

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»
Факультет туризму
Кафедра готельно–ресторанної та курортної справи

ЛЕСЯ ПОЛЬОВА, РАЇСА ЗАГНИБІДА

«ЕТНІЧНІ КУХНІ»

Навчально – методичний посібник

Київ – 2019

Рекомендовано до друку Вченою Радою Факультету туризму
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Рецензенти:

В.М. Клапчук – доктор історичних наук, професор кафедри готельно – ресторанної та курортної справи Факультету туризму ДВНЗ « Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Л.М. Лояк – кандидат економічних наук, доцент кафедри готельно – ресторанної та курортної справи Факультету туризму ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Польова Л.В., Загнибіда Р.П.

Етнічні кухні : Навчально– методичний посібник. Київ, Видавничий дім «АртЕк», 2019. 107 с.

У навчально – методичному посібнику викладено лекційний матеріал з курсу «Етнічні кухні», який згруповано у 6 темах, що послідовно розкривають суть наукової дисципліни, дають уяву про особливості етнічної кухні народів світу. Наводиться асортимент страв, характерних для кожної етнічної кухні, даються рекомендації по їх приготуванню і з організації харчування туристів різних країн світу.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЕТНІЧНІ КУХНІ.....	6
РОЗДІЛ І. ЕТНІЧНІ КУХНІ КРАЇН РІЗНИХ КОНТИНГЕНТІВ.....	7
ТЕМА 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА ХАРЧУВАННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТНІЧНОЇ КУХНІ КРАЇН КРАЇН ЄВРОПИ.....	7
1.1. Особливості національної кухні Франції та князівства Монако.....	7
1.2. Особливості національної кухні Великої Британії.....	9
1.3. Особливості національної Німецької кухні.....	10
1.4. Особливості національної кухні Швейцарії.....	13
1.5. Особливості національної кухні народів Люксембургу і Бельгії.....	14
1.6. Особливості національної кухні народів Австрії та Ліхтенштейну.....	16
1.7. Особливості національної кухні народів Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції.....	17
1.8. Особливості національної кухні народів Ірландії.....	18
1.9. Особливості національної кухні народів прибалтійських країн.....	20
1.10. Особливості національної кухні народів Португалії.....	22
1.11. Особливості національної кухні народів Іспанії.....	24
1.12. Особливості національної кухні Італії.....	24
1.13. Особливості національної кухні народів Греції.....	26
1.14. Особливості національної кухні народів Болгарії.....	26
1.15. Особливості традицій та культури харчування народів Угорщини та Румунії.....	28
1.16. Особливості кухні народів Чехії, Словаччини.....	29
1.17. Особливості традицій та культури харчування народів Албанії.....	32
1.18. Особливості традицій та культури харчування народів Чорногорії.....	33
1.19. Особливості традицій та культури харчування народів Албанії.....	36
1.20. Особливості традицій та культури харчування народів Чорногорії.....	37
1.21. Національна кухня Сербії.....	38
1.22. Особливості традицій та культури харчування народів Хорватії.....	40
1.23. Особливості традицій та культури харчування народів Словенія.....	40
1.24. Особливості традицій та культури харчування народів Боснії і Герцоговини.....	40
1.25. Особливості традицій та культури харчування народів Польщі.....	42
1.26. Особливості традицій та культури харчування народів України.....	43
1.27. Особливості традицій та культури харчування народів Білорусії.....	45
1.28. Особливості традицій та культури харчування народів Молдови.....	46
Питання для самоконтролю	47
ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА ХАРЧУВАННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТНІЧНОЇ КУХНІ КРАЇН ЗАКАВКАЗЬЯ ТА АЗІЇ.....	48
2.1. Особливості традицій та культури харчування народів Закавказзя.....	48
2.2. Особливості традицій та культури харчування народів Ізраїлю.....	50
2.3. Особливості національна кухні народів Туреччини.....	53
2.4. Традиції та культура харчування у народів Китаю.....	55
2.5. Специфічні особливості культури та традиції Індійської кухні.....	55
2.6. Специфічні особливості культури та традиції національної кухні Таїланду.....	55

2.7. Формування культури та традицій харчування народів Монголії та Кореї.....	56
2.8. Культура харчування та гастрономічні технології народів Середньої Азії.....	58
2.9. Особливості формування народної та сучасної арабської регіональної кухні.....	63
2.10. Особливості формування народної та сучасної японської регіональної кухні.....	64
Питання для самоконтролю.....	65
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ПІВНІЧНОЇ ТА ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ.....	67
3.1. Національна кухня США.....	67
3.2. Національні гастрономічні традиції Канади.....	71
3.3. Кухня народів Мексики.....	72
3.4. Кубинська кухня.....	73
3.5. Аргентинська кухня.....	74
3.6. Бразилійська кухня.....	75
3.7. Колумбійська кухня.....	76
3.8. Чилійська кухня.....	77
3.9. Уругвайська кухня.....	78
3.10. Парагвайська кухня.....	79
3.11. Етнічна кухня народів Гондурасу, Нікарагуа, Коста-Рики, Панами, Домініканської Республіки та Сальвадору.....	80
Питання для самоконтролю.....	81
Тема 4. РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ АФРИКИ.....	82
4.1. Кухні народів Арабської Республіки Єгипет.....	82
4.2. Особливості мароканської кухні.....	83
4.3. Національна кухня Алжиру.....	84
4.4. Особливості національної кухні Тунісу.....	85
4.5. Особливості Південноафриканської кухні.....	86
Питання для самоконтролю.....	87
ТЕМА 5. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ ОКЕАНІЇ.....	89
5.1. Особливості традицій та культури харчування народів країн Австралійського союзу.....	89
5.2. Особливості традицій та культури харчування народів Нової Зеландії.....	90
5.3. Особливості етнічної кухні Фіджі.....	90
5.4. Особливості етнічної кухні Папуа-Нової Гвінеї.....	91
Питання для самоконтролю.....	92
РОЗДІЛ II. ОБСЛУГОВУВАННЯ ІНОЗЕМНИХ ТУРИСТІВ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ.....	93
1.1. Сучасні форми та системи обслуговування туристів у готельно-ресторанних закладах.....	93
1.2. Обслуговування іноземних туристів в закладах ресторанного господарства України.....	96
1.3. Страви, які слід рекомендувати іноземним туристам, які відвідують Україну.....	99
Питання для самоконтролю.....	104
Література.....	106

ВСТУП

Кожен народ має свій неповторний уклад життя, свої обряди, звичаї, танці, пісні легенди, які проявляються і в кулінарії. Гастрономічні звички, пристрасті й антипатії, способи готування їжі й прийоми подачі страв склалися в кожного народу протягом століть, і в силу цієї обставини кулінарія стала об'єктом вивчення не тільки фахівців харчування, але рівною мірою й медиків (геронтологів), соціологів, етнографів, істориків, фахівців туристичного й готельно–ресторанного бізнесу.

Вихідний набір продуктів, що становлять основу тієї або іншої національної кухні, зрозуміло, цілком визначається тим, що дають природа й матеріальне виробництво (землеробство, тваринництво, різноманітні промисли), але на цій основі кожен народ має специфічні особливості, що виразилися, зокрема, у неповторному смаку або особливих присмаках страв. Так, наприклад, рис є основою харчування багатьох народів, що населяють азіатський материк, але плов, приготовлений узбецьким й індійським кухарями, сприймаються як зовсім різні страви. Коріння цих особливостей ідуть у глиб століть. У появи їх зіграли свою роль різні фактори. В одних випадках це географічне положення або економічні умови, в інших релігійні вірування, система культових заборон, стародавні звичаї, що регламентували спосіб життя і ін.

Незважаючи на історично сформований традиційний характер харчування, кулінарія являє собою одну з найменш ізольованих частин етнічної культури. Так, можна з повним правом говорити про нині сформовану сучасну кулінарію, що увібрала в себе все краще з кухонь народів далекого й ближнього зарубіжжя. Українські борщі й вареники, російські пироги й млинці, грузинські шашлики, вірменська толма, японські суши, швейцарське фондю, італійські карпаччо й піцца, американські гамбургери, східна шаурма й багато інших національних страв давно вже стали інтернаціональними, здобувши загальне визнання.

Бурхливий ріст туризму в останні роки викликав нагальну потребу глибше вивчити особливості харчування різних народів. Жителі півдня, наприклад, люблять гостру їжу, жителі півночі більш помірно вживають спеції й приправи.

Кожному туристові цікаво познайомитися з кулінарією країни у яку він прибув. З іншого боку, ритуал гостинності в будь-якій країні обов'язково передбачає вміння подати і нагодувати гостя тим, що він звичайно їсть вдома.

Обслуговування іноземних гостей і туристів у ресторанах, кафе й барах має свої особливості, які пов'язані не стільки з якоюсь особливою культурою обслуговування (культура обслуговування має бути завжди висока), скільки з урахуванням традицій харчування різних народів. Це, до речі, і визначає рівень культури й клас підприємства.

У кожного народу свої, історично сформовані особливості харчування. Вони пов'язані з географічним положенням, історією країни, її економікою, народними традиціями, віросповіданням.

Головною метою дисципліни «Етнічні кухні» є формування у студентів знань з особливостей етнічних особливостей та традицій культури харчування народів світу, форм і методів обслуговування іноземних туристів у готельно–ресторанних комплексах; вміти визначати і пропонувати страви для туристів різних країн світу і правильно їх обслуговувати.

На сьогодні кулінарне мистецтво вийшло на більш високий рівень у сфері організації харчування. У світі існує значна кількість кулінарних шкіл та академій, які мають і пропагандують власні тенденції та концепції. Останні поширюються в усьому світі, в тому числі й в Україні, що приваблює потенційних відвідувачів ресторанного господарства.

Фахівці ресторанного бізнесу, підготовка яких спрямована на опанування всіх аспектів діяльності закладів ресторанного господарства в ринкових умовах, повинні бути обізнані з кухнями народів світу, як однією з найважливіших ланок підвищення конкурентоспроможності закладу ресторанного господарства. Використовуючи наукові методи та принципи, студенти повинні навчитись знаходити оптимальні рішення, реалізація яких передбачається як у поточному періоді, так і в перспективі, з метою розширення асортименту послуг і впровадження інноваційних технологій, при виробництві страв у закладах ресторанного господарства.

Дисципліна має логічний зв'язок з іншими дисциплінами, які формують майбутнього фахівця у галузі ресторанного господарства, а також створює умови для формування у студентів широкого кругозору, набуття організаторських здібностей з метою прийняття відповідних рішень, що сприяють розширенню формату діяльності у закладах ресторанного господарства різних типів та форм власності.

Метою проведення лекцій дисципліни «Етнічні кухні», є ознайомлення майбутніх фахівців готельно–ресторанної справи з технологічними концепціями виробництва страв та напоїв у закладах ресторанного господарства, надання знань з наукових основ виробництва та споживання страв і напоїв, які виробляються за етнічними особливостями та технологіями народів світу.

Для досягнення поставленої мети необхідно здійснити такі завдання:

- вивчити традиції та особливості технологій етнічних кухонь в різних країнах світу,
- ознайомитись з факторами, які впливають на етнічні кулінарні традиції різних країн світу,
- вивчити основні напрями розвитку та впровадження технологій етнічних кухонь народів світу у закладах ресторанного господарства,
- вивчити сучасну термінологію, яка використовується в технологічних процесах,
- розглянути класифікацію сучасних напрямів, які враховують етнічні особливості,
- розглянути особливості енотехнологій у виробництві страв та напоїв в різних країнах світу.

У результаті вивчення дисципліни студент здобуває теоретичні знання та практичні навички щодо:

- особливостей етнічних кулінарних традицій та уподобань,
- технології приготування основних страв, виробів та напоїв етнічних кухонь народів світу,
- енотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу,
- вміння оформлювати, подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічні традиції,
- складання меню з урахуванням режиму харчування та еногастрономічних поєднань для туристів з різних країн,
- вміння планувати і вирішувати виробничі завдання, відповідати за якість їхнього виконання, керувати процесом подавання страв та напоїв.

Здобуті студентами знання та навички дозволять більш творчо підійти до вивчення і впровадження технологій та методів оформлення, подавання страв у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічні традиції, досвід передових кулінарних шкіл, а також сучасні тенденції кулінарного мистецтва.

РОЗДІЛ І. ЕТНІЧНІ КУХНІ КРАЇН РІЗНИХ КОНТИНГЕНТІВ

1. ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА ХАРЧУВАННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТНІЧНОЇ КУХНІ КРАЇН КРАЇН ЄВРОПИ

1.1. Особливості національної кухні Франції та князівства Монако

Французи є відомими законодавцями мод в області кулінарії. Мистецтво гарно готувати прийшло в країну з Італії, разом з Марією Медичі. Із цього часу й починається гастрономічне створення французів, яке досягло своєї вершини за Людовика XIV і Людовика XV.

Французька кухня вважається однією з кращих у світі. Найбільш відомими її продуктами є булочки–круассани, шоколадні хлібці, багет, довгі батони, а також равлики по бургунськи, яйця «кокот» з естрагоном, млинці з горохової муки «сокка», сосиски по–ліонськи, омари з петрушкою, пиріг з цибулі «пісаладье» і, звичайно, цибульний суп. Плюс обов'язкове використання різноманітних соусів (більше 3000 рецептів) і безлічі спецій.

При цьому кожен регіон країни має свою традиційну кухню, часто абсолютно не схожу на «сусідів».

У французькій кухні надають великого значення тому, щоб продукти гармонійно сполучалися, а не просто змішувалися «в одному горщику». Французькі кулінари винайшли соуси й поступово їх довели до досконалості. В остаточному підсумку й «нுவель кюизин» («нова кухня»), що, відповідно до вимог борців за струнку фігуру, переходить на легкозасвоювані страви, не відмовилася від соусів.

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

Регіональна французька кухня, у свою чергу, підрозділяється на ельзаську, бургундську, овернську, бретонську, нормандську й провансальську.

Ельзаська кухня відбиває вибір страв і способи готування їжі, характерні для району Ельзасу. Відрізняється використанням цибулі, капусти, спаржі, пива, свинини, а також трюфелів і вина (переважно білого й сухого). Гордістю ельзаської кухні є паштети (з 1762 р.) і м'ясне рагу по–рейнськи. Найбільш відомий ельзаський паштет з гусячої печінки (*foie gras*). М'ясне рагу по–рейнськи (*boeckjoffe*) готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина. За традицією подається тільки по понеділках.

Цибульний пиріг – страва з рубаного тіста, соусу бешамель, цибулі й копченого сала. Пиріг «На жаркому полум'ї» – ласощі, що випікаються в сильно розпеченій духовці із хлібного тіста, шматочків сала, сметани й цибулі. «Бекофф» – страва з маринованого м'яса свинини або баранини, перекладеного шарами картоплі й запеченого в чавунці.

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

Бургундська кухня відбиває вибір страв і спосіб їхнього готування, характерні для провінції Бургундія. Це, переважно, страви з яловичини, устриць, річкової риби (щука, окунь, короп, лин), ягід (смородина). Широко відома страва «м'ясо по–бургундськи», а також бургундські вина.

М'ясо по – бургундськи (*boeuf bourguignon*) або яловичина по–бургундськи: страва з м'яса, цибулі, грибів, моркви й сала. Продукти укладаються в жаровню шарами й перед тим, як запікати в духовці, їх поливають вином і коньяком.

Бургундські вина (*bourgognes*) виробляються на сході Франції у виноградниках історичної провінції Бургундія. Славляться сортами Шаблі (*Chablis*), Кот – де – бон (*Cote – de – Beaune*), Рон (*Rhone*).

Овернська кухня відбиває вибір страв і способи їхнього приготування, прийняті в провінції Овернь. Характеризується стравами з річкової риби (форель, сьомга), грибів (білі, лисички, грузді), овочів (бобові), ягід (малина, чорниця). Найбільш відома страва цієї кухні – сочевичний суп (*soupe auvergnate*): готується як пюре із сочевиці й картоплі; подається із грінками. Славиться також глазурованими каштанами й настоякою Сюз (*Suze*).

Бретонська кухня відбиває вибір страв і способів їхнього готування, прийняті в провінції Бретань. Характеризується великою кількістю страв із продуктів моря (крабів, омарів, морських гребінців) і використанням сидру. Найбільш відомими стравами є омар; морські гребінці в сидрі; ескалоп Вів'ян (*escalope Viviane*).

Нормандська кухня відбиває вибір страв і способи їхнього готування, прийняті в Нормандії. Провінція багата м'ясними й молочними продуктами, птицею, продуктами моря і яблуками. У Нормандії немає виноградників, тому для готування страв використовується напій з яблук – сидр (*cidre*), що також подається до традиційного стола самостійно. Крім того, широку популярність одержав нормандський кальвадос (*calvados*), тобто яблучна горілка, одержувана шляхом перегонки сидру. Знаменитою стравою є суп по – нормандськи (*soupe normande*). Традиційна також у Нормандії тарілка з дарунками моря (*plateau de fruits de mer*), що являє собою чудове сполучення сирих молюсків і варених ракоподібних. Нормандія – батьківщина знаменитого сиру «камамбер» (*camemberf*).

