайя» – страва з риса, м'яса й овочів; «Маффін» – невеликий кекс; «Банановий спліт»; «Бейгл» випічка у формі бублика з дріжджового тіста; «Страви Барбекю», «Біфштекс»; «Гамбургер», «Гумбо» – густий суп зі спеціями, схожий за консистенцією на рагу; «Картопляне пюре»; «Корн-дог»; «Банановий хліб»; «Яблучний пиріг»; «Пончики»; «Вальдорфський салат»; Салат «Цезар»; сендвічі, соус «Табаско», соус «Тисяча островів», «Попкорн»; Клэм-чаудер – суп із морепродуктів; «Тако» – традиційна страва мексиканської кухні (Тако складається з кукурудзяної або пшеничного тортільї (лепешка), наповненої різноманітною начинкою з яловичини, свинини, курятини, морепродуктів, чорісо, квасолі, овочів. В якості приправи служать сир, сальса, коріандр, гуакамоле (пюре з авокадо з помідорами, цибулею і перцем), гострі соуси на основі перцю чилі. Тако їдять без приладів, складаючи тортілью з начинкою навпіл); «Кабаковий

пиріг»; «Чізкейк» – торт із сиру Філадельфія; кукурудзяний хліб; кукурудзяні пластівці; кленовий сироп; шинка; арахісове масло.

Національною американською стравою вважають гамбургери, стеки різного ступеня смаження.

Яловичі стейкі – коштовна страва, тому що м'ясо для них беруть з кращих частин туші бичків. Для їх приготування підійде близько 7-10 % від всієї туші тварини. Сучасна кухня виділяє такі види стейків, назва яких походить від того з якої частини туші було вирізане м'ясо:

Ріб-стейк – готується з підлопаткової частини туші, має велику кількість жирових прожилок.

Клаб-стейк – готується зі спинної частини на ділянці товстого краю довгого м'яза спини, має невелику реберну кістку.

Тібоун-стейк (стейк із Т-подібної кістки) – готується з ділянки туші на границі між спинний і поперекової частинами в області тонкого краю довгого м'яза спини й тонкого краю вирізки, тому полягає відразу із двох видів м'яса – філе-мінйон з однієї сторони й кісточки Нью-Йорк із іншої.

Портерхаус-стейк – готується з поперекової частини спини в області товстого краю вирізки.

Стріплойн-стейк – готується з поперекової частини спини в області головної частини вирізки.

Раундрамб-Стейк – готується з верхнього шматка тазостегнової частини.

Філе-мінйон – поперечний тонкий зріз центральної частини філейної вирізки, саме ніжне й пісне м'ясо, ніколи не буває «із кров'ю».

Шатобріан – товстий край центральної частини яловичої вирізки (може жаритися цілком, може бути ділитися на порції, найчастіше на двоє). По суті той же великий філе-мінйон, але даний стейк викладається на тарілці в довжину.

Торнедос – маленькі шматочки з тонкого краю центральної частини (використовується для готування медальйонів).

Скірт-стейк – не самий ніжний, але дуже смачний шматок м'яса з пащини.

Ступені обсмаження стейка:

Відповідно до американської системи класифікації розрізняють шість ступенів об смаження стейків:

Very Rare або Блю — прогрітий до 40-45 °С і швидко «закритий» на грилі, сирий, але не холодний;

RARE (з кров'ю) – непросмажене м'ясо із кров'ю (200 °С, 2-3 хвилини) обсмажений зовні, червоний усередині, t м'яса 39 - 43°C;

MEDIUM RARE (слабко обсмажений) – м'ясо лише доведене до стану відсутності крові, із соком яскраво вираженого рожевого кольору (190—200 °С, 4-5 хвилин), t м'яса 42 - 47°C;

MEDIUM (середньо обсмажений) – усередині ясно-рожевий сік (180 °С, 6-7 хвилин), t м'яса 47 - 50°C;

MEDIUM WELL (майже просмажений) – м'ясо із прозорим соком (180 °С, 8-9 хвилин), t м'яса 55 - 57°C;

WELL DONE (просмажений) – абсолютно просмажене м'ясо, м'ясного соку немає, t м'яса 100 ° C.

10.2. Технології канадської кухні

Дуже складно говорити винятково про традиції канадської національної кухні. Справа в тому, що так звана канадська кухня – це скоріше англо-американо-канадська кухня. У цьому немає нічого дивного, якщо врахувати історичне походження жителів багатонаціональної країни Канади.

Особняком у канадській кухні виступає квебекська кухня, і це зрозуміло, оскільки рецепти французьких кулінарів їй історично й географічно ближче. А в ресторанах провінції Нова Шотландія як і раніше чудово готують багато страв, рецепти яких перетнули Атлантичний океан і потрапили сюди, у колись французьку колонію Акадію, разом з першими європейськими поселенцями кілька століть назад.

Усю цю складну кулінарну мозаїку туристи сприймають як національну канадську кухню, тим більше що маса ресторанів окремо спеціалізується на блюдах італійської, індійської, китайської, французької, німецької, японської й багатьох інших. До страв сьогоденної повсякденної канадської кухні ставляться страви з натурального м'яса типу біфштекса, ростбіфа, лангету.

Успіхом користується й така страва канадської кухні, як філе брошетт – насажені на шампур і обсмажені на рожні кусочки філейної вирізки, бекону, печериці і лука. Меню ресторанів, що спеціалізуються на канадській кухні, запропонують покуштувати смаженого на рожні курчати, осетрину або тушкованого зайця, пиріг із нирками. У якості закуски приносять паштети, сири, буженину, копчений оселедець.

З перших страв готуються пюреподібні супи з овочів, кольорової капусти, гарбуза, томатів, а також бульйони із грінками, домашньою локшиною, зеленою квасолею й іншою зеленню. Дуже популярний у Канаді суп з гарбуза. Запозичений у шотландців національний рецепт панірованої картоплі давно став повсякденним елементом канадської кухні. Страва дуже апетитна й готується досить просто: відварену в «мундирі» картоплю нарізають кружечками, обвалюють спочатку в суміші дрібно нарізаної шинки з борошном і панірувальними сухарями, а потім змочують збитим яйцем і обсмажують. Особлива гордість канадців – вироблений тільки тут кленовий сироп, згущений солодкий весняний сік канадського цукрового клена без яких-небудь добавок. Рідко хто вертається з Канади й не привозить його із собою в якості сувеніру. У ресторанах Оттави можна спробувати незвичайне пікантну страву – домашній окіст у кленовому сиропі. Взагалі використання кленового сиропу особливо характерно для страв канадської кухні – приміром, відомі всім млинці, які треба вмочати в цей сироп.

Тема 11. Мексиканська кухня

Домінуючою кухнею у всіх країнах центральної Америки є мексиканська. Мексиканська кухня досить своєрідна. Історія сучасної мексиканської кухні

нараховує більш ніж тридцять сторіч і зберігає чимало рецептів смачних страв. Ця кулінарна традиція сягає корінням навіть глибше старовинних цивілізацій ацтеків та майя. У її основі лежить доступний цим народам багатий вибір продуктів: кукурудза (маїс), авокадо, свіжі та сушені боби, солодка та звичайна картопля, помідори, стручковий перець чилі, гарбуз, качине та індиче м'ясо, шоколад, а також безліч видів риб, що живуть у прибережних водах Мексики. Іспанські конкістадори, освоюючи Новий Світ, стали привозити зі Старого Світу велику рогату худобу, курей, свиней, рис, пшеницю, корицю, гвоздику, чорний перець, апельсини, персики й абрикоси. Згодом мексиканська кухня усе більше збагачувалася завезеними з інших країн продуктами. З Китаю завезли рис, до якого дуже швидко звикли, перетворивши його у важливу складову частину мексиканської кулінарії й тепер більшість з мексиканських страв подаються до столу з гарніром із рису. Французи відкрили свої ресторани, у яких подавали страви з сиром, винами, лікерами, вишуканими десертами й кондитерськими виробами. Німці розбили перші кавові плантації познайомили мексиканців з німецьким пивом, відмінним від місцевого, і новими способами приготування свинини. З англійцями в Мексику прийшла звичка до чаювання й спосіб готування яловичого м'яса на грилі. Мексиканське населення сприйняло ці «нововведення», що не змінили радикально їхні кулінарні традиції, а навпроти, у новій інтерпретації їх лише усталили й розвили.