Провансальська кухня відбиває вибір страв і способи їхнього готування, характерні для провінції Прованс і сусідніх районів півдня Франції. Відрізняється більшою кількістю страв, приготовлених із продуктів моря (*soupe de poisson*), овочів (*ratatouilles*), спецій (*pestou*), особливо часнику, а також цибулі й сала. Великою популярністю користуються юшка по – марсельськи (*bouillabaisse*), суп – жульєн по – лангедокськи (*julienne languedocienne*), яловичина тушкована по – провансальськи (*daubeprovenQale*), рагу із зайця (*civet de liuvre landais*), пюре із часником (*soupe a Vail*).

Ранковий сніданок дуже простий: кава з молоком, небагато хлібу й масла. Другий сніданок – опівдні. Звичайно, це закуска – сардини, салат зі свіжих огірків або кружечок ковбаси, небагато масла й багато хліба; смажене м'ясо й риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашка кави, чаю або какао. О 17 годині для дітей – тартинка з маслом і шматочок шоколаду. Увечері – сімейний обід: суп, печеня або рагу, овочі, десерт.

Звичайно, метушливий ритм сучасного життя торкнувся й Францію, але все – таки саме тут *фаст-фуд* поки не зайняв такі міцні позиції, як в інших країнах.

Меню бістро (*bistro(t)*) у Франції звичайно включає копчений оселедець у рослинному маслі з картоплею (*harengpommes al'huie*); телячу голову з гірнично – яєчним соусом (*tete de veau, sauce gribiche*); біфштекс, политий червоним вином (*entrecote morchand de viri*); смажену баранячу ногу із квасолею (*gigot rotit, fageolets*); шоколадний мус (*mousse au chocolat*); карамель під заварним кремом (*creme caramel*), десерт із заварним кремом і збитими вершками (*ileflottante*).

«Обід на бігу», тобто їжа на винос, у бістро представлена в меню декількома видами сандвічів, у т.ч. з запеченим окостом і сиром (*Croque Monsieur*) і смаженим курчам із сиром (*Croque Madame*). Для парижан, наприклад, типова обідня страва в бістро – натуральний омлет (*omlette nature*), желеподібний усередині з ідеально підрум'яненою скоринкою, а також салат із зелені (*salade verte*) і один – два скибочки хліба. Альтернативний варіант для парижан – це яйця – пашот (*oeufs sur le plat*) або яйця вкруту (*oeufs durs*).

В асортименті бістро представлена так називана *bonne cuisine* (гарна кухня), тобто проста їжа, багато рецептів готування якої залишаються незмінними сто й більше років. Серед страв цієї кухні слід зазначити біфштекс зі смаженою картоплею (*steakf – rites*); смажене курча (*poulet roti*); цибуля – порей із приправою з оцту, прованського масла й пряностей (*poireaux vinaigrette*); телячі бруньки в гірничному соусі (*rognon de veau a la moutarde*); сосиски (*andouillette*); рідкий заварний крем і шоколадний мус (*mousse au chocolat*). Серед французьких бістро – виражена спеціалізація. Розрізняють бістро морепродуктів (*bistros de la mer*) і винні бістро (*bistro a vins*), тобто винні бари. Особливу групу підприємств громадського харчування становлять брасерії – пивні бари або ресторани.

Кухня князівства Монако формувалась під впливом кулінарних традицій Франції та Італії. Причому тут відчувається вплив різних страв в областях Франції та Італії. Улюблена їх їжа – овочі і коренеплоди, сири, біфштекс із смаженою картоплею, рагу під соусами, равлики, рибні страви. Вживають багато вина і кави.

Айолі (*L'aioli*) соус з часникової маси і оливкової олії. Аншоаяд (*l'anchoiade*) – це пюре з анчоусів з розчавленими каперсами, злегка приправлене оливковою олією. Подається з скибочками підсмаженого хліба на закуску. Квіти гарбуза (*Les Fleurs de La Courge*) (іноді кабачка) опускають в киплячу олію. Страва дуже смачна.

Буйабес (La Bouillabesse) найвідоміша страва Провансу. У місцеву уху в обов'язковому порядку кладуть, як мінімум, три сорти риби: барабульку, скорпену і триглу, але зазвичай цей список довший. І крім нього, додають ракоподібні: дрібні краби або креветки. Буйабес приправляють сіллю, перцем, помідорами, цибулею, кмином, шафраном, зубчиком часнику, кропом, шавлією, лавровим листом, додають склянку коньяку або біле вино, оливкову олію і «руй» (la rouille) – цей соус намазують на скибочки підсмаженого хліба. Юшку готують, розраховуючи на певну кількість осіб, і їдять за один раз – розігрівати її не прийнято. Спрощена версія буйабеса готується з білих сортів риби: мерлана, тріски, морського чорта – і приправляється соусом айолі.

Брандад з тріски (La Brandade). Пюре з тріски подається в холодному виді з каперсами.

Брусі (La Brousse). Свіжий, зовсім молодий сир з часником і пряними травами, що зберігається в оливковій олії.

Кад (La Cade). Коржик з бобового борошна подається порізаним на шматки в гарячому вигляді.

1.2. Особливості національної кухні Великої Британії

Англійська кухня не може конкурувати з такими вишуканими кухнями, як французька, італійська чи китайська за популярністю. Гострі на язик французи стверджують, що кухарями в пеклі слугують саме англійці, так що не вмерти з голоду в Англії можна лише в тому випадку, якщо тричі на день їздити на континент. Часто й самі англійці говорять, що не занадто задоволені своєю кухнею. Англійська кухня має поняття про соуси. Ростбіф англійці готують без усяких спецій. Біфштекс жарять так довго, що він стає твердим, як підошва. І якщо станеться, що залишається м'ясний сік, то його зливають, щоб приготувати з нього ще й пудинг. А фарш – національна страва англійців, який вони готують з рубаного м'яса, – настільки несмачний, що його не може врятувати ніяка кількість перцю.

Національна англійська кухня не є особливо вишуканою. Експерти в області гастрономії вважають її досить нудною й однотипною: традиційний яловичий стейк, сирі овочі й пудинг на десерт.

У кулінарії англійці довгий час були прихильниками традицій, як і в іншому. День англійців впродовж століть починався з яєчн із смаженим беконом, помідорами, грибами, сосисками і кров'яною ковбасою і часто починається так і сьогодні, особливо по вихідних.

Англійці надають велике значення сніданку. На відміну від французів, які квапливо ковтають рогалик, запивши його чорною кавою, англійський сніданок служить солідною основою раціону на весь день. Чай перед сніданком складає як би фундамент для ситної їжі. Ймовірно, ця традиція веде свій початок від мореплавців, які впливали на звичаї остров'ян.

День англійця, звичайно, починається з ранкового чаю або апельсинового соку, що п'ють ще в постелі. На перший сніданок звичайно подають яєчню з беконом (він не повинен бути занадто жирним), вівсяну кашу (*порідж*) і підрум'янений тост із апельсиновим варенням. Деякі віддають перевагу яєчн смажений оселедець, сосиски або бруньки. Особливістю англійської кухні є те, що багато англійців вірні тому самому сніданку день у день.

Ланч, або другий сніданок, подають о пів–на–другу. Меню його найчастіше включає печеню (обов'язково зі смаженою картоплею й зеленими овочами), десерт, пудинг, рис із молоком, іноді пишний сир, що їдять не тільки із хлібом, але й зі спеціальними бісквітами й маслом.

Деякі сорти англійського сиру своїм оригінальним смаком збагачують широкую гамму європейських сирів. Англійці незвичайно люблять солодке. Такі десерти, як карамелевий пудинг, наприклад, і креми відносяться до вищих досягнень кулінарного мистецтва навіть за світовими мірками.

Англійці споживають багато м'яса крім жирної свинини. Страви з рубаного м'яса не в ході. До м'яса подаються різні соуси, маринади, найчастіше томатний соус. Дуже розповсюджений м'ятний соус, що являє собою добре настояну суміш із дрібнопосічених листків м'яти, води, цукру й винного оцту.

Важливе місце в харчуванні англійців займає риба – тріска, копчений оселедець.

На гарнір пропонуються тільки овочі й картопля. Асортимент овочів в англійській кухні досить обмежений. Найпоширенішими є картоплю й капуста, а також цибуля, морква, зелені салати, зелень (кріп, петрушка, селера й ін.). Часто використовуються каперси.

Для англійської кухні характерний незвичайний спосіб приготування овочів. Вельми поширена страва з капусти з цибулею–пореем, зварена всього лише в підсоленій воді. Щоб такий неапетитній страві надати виразніший смак, англійці ще в минулому столітті винайшли готові соуси, які – від кетчупа до соусу – ми знайдемо на кожному столі. Це дуже зручно, тому, що кожен може приправити їжу по власному смаку.

Закуски в англійській кулінарії досить різноманітні, особливо багато рибної гастрономії. Англійці досить прихильні до всіляких сандвічів і канапе – але не з ковбасами й сосисками. Серед перших страв першості належить бульйонам і пюре, однак англійці не відмовляються й від заправних супів (типу борщів, розсольників, овочевих супів, солянок).

Традиційними є страви з яєць. Англійці люблять яйця всмятку, омлети із сиром, із шинкою, з беконом, натуральну яєчно.

До цього дня популярні закуски і бутерброди – трикутні бутерброди стали вже однією з непохитних англійських традицій. Самими класичними вважаються трикутні бутерброди з огірками на білому хлібі. З перших страв поширені супи – пюре і бульйони, але подають їх рідко, вони не є невідомою частиною щоденної трапези. Спеції і трави в класичній кухні вживаються дуже скупі, хоча зараз англійські кулінари привчають британців користуватись великою кількістю трав і спецій.

Тости завжди подаються до стола. Хліб споживається в незначних кількостях. Його заміняє картопля, приготовлена по–англійському. Як десерт широке поширення одержали свіжі фрукти, фруктові–ягідні пюре з вершками, морозивом. Із фруктів найпоширеніші яблука. Пиріг з ними є національною стравою. Для готування тістечок використовують виноград, лимони, апельсини, сливи, фініки, мигдаль й інші горіхи. Звичайні десерти – компоти із сухих фруктів з вершками.

З напоїв в Англії найбільше поширення одержав чай. Англійці п'ють чай до семи разів у день, особливо строго вони дотримують чаювання в 17 годин (*five o'clock*). В основному англійці п'ють чорний чай. При цьому використовують порцеляновий посуд. Заварюють чай у невеликому чайничку. До чаю подаються пиріжки із зацукрованими фруктами, мигдалем або іншими горіхами, галети, пряні хлібці або тонко нарізаний хліб з маслом.

Невід'ємна частина ділового етикету при веденні переговорів, семінарів та ін. – чайна перерва *tea– break*. Звичайно влаштовується через кожні 50 хв. або через півтори години. Учасникам прийнято пропонувати відразу кілька сортів чаю (можна в пакетиках).

З хмільних напоїв особливо популярне пиво, причому особливо цінується бочкове пиво, а також віскі, джин, бренді, ром, портвейн.

У англійській національній кухні є багато традиційних страв. Не можна не згадати про солодкі і несолодкі пудинги, які подають до мяса або на десерт, картопляні запіканки з яловичиною, баранячим фаршем і рибою. Багато традиційних страв подається тільки на свята. Серед них популярні різдвяний пудинг до Різдва (готується він із сала, хлібних крихт, борошна, ізюму, цукру, яєць та різних прянощів. Перед подачею цей пудинг обливають ромом, підпалюють і палаючим ставлять на стіл), хрестові булочки до Великодня, картопля з сосисками. Традиційними святковими стравами є також фарширована індишка з овочевим гарніром, святковий торт.

Останнім часом у країні з'явилася «нова англійська кухня». Відмінність її у тому, що національна їжа стає більш витонченою. При цьому можна спостерігати дві зустрічні тенденції – прагнення до складності й до спрощення традиційної англійської їжі. По–перше, відбувається ускладнення способу готування їжі, максимальна краса страв. Для одержання багатого смакового букета вводиться найбільша кількість приправ. І навпаки, рецепти спрощуються. Превалює смак основного інгредієнта. У страві, що подається гостям, у першу чергу тепер цінується достоїнство продукту: свіжість, якість, природний смак.

1.3. Особливості національної німецької кухні

Німеччина вважається країною, де люблять м'ясо і картоплю. Не дивлячись на те, що вегетаріанські ресторани здорової їжі стає все більше, знаходячись в цій країні краще всього припинити думати про калорії і рівень холестерину. Все починається з хорошого німецького сніданку, що складається з булочок, сира, холодного м'яса, яєць, кави і чаю. Чесно кажучи,

багато німців перейшли на легші сніданки, що складаються з кукурудзяних пластівців або мюслей, але відвідувачам все ж таки можуть подати традиційну м'ясну нарізку.

М'ясо й картопля є головними інгредієнтами німецької національної кухні. В асортименті закусок німецької кухні – салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, страви з оселедця з різними соусами, м'ясні й рибні салати, заправлені майонезом, і т.д. З перших страви поширені різні бульйони: з яйцем, галушками, рисом і помідорами, суп– локшина, пюре з гороху, кольорової капусти, курей і дичини. У деяких районах популярні хлібні, пивний супи.

Відмітна риса німецької національної кухні – різноманіття сосисок (*Wurst*), які присутні в найширшому асортименті. Гарячі сосиски подаються з м'якою (*suss*) або гострою (*scharf*) гірчицею (*senf*), а також картопляним салатом разом зі шматочком хліба або рогаликом. Замість картопляного салату гарячі сосиски дуже часто гарніруються квашеною капустою (рідше – тушкованою капустою). Аналогічним чином готуються смажені ковбаски, які подаються до стола з картопляним салатом або квашеною капустою. У виробництві сосисок і ковбасок у Німеччині є регіональні особливості, що відбивається в їхніх назвах:

- *Bratwurst* – сильно перчена ковбаска; широко поширена по всій Німеччині;
- *Weiss wurst* – сосиска з телятини; широко поширена на півдні Німеччини;
- *Bregenwurst* – мозкова ковбаса (містить мізки); поширена, головним чином, у Нижній Саксонії;
- *Blutwurst* – кров'яна ковбаса;
- *Frankfurter* – франкфуртська сосиска, нейтральна за смаковими відчуттями; найчастіше використовується для готування хот–догів;
- *Thüringer* – тюрінгська сосиска: довга, тонка, гостра; поширена в Тюрінгії (Саксонія);
- *Krakauer* – краківська ковбаса (польського походження).

Основне гаряча страва в Німеччині майже незмінно супроводжується салатом. Замість салату гостям може подаватися *Sauerkraut*, тобто рубана на шматочки капуста в білому винному оцті, тушкова на повільному вогні з яблуками або у вині. Різновид даної страви *Blaukraut* або *Rotkohl*, де як основний інгредієнт використовується червона капуста, а весь процес готування страви залишається незмінним.

Інша характерна риса німецької кухні – широке використання для готування других страв з натурального м'яса. Трохи менше споживається м'ясо в рубленому вигляді.

Найбільш поширеними другими стравами німецької кухні є:

Schnitzel – шніцель зі свинини або телятини;

Eisbein – смажена свиняча ніжка

Rotwurst – чорний пудинг;

Rostbrat – м'ясо– гриль;

Sauerbraten – замаринована й засмажена яловичина під сметанним соусом;

Rosthahnchen – смажене курча;

Putenbrust – смажена грудка індички.

Традиційний гарнір майже будь–якого німецької другої страви – картопля, приготовлена різноманітними способами. Гостям подають смажену картоплю (*Bratkartoffeln*); картопляне пюре (*Kartoffel– puree*); натерту, а потім засмажена картоплю (*Rosti*), картоплю фрі (*Pommes frites*). У Саксонії, як гарнір, поширені картопляні крокети (*Klosse*). Цей же гарнір у баварських ресторанах називається *Kartoffel– Knodel*.

Риба подається найчастіше у відвареному і тушкованому виді. Гарніром служать відварена або смажена картопля, буряк, хрін, капуста, сардини, скибочки сира. Оформляючи страви, використовують таралетки, у які кладуть гриби, крабів, рибу. Гарніри прийнято подавати окремо від основних продуктів.

Дуже різноманітний асортимент різних страв з яєць. Серед них яйця фаршированого, запечені, яйця з молочним соусом і сиром, з помідорами й смаженою картоплею, яєчня з копченим оселедцем, омлет з картоплею й соусом.

Десерти (*Nachspeise* або *Nachtsch*) звичайно не розглядаються як важлива частина німецького обіду або вечері. Популярним десертом є крем з яєць і молока. *Rote Grütze* – вишуканий фруктовий компот під ванільним кремом і морозивом. Серед солодких страви популярні фруктові салати із соусами або сиропами, які подають у сильно охолоджену виді, компоти, киселі, желе, муси, морозиво, фрукти.

В німецької гастрономічної традиції не прийнято подавати тістечка як десерт. Тістечка присутні під час німецької пообідньої кави, відомої за назвою *Kaffee und Kuchen*.

Національний німецький напій – пиво. Воно є національним напоєм, а також культурним феноменом. Головний пивний край Німеччини – Баварія. Пиво в Баварії пють з приводу і без. А до нього печеня з свинини з картопляними кнедликами або нюрнберзькі смажені ковбаски. І запити все це виноградним вином з фруктовим присмаком. В баварських пивних відвідувачів годують стравами домашньої кухні. Смажена свинина з хрусткою скориночкою, галушки і капуста, знаменита біла ковбаса з солодкою гірчицею.