Основний харчовий продукт в Мексиці – кукурудза. Форми споживання цього продукту різні, так як і різні назви страв, але основа всюди однакова.

Хліб, булки – все це для мексиканця представлено у вигляді тортільяс. Слово «тортільяс» – від іспанського «торті», що означає «ватрушка». Тортільяс представляє собою круглі млинці, котрі печуться у численних тортільярнях і в кожному домі. Тортільяс заміняє вилку, ложку та ніж: нею набирають соус та притримують куски м'яса, але найвигідніше те, що після трапези можна з'їсти цей самий столовий прилад. Якщо у тортільяс загортають м'ясний фарш з овочами, сиром та цибулею, то ця страва вже буде носити назву «енчиладас».

Тортільяс, загорнута та начинена квасолею і овочами, називають «тачос». Тортільяс з м'ясом, ковбасою, сиром, смажені у сильно розігрітому жирі – «квасадільяс». Тортільяс, фарширований м'ясним фаршем із квасолевим пюре і запечений у духовці – це «буррітос». Дуже часто кукурудзяне тісто загортають в лист кукурудзи і варять над парою – це «томале». Улюблена страва мексиканців – млинці із кукурудзяного борошна (тапас), підсмажені на салі та вкриті шматочками ковбаси, курятини, сиру і вареною квасолею – це «гуакомас».

Кукурудза може бути основою для перших страв. «Посоле» – суп з кукурудзи і червоного гострого перцю (перець є обов'язковим для всіх страв із кукурудзи), у сукупності із лимоном, майонезом, цибулею і свинячою головизною. Дуже смачні приготування із застосуванням кукурудзяної муки і тортільясу – дзупа (суп): «Атоле», «Сали де себалья», «Сопа де такітас» та інші. Відомі два види дзупа – рідкі і сухі. Перші їдять ложкою, а другі вилкою. Справа в тому, що суху дзупу варять до тих пір, доки не википить уся рідина.

«Чилі кін карне» – це густий гострий суп з м'ясним фаршем, червоною квасолею і перцем чилі.

Мексиканські м'ясні страви дуже різноманітні. В Мексиці та в інших країнах центральної Америки з м'ясних продуктів переважає свинина. Багато вживають птиці (курей, індиків), а також яловичини, телятини, чого не можна сказати про баранину. Одна із знаменитих сучасних м'ясних страв – це свинина, нарізана шматочками, тушкована в особливому соусі, основу якого складають апельсиновий сік і різноманітні приправи. У підсумку виходить страва жовтогарячого кольору з вишуканим ароматом. У соусі може бути приготовлена не тільки свинина, але і яловичина, і курка. До величезного шматка м'яса обов'язково буде додаватися велика кількість гарніру: смажена картопля чи смажений рис, пюре з квасолі, а також цвітна капуста і кілька шматочків смаженого банана.

Крім м'яса в мексиканському меню багато риби і морепродуктів: восьминоги, кальмари. Їх подають у холодному і гарячому вигляді в різних коктейлях, салатах, асорті.

Значне місце в кухні центральної Америки займають всілякі овочі, бобові, рис. В їжу використовують досить велику кількість гострих сортів перцю та різноманітних спецій.

Багато уваги приділяється приготуванню соусів, як правило, вогняно-гострих. Обов'язковою частиною мексиканської кухні є сальса. Так називають вогненно-гострі соуси, що обов'язково містять стручки перцю чилі й помідори. Їх подають до вареної риби, м'яса, птиці, квасолі і яйцям. Досить сказати, що в соус «сальса моле» входить 15 видів перцю, а мексиканський перець – один із самих гострих у світі. Традиційний «гуакомол» – густий пастоподібний соус із авокадо, помідорів, цибулі і халапіньяс (гострого стручкового зеленого перцю).

Однак було би помилкою говорити, що всі мексиканські страви – гострі й сильно приправлені прянощами. Деякі з них, наприклад, овочевий суп, мають тонкий, помірний смак, що не заважає проявитися природному аромату високоякісних компонентів. Якщо прянощі й додаються, то з почуттям міри, так, щоб смак був м'який і гармонічний. Не всі страви містять чилі (гострий стручковий перець), і навіть ті з них, де він є, можуть бути приготовлені в гострому чи в більш м'якому варіанті.

Користується популярністю сметана, які додають до «буррітос», дзупи, «енчиладас».

Своєрідна і технологія приготування різних видів страв. Ось як, наприклад, варять рис. На сильно розпеченій сковороді розтоплюють смалець та обсмажують у ньому сухі зерна рису до коричневого кольору, потім дуже повільно, майже по краплях додають воду, накривають кришкою і варять до готовності.

У найбагатшій мексиканській кухні існує страва, що користується особливою популярністю в місцевих жителів завдяки тому, що кольори її інгредієнтів відповідають прапору країни. Тисячі ресторанів включають у меню фарширований червоний перець чилі або зелений – халапіньяс під білим соусом

з волоського горіха, приправлений червоними зернами граната. Мексиканці вважають цю страву свого роду кулінарним символом незалежності країни. Вперше воно з'явилося в 1821 році, коли була офіційно проголошена незалежність Мексики від Іспанії і затверджений зелено-біло-червоний прапор країни. Ченці обителі Санта-Моніка в штаті Пуебла виявили неабияку кмітливість, за короткий час придумавши новий кулінарний рецепт. При цьому кожному кольору інгредієнтів страви було додано символічне значення: зелений – незалежність, білий – віра, а червоний – єдність. Страва відразу ж стала популярною, і тому в День незалежності святкові столи в багатьох мексиканських будинках прикрашають фаршировані перці під соусом.

Банани та всілякі фрукти для країн центральної Америки – це те ж саме, що для Європи картопля. Їх подають до столу в будь-який час дня та їдять свіжими, смаженими, вареними, в салатах і т.д.

По особливому варять каву: наповнюють водою високий металевий посуд, додають мелену каву і шматок коричневого тростинного цукру-сирцю, цю суміш варять так як дзупу, при цьому каву звичайно не проціджують. До напоїв мексиканці з приводу жаркого клімату відносяться дуже шанобливо, тому споживають у величезних кількостях соки – від свіжовичавлених апельсинового, мандаринового, ананасового до зовсім екзотичного – соку тамаринду, що, незважаючи на відлякуючий чорний колір вгамовує спрагу краще за будь-який інший напій. Посперечатися з тамариндом у цьому відношенні може, тільки хамайка – охолоджений відвар різних квітів.

Спиртні напої п'ють з невеликих ємкостей та дрібними ковточками. Пятидесятиграмову склянку текіли (горілка з кактусу агави) можна розтягти на цілий вечір. Візитною карточкою Мексики є коктейль на основі текіли «Маргарита».

Типові страви мексиканської кухні:

Тортільяс (tortillas) – тонкі коржі, які смажаться на сковороді.

Буррітос – тортільяс, фарширований м'ясним фаршем із квасолевим пюре і запечений у духовці. Хоча вважається мексиканською стравою, поширена лише серед мексиканської діаспори за межами Мексики.

Посоле (posole) – суп з підсмаженої кукурудзи, зі свининою, чілі і спеціями. Сервірують часточками лимона, цибулею, орегано, авокадо. До нього подають теплі тортільяс.

Тапас (tapas) – млинці.

Тако (taco) – кукурудзяна тортільяс обгорнена навколо начинки з яловичини, свинини, бобів або молюсків.

Торро – запечена часточками картопля з червоною паприкою.

Чілі (chili) – порошок чілі виготовляють в основному з червоного перця чілі, також містить багато інших спецій

Чілі кон карне (chili con carne, «чілі з м'ясом») – рагу гострого смаку з дрібних шматочків яловичини, квасолі, перцю й спецій.

Фахітас (fajitas) – традиційна мексиканська страва, готується з добірного м'яса з овочами. Подається на гарячій сковороді.

Тамале (tamale) – страва з кукурудзяного борошна, інколи з додаванням курячого м'яса, приготовлена на водяній парі з додаванням лайму. Дуже поширена та майже найдавніша відома страва Америки.

Сальса (salsa) – соус на томатній основі з додаванням чилі і спецій.

Моле (mole) – загальна назва кількох соусів, поширених у штатах Пуебло і Охака.

Гуакамолє (guacamole) – соус з авокадо, соку лимона, солі та спецій.

Орчата (horchata) – солодкий безалкогольний напій, виробляється з рису та нагадує кольором молоко

Какао та шоколад – традиційні мексиканські страви, відомі з доколумбівських часів.

Пульке (pulque) – слабкий алкогольний напій з перебродившого соку агави.

Текіла (tequila) – міцний алкогольний напій, що одержується у результаті перегонки соку агави.

Тема 12. Південноамериканська кухня. (Венесуела, Колумбія, Парагвай, Перу, Уругвай, Чилі, Еквадор, Куба)

Для південноамериканської кухні характерна велика кількість натурального м'яса, підсмаженого на спеціальних решітках. Такі страви готуються і до обіду, і до вечері. З м'яса більше всього споживають яловичину та свинину.

Вживання перших страв обмежено, із закусок попитом користуються різні овочі у натуральному вигляді, особливо помідори, червоний перець, червона квасоля, овочеві салати, краби, креветки, сирокочена ковбаса, шинка. Салати заправляються тільки оливковою олією або спеціальною заправкою, майонез і сметана для заправки салатів не використовуються.

За інші страви, як вже зазначалось, скоріше всього вживається засмажене на вугіллі м'ясо, а іноді рибу готують тим же способом. М'ясо просмажується згідно з індивідуальним смаком – і до повної готовності, або з кров'ю.

Популярні такі страви, як: печені тонкі кишки із їх природним вмістом, м'ясні ковбаски типу грузинських купатів. Фарш для них готують із добре подрібненої ножем яловичини, змішаної з дрібними шматочками свіжого сала, ріпчастої цибулі, перцем, корицею, гвоздикою; смажать сосиски на вугіллі у підвісному стані.

Цікава страва «гаряче м'ясне асорті» – цілі нирки, шматки печінки, яловичини та телятини вагою по сто грамів, підсмажують на решітці (на всю порцію йде не менше 400 г).

Латиноамериканці любляють і тушковані страви, наприклад печеню: шматки яловичини тушкують до готовності із червоною квасолею та копченою ковбасою у томатному соусі із червоним меленим перцем.

Гарнір звичайно подається окремо, він готується із червоної квасолі, зеленої стручкової квасолі, кабачків, кольорової та червонокочанної капусти, спаржі, моркви, буряка, шпинату, смаженої картоплі чи картопляного пюре. З

круп'яних гарнірів любляють рис. У ряді країн великою популярністю користуються страви і гарніри із кукурудзи. Іноді м'ясо гарнірують локшиною, локшина із гострим сиром є дуже популярною стравою. Гарніри заправляють тільки вершковим маслом.

Обіди і вечері, як правило, дуже ситні. Проте сніданки легкі: вони включають вершкове масло, джем або повидло, булочки із хрусткою скоринкою та каву з молоком. Іноді сніданок доповнюється фруктовими соками, фруктами, гострим сиром. Слід звернути увагу, що каву латиноамериканці люблять солодку (не менше трьох ложок цукру на чашку), а тепле молоко до неї подається окремо. До обіду та вечері – чорна кава обов'язкова.

Колумбійська кухня

Помітний вплив виявив на формування й розвиток колумбійської кухні тривікове іспано-португальське панування й на материку, і в районах Карибських островів. І все-таки особливу популярність у населення знайшли страви корінного населення. Кухні народів Латинської Америки поєднує широке використання кукурудзи, різних овочів, особливо помідорів, бобів, квасолі. Кухні народів Південної Америки надзвичайно схожі й по складу вихідної сировини, і за технологією готування. Для колумбійської кухні характерна велика кількість супів, що приправляються різними травами, страв з бананів шести видів. Характерні страви з натурального м'яса – яловичини й свинини, птиці, дичини. Великою популярністю користуються різні страви з риби й інших морепродуктів – раків, креветок, восьминогів. У Колумбії їдять яйця ігуани – великої ящірки, смажених термітів, великих і соковитих їх жарять на вершковому маслі. З алкогольних напоїв у Колумбії дуже популярний ром.

Технології кубинської кухні

Кухня Куби різноманітна. На острові свободи є жарт про те, що три перемоги кубинської революції – право людини на освіту, здоров'я і культуру, були досягнуті за рахунок сніданку, обіду і вечері. Але, переживши всі політичні і економічні труднощі, кубинці змогли зберегти традиції справжньої креольської домашньої кухні. Не дивлячись на особливості ведення сільського господарства, при якому перевага віддавалася виключно цукровому очерету, а не зерновим культурам, кубинці змогли винахідливо з'єднати в своїх рецептах іспанські, африканські і карибські традиції гастрономів. Безперечно, в ній відчувається вплив нащадків іспанських колонізаторів. Саме іспанці завезли на острів солону сушену тріску (bacalao). По закінченню століть і, не дивлячись на достаток свіжій риби, солена тріска залишається одним з самих затребуваних продуктів. Без неї не можна приготувати національну страву «Bacalao la Vizcaina-a» – тріску, приготована по старовинному баскському рецепту з «sofrito» – тушкованими в маслі прянощами і овочами. Обов'язкове доповнення до «Bacalao la Vizcaina-a» – смажений хліб.

Традиційна кубинська кухня називається «Кочіна кріолья» (cochina criolla), і в ній відчувається іспанський, африканський і колумбійський вплив. Їжа на Кубі рідко буває гострою. Основою страв є морепродукти, головним

чином, креветки камарон і лангуста, м'ясо, в першу чергу куряче і свиняче, а також пікантні приправи і гострі спеції.

Національні страви: смажена свинина з «конгрес» (congris) з рисом, змішаним з чорними бобами. Основна страва, як правило, складається з рису і бобів з курицею або свининою. Суп «потахе» (polaje) готується з чорних або червоних бобів, свинини, часнику, лука, перцю, меленого кумину. Інший суп, «ад-жако» (ajíaco), нагадує італійську «мінестру». Він готується з різних овочів і м'яса. Боби і рис часто готуються на тваринному жирі. У кубинській кухні переважають страви з м'яса, океанічної риби і вироби з тіста. Кубинська кухня немислима без овочів. Одна з найпоширеніших кубинських страв – відварна локшина з сиром або тушкованим м'ясом і помідорами. Улюбленою національною стравою є «ахіако кріольо» – густа юшка, що має різні варіанти. Її основні інгредієнти – це різні овочі і плоди, які готуються з різними сортами м'яса. Вершина кубинської кухні – конгрі – білий рис, що готується з кольоровою квасолею і «аррос моро», також званий «маври і християни», – рис з чорною квасолею. Печені банани – «платанос» («platanos»), в кубинській кухні йдуть ще від африканських рабів. «Fufu» – це банани, змішані з іншими інгредієнтами. «Чатінос» – легка закуска до аперитиву, теж готується на основі бананів. Дуже популярно морозиво Coppelia. На Кубі великий вибір свіжих фруктів. Залежно від сезону тут можна купити манго, гуайяву, папайю і ананаси.

Кажучи про кухню Куби, не можна обійти увагою кави по-кубинські, яку кубинці п'ють у величезних кількостях протягом всього дня. Кава по-кубинські дуже міцна і солодка. У містах багато кафе, а також casas de infusiones, де можна покуштувати різні настої, відвари і інші напої. У всі напої кубинці кладуть велику кількість цукру.

До обіду і вечері у кубинців прийнято подавати столове вино. Часто вечерю починають з аперитиву – настоянки на прянощах, Канелазос-ром і легкої закуски «квезільо» – шматочки смаженого на вершковому маслі сиру. На десерт – фрукти і міцну каву. Найпопулярнішим алкогольним напоєм є ром. Найзнаменитіша марка рому – Havana Club. Існує три сорти: Carta Oro (золотий), Carta Blanca (білий), і Anejo (старий), які розрізняються по витримці. Улюблений ром кубинців – Анежо.

Найзнаменитіші кубинські коктейлі – це «Мохіто», «Мулата», «Саоко», «Куба Лібре» і особливо «Дайкирі», що вважається одним з десяти головних коктейлів миру.