10% загальносвітового виробництва пива доводиться на Німеччину. Загальнонаціональна щорічна подія німецької гастрономії – мюнхенський пивний фестиваль Октоберфест, що триває два тижні. Свято народилося в 1810 р., коли з нагоди одруження майбутнього короля Баварії Людовика I і принцеси Терези Саксонської була влаштована народна гулянка, що стала щорічною традицією.

Німецьке пиво підрозділяється на чотири самостійних класи. Виділяється слабоалкогольне пиво (*Bier mit niedrigen Stammwürzegehalt*), у якому вміст алкоголю до 2,8%. Бочкове пиво (*Schankbier*) має вміст алкоголю в межах 2,8–4,6%. Так зване «повне пиво» (*Vollbier*) містить 4,6–5,6% алкоголю. Міцне пиво (*Starkbier*) вариться з вмістом алкоголю більше 5,5%. Пиво верхньої ферментації (*Obergäriges Bier*) вариться за більш високих температур, чим пиво нижньої ферментації (*Untergäriges Bier*).

Alkoholfreies Bier – безалкогольне пиво (проте містить 0,5% алкоголю).

Altbier – так зване «старе» пиво верхньої ферментації.

Bockbier – міцне пиво (7% алкоголю) верхньої ферментації.

Dampfbier – баварське пиво верхньої ферментації, має фруктовий аромат.

Dunkles Lagerbier – темне пиво з Баварії верхньої ферментації. Має яскраво виражений солодовий смак.

Export – міцне пиво.

Halles Lagerbier – світле пиво верхньої ферментації з вмістом алкоголю 4,6–5%.

Hofbrau – указує на колишню приналежність броварні до королівського двору. По інших джерелах, виключне право окремих осіб вищої аристократії Баварії варити дане пиво.

Klosterbrau – указує, що дана броварня належить монастирю.

Kölsch – пиво верхньої ферментації, зварене в Кельні або його найближчих околицях. Містить близько 4,8% алкоголю.

Leichtbier – слабоалкогольне пиво (з вмістом алкоголю 2–3,2%).

Malzbier – ячмінне пиво.

Ma'zen – міцне ячмінне пиво. Традиційно вариться в березні. У цей час асоціюється з мюнхенським пивним фестивалем *Oктоберфест*.

Pils – пиво верхньої ферментації з вмістом алкоголю близько 4,8%.

Radler – суміш простого пива з лимонадом, відома також під назвами *Alster* або *Alstenvasser*.

Rauchbier – темне пиво зі свіжим, злегка гострим «димним» ароматом.

Schwarzbier – міцне темне пиво верхньої ферментації з вмістом алкоголю 4,8–5%.

Weizenbier – баварське пиво з вмістом алкоголю близько 5,4%.

Zwickelbier – нефільтроване пиво.

З інших напоїв самий улюблений – кава чорна та з молоком. Чай вживається обмежено.

У їжі німців дотепер зберігаються деякі територіальні розходження, пов'язані з особливостями господарства й клімату. Населення центральних районів дуже любить картоплю у всіх видах. Борошняні страви, особливо каша, галушки, поширені на півдні.

Перші страви подають невеликими порціями (300 г), гарніри до багатьох страв подають окремо від основних продуктів; при оформленні страви використовують таралетки, у які кладуть гарніри, краби, гриби й т.д. Хліб споживають білий і чорний.

Традиційний сніданок (Fruhstiick) у Німеччині звичайно включає рогалик, вершкове масло, джем, кілька скибочок твердого сиру, кілька скибочок копченої ковбаси або шинки, варене всмятку яйце, кава або чай.

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

Вечеря (Abendessen) у німецьких ресторанах може подаватися гостям з 16 до 23 години. Ціни меню у вечірні години практично у всіх ресторанах вище. На вечерю в домашній обстановці німці віддають перевагу легкій страві, що складається із сирної тарілки (2–3 види сиру), скибочок шинки й хліба. Подається також кава або чай.

Підприємства ресторанного господарства в Німеччині представлені наступними закладами:

Ресторани характеризуються високим сервісом обслуговування й високими цінами. Примітно, що практично в будинку будь–якої ратуші в будь–якому німецькому місті обов'язково є ресторан або пивний ресторан у підвальному (напівпідвальному) приміщенні (*Ratskeller*). У цих закладах подаються страви традиційної німецької кухні.

Рангом нижче й більше розкріпаченою атмосферою характеризуються гаштети (*Gaststette*). Дані заклади мають велике меню, в асортименті обов'язково присутні страви дня, приготовлені шеф–кухарем. Майже кожен гаштет має у своєму розпорядженні літній «пивний» сад.

Винні погребки (*Weinkellers*) – розташовані, як правило, у напівпідвальних приміщеннях, відтворюють атмосферу старого винного погребу. Пропонують відвідувачам різноманітний асортимент переважно німецьких вин і відповідну легку закуску. Останнім часом набувають все більшої популярності, оскільки в Німеччині постійно зростає споживання вина, особливо сухого.

Пивні погребки (*Bier kellers*) – багато в чому аналогічні винним погребкам, з тією лише різницею, що пропонують гостям різноманітний асортимент німецького пива.

Бістро (*Bistro*) – підприємства швидкого обслуговування. Пропонують відвідувачам обмежений асортимент німецьких вин і пива.

Кафе (*Cafe*) – це центри соціального життя даного міського кварталу або декількох прилеглих кварталів. У кафе гостям подається кава, а також алкогольні напої. Особливий різновид кафе в Німеччині – *Stehcafe*. По суті, це закусочні, де відвідувачі можуть поїсти тільки стоячи за столиками. В асортименті кава й тістечка, а також безалкогольні прохолодні напої й темно–банкове пиво.

Бари (*Bars*) у порівнянні з кафе, пропонують відвідувачам розширений асортимент пива, алкогольних напоїв, а також стандартний асортимент гарячих страв і закуски.

1.4. Особливості національної кухні Швейцарії

Швейцарська кухня з'явилася в результаті складного, тривалого і суперечливого розвитку під впливом багатьох народів, що проживають у країні. Особливо великий вплив французьких, італійських і німецьких кулінарних традицій. Відмітна особливість місцевої кухні велика кількість сиру і кисломолочних продуктів, а також м'яса з різноманітними приправами. Обов'язково слід скуштувати традиційне «фуа–гра» або «чіз фондю» – розплавлений в киплячому білому вині сир «грюйер» або «емменталь», приправлений спеціями. Їсти цю страву слід гарячою, вмочуючи в сир шматочки білого хліба і обов'язково «запиваючи» білим вином. Ще одна популярна сирна страва «раклетт», що являє собою особливим чином підсмажений сир із хрусткими маринованими огірочками і картоплею в мундирі. Дуже популярний «Бернес Платтер» –

смажені шматочки яловичини і свинини із зеленими бобами або квашеною капустою, а також «люріх лешнетцелтес» тонкі шматочки телятини в соусі. Повсюдно вживаються апетитні сосиски всіх видів, особливо славляться ковбаски з кантонів Санкт–Галлен і Берн, а також величезні двометрові сосиски з Цюріха, прекрасні бекони і спеціально приготовлена картопля «решті», яку краще всього подавати в поєднанні з білою мюнхенською ковбаскою «братвурст». Швейцарський шоколад і десерти «хюхлі» і «крепфлі» також: відомі в усьому світі. Варто скуштувати і спеціально приготовлену дуже міцну каву «фістрето».

У південних кантонах використовується практично тільки італійська кухня з її «піццою», «карпаччо» і «рісотто», з великою кількістю зелені і оливкової олії.

Кухня Швейцарії користується заслуженим визнанням у гурманів усього світу і незважаючи на сильний вплив сусідів, у неї достатньо своїх делікатесів.

У свідомості багатьох людей ця країна міцно асоціюється з сиром і шоколадом, однак, ці продукти не головні в національній кухні Швейцарії. Швейцарія славиться не тільки національним і культурним розмаїттям, а й багатим вибором страв французької, німецької та італійської кухні. А страви з розплавленого сиру – фондю і раklet – типово швейцарські. Фондю вперше почали готувати в Невшателі, використовуючи місцеве вино, тому найчастіше цю страву називають Невшательський фондю. Третій сир (порівну Емменталь і Грюєр) варять у білому вині, додають кукурудзяний або картопляний крохмаль і вишневу горілку Кірш. У цю киплячу суміш вмочають шматочки хліба, насаджені на виделку з довгою дерев'яною ручкою. Раklet – розплавлений сир, який подають на добре прогрітій тарілці.

Також варто скуштувати знамениту рубану телятину по– цюріхськи з традиційною швейцарською картоплею «Rosti». У районі Женевського озера вам запропонують традиційне філе окуня, обсмажене в маслі. Філе подають з часточками лимона, а на гарнір – варену картоплю або обсмажений мигдаль.

Дуже незвичайний і смачний густий овочевий суп «Мінестроне», до складу якого входять помідори, квасоля, рис, картопля, морква, горох, червоноголовова капуста, цибуля–порей і третій сир «Сбрінц» швейцарський аналог пармезану. Суп «Мінестроне» – традиційна страва в Тічино. Ще одна відома перша страва – Граубюнденський ячмінний суп, приготований з копченої яловичини, капусти, і, звичайно ж, ячменю.

Швейцарські вина, дивовижні в своєму різноманітті, пропонують багату палітру смаку і свіжість ароматів. Вина, які не вкладаються в рамки іміджу виноробних регіонів. На більшості міжнародних конкурсів на сьогоднішній день швейцарські вина дуже часто отримують найвищі оцінки і завойовують головні нагороди. Ці досягнення можуть здивувати, але вони чітко відображають революційний розвиток виноробства в Швейцарії в останні роки і створення дуже виразних і оригінальних сортів вин. Швейцарські вина і пиво чудові. Серед білих вин виділяються «Йоханніюберг», «Фердан», «Лавю», серед червоних «Ламей», «Корон» і «Діл». Гарні лікери «Кірш», «Пфлюмлі» і «Вільяміною», але вони дуже міцні.

1.5. Особливості національної кухні народів Люксембургу і Бельгії

Франція, Бельгія, Німеччина оточують Люксембург, а це означає, що всі вони мають значний вплив на кухню народу, що тут проживає.

Вона в той же час дуже проста, але приготування багатьох страв має свої притаманні тільки люксембуржцям, особливості. Раки, форель, щуку, смажених окунів тут готують так, як ніде в Європі. Особливим приготуванням відзначаються такі страви як арденський окіст, заливні молочні поросятка, копчений свинячий хребет з бобами та кров'яна ковбаса.

Основу їжі люксембуржців складають овочі і круп'яні страви. Багато в Люксембурзі їдять картоплі, капусти, моркви, редьки, ріпи, помідорів, огірків, шпинату, кропу, селери, петрушки. Найпоширеніші ласощі в Люксембурзі, як і в багатьох країнах Західної Європи, – смажена картопля («пам фрі»), яку продають на вулицях і у спеціальних наметах або на лотках. Хліба в герцогстві споживається мало. Однак борошняні вироби досить популярні: різні булочки, пиріжки, печиво, кренделі.

Улюблені національні м'ясні страви – це кров'яна ковбаса з картопляним пюре і редькою (так званий трайпен), копчене свиняче м'ясо з вареними білими бобами, заливне поросє, галушки з телячої печінки з квашеною капустою, рубець по– Люксембурзьки.

Знаменита національна страва люксембуржців – шукруг. Зазвичай її беруть у ресторані на всю сім'ю, бо одна порція шукруга – це не менше півтора кілограма добірних м'ясних виробів.

Дуже популярні страви з форелі: «блакитна» форель (відварна), форель а– ля Мюллер (смажена), «райдужна» форель з кропом і картоплею. До національних страв відносяться також особливим чином приготовлена мозельська щука і раки (на стіл подають тільки клішні і шийки). Смачна і «лабскаус» – страва з нежирної солонини з картоплею, як гарнір подають також малосольний оселедець, скибочки нарізаних буряків та огірків, а також яєчню.

Люксембуржці претендують на пріоритет у «відкритті» делікатесної страви «фрощенкель» (дослівно: жаб'ячі стегна), що подається з часниковим соусом. Найбільш поширені напої – молоко і кава. Цінуються мозельські вина: «Ельблінг», «Ріванер», «Гіно блан» і «Гевюрцтрамінер». Люксембуржці вживають також багато пива сортів «Баттіні», «Боффердінг», «Клаузен», «Симон» і «Дікірх». Улюблені ласощі юних люксембуржців – «мароні» (смажені на вугіллі солодкі каштани).

У всьому іншому люксембуржці подібні за характером харчування на жителів тих країн, що їх оточують.

Тут люблять вживати вина «Вормеланг», «Крехен», «Кеміх». «Ан», «Снем», «Маєтум». Дуже популярні лікери, особливо вишневий, яблучний, грушевий.

Бельгійська кухня не так широко відома в країні, як французька. Причини того швидше історичні, бо Бельгія загально визнано вважається країною гурманів, і в жодній країні немає так багато ресторанів на душу населення, як тут.

У бельгійській кухні дуже сильний французький вплив, але все ж вона має свої традиції. Хоч Бельгія і невелика країна, але кожен регіон може похвалитися своїми «фірмовими» стравами. Наприклад, у прибережних районах типові страви з морепродуктів, а в південних лісових районах – з дичини. Для любителів ресторанів варто відзначити, що в Бельгії страви готуються з німецькою щедрістю і французькою майстерністю. Так що варто задуматися, чи брати закуски або обмежитися тільки основною стравою.

Деякі страви бельгійського походження завоювали популярність у всьому світі. Наприклад, знаменита картопля– фрї, яка у нас асоціюється більше з Америкою, а в Америці називається французькою, бере свій початок у Бельгії.

Цим фактом бельгійці дуже пишаються, хоча сусіди голландці так і норовлять відвоювати це почесне звання. Справжня картопля– фрї готується тільки з особливого сорту картоплі, в чому і криється секрет золотистого кольору і хрусткої скориночки. На підтвердження своєї першості і майстерності приготування картоплі– фрї, бельгійці насмажили найбільший пакет вагою в 1,2 тонни і висотою в 3,5 метра. Перебуваючи в Бельгії, обов'язково зайдіть в один із численних кіосків (фріткотчес), що спеціалізуються на смаженнях.

Французи іронічно називають своїх сусідів «фріт» – смажена картопля. Якщо ви потрапили в Бельгію в сезон мідій (із середини липня до початку березня), то обов'язково спробуйте мідії з картоплею фрї. Мідії з північного моря вважаються найкращими серед гурманів, бо на відміну від іспанських і французьких мають ніжніший смак.

Інший хіт бельгійської кухні – це вафлі. Бельгійські вафлі готуються з пишного тіста і мають мало спільного з звичними розсипчастими тонкими вафлями. Для зручності будемо називати їх гофрами. Гофрів існує безліч видів: брюссельські, льєжські, масляні бісквіти, вафлі з фруктовим начинкою.

Може це, не найкращі ласощі для фігури, але смак – божественний. Неможливо встояти перед свіжоспеченими вафлями зі збитими вершками і свіжою полуницею.

Але корону бельгійського гурме по праву заслужив шоколад. А особливо цукерки – праліне з всілякими начинками. Мистецтво приготування шоколадної маси зберігається в найсуворішому секреті і передається тільки в спадщину. У Бельгії існують десятки елітних шоколадних марок, але найкращою вважається Wittamer. Їх шоколадні цукерки нагадують швидше коштовності, упаковані в вишукані коробочки. Ціна повністю відображає якість – близько 1 євро за 1 цукерку. Що ж відрізняє бельгійський шоколад від більш популярного (і більш дешевого швейцарського). Бельгійські виробники шоколаду використовують тільки какао–масло, що робить смак особливо насиченим і витонченим, в той час як в інших країнах задовольняються більш дешевими сумішами рослинних олій. Бельгійський шоколад поставляється до двору багатьох королівських сімей і глав держав. У Брюсселі було створено музей какао–бобів і шоколаду, а американці влаштовують спеціальні шоколадні тури в Бельгію.

Бельгійці завжди були відмінними городниками і експериментаторами. Саме вони вивели брюссельську капусту, а також незвичайний овоч ендівій, який називають також цикорієм або вітлуф. Ендівій, насправді, дикорослий у темряві салат. Незвичайний овоч завоював серця кулінарів завдяки своєму соковитому, злегка гіркуватому смаку.

Крім усього іншого це просто джерело вітамінів і мінеральних речовин, що сприяють активізації травлення і зниженню рівня холестерину.

Бельгійська кухня дуже різноманітна завдяки використанню численних спецій і витончених соусів.

1.6. Особливості національної кухні народів Австрії та Ліхтенштейну

Австрійська кухня дуже традиційна і дуже відрізняється в різних землях країни. У національній кухні відчувається італійський і німецький вплив, дуже багато спільних рис із кухнею Угорщини, Чехії, Словенії і навіть Туреччини.

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 хроном та яблуком «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 «кروتспатцн», печеня «хоарнейстнидей» і багато гарнірів. В Австрії також печуть дуже смачний хліб, який, на відміну від інших країн Європи, обов'язково є на столі.

А кількістю солодких страв віденській кухні немає рівних у світі. Крім традиційного яблучного пирога апфельштрудель (штрудель з яблуками), на весь світ відомі шоколадний торт «захер», ромовий пиріг «гугельхупф», солодке суфле «зальцбургер ноккерльн», запечений у яйці білий хліб з повидлом і цукром «арме рітгер», абрикосові галушки «марілленкнедль», віденські млинці (налачінкен), торти і тістечка.

Тірольська кухня відрізняється великим різноманіттям страв і ситністю, найпопулярніший суп зі шпиком, запіканка з картоплі, борошна, м'яса і шпигу «грестль», бульйон з фрикадельками з печінки «лібер–кнедль», різноманітні свіжі салати і смажене м'ясо, в першу чергу – відомий віденський шніцель, а також безліч італійських страв.

Штирія відрізняється великою кількістю страв з тушкованого м'яса з різними спеціями і пряно-смаковими кореневими, а також неодмінно має бути на столі місцеве вино.

У Каринтії і Зальцбурзі велика кількість страв слов'янського походження – вареники з сиром, галушки, локшина з шинкою «шинкен–флекерн», млинці «штраубен», налисники «палачинкен» із солодкими наповнювачами, смажена річкова форель і безліч борошняних страв.

Особливої уваги 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», еспресо з вершками «браунер», «капуціно», холодна чорна кава з ромом або коньяком, міцний еспресо або більш слабкий «ферленгертер», подвійний «мокко» з великою кількістю збитих; вершків «айншпеннер» і незліченна кількість інших видів кави.

В Австрії виробляють безліч сортів гарного пива. Самі австрійці воліють вживати легке молоде вино «хойріге», також виробляються 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.

Держава Ліхтенштейн розташована між Швейцарією і Австрією. Її площа складає 0,16 тис. км², населення 0,34 млн. осіб, столиця Бадун.

Ліхтенштейнська кухня відрізняється різноманітністю страв, на її формування вплинули кулінарні традиції сусідніх країн, зокрема Швейцарії та Австрії, а також традиції європейської кухні загалом.

Швейцарські кулінарні традиції, безумовно, є домінуючими в Ліхтенштейні. Зі Швейцарії прийшли знамениті «фуа-гра» та «чіз-фондю» розплавлений у киплячому білому вині сир «Грюєр» або «Емменталь» приправлений спеціями; особливим чином підсмажений сир з маринованими огірочками та картоплею в мундирі – «раклетт»; смажене м'ясо із зеленими бобами або квашеною капустою «бернес-платтер»; телятина в соусі «люріх-лешнетцелтес»; величезні біфштекси з капустою або картоплею; мариновані овочі; червоноголовова капуста і рулети.

Німецька кухня залишила свій вплив у вигляді сотень видів сосисок, ковбас, розкішних окістів, грудинки на реберцях, печені зі свинини, вкрай популярних продуктів з дичини та, звичайно, – гарнірів з квашеної капусти і наваристих м'ясних супів з овочами.

Також популярні страви з сиру та кисломолочних продуктів, простих, але ситних, овочевих страв, а також м'яса всіляких рецептур, але обов'язково з великою кількістю приправ.

Національні страви. Хафалеб (нім. hafalaab) – замішане на воді дуже густе, майже тверде тісто з пшеничного та кукурудзяного борошна, з якого роблять коровай і варять його в підсоленій воді доти, поки він не спливе. Потім коровай висушують та ріжуть на скибки, які після цього смажать на сковороді з маслом або маргарином.

Каскнопфль (нім. Kasknopfl) – «маленькі пельмені з сиром та/або цибулею»

Рьошті (нім. rostl) – страва з тертої смаженої картоплі; у різних регіонах країни має свої особливості приготування.

Тюркаребль (нім. torkarebl) – страва з кукурудзяного борошна, вареного на молоці або воді.

Заукеркас (нім. sauerkas) – сир, що виготовляється в Ліхтенштейні.

Улюбленою стравою в князівстві, як і в Швейцарії, є «фондю»: зазвичай на спиртівці доводять до кипіння рослинну олію, в яку кидають потім шматочки сиру або м'яса. Популярний також суп, зварений у горщику, з пива, сиру і шматочків пшеничного хліба.

Каші – вівсяні і пшеничні – все більше витісняються картоплею. Ліхтенштейнці вживають в їжу багато молока і молочних продуктів, люблять бобові, а також фрукти в свіжому і сушеному вигляді. Селяни заготовляють копчене м'ясо – свинину і яловичину. Поширені ковбасні вироби.

Дуже популярне в ліхтенштейнців вино, як правило, сухе. Жителі князівства віддають перевагу імпортним винам, місцевим – червоним бургундським. Улюблений напій – кава з молоком, її вживають часто з домішками сурогатів – ячменю та жита.

1.7. Особливості національної кухні народів Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції

Національні кухні Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції настільки мало відрізняються одна від одної, тому їх поєднують під загальною назвою «скандинавська кухня».

Скандинавія – край озер і моря, тому риба й інші морські продукти є одними з основних у харчуванні народів цих країн.

У Данії найбільш популярні такі види риби, як оселедець, тріска, макрель, вугор, камбала, лосось, морський гребінець, судак. Їх їдять у вареному й солоному вигляді. Менш поширена копчена й в'ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на готуванні головним чином рибних страв. Високо цінуються датські устриці.

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

На Крайній Півночі поширені страви, які готують з язиків тріски. Популярні фрикадельки, приготовлені з фаршу свіжої риби, молока, солі й щіпки крохмалю. Страву приправляють соусом з креветок і готують, як правило, у святкові дні.

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

Серед фінських рибних страв перше місце, безперечно, належить страві з лосося, яку фіни вживають як закуску в копченому або солоному вигляді, а також як другу страву в смаженому або тушкованому виді. Поширений оселедець, який їдять солоним, маринованим або копченим, свіжим. Його використовують й як компонент для приготування овочевих салатів з рослинною олією або майонезом. Смажену горбушу подають з гарніром зі смаженої картоплі або картопляного пюре. Фіни дуже люблять салат з молодого тріски, у який входять яйця, цибуля, варений буряк, листовий салат.

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

Звичайно на скандинавському столі одночасно є кілька десятків закусок: салат з рису із крабами в солодкому соусі, салат з молодого кукурудзи й картоплі з майонезом, рибні салати з яблучним і сливовим соусами, оселедець копчений, маринований, кілька, лососина, ікра, креветки, вугор, салака, омари, лангуст.

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

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

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

1.8. Особливості національної кухні Ірландії

Історію розвитку ірландської кухні можна розділити на два періоди: до XV століття і після. Для такого рубежу взятий факт появи на ірландській землі картоплі. Історики досі сперечаються, благодаттю це було чи лихом. Але за будь-якої думки факт залишається фактом – картопля змінила хід історії Ірландії. Причому лише кулінарній.

Свою історію ірландська кухня почала, коли її єдиним джерелом були м'ясні та молочні продукти, головні складові раціону древніх ірландців. Ірландці харчувалися різноманітними дарами моря, географічне розташування країни дало можливість використовувати їх без особливої праці. Дикорослі їхні овочі теж входили до раціону харчування, але носили переважно сезонний характер.

Кормилицею народу була велика рогата худоба. Звісно, вирощувалися й вівці, кози, свині і коні, але безумовний пріоритет віддавався коровам. Влітку вони давали «біле м'ясо» – сир, а взимку забезпечували своїх господарів вже натуральним. Забій худоби починався восени. Оскільки корови цінувалися насамперед за молочних продуктів, то тут для зимового продовольства відбиралися старі особини, бики, покалічені тварини. Для тривалого зберігання яловичину засолювали, і це виявився досить дорогий продукт, який мав у двічі більшу цінність, ніж навіть м'ясо свіже. Часом не тільки за його «практичності», а й через дорожнечу самої солі. Бідняки засолювали свинину, найдешевше м'ясо. Також в зимку заготовлювали кров'яну ковбасу. У співвідношеннях свійських тварин в ірландських господарствах, велика рогата худоба становила 54%, свині – 36%, вівці, кози – 7% і коні – 2,5%. Але невідомо, наскільки розповсюдилось вживання в їжу м'ясо коней.

Свинина вважалася великим делікатесом, незважаючи на дешевизну. Стіл без свинини був неповним, хоча на святкових столах завжди були яловичина, баранина, оленина – найпоширеніші види м'яса в раціоні ірландців. У ряд делікатесів було занесено борсукове м'ясо, м'ясо тюленів і морських свинок. М'ясо їжаків, диких козлів і диких свиней

переважно вживало бідне населення. Були періоди, коли продукти ставали важкодоступними через заборону полювання. Заячина була також звичайною стравою на столі ірландців, крольчатина стала вживатися вже за правління норманів. Дивно, але заячину і кролятину гасили в свідомо зіпсованому вершковому маслі, вміст води в якому досягав 20%.

Попри досить таки обмежені, з нашого сучасного погляду, технологічні можливості приготування їжі, древні ірландці готували їжу кількома способами. Основними способами кулінарної обробки були смаження і варіння в казані.

Священним місцем кожного будинку був осередок з постійно булькаючим в ньому казаном, вміст якого безпосередньо залежив ще й від того у який місцевості жило сімейство. У прибережних громадах це було набагато частіше, ніж в інших. Куштували рибні страви з морепродуктів – устриць, мідій, креветок, крабів, морських водоростей. У казані готували різноманітні супи, юшки, бульйони – страви дуже популярні й у сучасної ірландської кухні. Супи готували з додаванням дикорослих трав, овочів, грибів протягом кількох годин.

Що ж до м'яса, його не варили чи смажили на розпечених каменях. У каменях видовбували канавку, в яку ставили дерев'яну чашу із водою та шматками м'яса. Щоб постійно підтримувати необхідну температуру води, холодне каміння заміняли гарячим. Отже, можна було готувати навіть ногу баранчика, попередньо огорнувши її соломною, звісно, при цьому було потрібно чимало часу.

Цікавий метод приготування домашньої птиці, пернатої дичини і їжаків. Цих тварин не обципували, не потрошили. Цілі тушки обмазували глиною і поміщали на вогонь. Після закінчення часу готовності кожного виду м'яса, глину, що розтріскалась знімали, а з нею від тушок відставало пір'я. М'ясо непотрошених тушок вважалося більш пахучим. Молоко було найважливішим харчовим продуктом, і вживалося воно в різних видах: свіже, кисле, сирні маси, сири.

Сири робили з коров'ячого і овечого молока. Обов'язково для приготування сирів використовували сичужку, яка служила ємкістю, в якій відбувався процес згортання молока. Сичужок – це відрізнана і прокип'ячена в питній воді частина шлунка зарізаного теляти.

Найбільш нижчі верстви суспільства пили гак зване «зелене молоко» – сироватку, що залишилася після виготовлення сирів.

З молока також готували своєрідні солодощі: його змішували з ірландським мохом (морська водорість) і кишмишем та їли як десерт разом із сезонними фруктами. Такий десерт є сьогодні в деяких частинах Ірландії.

Основними злаками, з яких ірландці пекли хліб, був овес і ячмінь. Ці культури найбільш пристосовані до дощового острівного клімату. Вівсяний хліб їли з м'ясом, умочуючи його в соуси і підливи. Крихітки вівсяного хліба додавали замість згущувача в різні тушковані страви.

Жито і пшеницю також вирощували, але в меншій кількості. Серед кельтів був поширений пшенично–житній хліб, так званий суржик. Хліб, який випікався лише з пшеничного борошна, був доступний не кожному сімейству. А найкраще біле борошно припасалось для випічки солодких пирогів з яйцями і медом, котрі готували тільки на свята чи великі події. Інший вид випічки на кшталт булочок готувався з суміші пшеничного борошна, спалених морських водоростей, кислого молока і збродженого соку кислих плодів. Шматочки тіста загортали в листя дикої капусти і поміщали на гаряче каміння під казан.

Злаки також використовували для приготування супів, тушкованих страв, каш. Зазвичай, на сніданок подавалася густа, щільна вівсянка, але на вечерю – рідка. Вівсянку їли як у гарячому, так і у холодному вигляді.

Багато зерна використовували для виробництва пива. Ірландське пиво приправлялося травами, медом, спеціями, його пили гарячим і холодним усі верстви населення.

Мед, вважається найдавнішим улюбленим напоєм, який відкривав і закривав трапезу. Зі збродженого меду, настояного на травах, спеціях, варили медове вино, яке в кінцевій стадії приготування розбавляли додатковою порцією меду. У такий пряний напій додавали чебрець, розмарин.

Чудовий ґрунт і клімат також створюють ідеальні умови для вирощування картоплі, яка була одним з основних продуктів і символом ірландської кухні відтоді, як її привезли з Південної Америки через Іспанію.

У річках й озерах Північної Ірландії водиться багато різної риби: лосось, форель, окунь, вугор, щука. У морі виловлюють лобстерів, креветок, устриць і мідій, а також різну рибу, включаючи тріску, камбалу, оселедця і скумбрію. Крім

морепродуктів, отримують червоні водорості, котрі традиційно використовувались у їжу. Водорості можна змішувати з картопляним пюре. Навесні часто збирають ірландський чи перловий мох (їстівні водорості), що використовуються як у свіжому, так і у сушеному виді.

Серед супів особливу популярність має суп з м'ясом півня, цибулею пореем і чорносливом та качкою з овочами, тушкованою в пиві. Одна з найбільш відомих ірландських страв – колканнон (colcannon – від старої назви «sole» капуста), яку готують з картопляного пюре, нарізаної капусти, цибулі і приправ. Зазвичай її подають политую розтопленим маслом. Це традиційна новорічна страва до Хеллоуїну.

Чамп (champ) – схожа страва, але картопля подрібнюється дуже і змішується з дрібно порізаною зеленою цибулею, молоком, вершковим маслом, сіллю і перцем.

Інша традиційна картопляна страва – боксти (boxty) – картопляні млинці з тертої картоплі, смажені на сковорідці.

Мадера (тью бараняча грудинка, тушкована разом з картоплею в цибулевому соусі, приправлена перцем. Страва ця вважається національною. Рецептів її приготування безліч у різних районах Ірландії, і в кожній ірландській сім'ї.

Айриш Стью – це бараняча грудинка з картоплею і зеленню.

Традиція приготування ірландського рагу перегукується з тим часом, коли обід на всю сім'ю готувався в одному горщику, в якому змішувалися часом все їстівне, що є у домі.

З того часу ірландці придумали безліч способів приготування рагу. Проте основа його завжди незмінна – це свіже м'ясо (частіше баранина), багато цибулі, і ще більше картоплі.

Dublin Coddle – традиційна новорічна страва, що складається з нарізаних сосисок, шинки (бекону), картоплі і цибулі, яку готують суботнім вечором, коли за столом збирається уся сім'я.

У Ірландії багато смачної традиційної випічки. Це фарле (farls), який печуть із пшеничного борошна з додаванням геркулесу у вигляді чвертинки кола. Дуже популярний содовий хліб. Його поява цитується 1840 роком, коли в Ірландії з'явилася сода. Тоді сода замінила дріжджі як розпушувач.

Популярний є і картопляний хліб.

Відоме на весь світ Ірландське віскі – міцний напій алкогольний напій.

Стара винокурня «Old Bushmills» в Ірландії почала перегонку віскі ще в 1494 році, проте сучасний вигляд *Irish whiskey* сформувався все-таки куди пізніше, в кінці XVIII століття, коли в Дубліні була випущена перша партія віскі «Jameson». Прекрасні якості цього напою принесли йому міжнародну славу.

Історичні джерела наполягають на авторстві ченців – місіонерів, що поселились в Ірландії VI столітті, перебравшись до неї з Близького Сходу. Вважається, що технологію вони позичили в арабів побачивши, як ті в перегінних кубках отримують пахучі ефірні есенції, і спробували створити щось подібне вже в Ірландії. Привезені з собою мідні перегінні куби заповнили квітковими і трав'яними настоями. Нарешті в справу пішов ячмінний солод, що перебродив. Переказ свідчить, що пивне похмілля перестало мучити одного з ченців після того, як він уранці випив перше, що потрапило під руку – кухоль з прозорою рідиною, що стояв у дистиллятора, де напередодні переганяли виброджений ячмінний солод.

Основні компоненти ірландського віскі ячмінь і ячмінний солод з незначним додаванням пшениці, жита, вівса і води. Правда, позначка «*single malt*» на етикетці як, наприклад, на віскі «*Bushmills*» свідчить, що для виготовлення цієї марки використовувався тільки ячмінний солод різних сортів, а напис «*pure malt*» повідомляє, що віскі виготовлений тільки з одного сорту солоду і лише на одному підприємстві. Але найпоширенішими і популярнішими як і раніше залишаються змішані (*blended*) віскі, з'єднані з десятків сортів від різних виробників.

Винайдено ірландську каву (IrishCoffe) в США ірландськими іммігрантами, яка готувалася з гарної італійської кави еспресо з найкращим ірландським віскі.

Baileys Irish Cream – чудовий вершковий лікер з віскі, вершками, шоколадом і медом. Він є одним із найкращих лікерів у світі.

Пиво в Ірландії будь-коли не зрівняється з ірландським пивом в інших країнах. Воно просто зовсім інше.

1.9. Особливості національної кунні Голландії

Голландія має мало лісів, більшість її території покрита чудовими луками, що сприяє розвитку тваринництва, особливо великої рогатої худоби. Однак її розводять не стільки заради м'яса, як заради молока. Голландія виробляє велику кількість молокопродуктів дуже високої якості, відправляє на експорт в усі країни світу.