Тема 13. Кухня Аргентини і Бразилії

13.1. Аргентинська кухня

Аргентинська кухня являє собою досить строкату суміш національної традиції й численних іноземних рецептур, завезених сюди переселенцями з Європи. На відміну від сусідніх країн, тут набагато помітніше європейський вплив, що досить яскраво проявляється як у самих рецептах місцевих страв, так і в традиціях їхнього оформлення й подачі на стіл. Перевага продуктів, приготовлених на грилі, помітно з першого погляду – практично на кожному

куті можна виявити ресторанчики «чурраскарії» або «паррільяда», які спеціалізуються тільки на продуктах, виготовлених таким способом.

Тут готують безліч овочевих страв, але по більшій частині овочі йдуть на стіл як гарнір або компонента складних страв. Салати досить традиційні, хоча й сильно відрізняються від звичної нам «нарізки» з овочів із соусом – тут це часто досить незвичайна суміш із овочів, рослинної олії й інгредієнтів тваринного походження – м'яса, ковбаси, яєць, морепродуктів і риби, або навпаки – проста суміш із помідорів з луком. Повсюдно можна зустріти популярні у всій Латинській Америці рагу з овочів «сальтадо» або кукурудзяну кашу з різними наповнювачами, холодний суп «гаспачо» із протертих помідорів і огірків, овочеві пюре, смажену картоплю всіх видів, а також усілякі види піци.

Візитною карткою Аргентини є яловичина, що й не дивно – країна посідає друге місце у світі по її споживанню. Найбільш характерними стравами є асорті із самих різних видів м'яса, запечених у грилі, – «паррільяда», смажене на ґратах м'ясо, лівер і ковбаса «асадо», широка смуга смаженого м'яса із хребтової частини туші «тиру де асадо», дуже тонка відбивна «міланеза» зі смаженою картоплею, філейна частина «васіо», тушкована з кукурудзою свинина «локро», м'ясний рулет з овочами і яйцями «матамбре», м'ясо с кров'ю «югосо», традиційні для всієї Латинської Америки пиріжки із усілякими начинками «емпанадас», смажена на вугіллях порціонна яловичина «біфе де ломо», «біфе де чоріссо» або «біфе де костілья», курчата в пиві, густа юшка з десятка м'ясних інгредієнтів і овочів (скоріше – печеня) «ольо» або «пучеро», смажені на вугіллях м'ясні кубики «чураско», довгі ковбаси «чоріссо», шашлик «пінчос», смажена грудинка баранчика зі спеціями, млинчики з м'ясом, смажена ковбаса «чінхуліне», а також такі екзотичні страви, як смажені бичачі хвости, смажене м'ясо «вусачі» (місцевий гризун, схожий на шиншилу), м'ясо місцевих страусів ему й нанду (розводяться на спеціальних фермах) або тушкований броненосець.

Узбережжя Аргентини завжди славилася своїми рибними запасами, тому риба й морепродукти тут також поширені дуже широко. Рибу можна спробувати в будь-якому виді – мариновану, смажену, варену, в'ялену, як начинка в пиріжках і салатах, а також фаршировану, наприклад, м'ясом крабів або овочами. Далеко за межами країни відомі невеликі місцеві креветки, кальмари, копчений вугор, «гострі» устриці й форель.

Десерти також дуже схожі на аналогічні продукти інших латиноамериканських країн – усілякі пиріжки з різноманітною начинкою, свіжі й зацукровані фрукти, солодкий банановий рис, смажені горішки в цукрі, ну й, звичайно, чудове аргентинське морозиво «хеладо».

Традиційний місцевий напій – чай «Мате», споживаний у величезних кількостях. Трохи менш популярна чорна кава (в основному через свою ціну – її імпортують із Бразилії й Колумбії), але, проте, кав'ярні можна знайти повсюдно.

Самими популярними алкогольними напоями тут, безсумнівно, є чудові аргентинські вина, особливо – червоні. Завезена ще іспанськими місіонерами, виноградна лоза прижилася тут настільки добре, що в наші дні сорти «Мальбек» (чорний) і «Торронтес» (білий) широко відомі далеко за межами країни. Заслуженою славою користується продукція винних заводів Наварро, Корреас, Ла-Рурал, Ескорієла, Бьянчі, Сант-Ельмо та ін. Віскі й джин місцевого виробництва також славляться своєю якістю, а виробництво рому хоч і не у великих розмірах, але зате його смакові якості помітно відрізняються від «сусідських».

13.2. Бразильська кухня

Бразильська кухня – результат традицій і обставин. Кожен район Бразилії, залежно від переважаючого культурного впливу, має свій тип кухні.

У одних районах переважає тубільна культура, в інших – кулінарні європейські традиції різних типів, які занесені в Бразилії колонізаторами або, пізніше, іммігрантами. Різноманітність і смак бразильських страв визначаються також близькістю річки або моря, характером ґрунту і опадів.

Становлення кухні Бразилії відноситься до періоду рабовласництва, коли господарі збирали сьогоднішні або вчорашні залишки пици, щоб нагодувати своїх рабів. Деяким рабам дозволялося ловити рибу або молюсків. Рабині згадували свої пізнання в кулінарії, отримані в Африці, коли змішували їжу, що залишилася в каструлях з соком кокосів і маслом пальми денде. Пройшов час, і ця проста їжа перетворилася на різні страви, кожна з яких має свою назву. «Ватапа» («Vatara») – молюски ріжуться або перемелюються зі шматочками риби, варяться в маслі денде з додаванням соку кокосів і шматочків хліба, страва подається з білим рисом. «Сарапетей» («Sarapateu») – печінка або серце свині готується з свіжою кров'ю тварини, потім додаються помідори, перець і лук, і все це вариться разом. «Каруру» («Caruru») – солоні креветки, подаються разом з гострим соусом, приготованим з червоного перцю і бразильської рослини кіабу.

У районі Амазонки типова страва – «Пато ну тукупі» («Pato no tucupí»), яке складається з шматочків качки, звареної в густому соусі з додаванням трави, яка пече шлунок через декілька годин після їжі. Іншою типовою стравою цього району вважається «Такака» («Tacasaca») – густий жовтий суп з сухими креветками і часником.

У Ріо-гранді-ду-сул головна страва – «Щурраско» («Churrasco»). Це шматочки яловичини, нанизані на металевий рожен, які смажаться на вугіллі на відкритому повітрі. Їдять цю страву з соусом з помідор, лука, перцю, оцту, оливкової олії і солі. Пастухи у внутрішніх районах країни готують таким чином цілого бичка.

Але одна страва є безперечно найхарактернішою для Бразилії, це – «Фейжоада» («feijoadá»). У Ріо-де-Жанейро, де вона особливе популярна, «Фейжоада» готується з чорної квасолі, сушеного м'яса, копченої ковбаси, свинини, часнику, перцю і лаврового листа. Звичайне це блюдо подається в

глибокій тарілці з борошном маніоки і, за бажанням, з білим рисом. До «Фейжоада» подаються також порізані скибочками апельсини, капуста і соус з перцю. Карнавальний дух у Ріо-де-Жанейро панує протягом усього року. Багато ресторанів і кафе пропонують покуштувати спеціальні «карнавальні» страви. В Ріо-де-Жанейро «карнавальний Фейжуада» подають із обов'язковою прикрасою з якої-небудь екзотичної квітки. І ця єдина відмінність цих страв від звичайних, буденних.

Бразильці, незважаючи на страшну жару, їдять багато м'яса.

Для салатів крупно нарізані овочі не змішують, а просто укладають на тарілку й поливають оливковою олією.

На бразильському столі вражають розміри порцій. Гарнір подають на окремі глибокій тарілці це – рис із квасолею або картопля з додаванням вершкового масла, але частіше нарізані соломкою довгі смужки маніоки. У бразильській кухні постійно використовується цей екзотичний для нас продукт – маніоки. По смакові маніоки нагадує солодкувату картоплю. Сира маніоки отрутна, однак при нагріванні отруйні речовини розпадаються. Маніоки їдять у вареному і смаженому виді, але головний продукт, для виробництва якого вона використовується, це борошно «тапіока». З нього печуть хліб і коржі, вона входить до складу соусів і супів. Цим борошном, що нагадує по виду манку, щедро посипають багато м'ясних страв. «Мокуем» – індійська страва, яку майже щодня готують на бразильських кухнях, складається з маніоки, риби й кукурудзи.