Добре розвинене землеробство забезпечує вирощування всіх відомих в Європі овочів, зокрема картоплі та зерна, які є основою харчування голландців. У країні давно добре розвинений рибний промисел, видобуток таких морепродуктів як мідії. З риби тут споживають оселедці, морського вугра, камбалу, палтуса, дуже люблять молюски.

Голландська кухня відома в основному завдяки великій кількості видів сиру та шоколаду.

Голландська кухня, хоча й не настільки популярна в світі, як італійська чи французька, але вона також славиться своїми смачними стравами, які легко приготувати.

Частіше за все готують рольмопси, зелений сирий оселедець із цибулею оселедець–мат'є (maatjes hairing), макрель у булці (broodje makrcel), а ще копчений вугор (gerookte paling). Риба також служить основою більш вишуканих основних страв.

Відварену рибу голландці поливають розтопленим вершковим маслом і подають її, як правило, з картоплею, смаженою по–англійськи. Біфштекси відбивають несильно і завжди подають із соусом.

Улюблена страва – «харінг», тобто особливим способом приготовлений малосольний оселедець із скибочкою солоного огірка або з цибулею. Також популярні обсмажене філе свіжого оселедця з цибулею, тушкований в духовці судак з овочами, копчений вугор з гарніром з яєць і лимона, свіже філе оселедця – «мачьес», смажені рибні або м'ясні фрикадельки «Крокетта», а також численні страви з річкової риби, креветок і молюсків (за їх споживанням країна займає перше місце у світі). До запечених рибних страв зазвичай подають листовий салат чи картопляні брусочки–фрі «потата». У меню звичайно багато овочів і молочних продуктів. Крім цього, до істинно голландських страв зараховують млинці.

У голандській кухні важливішу роль за м'ясо відіграють риба й овочі. Це типова північна кухня, котра не хизується великою кількістю страв. Простота цієї кухні починається з початком XX століття, коли в Голандії організовувались так звані Huishoudschool (домашні школи), в яких дівчатка пізнавали секрети домашнього господарювання. Навчали готувати в таких школах дуже прості страви і саме вони стали гордістю голландської кухні.

М'яса вживають відносно небагато, але намагаються використовувати будь–який шматочок – в хід йдуть навіть субпродукти та м'ясна обмаль, втім, з великою фантазією в приготуванні. Найбільш типова страва «хотпот» («хутспот» або «хот піт») – ніжне відварне або тушковане м'ясо з овочевим пюре, також варто скуштувати «стампот» – картопляне пюре з капустою, салом або копченими сосисками, тушковані свинячі ніжки, боби зі шкварками «кантьес», ковбаски «ворсьес» і національну страву з рису, м'яса і овочів – «рійстафель».

Традиційні страви легкі в приготуванні та не містять великої кількості інгредієнтів. Кожен голландець обожає снерт (snert) – дуже густий гороховий суп з копченою ковбаскою «ертен–суп», суп із селери, бульйон зі шматочками шинки і моркви «консоме піт–а–фе» та ін., а також хутспот (hutspot) – страву з картоплі, овочів і м'яса (частіше за все телятини), що готується в одній ємкості.

Помітне місце у голландській кухні займають чай, кава й інші напої, а разом з ними найрізноманітніші десерти. Чай і кава з'явилися у Голландії дуже давно, їх привозили з колоній в Індії та вони одразу ж здобули популярність не лише в Голландії, але і в інших європейських країнах. «Час кави» (koffietijd) у Голландії – це період із 10 до 11 ранку, а також із 7 до 8 вечора. Існує правило «одне тістечко на одну філі–жанку», котре вважають проявом голландської економності. Голландці називають каву з молоком «неправильною», вважаючи, що справжню каву слід пити без вершків. Також вони дуже люблять гарячий шоколад з анісом. Разом із напоями споживається велика кількість десертів, таких як: appelgebak (яблучні млинці з корицею), speculaas (печиво з корицею), stroorwafels (круглі вафлі з густим сиропом), чи pofftirtjes (маленькі млинці). Цікаво також те, що в багатьох голландських містах такі десерти під час сезону часто продають на вулиці, адже не кожен зможе приготувати їх самостійно.

Сири gouda (гауда) чи edamer (едамер) – одні з найвідоміших голландських продуктів на світі. Ці сири виробляють із місцевого знежиреного молока, зазвичай вони мають круглу форму. А справжній голландський гауда витримувати до

готовності більше 12 місяців, у результаті чого він стає легким і приємним на смак. Існує, звісно, велика кількість видів сиру гауда, деякі з яких готові до споживання вже через пару тижнів, а деякі чекають на це навіть більше 7 років.

Неможливо уявити голландську кухню без гарячих бутербродів усіх сортів. Найбільш «знамениті» гарячий тришаровий бутерброд з яєчною, шпиком і шинкою – «раусшмейсер», тартинки з сиром, шинкою і вершковим маслом, кульки «брууджес» з всілякою начинкою, апельдорнські бутерброди з яблуками або роттердамський бутерброд із салом і помідорами. Головний інгредієнту них – першокласний голландський сир предмет особливої гордості країни. Як окрему закуску часто подають кубики з твердого сиру з шматочками фруктів, овочів або м'ясних продуктів. Голландські салати також обов'язково мають сир.

Тартинки (різновид тостів) невід'ємна частина харчування голландця. Їх їдять з будь-якими продуктами і в будь-який час дня. Голландці, як і англійці, мають два сніданки. Другий сніданок (ланч) у них називається «кофістафель» (кавовий стіл) і за ним подають хліб, шинку, сосиски, сир, варення. Найситніше їдять ввечері, часто це єдине приймання гарячих страв.

Тут відчувається вплив кухонь сусідніх народів, а особливо німецької та скандинавської. Так само, як і німці, голландці обожають пиво, зокрема лагер (lager): такі марки як Heineken, Grolsch чи Amstel відомі далеко за межами Голландії. Під час свят королівської родини п'ють «нетрадиційний» апельсиновий бренд.

Найулюбленіший напій голландців – світле пиво. До речі, пивоваріння є найстарішим заняттям у Голландії. Окрім пива вживають багато молока і холодних напоїв на його основі (наприклад холодний шоколад з молоком).

З алкогольних напоїв голландці вважають за краще всілякі сорти пива і горілку, віддаючи перевагу ялівцевій, більш схожій на джин «Еневер». Також у країні роблять першокласні лікери, найбільш популярний знаменитий «Оранж Біттер»,

1.10. Особливості етнічної кухні прибалтійських країн

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

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

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

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

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

Чільне місце в щоденному раціоні займають борошняні вироби й круп'яні страви. До числа перших відносяться естонські національні види хліба з житнього і ячмінного борошна з додаванням різних солоджених заквасок або інших продуктів (картоплі, меду), отчого ці хліби здобувають особливі смак і консистенцію: кисло-солодкий хліб, естонський житній із крутого тесту, картопляний хліб, ячмінний хліб, *сепнік* (сірий хліб), *лейваватск* (житньо-картопляний рулет на конопельній олії), медовий хліб. До цих видів борошняних виробів примикають і естонські пироги – *пірукад*, що готуються з житнього тесту.

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

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

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

Овочі в естонській кухні не використовуються самостійно, якщо не вважати овочевих каш – капустиної, горохової, а також овочів у молочному соусі. На першому місці по вживанню коштує картопля, на другому – капуста й горох, потім морква.

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

Велике значення в Естонії придбала кава. Однак його, як правило, уживають поза обіднім столом, у проміжках між основними прийомами їжі з кондитерськими виробами – печивом і здобними булочками зі збитими вершками. Латиська кухня протягом багатьох сторіч зазнавала впливу від інших національних кухонь. Так, у Північній Латвії помітний вплив естонської молочної кухні, у Західній Латвії пануючим був німецький вплив, що виявилось в пристрасті до копченого м'яса й сала. Східна Латвія зазнала вплив литовської й білоруської кухонь. Основою латиської національної кулінарії є страви холодного стола, кисломолочні вироби й домашні сири (типу бакштейн і так звані яєчні). У цьому переліку відсутні супи, солодкі та гарячі страви.

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

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

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

Латиський стіл фактично на дві третини складається з холодних страв – бурякового салату, м'ясної й рибної закусок, яєць, сирів й кисляку.

Смакову гаму латиської кухні визначають кисломолочні (кисляк, сметана, сир, домашні сири) і копчені продукти. Надзвичайно характерно для неї також широке використання яєць у досить значних кількостях як компонентів всіх холодних закусок, у м'ясо–яєчних паштетах, у рибних стравах, в овочевих запіканках, у сирах і в солодких стравах.

Латиській кулінарії властиво широке використання солоного й маринованого оселедця й копченої риби (вугра, салаки), а також цибулі. У Східній Латвії в молочні страви обов'язково додають кмин. Сало, копчене м'ясо, холодні м'ясні закуски викликали вживання гірчиці. Таким чином, смакову гаму латиської кухні можна вважати помірно кислувато–солонуватою.

Недолік рідких гарячих страв у раціоні в якомусь ступені компенсується значним уживанням кави.

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

Литовська кухня. Ще в XIV–XVIII ст. склалася кухня привілейованого литовського шару (вельможества й шляхти) – так звана стародавня литовська або старолитовська кухня, розвиток якої потім перервався. До другої половини й навіть до останньої третини XIX ст. відноситься початок кухні литовського селянства, фактично не пов'язаної із традиціями старолитовської кухні. Саме ця новолитовська національна кухня має багато спільних рис із кухнями інших народів Прибалтики.

Широке поширення в старолитовській кухні одержали страви із червоної дичини (вепра, лосятини, оленини, ведмедики), а також з болотної водоплавної й лісової дичини. Ще більшого поширення одержали в старолитовській кухні мед і вироби з нього (браги, медки, пряники й т.д.).

З ліквідацією Польщі й Литви як самостійної держави наприкінці XVIII ст. і з поступовим зникненням того соціального шару, що був основним споживачем страв старолитовської кухні, цей напрямок у литовській кулінарії фактично більше не розвивався. Однак, цілий ряд створених старолитовською кухнею страв увійшов у міжнародну кухню як литовські страви. Наприклад, литовський борщ, литовські пельмені (колдунай), литовські гусячі полотки й ін. При цьому вони сильно змінилися у бік спрощення, в основному за рахунок скорочення числа компонентів і заміни специфічної литовської сировини звичайною (замість вепру – свинина, замість конини й ведмедики – яловичина, замість меду – цукор і т.д.).

Литовська селянська кухня успадкувала від старолитовської соління й копчення м'яса (як дичини, так і свинини й гусятини). Найбільш поширене було копчення в Західній Литві, причому копчення не тільки м'яса, але й риби. Збереглося в новолитовській кухні й уживання меду, хоча й не настільки часто, як колись.

Основними відмінностями новолитовської кухні є простота харчових комбінацій, що особливо проявляється в застосуванні в їжу частіше напівфабрикатів і готових харчових виробів (ковбас, солонини, сала, полотків, сиру, сметани, кисляку, масла), чим готових гарячих страв. Широке застосування картоплі й створення на його основі картопляних, картопляно-овочевих і картопляно-круп'яних страв, яких не знала старолитовська кухня, складають другу серйозну відмінність новолитовської кухні.

Для новолитовської кухні характерно поряд з перевагою в ній закусок і незначним уживанням супів широке застосування картопляно-м'ясних, картопляно-молочних і картопляно-яєчних других гарячих страв. Інші овочі й крупи застосовуються в набагато меншому ступені. З них свого роду національними литовськими є ячмінь (перлова і ячна крупа), капуста кольрабі, ріпа, бруква й морква, горох. Технологічні принципи готування новолитовських гарячих страв зводяться до відварювання або запікання вже відварених або напіввідварених м'ясо-овочевих і м'ясо-круп'яних страв.

У литовській кухні відносно більшого поширення, чим в інших прибалтійських, знайшло застосування пряностей, хоча й обмежується воно в основному майораном, кмином, петрушкою, цибулею, кропом.

1.11. Особливості національної кухні Португалії

Національна кухня Португалії напевно припадає до душі гурманам. Оскільки Португалія розташована на березі океану, значну частину в національній кухні складають риба, кальмари і інші продукти. Улюбленими стравами португальців є сардини, тунець, тріска солена, крокети з крабів і інші морепродукти. Португальська кухня багата соусами.

В португальській кухні широко використовується рис, причому не тільки як гарнір до других страв, але і як десерт – з молоком і яйцями, з цукром, ваніллю, корицею.

Цікаві португальські щі – майже такі ж, як і росіяни, називаються «caldo verde». Ще не можна перевести як «гаряче зелене», батьківщиною якого є передгір'я біля річки Міньо. Бейра-байша (нижній берег), відома своїми сирами, фруктами і оливковими маслами, пропонує мандрівникам просте, але дуже смачне меню, як наприклад, гарбузовий суп із збитим яйцем і «coelho com cagueja», яке заїдають на десерт «tiolada» (солодкий крем) і «migas doses».

У Куїмбре серед типових страв можна зустріти суп з брокколі, суп з угрями, молочне поросся і серед багатющого вибору, відомий десерт з Авейру, на основі цукру, яєць і кориці.

Найсмачнішою атлантичною рибою, яку подають на стіл на португальському побережжі, є gobalo – вовчий окунь.

З фруктів особливо смачні ананаси з Азорських островів і банани з Мадейри. У Португалії подають безліч різноманітних десертів, серед яких виділяється неповторний мигдалевий пиріг. У плані десертів Португалія дасть фору будь-якій іншій європейській країні. Іноді здається, що всі португальці – неповторні ласуни. Десерти продаються тут на кожному розі, але найкращі, на думку корінних жителів, варто шукати в столиці.

В Португалії традиційно до обіду подають недорогі вина. Спеціально варто спробувати знаменитий португальський портвейн. Португалія є батьківщиною портвейну. «Віньо ду Порту», – червоне або біле вино з 20% алкоголю, яке принесло

країні усесвітню популярність. Червоні, білі, прості домашні вина, міцні портвейни – всі вони дуже хороші на смак і не дуже дорогі.

1.12. Особливості національної кухні Іспанії

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

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

В Астурії готують “фабаду” – страву з білої квасолі з шинкою і ковбасою. В Кантабрії – “рис по–сантадерський” і багато страв з форелі, молюсків, сардин.

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

У провінції басків виготовляють знаменитий копчений сир – “ідіасабаль”. Мальки вугра і плавники морської щуки – ще одне улюблена страва басків.

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

У Бургосі і Сорії варто скуштувати смажене ягня.

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

У Толедо спробуйте марципани за старовинними мавританським рецептами. Андалусія славиться своїми “пінчо” – невеликими бутербродами з тріскою, мерлузу, анчоусами і іншими морепродуктами. У провінції Уельва виготовляють знамениту шинку з хабуго (особлива порода свиней, яких годують жолудями). Також, тут готують страви, в яких, одночасно, поєднуються м'ясо, риба, овочі і фрукти.

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

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

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

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

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

Безперечно, найбільш популярними солодошами з усіх іспанських десертів є “чуррос” – пончики з гарячим шоколадом; “польвороні” – розсипчасте печиво зі смаженою мигдалем, корицею і кунжутом та “туррон” – солодка нуга з горіхами, основними інгредієнтами якого є мед, мигдаль і яєчний білок.

Туррон родом з Аліканте часто визнають найбільш смачним, бо адже саме там він з’явився в XVI ст. Ще одним різновидом традиційних різдвяних солодошів, популярним для багатьох туристів вважається печиво “польвороні”.

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

З безалкогольних напоїв п’ють молоко, чорну каву, каву з молоком, а також гарячий шоколад, який варять густим на молоці. З освіжаючих напоїв дуже популярний “оршад” (мигдалеве молоко).

Найбільш вживаним напоєм в національній кухні Іспанії вважається вино. У цій країні вирощують близько 90 сортів винограду і виробляють більше 100 марок вина. Самий традиційний напій – “Сангрія” (червоне вино з прянощами і фруктами). Напевно всі чули про іспанське кріплене вино “Херес”, яке отримало свою назву від містечка Херес–де–ла–Фронтера.

В Астурії виробляють досить непоганий, сухий і напівсухий ігристий сидр. Любителям пива сподобається tenerifске пиво “Дорада” і “Тропікал”, мадридське – “Махоу”, малажське – “Сан Мігель” і гранадське – “Альхамбра”.

1.13. Особливості національної кухні Італії

Італійська кухня визнана не тільки однією з кращих в світі, але і однією з наймодніших в даний час. І це не дивно – вона відрізняється великою різноманітністю продуктів і приправ: використовуються овочі, морепродукти, яловичина і нежирну свинина, фрукти і ягоди, сири, боби (квасоля, горох).

В італійській кухні популярні макарони, сир, томатний соус, маслини, рибні продукти, оливкове масло. Італійці люблять краби і салати з них, каперси. Огірки, бекон, відварений язик, відварену чи жарену курку. З перших страв для них краще готувати бульйони, супи–пюре, а з других – рибні, м’ясні (з нежирної свинини, баранини, птиці) з овочевими чи макаронними гарнірами. Улюблена страва італійців – лангет з зеленим салатом, свіжими помідорами чи маринованими овочами.

Національним стравою італійців є макарони, всі страви з яких називаються загальним словом “паста”. Вони бувають всіх форм і розмірів, їх додають в супи, подають соусами або просто з сиром, запікають в духовці і навіть начиняють. Часто пасту подають у поєднанні з квасолею, горохом, цвітною капустою. З макаронних виробів дуже поширені спагеті – вид довгої вермішелі і каннеллоні – крупні порожнисті макарони. Спочатку каннеллоні відварюють до напівготовності, а потім наповнюють м’ясним фаршем, змішаним з дрібно нарізаними грибами, рубаною зеленню, яйцями і ін. добавками, і запікають в духовці.

Також популярні лазаньї (лишкові запіканки з макаронного тіста, перешаровані м’ясним або овочевим фаршем з соусом бешамель і сиром) і равіолі з різними начинками (невеликі пельмені з макаронного тіста, які подають в томатному або вершковому соусі з тертим сиром). Дивно, але всі “пасти” з ароматними соусами в італійській кухні відносяться до перших страв, як і супи. З супів обов’язково варто спробувати Мінестроне, який подають із зеленим італійським соусом “песто” (із звичай його готують з базилика, оливкового масла і кедрових горіхів).

Супутник багатьох перших страв – третій сир Пармезан. Цей сир дозріває в підвалах не менші два роки і в результаті стає сухим, легко кришиться. Він може зберігатися місяцями, не втрачаючи своїх якостей.

Для приготування страви італійські кулінари вживають багато різноманітних спецій і приправ. Сьогодні італійська кухня – це багатий набір страв з різноманітними продуктами. Широко використовуються овочі, салат–латук, селера, капуста, морква, помідори, артишоки, баклажани, шпинат. Адже не дарма говорять, що будь–яка італійська трапеза повинна завжди починатися з Insalata. Причому салат як гарнір до гарячого не подається. Корисну для здоров’я суміш з сирих овочів, таких як селера, фенхель, морква.

1.14. Особливості національної кухні Греції

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

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

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

Грецька оливкова олія є основним продуктом, який використовується практично у всіх стравах. Оливкова олія має свої незвичайні смакові якості і також вона дуже корисна для здоров'я.

Не меншою популярністю користуються оливки. Ще один частий гість грецького столу – лимон. Зазначимо, що незмінним супутником що будь-якого страви в Греції, буде лимон. Всі овочі, які можна наповнити, греки фарширують. Багато споживають динь, винограду, мигдалю, кавунів.

Географічне положення країни визначило головний напрям місцевої кухні – це риба і морепродукти. Безперечним є той факт, що найперший в світі кулінарний рецепт, у якому була покрокова інструкція є приготування риби, склався у Греції. На сьогодні туристи широко оцінили соковиті кальмари, обсмажені в борошні і оливковій олії, дивні на смак свіжовитовлені мідії, приготовані в томатному соусі, м'ясо восьминога, приготоване на вугіллі, з приємними травами.

Найпопулярнішими стравами є такі:

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

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

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

- “брізолес” – м'ясо з кісточкою, приготоване на грилі;
- “стіфадо” – гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом;
- “кокорас красатос” – півень, тушкований в білому вині;
- “сувлаки” – маленькі шашлички;
- “кунелі” – тушковане м'ясо кролика;
- “кондосувлі” – шашлик з великими шматками м'яса;
- “клефтіко” – м'ясо з овочами в глиняних горщиках;
- “паїдакья” – баранячі реберця на грилі;
- “луканіка хорьятікі” – домашні ковбаски;

- “гіроса” – шаурма по– грецьки;
- “біфтекі” – котлети з рубленого м’яса;
- “кокореці” – загорнуті в кишки патроха ягняти і запечені на решітці;
- “долма” – рис або фарш, загорнутий у виноградне або капустає листя.

І, звісно ж, найбільш знаменита страва – “мусакас” (м’ясний фарш, картопля і баклажани, укладені шарами, під соусом “бешамель”).

Теплий клімат Греції дозволяє вирощувати овочі і фрукти, практично, круглий рік. Тому, в грецькій кухні широко використовують баклажани, оливки, артишок, виноградне листя, помідори, огірки, цибуля, перець, зелену квасолу. До багатьох страв додають суміші з трав, прянощі і спеції (корицю, базилік, білий перець, мускатний горіх). Варто згадати знаменитий “грецький салат”, який готують багато наших господинь. Правда в Греції, він називається “сільський салат” і, помітно, відрізняється за смаком від того, який подають в наших кафе та ресторанах. Також, варто спробувати:

- “мусака” – страва з баклажанів, фаршу, помідорів і білого соусу;
- “кефтедес” – овочеві котлетки з баклажанів, помідорів, грибів, кабачків і баранячого гороху;
- “мелідзанес тіганітес” – смажені баклажани;
- “флорініс псітес” – запечений солодкий перець з оливковою олією і виноградним оцтом;
- “мелідзана псіті” – запечені баклажани, з сиром і помідорами;
- “манітарья схарас” – гриби, приготовлені на грилі.

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

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

Греція може похвалитися великою кількістю сортів сиру і його багатою історією. До речі, перші згадки про цей продукт можна зустріти ще в гомерівській “Одіссей”. Варто скуштувати деякі сирні страви:

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

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

Традиційні грецькі десерти нагадують турецькі солодоші, що не викликає подиву, якщо згадати вплив, який справили на кухню країни кулінарні традиції Туреччини. Влітку греки ласують зацукрованими фруктами, пахлавом і лукумом. Взимку місцеві кулінари готують пироги із заварним кремом “галактобуреко”, солодкі рисові пудинги “різо гало”, а також різноманітну випічку в медовому сиропі. До складу лівової частки грецьких солодошів, крім меду входять також і горіхи: мигдаль, ліщина або волоські.

Популярні в Греції також різноманітні джеми і варення, які готують навіть з овочів. Морквяним, гарбузовим чи баклажановим варенням тут нікого не здивуєш. Також своїми смаковими якостями славиться грецьке морозиво.

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

Греція – батьківщина бога виноробства Діоніса. Однак грецькі вина не дуже відомі за межами країни. Це пов’язано з тим, що продуктивність більшості виноробів обмежена, а тому кращі сорти часто навіть не “виїжджають” за межі регіону. Своєрідною “візитною картою” грецького виноробства є “Рецина” – легке вино з присмаком соснової смоли. Це один з

найбільш древніх на планеті сортів вина, спосіб виготовлення якого залишається незмінним уже протягом більш ніж двох тисяч років.

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

1. 15. Особливості національна кухні народів Туреччини

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

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

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

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

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

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

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

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

Величезний вибір в турецькій кухні десертів і солодощів. Існує навіть спеціальне свято – “Шекер– байрам” (свято солодощів). У ці дні прийнято пригощати гостей шербетом, мигдалем в цукрі, лукумом тощо.

З десертів варто спробувати:

- “локма” – кульки з тіста, приготовлені у фритюрі і залиті сиропом;
- “мухаллебї” – солодкий молочний кисіль з рисової муки;
- “кабак ат лиси” – ласощі з вареного гарбуза з цукром;
- “пекмез” – сироп з виноградного соку;
- “сютлач” – рисова каша з молоком і ваніліном;
- “реванї” – пиріг з манки в сиропі.

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

1.16. Особливості національної кухні Болгарії

Болгарська кухня склалася протягом багатьох століть. Її особливості зумовлювались як природними умовами, так і багатовіковою історією. Особливе географічне положення Болгарії на Балканському півострові, тобто на роздоріжжі між Сходом і Заходом, Північчю і Півднем відбилось на житті, побуті і культурі болгар, так і на особливостях болгарської кухні. Протягом сторіч через Балканський півострів проходило безліч людей і різних народів. Говорять, що болгари зустрічали і проводжали увесь світ, і увесь світ сидів за болгарським столом.

Традиції різних народів увійшли в кулінарію болгар. Страви болгарської кухні подібні зі стравами вірменської і грузинської кухонь. Особливо близькі до болгарських такі страви, як харчо, піги, шашлики, люля– кебаб, бастурма, чахохбілі.

Минуле завоювання Болгарії Османською імперією залишило глибокий турецький слід у назвах страв болгарської кухні: імамбадьяли, кебапчета, таскебаб та інші. У великій пошані в болгар страви з овочів, баранина, кисле молоко, овечий і козячий сири, дарунки моря, запашні трави. Від турків у болгар залишилась також традиція готувати їжу на решітках відкритих вогнищ типу мангал (їхня загальна назва в Болгарії – скара). У скарі готують кебапчета, шашлики з баранини, кебаб, філе курчат, відбивні котлети, зрази, фаршировані солодким перцем, страви з дичини. А спадщина древніх словянських племен позначилась в тому, що в Болгарії люблять запікати продукти в глиняних горшечках. Це відмінно зберігає вітаміни, смак і аромат страв.

Болгарська кухня містить чимало дійсно смачних страв. Їхніми відмінними рисами є наявність гострих приправ, соковите м'ясо, достаток овочів і пікантний присмак. Одна з основних особливостей – одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Приправи звичайно додаються в помірних кількостях, їхнє призначення – відтінити основні смакові якості страви.

Типово болгарські страви славляться своєю розмаїтістю і неповторними смаковими якостями. Шопський салат – болгарський національний салат зі свіжих помідорів і огірків, зверху посипаних дрібно натертою бринзою.

Тушкована свинина з квасолею чи болгарський суп (чорба) із квасолі по– монастирськи – типові болгарські страви. А ще бринза по–шопськи, запечена в глиняному горщику, бринза з нарізаними помідорами і солодким перцем. Улюблені страви болгар – таратор (холодний літній суп з розведеного квашеного молока з дрібно нарізаними огірками, натертих горіхами і часником), кішка вал (овечий сир), луканка (плоска твердокопчена ковбаса). Луканка – один з видів сухих ковбас, яка має червоно–коричневий колір і є рівномірно покритою білою благородною гниллю зовні. Традиційно, плоска ковбаса виробляється з суміші свинини і яловичини і спецій (переріць, кмин, сіль), в якій питома вага – оболонка яловичини. Уразі виробничої бази також використовуються штучні ковбасні оболонки. Час висихання і дозрівання луканки займає не більше 30 днів під суворим контролем температури, вологості і швидкості повітря.

Пастарма – вялене козяче м'ясо. Тут ми бачимо явний вплив тюркських завоювань, оскільки майже так само називається і азербайджанський м'ясний маринад і грузинський яловичий шашлик, а також дуже популярний вірменський делікатес – Бастурма.

Лютениця (гострий соус із солодкого перцю), гювеч (баранина, тушкована з овочами), кебаб (телятина в томатному соусі), баниця (слоєний пиріг із бринзою). До речі, підсолену баницю з кислим молоком їдять у Болгарії як самостійну страву, по популярності вона може зрівнятись з борщем в українців. Приготувати її не складно. З борошна, солі і півтори склянок води замішують круте тісто, поділяють його на кульки, що витримують годину, після чого розкачують у прямокутні пласти міліметрової товщини. Кожен шар змазують розігрітою олією і сумішшю з яєць, молока і бринзи. Посипають шматочками дрібно нарізаного очищеного перцю. Залишилось згорнути тісто в рулет і укласти його на змазаний олією лист чи рядами в коло. Після цього випікати при помірній температурі до золотавого кольору.

Скрізь на болгарському столі можна побачити помідори – за їхнім вирощуванням Болгарія посідає перше місце у світі. Помідори, баклажани, перець усіх видів, цибуля, часник, запашні трави і прянощі, маслинова і соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис, риба й інші морські продукти.

У літній сезон, починаючи з червня, у Болгарії не готують страв зі старої картоплі, її замінюють іншими овочами, рисом чи макаронами. Хочу відмітити, що бринза і стручок червоного перцю – символи болгарської кухні. Сполучення бринзи з перцем приголомшене.

У літній болгарській кухні овочем номер один вважається перець. Але перець, і зелений, і червоний, повинен бути обов'язково печеним. Якщо улітку Ви опинитеся в Болгарії, то найбільш типовий запах, що заскочить Вашу увагу, буде запах печеного перцю. Після запікання перець очищають від насіння, знімають шкірочку і вже потім готують з нього різні страви. Наприклад, яйця по-панагюрськи. Але найбільш приголомшлива страва з печеного фаршированого перцю називається чуш кабюрек. У Північній Болгарії готують печений перець у молочному соусі з яйцем. А особливий смак і запах він отримує від того, що печеться на багатті. Це дуже проста в готуванні, але дуже смачна страва. Існує чимало рецептів приготування перцю: перець з помідорами, перець з часником. З овочів у пошані в болгарських господарок також баклажани. З них готують багато різних страв. Голубці в Болгарії рідко роблять зі свіжої капусти. Капусту солять головками. Голубці з квашеної капусти, за словами болгар, набагато смачніші, ніж зі свіжої. Голубці також загортають у мариноване виноградне листя. Дуже часто в болгарській кухні використовується зелена цибуля, шпинат, лобода, шавель, м'ята. Мятою заправляють різні страви. Зокрема, бобові. Так само вона дуже добре підходить до мяса ягняти, адже додає надзвичайну смакову гармонію.

Болгари в основному, їдять м'ясо, картоплю, боби і салати, а запивають міцними спиртним. На сніданок болгарі їдять бутерброди. Обід – основний час прийому їжі в болгар. Найбільш популярні такі страви, як «кебаб» (м'ясо на рожні), «кебабче» (смажені м'ясні ковбаски), «сармі» (фаршировані виноградні листи), «топчеті супу» (суп – пюре з фрикадельками), «плакія» (риба або тушковане м'ясо з овочами), «сирен по шопськи» (страву з яєцю, сиру, помідорів, запечене в горщику). Вечеряють болгарі пізно увечері, зазвичай як сигнал переходу прийому аперитивів на більш серйозний вид спиртних напоїв. Можна по достоїнству оцінити болгарську кухню. Страви дійсно смачні – гострі приправи, велика кількість овочів, пікантний смак. Одна з основних її особливостей – одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Цьому сприяє також використання різноманітних продуктів, приправ, рослинних та тваринних жирів. Приправами зазвичай додаються в помірних кількостях, їх призначення – відтінити основні смакові якості страви. За традицією болгарі готують їжу на відкритих вогнищах типу мангалу (їх загальна назва в Болгарії – ськара), а також на плитах або в духових шафах (духовках). Продукти закладаються, як правило, в глиняний посуд.

У болгарській кухні широко застосовується овочі у свіжому і маринованому вигляді. Болгарські кулінари прекрасно поєднують овочі з рибними, м'ясними, борошняними, яечними і молочними продуктами. В усьому повинна бути гармонія. Болгарська мудрість говорить: салат буде смачним, якщо його роблять чотири чоловіки. Один – розумний, котрий посолить, інший – скупий, котрий оцет додасть, третій – щедрий, котрий олію соняшникову наллє, а четвертий – божевільний, котрий усе це перемішає.

Характерним для болгарської кухні є використання для приготування холодних закусок, супів і других страв кислого молока, кисляку, бринзи й овечого сиру. Болгарські кухарі, використовуючи бринзу в їжу, найчастіше піддають її тепловій

обробці. Для цього бринзу змішують з вершковим маслом, загортають у пергаментний папір і прогрівають. У гарячому вигляді бринза набуває приємного смаку і аромату. Стає ніжною, м'якою і соковитою.

Використовують різні соуси. Частіше винний, томатний, часниковий, молочний. З приправ – індійський горіх, чорний перець, гострий червоний перець крупного помелу, лаврове листя. Цибуля і чорний перець це традиційні інгредієнти для приготування соусу. Болгарська кухня багата вишуканими стравами і має великий успіх у країнах Європи. Серед холодних закусок дуже поширені в Болгарії бутерброди з білого хліба із шинкою, ковбасою, м'ясом птиці і дичини, язиком, яйцем й іншими продуктами. Бутерброди з житнього хліба готують з анчоусами, ікрою лососевих і осетрових риб, сьомгою, білорибцею, а також зі шпиком.

До найбільш поширеної першої страви відноситься чорба. Чорба готується з усіляких продуктів – овочів, грибів, квасолі, риби, птиці, мяса. Крім того, дуже популярні курячий бульйон з яєчним жовтком, суп з овочів з макаронами, суп з кабачків, суп зі свинини з яблуками, суп з бараниною, харчо, розсольник, пюре з різних овочів і м'ясних продуктів. Основу других страв складають яловичина, баранина, свинина і м'ясо птиці. Переважним способом теплової обробки є тушкування.

З других страв найбільш поширені баранина, телятина і свинина з капустою, котлети з свинини, відбивні, люля– кебаб, біфштекси, філе, шашлики і рагу з баранини. А також гювечі – страви з мяса, рису й овочів, плаксії – страви з овочів, цибулі, часнику і приправ, тушковані з додаванням рослинної олії, яхнії – тушковане м'ясо з овочами і цибулею чи тільки овочі з цибулею, кебаби – шматочки мяса, засмажені на вертелі, ну і звичайно, кебапчета – короткі ковбаски з рубаного мяса, засмажені на решітках над розпеченим вугіллям листяних дерев. А ще – голубці, фаршировані помідори і кабачки, омлети. Окремо до других м'ясних страв подають салати.

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

З гарячих напоїв улюбленим є кава, з холодних – лимонади, сорбети, крішоні. До різних свят болгарі готують свої особливі страви. На День святої Мікульди – рибу. На проводи зими – півня. На день святого Георгія чи на Великдень – запікають ягня (м'ясо молодого ягняти вважається в Болгарії делікатесом і дуже корисною стравою).