Дивно, але в країні, яка тягнеться на тисячі кілометрів уздовж океанського узбережжя, риба раз у п'ять дорожче м'яса. Значно дешевше морські делікатеси. Багато страв готують з креветок. Креветки злегка відварюють у підсоленій воді й вкладають усередину очищеного від насіння гарбуза. Усе це заливають кокосовим молоком і ставлять у духовку. До цієї страви подають банани, яких у Бразилії нараховують сотні сортів: від солодких до абсолютно несмачних, від малюсіньких, не більше мізинця, до величезних, що досягають метра або двох. Банани вирощують на корм худобі, деякі сорти смажать або відварюють.

Бразильський стіл неможливо представити без фруктів і свіжих, тільки що приготовлених соків, трав'яного чаю, у якому серед крижинок плавають шматочки свіжих фруктів. У жару добре вгамовує спрагу завжди прохолодний кокосовий сік, який п'ють через соломинку прямо з обрізаного зверху горіха. Дуже смачний напій – «кайперінья», приготовлений із зеленого лайму.

Бразильці п'ють мало спиртного. Великою популярністю користуються бобси – бари без спиртних напоїв в яких подають морозиво, соки й «кафезіньо» – каву в маленьких чашечках, буквально на два ковтки.

Тема 14. Етнічні кухні Австралії і Нової Зеландії

14.1. Технології австралійської кухні

Австралійська кухня – одна з найбільш різноманітних кухонь світу. Базуючись на англо-ірландських традиціях, вона увібрала в себе величезну

кількість кулінарних прийомів азіатської кухні, особливо японської, китайської і малайської. М'ясні продукти відіграють ключову роль – нарівні з традиційним австралійським стейком із кров'ю, а також ягнятиною і свининою всіляких способів приготування. Тут відмінно готують м'ясо биків, ягнят і роблять чудові сири. Широко використовуються м'ясо кролика, кенгуру, страуса ему, крокодила, опосума або «місцеві делікатеси» з жуків і личинок «уїтчетти». Австралійці люблять м'ясний пай – пиріг з листкового тесту з м'ясною начинкою. Барбеккю – в Австралії вважається різновидом «національного спорту».

Риба, устриці, мідії, гребінці, восьминоги, краби, креветки та інші різноманітні морепродукти стали невід'ємною частиною австралійського столу. Способів їх приготування безліч, але велику популярність у цьому секторі здобули азіатські рецепти, коли продукт споживається практично сирим, або навпаки – проходить обробку до повної невпізнанності, але обов'язково супроводжується відмінним соусом або рисом. Австралійською національною стравою вважається барракуда (особливо виловлена в районі Клівленда), а також запечена у вугіллі і травах форель, лососеві з Тасманії і риба барраманді. До риби або м'яса найчастіше подають «чатні» – пряну приправу з яблук з додаванням імбиру, гвоздики і винного оцту.

Австралія може бути розділена на кілька регіонів, відомих своїми стравами: вершки Королівського Острова, устриці Сіднея, манго з Боу, гребінці Коффін Бей, сьомга з Тасманії. У кожного «штату» є свої коронні страви.

Чудові місцеві овочі йдуть на приготування всіляких салатів. А за кількістю фруктів і ягід на столі країна входить до числа світових лідерів – ожина, ківі, манго, папайя, лічи, авокадо, цитрусові й інші тропічні фрукти не тільки споживаються як самостійний десерт, але і входять як складові компонентів у більшість страв. Близько 20 відсотків з австралійських рослин їстівні. Національними десертами вважаються «павлова» – ківі з безе і свіжими вершками. Деякі страви вважаються типово австралійськими от уже кілька десятиліть. Серед них, мабуть, варто виділити – «веджимайт», бісквіт «ламінгтон» і бісквіти Арнотта.

Бісквіт «ламінгтон» («lamington») – бісквіт, облитий шоколадною помадкою й обсипаний кокосовою крихтою. Спочатку «ламінгтон» робилися з бісквітного тіста з начинкою з полуниці або малини. Сьогодні їх звичайно роблять без джему, лише іноді використовують збиті вершки як начинку.

Бісквіти Арнота. В 1865 році відкрився маленький намет «Arnott», який торгував тістечками. Сьогодні компанія «Arnott. Biscuit LTD» поставляє свої бісквіти майже в 40 країн світу. Бісквіти Арнота означають для місцевого населення не тільки високоякісні тістечка, мільйони австралійців виростили на бісквітах Арнотта, і для них це частина історії й культури Австралії.

«Веджимайт» («Vegemite») – саме австралійська із усіх австралійських страв. Це – густа паста темно-коричневого кольору на основі дріжджового екстракту. Веджимайт використовується головним чином як спред, який намазують на хліб, сендвічі та крекери, а також для начинки типових

австралійських булочок Cheesymite scroll. Аналогами «веджімайт» є британський «марміт» і швейцарський «ценовіс». «Веджімайт» виготовляють із залишків пивного сусла і різних смакових добавок. На смак паста дуже солоня, трохи гіркувата, з дріжджовим присмаком, вона дещо нагадує бульйон з яловичини. Консистенція однорідна тягуча, схожа на арахісове масло. Під час другої світової війни новий продукт входив в обов'язковий раціон австралійців і незабаром виявився настільки популярним, що став дефіцитним.

Неймовірно, але факт: у багатьох ресторанах країни діє система ВУО (Bring Your Own — «приносите із собою»), яка дозволяє проносити свою випивку, якщо в цьому закладі замовлена вечеря або обід. Про це звичайно повідомляє великий напис ВУО на дверях або у вітрині ресторану.

Австралія відома своїми чудовими винами. Австралійське вино не поступається за якістю кращим європейським сортам. Основна частина виноградників в південно-західній області (відмінні вина в районі Аделаїди). Завдяки достатку сонячних днів тут одержують гарні білі вина. Такі сорти як «Семільон» з Хантер-Велі, «Мускат» і «Токай» з північного сходу штату Вікторія або «Еніс Лейн» із Клер-Велі широко популярні і в світі. У багатьох районах виробляють місцеві сорти пива, які нічим не поступаються відомим торговельним маркам.

14.2. Технології новозеландської кухні

Традиційна кухня країни, що існувала на островах задовго до приходу європейців, практично невідома туристам. Численні переселенці з усіх країн світу принесли сюди кулінарні традиції своєї батьківщини, тому тепер в Новій Зеландії можна спробувати страви практично всіх народів світу. Але переважає, звичайно, англосаксонська кухня.

Нова Зеландія – один з провідних виробників м'яса і молочної продукції в світі, тому основа практично всіх місцевих страв – баранина, яловичина і свинина. Традиційна страва – риба або м'ясо з смаженою картоплею, а також натуральні біфштекси і ростбіфи. Як гарніри звичайно використовуються картопля та її місцевий солодкуватий різновид – «кумара». Інші овочі йдуть, найчастіше, у вигляді складних гарнірів і салатів. В будь-якому ресторані можна знайти в меню устриці, лангусти, різні ракоподібні і безліч сортів риби. Нова Зеландія також виробляє багато першокласних сирів французького типу: брі, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле.

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

З спиртних напоїв перевага віддається пиву, яке вважається одним з кращих у світі за якістю. Найпопулярніші марки – "Lion Red", "OB Natural", "DB Draught", "Speight", "Canterbury Draught" та ін., причому деякі сорти виробляються прямо в підсобному приміщенні пабу, в якому і продаються.

Тема 15. Розробка страв підвищеної харчової цінності із дієтичними добавками з нової сировини для закладів ресторанної галузі етнічного спрямування. Дослідження показників якості та властивостей нових страв «здорового» харчування для наукового обґрунтування рецептур та технології їх виробництва.

Сучасні тенденції розвитку ресторанного ринку свідчать про стрімке зростання попиту серед споживачів на збиті десерти, такі як мус, сорбет, суфле тощо. Особлива увага в наш час приділяється «здоровим» десертам з підвищеною харчовою цінністю. Однак, наявний асортимент такої десертної продукції у закладах ресторанного господарства є обмеженим, отже попит на ці страви задоволений не повністю. Розширення асортименту, підвищення якості та харчової цінності збитих десертів, у тому числі мусу, доцільно проводити шляхом введення в їх рецептури дієтичних добавок з нової плодово-ягідної сировини, такої як фейхоа, до складу якої входять цінні біологічно-активні речовини та структуроутворюючі сполуки.

Стійкою популярністю серед відвідувачів закладів ресторанного господарства у багатьох країнах світу, в тому числі й Україні, користуються заморожені десерти власного виробництва – парфе, сорбет, граніта, м'яке морозиво, солодкий лід, афогато тощо. Великий попит на ці харчові продукти обумовлений їх гарними споживними властивостями, охолоджувальному ефекту, високою енергетичною цінністю та засвоюваністю. Однак ці десерти здебільшого незбалансовані за хімічним складом на вміст біологічно активних речовин. Для розширення асортименту заморожених десертів з підвищеною харчовою цінністю для закладів ресторанного господарства певний інтерес представляють сорбети на основі нетрадиційної плодово-ягідної сировини.

Сорбет – це заморожений десерт, який готують з плодово-ягідної сировини без використання молочних продуктів. Такі десерти, за рахунок високого вмісту в рецептурі ягід і плодів, багаті вітамінами, мінеральними речовинами, органічними кислотами і пектинами. При виробництві заморожених десертів підвищеної харчової цінності, в тому числі сорбетів, є доцільним використання місцевих і нетрадиційних видів сировини, збалансованих за вмістом біологічно-активних речовин.

Слід відмітити, що структурно-механічні властивості десертних мас (ефективна в'язкість, піноутворююча здатність, густина та дисперсність) характеризують якість збитих десертів і враховуються споживачем при їх виборі з широкого асортименту продукції. Одним із важливих критеріїв у виробництві мусу є дотримання чітко визначених параметрів технологічного процесу, так як від цього залежить якість готового продукту. Тому, для управління якістю готової продукції необхідні дані про структурно-механічні властивості збитих десертних мас на різних технологічних стадіях їх виробництва.

Отже, для розробки технології мусу з використанням дієтичних добавок з нової плодово-ягідної сировини необхідно враховувати їх вплив на структурно-

механічні характеристики десертних мас, які визначають їхню технологічність, текстуру, якість та конкурентоспроможність отриманої продукції.

У зв'язку з цим, використання нових видів сировини, а саме фейхоа для підвищення харчової цінності збитих десертів, таких як мус, вдосконалення технології та підбір раціональних параметрів процесу їх виробництва, які дозволять скоротити витрати при одночасному поліпшенні якості і розширенні асортименту є актуальним завданням, яке потребує вирішення.

Одним зі шляхів збагачення харчового раціону населення України є інтродукція багатих на біологічно активні речовини плодів екзотичних рослин, їх акліматизація в нових регіонах та розробка продуктів харчування на їх основі. Такою зимостійкою субтропічною рослиною, яка сьогодні успішно вирощується на відкритому ґрунті в південних областях України є фейхоа.

Ягоди фейхоа володіють не тільки чудовим смаком і свіжим ароматом – за сукупністю корисних для людини властивостей вони відносяться до найбільш цінних рослин. Харчова цінність ягід фейхоа визначається вмістом в них широкого спектру біологічно активних речовин. Ці ягоди багаті вітамінами С (32...40 мг/100 г), групи В, Р, Е, органічними кислотами, мінеральними елементами, зокрема фосфором, залізом, калієм і йодом, що дозволяє віднести їх до продуктів з високою харчовою цінністю та профілактичними властивостями. Так, вміст йоду в ягодах фейхоа становить 70...100 мкг/100 г, в той час як добова потреба в йоді у дорослого населення не залежно від віку і статі становить 150 мкг. Отже, використання у рецептурах страв ягід фейхоа, які містять у своєму складі значну кількість йоду, дозволить ефективно вирішити проблему йододефіциту й пов'язаних з цим захворювань щитоподібної залози. Вживання фейхоа знижує ризик гіпертензії, адже ці ягоди багаті калієм (172 мг/100 г) при низькому вмісті натрію (3 мг/100 г). Шкірка фейхоа містить ефірні олії та антиоксиданти. Як відомо, несприятливі зовнішні фактори, такі як: вплив радіації, інфекційні захворювання, стреси, куріння, можуть призводити до зниження роботи антиоксидантної системи організму і підвищення ризику різних захворювань. В той час, зменшити шкідливий впливу на організм вільних радикалів дозволяє систематичне вживання натуральних рослинних продуктів з високим вмістом антиоксидантів, таких як фейхоа. Відомі дані про антибактеріальний ефект фейхоа, завдяки високому вмісту фенольних сполук. Протигрибкова дія фейхоа обумовлена наявністю поліфенолів, флавоноїдів та ефірних олій. Ягоди фейхоа характеризуються високим вмістом пектину (1,5...2,5 г/100 г). Відомо, що пектин володіє сорбційною здатністю й сприяє виведенню токсинів, солей важких металів та радіонуклідів із організму людини, має антиоксидантну дію й, завдяки цьому, широко застосовується у створенні харчових продуктів профілактичного призначення. Структуроутворюючі властивості пектину, який міститься у фейхоа робить цю сировину перспективною для виготовлення структурованих десертів, таких як муси.

Отже, використання фейхоа в технології мусу не тільки підвищить його харчову цінність, надасть профілактичні властивості, але й дозволить впливати на процеси формування структури цього збитого десерту.

Сезонність збирання та реалізації ягід фейхоа (жовтень – початок грудня) обумовлює необхідність їх переробки з метою подальшої заготівлі для можливості використання цієї цінної сировини закладами ресторанного господарства у технологіях страв протягом року. Розроблений спосіб виробництва пюре фейхоа з цукром, який включає протирання ягід із цукром на здвоєній протиральній машині через сита з діаметрами 1,2 та 0,4 мм. Завдяки застосуванню здвоєної протиральної машини маса проходить стадію фінішування з видаленням грубих частинок. Отриману масу розфасовують у скляну тару, закупорюють й маркують. Готове пюре фейхоа з цукром зберігають за температур 3...5 °С на протязі 6 місяців. Цей спосіб дозволяє отримати пюре із суцільних ягід фейхоа зі шкіркою, а отже продукт з підвищеною харчовою цінністю. Так, у шкірці плоду містяться кахетини і лейкоантоціани, ефірні олії, які є потужними антиоксидантами і імуномодуляторами. Маса пюре фейхоа з цукром не піддається тепловій обробці, що забезпечує максимальне збереження біологічно активних речовин, в тому числі нетермостійких сполук йоду. Так, пюре фейхоа з цукром характеризується високим вмістом цінних нутрієнтів, у тому числі йоду (60,1 мкг/100 г), що становить 40 % від рекомендованої добової норми.

Пюре фейхоа з цукром пропонується використовувати в якості дієтичної добавки в технології десертів підвищеної харчової цінності, таких як мус. Як основу для розробки композиції інгредієнтів мусу з фейхоа прийняли рецептуру солодкої страви № 965 «Мус лимонний», із рецептури якої виключали лимони та цукор, замінюючи ці інгредієнти на пюре фейхоа з цукром. Для дослідження обрано чотири зразки: контрольний зразок – мус лимонний; муси з різним вмістом фейхоа, а саме: 15 %, 20 % та 25 % до маси продукту.

Результати досліджень свідчать про перспективність та доцільність використання нової дієтичної добавки – пюре фейхоа з цукром у технології мусу підвищеної харчової цінності.

Отримані дані дозволили обґрунтувати технологію мусу з дієтичною добавкою фейхоа. Розроблену технологію мусу з фейхоа можна рекомендувати до впровадження у виробництво закладів ресторанного господарства для розширення асортименту десертів підвищеної харчової цінності.

Під час розробки нових крафтових заморожених десертів, таких як сорбет з фейхоа постає питання дослідження їх технологічних властивостей для підвищення якості готового продукту, підбору оптимальних режимів приготування на сучасному устаткуванні для ефективного впровадження розроблених технологій у виробництво закладів ресторанного господарства.

Розвиток технології виробництва заморожених десертів, упровадження новітнього високотехнологічного устаткування, суворе дотримання вимог до

якості продукції робить потребу дослідження структурно-механічних показників цих харчових продуктів насуцною.

Перспективним напрямом досліджень у розробці нового замороженого десерту – сорбету з фейхоа є вивчення структурно-механічних властивостей модельних композицій десертних мас з різним вмістом дієтичних добавок фейхоа, адже це є необхідним для розуміння особливостей утворення консистенції, а отже удосконалення технології виробництва для отримання якісного готового продукту з високими технологічними та споживчими характеристиками.

Метою роботи є дослідження структурно-механічних властивостей десертних мас з різним вмістом дієтичної добавки фейхоа для розробки технології сорбету з фейхоа для закладів ресторанного господарства.