Виноробство одне з найстародавніших ремесел болгарського народу. Перші виноградарі і винороби з'явилися на болгарських землях тисячоліття тому, і з тих пір цивілізації успадкували цю майстерню. Болгари традиційно п'ють тільки сухе вино. Саме в Болгарії зберігся виноград сорту Пірамід завезений сюди ще греками і фінікійцями. За болгарським столом спочатку п'ють міцні напої, потім подається друга страва і до неї легке сухе вино. На завершення обіду прийнято подавати чорну каву чи каву по–східному.

1.17. Особливості традицій та культури харчування народів Угорщини та Румунії

Угорська кухня категорично не належить до легких і ніжних кухонь, але, незважаючи на це, має своїх шанувальників у цілому світі. Перець, цибуля, часник і помідори – без цих складників важко собі уявити будь–яку угорську страву. Також мелений перець у великих кількостях залюбки використовується як приправа до більшості страв. Страви угорської кухні популярні у всьому світі, підтвердженням чого є лечо, страва яка так полюбилась в багатьох країнах, що вважається за свою.

Різні види солодкого перцю, різновиди капусти, помідори, цибуля та картопля є характерними та обов'язковими інгредієнтами угорських страв. Поживні супи, в яких не бракує зазначених вище овочів, слугують обов'язковою першою стравою, адже прискорюють обмін речовин і стимулюють метаболічні процеси.

Кулінарні книги XIX століття не згадують про цю приправу. Лише турецька окупація популяризувала вирощування та застосування цього овочу в Угорщині. Спершу овочевий перець використовувався як заміник важкодоступного тоді звичайного перцю.

Відмітною особливістю угорської кухні є гострота і широке використання овочів і прянощів. Серед них – цибуля, часник, кориця, сельдерей, кріп, чорний і червоний перець, майонар, тим'ян, тмин, червоний перець (паприка). Паприка, вино

Токай і торт Добоша, що створили широку славу угорській кухні, визначають смаки угорського народу. Сьогодні ж широко застосовується не лише гострий, але й солодкий перець у незліченній кількості кольорових і відмінних ароматами різновидів.

Угорська кухня славиться у всьому світі своїми традиційними м'ясними стравами – гуляшем, перкельтом, токаньей.

Серед угорських супів, котрі полонили серця та смак гурманів багатьох країн світу, особливо варто спробувати: bográcsgulyás – суп–гуляш і halászlé – рибний суп. Суп–гуляш можна готувати вдома – gulyásleves, або ж у спеціальному казані, який підвішують над вогнищем – bográcsgulyás. Назва цієї відомої страви походить саме від угорського слова bogrács, котре означає казан для приготування страв над вогнищем. Історія цієї страви виходить із народних традицій, коли мандрівні пастухи, які перебували далеко від своїх домівок, змушені були готувати поживні страви в не завжди сприятливих для цього умовах. Бограч є видом гуляшу з м'яса й овочів. У різних регіонах Угорщини його готують по–різному, і всюди йому притаманний свій характерний смак. Тут відіграє роль навіть черговість додавання інгредієнтів, а також спосіб їх нарізання та порційність. До сьогодні угорці широко використовують казанки, а таємницю власного рецепту кожен кухар ретельно оберігає.

Іншими характерними стравами є безперечно лечо (lecsó) – тушковані овочі, які слугують гарніром до м'ясних страв, кльоцки (csipetke), які додаються до гуляшів і супів, та лангош (Lángos) – печений на олії хлібець, який подається зі сметаною, часником або твердим сиром. Дуже важливим гарніром є також випічка, в основному пшенична. Із супами та гуляшем їдять пшеничний хліб – kenyér або булочки – zsemle. Окрім налисників, популярним десертом є також струдель rétes з фруктовю, сирною, маковою чи горіховою начинкою.

Угорська кухня включає страви з яловичини, нежирної свинини, субпродуктів, м'яса диких тварин і птиці. Рідше уживається баранина (в основному молода).

Характерною особливістю угорської кухні є те, що овочеві салати подають тільки з другими стравами. Для холодних і гарячих страв широко використовуються свіжі шампінйони.

З перших страв популярні заправні супи і бульйони. Рибу готують головним чином прісноводу. Найбільш поширеними є судак і стерлядь.

Як гарнір використовуються відварна і смажена картопля, відварна капуста, зелений горошок, боби, квасоля, свіжі огірки, помідори і всілякі консервовані овочі і фрукти. Дуже широко представлені овочеві страви з солодкого перцю, кабачків, баклажанів, капусти, томатів.

Великою популярністю користуються борошняні вироби. Найбільш улюбленими є рване або нарізане соломкою тісто з сиром, відварена в киплячій солоній воді і посипана дрібно рубаною шинкою, маком або тертими горіхами локшина.

Серед угорських кондитерських виробів особливою популярністю користуються яблучний і вишневий рулети і „палатшикен” (вид пирога).

Угорці неохоче їдять страви з котлетної маси, не люблять морських і гостро солоних продуктів (кетову ікру, кільки, балик), Щі, гречану кашу, кисіль.

До столу обов'язково слід подавати гірчицю, оцет, червоний і чорний перець і різні соуси.

Угорці їдять тільки білий хліб.

З гарячих напоїв віддають перевагу каві, хоча люблять і чай з лимоном.

Румунія розташована на перехресті міжнародних шляхів, тому в румунській кухні є немало чужоземських рецептів. Румунська кухня представлена широким асортиментом м'ясних натуральних страв, багато яких готують на решітках. М'ясо звичайне добре прожарюють.

З других страв найбільш популярні смажена вирізка, шашлики з свинини, смажені курчата, кури, качки, гуси, відварна і смажена риба, яєчня, омлети натуральні; різноманітні страви з мідій, равліків і раків. Обід найчастіше починається з риби.

Румунська кухня славиться закусками. Найбільш вишукана з них – стерляжа ікра.

Великого поширення набула яєчня – яєчня по–румунські – страва проста, але смачна. Найулюбленіша риба в Румунії – короп.

З молочних продуктів румуни їдять сир, бринзу, різні сорти сирів і ін. Молоко, як правило, віддають перевагу підігрітому. З сирів найбільш відомі «бринза де бодюф», овечий сир (його посипають ялиноюю хвосою для надання специфічному смаку), «каськавал» (м'який і білий сир з овечого молока).

Багато десертних страв. Славиться варення з пелюсток троянди, шоколадний і кавовий твердий мармелад.

По всій країні, особливо в містах, п'ють багато кави. Особливістю харчування румунів є те, що вони не їдять страв з баранини, дуже обмежено споживають січене м'ясо, соуси і киселі. Люблять білий хліб.

1.18. Особливості кухні народів Чехії, Словаччини

Чеська кухня утворилася з місцевої кулінарії і численних запозичень з кухонь інших країн. Вона відрізняється ситними стравами і соковито— солодкими десертами. Найхарактерніші для чеської кухні страви – печеня зі свинини і кнедлики. Гарніри досить різноманітні – картопля (варена, смажена, фрі), овочі. Делікатесом чехи вважають смажену гусятину.

Мистецтво чеських кулінарів славиться далеко за межами Чехії. Смакова основа страв чеської кухні і зараз залишилася такою ж, як і багато років тому. Збереглася безліч старовинних рецептів, за якими чеські господарки із задоволенням готують і зараз. Однією з причин розвитку саме традиційної чеської кухні і наявності у ній величезної кількості різноманітних страв стало віщання численних кулінарних книг, їх автором була Магдалена Добромілова–Реттігоєа – видатний кухар і не менш видатна особа у середовищі чеських діячів відродження. Але їх кулінарна книга була найкращим здобутком і пережила її поетичні доробки. Своїми книгами вона ніби перетворила і реформувала чеську кухню, оскільки раніше в чеській кухні овочі використовувалися вкрай рідко, Магдалена Добромілова–Реттігова пропагувала їх широке використання. Ця «Матрона в білому ковпаку», яку знає кожна дитина в Чехії, взагалі стала синонімом смачної чеської кухні. Про продукти пані Реттігова говорила ласкаво, ніби про маленьких дітей.

Суп (обов'язково!), головна страва і десерт – це те, від чого з часом відмовляються, роблячи наголос на частіші, але значно менш ситні прийоми їжі. Чеська кухня – це передусім м'ясо (свинина, яловичина, а також м'ясо птиці), ароматні соуси, ситно заправлені маслом, сметаною або традиційною засмажкою, випічка та супи, зварені на густих м'ясних або рибних бульйонах.

До популярних супів на чеському столі, окрім традиційного розсолу чи супу з помідорів, належить суп із часнику – «cesnakova polevka», фляки – «drstkova polevka» і гуляш. Дуже популярним є гуляш – «gulas», тобто тушковане м'ясо в ароматному, добре приправленому соусі, а також, звичайно ж, кльоцки – з борошна, дріжджові або картопляні, які подають до м'яса у ролі гарніру, замість картоплі чи рису, під густим соусом. Характерними є і овочеві страви, такі як смажена цвітна капуста – «smazeny kvatak», деруни – «bramboráky» або горохове пюре – «hrachova kase». Не можна не згадати про особливий смажений сир у паніровці – смажений сир, який подають з соусом і картоплею «фрі». Чеський «fast food» (їжа швидкого приготування) – це «parek v hladniku» (у візках на вулиці продається булка з сосискою, яку їдять із гірчицею або кетчупом). У свою чергу найпопулярнішою перекусною до пива є «utopence» – мариновані в соусі сардельки. Якщо йдеться про десерти, то, окрім основних солодких кльоцків, зустрічаються тут також млинці та налисники – «palacinky», а ще «karlovarske oplatky» – вафлі з шоколадною чи горіховою начинкою або солодкі рогалики – «rohlicky».

Лише нещодавно, разом із поширенням моди на здоровий спосіб харчування, чехи почали приділяти вагу присутності у своїх стравах овочів. Окрім помідорів, огірків і консервованих овочів, на їхньому столі також трапляються більш багаті на інгредієнти салати. Особливо цінуються стручкові овочі та капуста.

Дуже часто чехи їдять м'ясо, найчастіше свинину, яловичини/ або курятину. Традиційними стравами є свинина з кнедликом та капустою (чеськ. *vepřo knedlo zelo*), шніцель (чеськ. *řizek*) подають з картоплею або картопляним салатом (чеськ. *bramborovu salat*), а яловичину – у виді різних гуляшів, найчастіше з кнедликом або картоплею. Також готують страви зі свіжої свинини, свинячої печінки, легенів та інших органів, часто можна бачити ковбасу або шинку, наприклад, традиційну «празьку шинку».

Широковідомими є такі традиційні страви:

- “вепрове коліно” – свиняча ніжка, запечена в пиві, подається з хроном, соусом і гірчицею;

- “смажена свинина з капустою і галушками”;
- “маринований яловичий ростбіф” з густим соусом;
- “смажений гусак” з овочами; • різноманітні ковбаски;
- м’ясні та печінкові паштети.

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

- “смажений Едамський сир” – панірований хлібними крихтами, з соусом “тартар”;
- “карловарський рулет”;
- “рожвічі” – смажена свинина з цибулею;
- “празька печеня”;
- “запечений короп” під майонезом;
- “рулет з оленини по– чеськи”;
- “брамборики” – картопляні млинці, з ковбасками, майораном, перцем і часником;
- “капуста по– Богемськи”;
- “празький салат”;
- “старочеське трдло” – накручене на качалку тісто, обвалене в цукрі і горіхах.

Як гарнір подається кнедлик, капуста, варена або смажена картопля, картопляний салат, менше макарони, картопляна каша, рис та деруни (брамбораки).

У Чехії водиться багато дичини, тому страви з неї широко представлені в меню підприємств громадського харчування. Особливо делікатесними стравами вважаються фаршировані шніцелі з козулі та смажений фазан по–богемськи. Любителі делікатесів гідно оцінять “печеню з м’яса козулі”, “смаженого зайця” і знамениті “утопенці” – чеські мариновані сосиски.

Існує чимало різноманітних видів приготування коропів: різні юшки, відбивні з коропа, смажений короп. Крім того, в ресторанах або їдальнях часто можна поїсти тріску або лосося. У звичайному раціоні вживається тріска, щука, короп, сом, форель. Найбільш поширеним є тушкований в червоному вині короп по–богемськи.

Серед десертів визнані торти, бісквітні і пісочні тістечка, мигдальне суфле з вершками, марципани, компоти з найрізноманітніших фруктів і ягід, морозиво. Десерт включає декілька сортів сира. З гарячих напоїв чехи надають перевагу натуральній каві, чаю з ромом.

Варто зазначити, що традиційна чеська кухня використовує не дужі різноманітний асортимент прянощів. Разом з кмином і кропом часто використовується імбир і майоран.

Крім соусів, обов’язковими для чеської кухні є кнедлики – невеликі кульки з тіста, картоплі чи сиру. Без кнедликів немає чеської кухні. Бо саме кнедлики, вважають чехи, є ідеальним доповненням до різних страв. Адже самі по собі кнедлики не вживаються. А як гарнір до різних видів м’яса із соусами вони просто необхідні.

Рецептів кнедликів у чеській кухні дуже багато: картопляні кнедлики, кнедлики із сухої булки, кнедлики з м’ясом, тверді кнедлики із сирі картоплі і борошна, а також солодкі кнедлики з фруктами (найоригінальніші). Фруктові кнедлики готуються з різних видів тіста, кнедлики зі сливами роблять з дуже тонкого тіста. Їх варять у киплячій воді. А готові кнедлики посипають натертим сиром із цукром і олією, або ж маком із цукром. У північно–східній моравській кухні, яка має багато схожого зі словацькою кухнею, кнедлики готують в основному з дріжджового тіста – галушки, а у моравському районі полюбують копчене м’ясо з кнедликама і з повидловим соусом.

Чехи полюбують соуси. Їх дуже багато – огірковий, томатний, з хрону, кроповий, часниковий, цибулевий. Смак соусу залежить від якості вихідних продуктів. Ще в середині XX століття соуси були одним з улюблених видів їжі. Тоді соус називали йїха. Основою такого соусу слугувала каша, що отримувалася внаслідок підсмажування борошна на жирі.

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

Культ пива. Близько 500 видів пива, величезні відомі пивоварні як «Pilsner» або «Budweiser», а також ті, менші, місцеві пивовари, які нічим не гірші за відомих, – це невід’ємна частина чеської традиції. Ритуалом є не лише виробництво пива, але

навіть спосіб його подачі та пиття. Гурмани і спеціалісти в цій сфері вважають, що пиво повинне наливатися поволі, ніби намащуватися, оскільки від цього залежить найважливіше – кількість і якість піни в кухлі. До того ж незалежно від місця приготування пива і його технології, усі сорти відрізняються якимсь особливо «по-чеському» насиченим смаком і ароматом. Останнім часом є популярним слабоалкогольне пиво типу радлер, передусім з присмаком лимону або грейпфруту.

Деякі відомі пивоварні наприклад, «Pilsner Urquell», «Старопрамен» або «Крушовіце» завели на ринку на підтримку своєї марки спеціальні концепти ресторанів, в яких поєднують типову місцеву кулінарію з культурою пиття пива – так звана мережа «Пльзенський ресторан» (чеськ. Plzenska restaurace), «Крушовицька хата» або «Крушовицький двір», іноді у вигляді модерних барів «Потрефена гуса». Своєрідна культура пиття пива породила як закуски так званий «пивний сир». Найвідоміші сорти пива: “Будвар”, “Старопрамен”, “Гамбрінус”, “Пльзенський Урквелл”, “Великопоповіцки Козел”.

Її можна охарактеризувати загалом як негостру, нежирну біологічно збалансовану, приправлену переважно зеленню та ароматними травами. Її основу складають різноманітні супи, варені і тушковані овочі, смажене і копчене м'ясо, молочні продукти. У якості гарніру переважно подають картоплю, рис, макаронні вироби, оригінальні кнедлики та галушки.

Словацька кухня заснована на традиціях слов'янських народів придунайських рівнин з помітним впливом німецьких і угорських кулінарних традицій, при цьому, в залежності від регіону, місцева кухня може досить сильні ознаки тієї чи іншої народної традиції. У цілому кухня Словаччини є доволі різноманітною і поєднує в собі риси як європейських шкіл, так і сильні національні компоненти.

Знамениті в словацькій кухні овочеві салати, варена кукурудза, варені галушки з тертим сиром, картоплею, смаженою капустою, бринзою, цибулею та шкварками, гусячі крильця з картопляними коржами – "локшамі", паштет з дичини, вареники з сиром та іншими наповнювачами, з обов'язковим доповненням із зелені і паприки. Дуже різноманітні м'ясні страви – знамените чеське "печене вепрево коліно", панірована в сухарях свинина з картопляним салатом, гарячі рулети з різних сортів м'яса, конвертики зі свинини із спаржею, сиром і рубаною шинкою, відбивні і біфштекс з дичини, десятки сортів копченостей, стегенця, сальтисон, ковбаси та ін.

Особливою повагою користуються місцеві овечі сири, що нагадують бринзу – "оштепкі" і "пареніці". Національним стравою вважаються "вівчарські галушки" з бринзою, а також смажений у паніровці свіжий сир з гарніром "випражаний сир". Візитною картою місцевої кухні вважаються супи з овочів, бульйони і різні складні супи з м'яса і овочів, а також страви з птиці – своєрідний гуляш з печерицями і картопляними оладками – "Спішська похутка", смажений гусак з кнедликами, качка з квашеною капустою, тушкована в власному соку курка або запечена індичка, фарширована курка з паприкою та ін.