Проведений моніторинг стану здоров'я та харчового статусу українців вказують на виражену нестачу цінних есенціальних мікроелементів. Вирішити цю актуальну проблему можливо шляхом упровадження у раціон харчування населення страв з підвищеним вмістом йоду. Розроблення страв профілактичного призначення доцільно вести у напрямку підвищення засвоюваності йоду та посилення його профілактичного ефекту. Це досягається шляхом одночасного надходження в організм людини йоду і його синергісту селену, завдяки використанню добавок із сировини зі збалансованим вмістом цієї мікроелементної пари.

Використання у рецептурах страв харчової сировини, яка містить у своєму складі значну кількість йоду, ефективно сприяє вирішенню проблеми йододефіциту й уможливорює розширення асортименту страв у закладах ресторанного господарства.

Сучасна наука стверджує, що в профілактиці дефіциту йоду важливо звертати увагу на нерозривний зв'язок метаболізму йоду з процесами обміну інших мікронутрієнтів – синергістів йоду (Triggiani et al., 2009). Селен – це основний молекулярний синергіст йоду, який підвищує засвоюваність останнього (Arthur et al., 1999). Йод і селен необхідні для нормального функціонування щитоподібної залози і підтримання тиреоїдного метаболізму (Зелінська та ін., 2017). Визначено, що дефіцит селену посилює прояви йодної недостатності. Адже селенопротеїни посідають важливе місце в процесі йодування, а інтратиреоїдний вміст селену зумовлює активність цього процесу (Kim et al., 2001). Під час одночасного надходження в організм людини йоду і селену, в межах норм добової фізіологічної потреби, підвищується засвоюваність йоду та забезпечується нормальне функціонування щитоподібної залози, її антиоксидантний захист (Pearce et al., 2013). Отже, для повноцінної роботи щитоподібної залози однаково важливі два мікроелементи – йод і селен, а їх дефіцит тісно пов'язані з розвитком патологічних станів щитоподібної залози.

Отже, збагачення продуктів харчування такими цінними есенціальними елементами як йод та селен дозволяє розробити страви, спрямовані на зниження ризику виникнення йодозалежних захворювань, зміцненню захисних

функцій організму і адаптації людини до негативного впливу навколишнього середовища.

Відомо, що на відміну від неорганічного, йод, який знаходиться в хімічно зв'язаному з органічними сполуками стані, що міститься в харчовій сировині, краще засвоюється, а його надлишки легко евакуюються з організму без утворення токсичних ефектів (Пересічний та ін., 2016). Слід зазначити, що органічні форми селену (селенометіонін, селеноцистеїн), які надходять до організму людини з продуктами харчування, мають вищу біодоступність та більш безпечні в порівнянні з неорганічними формами цього мікроелемента (селенат та селеніт) (Тарашенко та ін., 2020).

Важливим є те що в йодовмісній рослинній сировині йод представлено у вигляді органічних сполук – переважно у формі йодидів, серед яких найбільш відомими є дийодтирозин, трийодтирозин та тироксин органічними хімічними сполуками. Йод у вигляді йодорганічних сполук добре всмоктується і сприяє синтезу гормону щитоподібної залози – тироксину (Vladymyrova, 2019).

Таким чином, на підставі вищезазначеного можна стверджувати, що для профілактики захворювань, зумовлених дефіцитом йоду й селену, перспективним є підвищення їхнього вмісту в стравах завдяки використанню харчової сировини, багатой на ці цінні мікроелементи

Під час розроблення технології страв з йодовмісною сировиною враховували той факт, що засвоюваність організмом людини йоду підвищується під час одночасного надходження цього мікроелементу з його синергістом селеном. Проведений моніторинг місцевої та нетрадиційної йодовмісної сировини. Обрані найбільш перспективні її види для розроблення технології добавок з підвищеним вмістом і засвоюваністю йоду.

Так, найбільш вивченими і часто використовуваними джерелами органічного йоду є морські водорості: ламінарія (*Laminaria*), фукус (*Fucus vesiculosus*) і цистозіра (*Cystoseira*) (Пересічний та ін., 2008; Антонюк та ін., 2020). Меншого застосування в харчовій індустрії отримали прісноводна водорість ряска мала (*Lemna minor*) та лікарська рослина зюзник європейський трава (*Lycopus europaeus*) (Vladymyrova et al., 2019).

Чималий інтерес для виготовлення страв, спрямованих на профілактику йодної нестачі має нова сировина для ресторанного господарства України, яку розпочали культивувати в Південних регіонах нашої країни – фейхоа (*Feijoa*).

На підставі аналізу рослинної сировини на вміст йоду і його синергісту селену, а також ступеню відповідності нормам добової фізіологічної потреби людини, обґрунтована перспективність використання плодів фейхоа для розроблення дієтичних добавок. Плоди фейхоа характеризуються високим вмістом йоду (80...89 мкг/100г) та селену (30 мкг/100г), а це більше половини рекомендованої добової норми мікроелементної пари «йод і селен» (53,3 та 54,5%, відповідно). Крім того, плоди фейхоа відрізняються високими органолептичними показниками – мають солодкий смак з пікантними пряними відтінками, виражений фруктовий аромат, ніжну та соковиту консистенцію, тому розробка солодких страв з фейхоа є логічною.

Нові дієтичні добавки – пюре фейхоа з цукром та цукати з фейхоа характеризуються високим вмістом йоду (60,1 та 52,6 мкг/100 г, відповідно) і задовольняють добову потребу людини в йоді, відповідно, на 40 та 35%, що дозволяє рекомендувати їх в якості йодовмісних добавок в солодкі страви профілактичного призначення.

Високий ритм сучасного життя сприяв появі нового тренду у суспільстві – вживання сніданку в закладах ресторанного господарства. Особливо це стосується великих міст, де працюючим з раннього ранку керівникам і менеджерам всіляких організацій просто не залишається часу готувати сніданки удома. Тому, сьогодні організації сніданків ресторатори приділяють особливу увагу. Сніданок – це не тільки перший прийом їжі і важлива складова здорового харчування, але й невід'ємна частина іміджу ресторану. Сучасним трендом у ресторанному ринку є розробка меню скомплектованих сніданків та ланчів з врахуванням фізіологічних потреб людини в макро-та мікронутрієнтах їжі, енергетичній цінності, в тому числі комплексних сніданків спеціального призначення: вегетаріанських, пісних, з низькою калорійністю, низьким глікемічним індексом, функціональних, коригувальних, профілактичних, для дитячого та спортивного харчування, тощо. Нині успішно працюють й довели свою конкурентоспроможність концептуальні ресторани, які спеціалізуються тільки на приготуванні сніданків у широкому асортименті – так звані ресторани сніданків.

В останні роки, в ресторанних закладах спостерігається стійка тенденція до розробки фірмових страв до сніданку на зернових основах, це різноманітні кростати, пудинги з мюслі, десерти з підірваними зернами, тощо. В якості зернової основи в приготуванні цих страв найчастіше використовують сухі сніданки, які сьогодні займають значну частку у сегменті продуктів підвищеної харчової цінності. Сухі сніданки за зовнішнім виглядом поділяють на зернові пластівці, повітряні зерна, круп'яні палички, круп'яні батончики, фігурні вироби. Сьогодні до сухих сніданків відносять ще й мюслі та гранолу. Сухі сніданки можна віднести до продуктів «швидкого харчування», адже вони готові до вживання без додаткової кулінарної обробки – достатньо додати йогурт або молоко. Це, в свою чергу, забезпечує їх зручність та функціональність у приготуванні солодких страв та десертів.

Таким чином, на підставі моніторингу сировини обрано компонентний склад граноли, що включає суперфуди, які характеризуються високими харчовою цінністю, органолептичними та технологічними характеристиками, як то: цукати фейхоа, пластівці вівсяні, насіння: кунжуту, льону, гарбуза, соняшнику, чіа та мед.

Розроблений ощадний спосіб приготування цукатів фейхоа, завдяки якому забезпечується максимальне збереження йоду та отримання добавки з високими органолептичними показниками.

В результаті проектування композиційного складу граноли шляхом математичного моделювання за обраними критеріями, що характеризують харчову цінність, було встановлено оптимальне співвідношення компонентів в

рецептурі граноли з фейхоа (напівфабрикат). Дана розробка забезпечує приготування солодкої страви підвищеної харчової цінності на сніданок для закладів ресторанного господарства. Одна порція цієї солодкої страви дозволить забезпечити організм людини на третину від рекомендованої ВООЗ добової норми у йоді та його синергістах.

Питання для самоперевірки до змістового модулю 2.

1. Які фактори впливають на формування кулінарних традицій різних народів світу?
2. В чому особливість технологій страв української кухні?
3. Які регіональні традиції та особливості української кухні?
4. Етнічні страви галицької кухні.
5. Який сировинний набір застосовується в закарпатській кухні?
6. Які особливості харчування населення в США?
7. Види стейків, ступінь їх смаження.
8. Формування канадської кухні.
9. Які характерні відмінності приготування страв кухонь країн Північної Америки?
10. Особливості приготування страв кухонь країн Центральної Америки.
11. Відмінні риси південноамериканської кухні.
12. Який основний харчовий продукт в Мексиці? Які страви з нього готують?
13. Що таке «тортільяс»? Страви на його основі.
14. Які соуси готують в мексиканській кухні?
15. Який традиційний місцевий напій в Аргентині?
16. Дайте характеристику продукту – маніюки. Його використання у бразильській кухні.
17. Технологія страви «Фейжоада». Який кухні належить ця страва?
18. Типові страви кубинської кухні.
19. Які кубинські коктейлі знамениті у світі?
20. Система ВУО в австралійських ресторанах.
21. Дайте характеристику набору сировини кухні Нової Зеландії.
22. Які екзотичні продукти використовують в австралійській кухні?
23. Технології приготування популярних національних страв австралійської кухні.
24. Які дослідження проводять для розробки нових страв «здорового» харчування?
25. Які нові види сировини використовують для розробки дієтичних добавок для підвищення харчової цінності страв?

Список літератури

1. Етнічні кухні [Текст] : навч. посіб. / І. М. Калугіна, Л. М. Тележенко, С. О. Поплавська. — Одеса : Освіта України, 2022. — 308 с. — Бібліогр.: с. 301-

306. ISBN 978-617-7111-94-7 <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1883768>

2. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу "Етнічні кухні". Ч. 1 [Електронний ресурс]: для студентів, які навчаються за СВО "бакалавр" зі спец. 181 "Харчові технології" освіт. програми "Технології ресторанного бізнесу" ден. та заоч. форм навчання / І. М. Калугіна ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 39 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1948693>

3. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу "Етнічні кухні". Ч. 2 [Електронний ресурс]: для студентів, які навчаються за СВО "бакалавр" зі спец. 181 "Харчові технології" освіт. програми "Технології ресторанного бізнесу" ден. та заоч. форм навчання / І. М. Калугіна ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 32 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1948726>

4. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни "Етнічні кухні" [Електронний ресурс]: для студентів, які навчаються за СВО "бакалавр" зі спец. 181 "Харчові технології" освіт. програми "Харчові технології та інженерія" ден. та заоч. форм навчання / І. М. Калугіна ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 29 с. — Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1378394>

5. Кулінарна етнологія [Текст]: підручник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищ. освіти за спец. "Готельно-ресторанна справа", "Харчові технології" / В. Ф. Доценко, А. В. Гавриш, О. С. Пушка та ін. ; за заг. ред. В. Ф. Доценка, Нац. ун-т харч. технологій. — Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. — 756 с. : іл. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1617730>

1. Додаткові

1. Технологія етнічних кухонь світу [Текст]: навч. посіб. / І. М. Калугіна, Л. М. Тележенко. — Одеса : Освіта України, 2017. — 296 с. — Бібліогр.: с. 291-295. ISBN 978-617-7111-94-7 <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1835153>

2. Збірник рецептур страв національних кухонь для підприємств громадського харчування. — К.: Вища школа, 2006.

3. Доцяк Е.В. Українська кухня: технологія приготування їжі: Підручник. — К.: Вища школа, 1995. — 550 с.

4. Збірник рецептур страв національних кухонь для підприємств громадського харчування. — К.: Вища школа, 1998.

5. Збірник рецептур страв національних кухонь для підприємств громадського харчування. – К.: Вища школа, 2003.
6. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу "Етнічні кухні" [Електронний ресурс] : для студентів , які навчаються за ОКР "бакалавр" напряму підгот. 6.051701 "Харчові технології та інженерія" проф. спрямування "Технології харчування" ден. та заоч. форм навчання / І. М. Калугіна, С. О. Поплавська ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — 35 с. — Електрон. текст. дані.
<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162737>

Конспект лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування» / Укладач: І. М. Калугіна – Одеса: ОНТУ, 2025. – 103 с.

Укладач: І. М. Калугіна, канд. техн. наук, доцент

Відповідальний за випуск: в.о. завідувача кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування Г. В. Дідух, канд. техн. наук, доцент

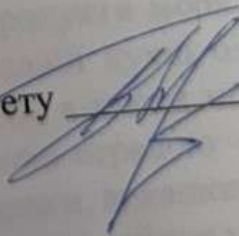
Рецензенти: Басюркіна Н.І., д-р. екон. наук, професор, завідувачка кафедри торговельного підприємництва, товарознавства та управління бізнесом
Янчик Ю.В., зав. виробництвом ФОП Савельєва О.І.

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування
Протокол № 11 від «27» 05 2025 р.

Розглянуто та затверджено Методичною радою зі спеціальності G13 «Харчові технології» галузі знань G «Інженерія, виробництво та будівництво»
Протокол № 6 від «10» 06 2025 р.

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету
Протокол № 1 від «28» 02 2025 р.

Секретар Методичної ради університету

 Валерій МУРАХОВСЬКИЙ

ВИТЯГ

з протоколу № 11

засідання кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування від
« 27 » 05 2025 р.

ПРИСУТНІ: доц. Дідух Г.В., проф. Тележенко Л.М., доц. Біленька І.Р., доц. Салавеліс А.Д., доц. Калугіна І.М., доц. Колесніченко С.Л., доц. Бурдо А.К., доц. Козонова Ю.О., доц. Атанасова В.В., доц. Кашкано М.А., доц. Дзюба Н.А., ст. викл. Лазаренко Н.А., зав. лаб. Поплавська С.О, ас. Молодан М.М., ст. викл. Нападовська М.С.

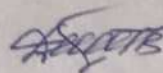
СЛУХАЛИ: виступ доцента Калугіної І.М. про зміст конспекту лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування», який розробила доц. Калугіна І.М.

УХВАЛИЛИ: зміст конспекту лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування», який розробила доц. Калугіна І.М., та рекомендувати на розгляд Методичної Ради зі спеціальності G13 «Харчові технології».

Результати голосування :

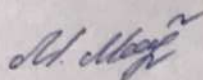
“За” - 15;
“Проти” - немає;
“Утримались” - немає.

В.о. завідувача кафедри ТРiОХ,
к.т.н., доц.



Геннадій ДІДУХ

Секретар кафедри ТРiОХ



Марина МОЛОДАН

ВИТЯГ

з протоколу № 6

засідання Методичної Ради зі спеціальності G13 «Харчові технології»

галузі знань G «Інженерія, виробництво та будівництво»

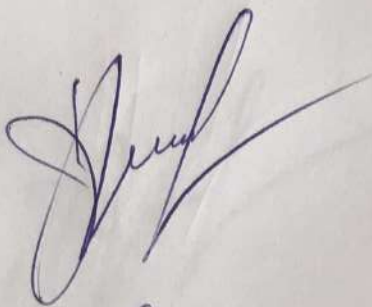
від « 10 » 06 2025 р.

СЛУХАЛИ: про зміст конспекту лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування». Укладач – Калугіна І.М.

УХВАЛИЛИ: схвалити зміст конспекту лекцій з освітнього компоненту «Етнічні кухні» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології» ступеня вищої освіти «Бакалавр» освітньої програми «Технології ресторанного та оздоровчого харчування» укладача Калугіної І.М. та рекомендувати на розгляд Методичної ради ОНТУ.

Голова Ради

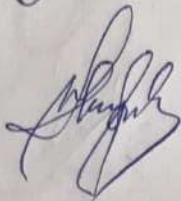
д.т.н., проф.



Богдан ЄГОРОВ

Секретар ради,

к.т.н., доц.



Ірина МЕЛЬНИК