У Словаччині виготовляють прекрасні місцеві вина, що займають гідне місце серед кращих європейських вин, і при цьому дуже недорогі. Кращими сортами є знаменитий "Токай", а також "Лімбашкій Силван", "Влашкій Рислінг", "Зелений Велтелінер" і "Раченська Франківка". Чудово на смак і словацьке пиво "Шариш", часто не менш якісне, ніж знамениті чеські сорти, до того ж домашнє пиво тут варять практично в кожному селі. Найбільш популярні міцні спиртні напої – "сливовиця" (сливова горілка) і "боровічка" (ялівцева горілка), а також численні настоянки на травах.

1.19. Особливості традицій та культури харчування народів Албанії

Протягом багатьох століть албанський народ зберігав античні кулінарні традиції, і в той же час збагачував їх, змішуючи свої традиції з кулінарними традиціями інших країн.

Географічне положення країни та історична близькість вплинули на взаємне проникнення культур, економік і, в якійсь мірі, на стиль життя. Традиційна албанська кухня, народні костюми, культура і гостинність, всі ці якості притаманні албанцям з античних часів.

Албанія є однією з найдавніших країн Європи і розташовується на кордоні між сходом і заходом. В результаті такого географічного положення в Албанії можна спостерігати зіткнення двох культур і кулінарних традицій. Традиція албанської кухні, як традиційна гостинність албанського народу, бере свій початок з глибокої давнини. Будучи однією з найдавніших країн Європи, Албанія служить кордоном між Сходом і Заходом, і їй притаманні сліди обох культур і кулінарного мистецтва – східного і західного.

До національної кухні можна віднести:

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

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

Широковідомими є такі традиційні страви:

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

До м’яса подається рис “пілав” і багато різноманітної зелені. Зазначимо, що деякі продукти готуються за подібною технологією, хоча з різного набору продуктів.

Таким чином, виділяються окремі страви, які присутні на столах усіх балканських народів, як наприклад, “фергеса”, маринади, “долма”, стейки, відбивні, котлети–кефте (тефтелі) тощо. Маринади, “мусака” і “кефте” – продукти харчування, які адаптовані в кухні Албанії зі східної кухні.

Для всіх видів страв в Албанії характерним є те, що вони максимально зберігають природні особливості продуктів харчування, їхній колір і аромат.

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

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

Албанці надають перевагу таким овочам як помідори, перець, баклажани, трав’яниста рослина – використовується в якості салату, гарніру або заправки для супів, картопля, капуста, цибуля, часник, боби, квасоля, огірки тощо. Згідно кулінарної традиції Албанії, овочі найчастіше смажать, варять або маринують. Велику роль у посиленні смаку страв відіграють різні спеції.

Для албанської кухні характерним є використання перцю чилі, спецій, кислого лимонного соку, перцю, оцту або йогурту.

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

У албанській кухні існує також різноманітність десертів. Особливо споживаються десерти з молоком, вершками, густа фруктовa маса – шербет – баклава, кадаїф, хашуре, сьют’яш – холодна маса рису з молоком і цукром, з корицею тощо.

З випічки важливе місце займають солодкі і солоні кекси, приготовлені з дріжджового тіста, бурек (солоний пиріг), пончики.

Популярними серед десертів є халва і хасуде, також фасуде – щось на зразок мармеладу з горіхами. Дуже своєрідний смак має місцеве морозиво “акуллоре”.

Улюбленим гарячим напоєм албанців є кава “макьято” і “еспreso”, яку подають з водою.

Традиційний алкогольний напій Албанії – виноградна та сливова ракія. Серед червоних вин широковідомі: “Каберне”, “Каллмет”; “Мавруд”, “Мерло” та “ПіноНеро”; серед білих визнані “Шеши”, “Рислінг” та “Бархде”. Також необхідно відзначити коньяк “Скандербег”, який отримав нагороди в міжнародних конкурсах.

1.20. Особливості традицій та культури харчування народів Чорногорії

Національна кухня Чорногорії це – своєрідна суміш кулінарних традицій Угорщини, Туреччини, Італії, Австрії, помножена на старовинні і колоритні кулінарні звичаї країни.

Місцева кухня самобутня, ситна і дуже смачна. Порції, як правило, дуже великі, що прекрасно відображає привітність і хлібосольність чорногорців. Секрет успіху, чорногорської кухні – натуральні і екологічно чисті продукти.

Умовно, кухню можна розділити на дві частини – прибережна частина, де переважає середземноморська кухня (риба, морепродукти) і високогірна північна частина, де переважає м’ясо і молочні продукти.

З перших страв користується популярністю густий наваристий суп “чорногорська чорба”. Існує багато видів цієї страви: з м’ясом і приправами, локшиною, овочами, морепродуктами і навіть, з кропивою. Особливо поширений суп з декількох видів риби “рібля чорба”.

До списку основних національних страв кухні Чорногорії, які необхідно спробувати туристам, що відвідали цю прекрасну країну, віднесемо такі:

- “паштіцада” – м’ясо в соусі з галушками або макаронами;
- “негушський пршут” – в’ялений свинячий окорок, порізаний тоненькими скибочками. Є фірмовим чорногорською стравою і подається як закуска;
- “мусака” – помідори і баклажани з м’ясним прошарком;
- “ягнятина з– під сача” – м’ясо ягняти накривають чавунною кришкою і обкладають розжареним вугіллям;
- “япрякі” – голубці з м’ясним фаршем, шинкою, часником, цибулею і спеціями;
- “чевапчічі” – знамениті домашні ковбаски з рубаної свинини зі спеціями, подають з картоплею;
- “мешано месо” – асорті з м’ясних страв;
- “печиво” – м’ясо смажене на рожні;
- “пуньєна папріка” – фаршировані перці;
- “ражничі” – невеликий шашлик з телятини або свинини;
- “бараняча голяшка” – баранина, відварена в молоці, з додаванням цибулі, петрушки і моркви;
- “брав у млеку” – тушковане м’ясо ягняти в молоці, зі спеціями і картоплею;
- “црмніско вариво” – овочеве страву з фенхелем і савойською капустою;
- “плескавіца” – величезна м’ясна котлета на грилі; Великою популярністю користуються рибні страви.

Ось лише деякі з них: “далматський рибний гуляш”, “форель фарширована чорносливом”, “риба в горщику по–охридськи”, “озерний короп, запечений у вершках”, “плов з морепродуктами”, “кальмари–гриль, під сиром”, “форель поподгорицьки”, “мідії з лимонним соком”.

Не останнє місце в кухні Чорногорії займають кисломолочні продукти і сири. Істинно національними, є дві страви – “ціцвара” (розтоплений молодий сир, з вершками і кукурудзяним борошном) і “попара” (розпарений черствий хліб з маслом, сиром і молоком, подається з кислим молоком). Ці сільські страви можна замовити в будь–якому місцевому ресторані. Крім цього, заслуговує на Вашу увагу “негушський сир” (схожий на бринзу, але менш солоний); та “ліснати сир” з солодкуватим смаком і ніжною консистенцією; каймак – кисломолочний продукт, який часто використовують як інгредієнт м’ясних, рибних і овочевих страв.

Порадує місцева кухня і любителів солодкого. Визнаними в Чорногорії є такі десерти:

- “дівочий вечір” – солодкий рулет з родзинками, інжиром і волоськими горіхами;
- “тібаниця” – пиріг з сирною начинкою;
- “тулумба” – шматочки запеченого тіста з солодким сиропом;

- “бурек” – листковий пиріг з сиром;
- “палачинка” – млинці з солодкою начинкою з шоколаду, джему або крему;
- “штруклі” – запечені в сирі горіхи і сливи.
- “крофне” – пончики з мармеладом, шоколадом, заварним кремом або джемом. Самий улюблений напій у чорногорців

– кава, яку п’ють у великих кількостях. Також популярними є тра’яний чай, фруктовий мус, медовий напій, соки.

Національною гордістю є червоне вино “Вранац”. З білих вин, виділяється вино “Крстач”, яке виготовляється з винограду, що росте тільки в Чорногорії. З міцніших напоїв – “Лозовач” (виноградний самогон, ще його називають “Чорногорська лозова ракія”), “Круна” (виноградна або абрикосова ракія).

1.21. Національна кухня Сербії

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

Значна увага в національній кухні Сербії приділяється овочам. Це обов’язковий атрибут на столі. Овочевих страв безліч. Найчастіше – це салати з крупнонарізаних овочів і заправлені оливковою олією. Але є і більш складні:

- “мусака” – баклажани і помідори з м’ясним прошарком;
- “пуньена тіквіца” – гарбуз, нафарширований м’ясом і рисом;
- “самра” – сербські голубці;
- овочеві галушки;
- овочеві супи.

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

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

А для любителів солодкого сербські кухарі приготують:

- “пріганіцу” – сербські пончики;
- “альва” – варені в меду горіхи;
- “штруклі” – горіхи зі сливами, запечені в сирі;
- солодкі “горіхові палички”.

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

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

1.22. Особливості традицій та культури харчування народів Хорватії

Національна кухня Хорватії сформувалася під впливом своїх найближчих сусідів, не втративши, при цьому, свою індивідуальність і місцевий колорит. Вона настільки різноманітна, що однієї поїздки не вистачить, щоб спробувати всі вишукування місцевої кухні.

Хорвати великі любителі смачно поїсти. Умовно, хорватську кухню можна розділити на дві частини: Адриатичне узбережжя (Дубровник, Далмація, Істрія) і Центральний регіон (Славонія, Загреб).

Кухня **Адріатичного узбережжя** ідеально підійде для любителів риби і морепродуктів. Тут проявляється значний вплив італійської та французької кухні.

Одна з найвідоміших рибних страв, яку треба обов'язково спробувати – “броде” (рибне рагу, з додаванням червоного вина і гострих спецій).

Другим за популярністю вважається “чорний ріжот” – страва з морепродуктів, рису та чорнил каракатиці, специфічна на вид, але чудова на смак.

Є й інші страви, які заслуговують на увагу – “море – сума” (зубатка на грилі з навагою), “пршатарі” (страва з крабів).

У меню багатьох ресторанів Ви знайдете мідії на пару з рисом, смаженого восьминога в вині, устриць в лимонному соці, різні види юшки з овочами.

Кухня **Центрального регіону** буде більше до вподоби “м'ясоїдам”. Тут переважає вплив Угорщини, Австрії, Туреччини. У цій кухні переважають страви з птиці, яловичини та ягнятини.

Широковідомі такі:

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

Національна кухня Хорватії не обділила увагою і ласунів. В основі десертів свіжі фрукти, мигдаль, волоський горіх, сир, мак.

Найсмачнішим є пиріг “міджмурска гібаница” – листкове тісто, начинка з яблук, сиру, горіхів та маку. Зверху посипають цукровою пудрою. Ще одне старовинне національне страва – “рабський торт”. Рецепт запропонували монашки монастиря Святого Антуна, на острові Раб. Звідси і назва торта.

Також, як десерт, Вам запропонують зацукровані фрукти, мигдаль, інжир, мед, родзинки.

В національній кухні Хорватії популярними є такі вина, як “Мальвазія”, “Хрватика”, “Бургундац”, “Кюнджуша”, “Піно”, “Пошип”, “Поступ”, “Теран”, “Трамінац”, “Прошек” тощо. Також славляться традиційні хорватські настойки “Слиовиця”, “Вільямовка”, “Мараскіно”, “Пелінковац”, “Біска”. Найвідоміший хорватський бренд – “Віньяк”.

1.23. Особливості традицій та культури харчування народів Словенія

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

Почнемо, мабуть, з перших страв. Традиційними є:

- “кисла юха” – суп з овочами і оцтом, на свинячому бульйоні;
- “говєа юха” – наваристий суп на яловичому бульйоні;
- “чевапчичі” – м'ясний суп з ковбасками;
- “грибний суп”; “ячмінний суп” зі свининою;
- “істрійський рибний суп”.

Родзинкою вважається “гобова юха” – неповторний за смаком суп з білих грибів, який подається, в буханці хліба, замість тарілки.

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

- “словенський плов” – рис з крабами, мідіями і креветками;

- “жганці” – відварені гречані кульки, подаються з ковбасками, шкаврками або молоком;
- “країнське кlobасе” – жирні ковбаски з хроном;
- “штруклі” – кульки з тіста, начинені м’ясним фаршем;
- “радшнічі” – словенський шашлик;
- “бограч” – словенський гуляш, приготований в мідних горщиках;
- “пржуг” – в’ялений окорок;
- “тунка” – обсмажені шматочки свинини, з розтопленим салом;
- “жлікрофі” – пельмені, що нагадують італійські равіолі;
- “словенські клецкі” – найсмачніші горіхові і сирні;
- “чомпе” – печена картопля з сиром;
- “жлікрофі з бакелце” – пельмені з бараниною.

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

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

З алкогольних напоїв поширеними є “Брінєнец” – ялівцева горілка, “Вільямовка” – грушевий самогон, “Слівовка” – сливово настоянку, “Плетершка хрушка” – грушевий лікер.

Немислима національна кухня Словенії без місцевих вин “Теран”, “Цвічек”, “Модри Піно”, “Храстовлец”, “Майскі–Врх” і десятків інших сортів і найменувань.

1.24. Особливості традицій та культури харчування народів Боснії і Герцеговини

Боснія і Герцеговина – країна з дивовижною назвою. Це країна контрастів, і після невеликого дослідження стало зрозуміло, що історія Боснії і Герцеговини це підтверджує. Держава, яка колись була як під владою Османської імперії, так і під Австро–Угорщиною, не могло не увібрати в себе риси як європейські, так і типово східні.

Зараз Боснія і Герцеговина є федеративною державою, яку населяють три різні народи. Саме населення Боснії і Герцеговини – серби, бошняки і хорвати – робить її такою різною, але в той же час шалено цікавою для туриста.

Національна кухня Боснії і Герцеговини сформувалася під впливом південно–слов’янських, німецьких, турецьких і середземноморських кулінарних традицій. Ця країна знаходиться на перехресті торгових шляхів, тому постійно відбувалося освоєння нових рецептів і адаптація їх під місцеві умови. Іноді навіть зберігалися назви багатьох страв, але в Боснії і Герцеговині вони придбали свій унікальний і неповторний смак.

Основу боснійської кухні складають м’ясо, овочі, молочні продукти і зернові культури. Першу сходинку в боснійській кухні посідає м’ясо. Широко використовується для приготування страв баранина, свинина і яловичина.

Перше, що варто спробувати, це всесвітньо відомі “чевапчічі” – боснійські ковбаски. Другим, за популярністю є “босанскі– лонас” – печеня з овочами і паприкою.

Не менш смачні страви, які обов’язково треба скуштувати в цій країні:

- “шиш” (соковитий боснійський шашлик);
- “гювеч” (своєрідний боснійський плов);
- “піда” (лишкові пироги з м’ясом і сиром);
- “хаджийські– чевап” (печене м’ясо з овочами);
- “плескавіца” (рубані котлети великого розміру);
- “гайдук” (м’ясо смажене на грилі);

- “чапрак” (місцеві голубці).

Особливе місце в кухні Боснії і Герцеговини займають овочі. Вони присутні на столі на сніданок, обід і вечерю. Особливістю приготування місцевих салатів є велика нарізка овочів, які, найчастіше, заправляють оливковою або соняшниковою олією.

Дуже смачний і корисний “спрска салата” – помідори, паприка, цибуля, гострий перець і багато різної зелені. Рекомендуємо скуштувати боснійський фарширований солодкий перець, салат “яхінія” (з декількох видів овочів з зеленню), “зеляніцу” (пиріг, начинений шпинатом).

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

А ось солодощами і десертами місцева кухня дійсно славиться. Список солодких страв, повз яких важко пройти, просто величезний. Не відмовте собі в задоволенні поласувати такими “смаколиками” як:

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

Крім того, простежується спадщина турецької кухні. На кожному розі продають халву, лукум, суджук з горіхами, пахлаву (баклава по-боснійськи). З безалкогольних напоїв, самим культовим вважається чорна кава, яку вживають тут у величезних кількостях.

Крім того, популярний трав’яний чай, молоко, фруктові соки.

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

1.25. Особливості традицій та культури харчування народів Польщі

У польської кухні є шанс стати впізнаваною і відомою в світі, – вважає Фабіо Парасеколі, італійський знавець і дослідник кулінарного мистецтва, директор food studies в New School в Нью-Йорку, автор гастрономічних книг, в тому числі багатотомної енциклопедії “A Cultural History of Food”.

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

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

Також спробуйте:

- “фляки” (суп з яловичого шлунку, м’яса і овочів);
- “хлоднік” (окрошка на буяковому квасі, з додаванням огірків, яєць, кропу та сметани);

- “крупнік” (суп з ячменю, копченого м’яса та овочів);
- “журек” (сметаний суп з копченостями, яйцями, спеціями і корінням);
- “грохувка” (гороховий суп);
- “росул” (суп з курячого бульйону, з локшиною і зеленню);
- “зупа огуркова” (суп з квашених огірків);
- “зупа помідорова” (суп з помідорів, з додаванням рису або локшини);
- “борщ червоний” (знайомий нам борщ, але з додаванням вареників чи пельменів);
- “білий борщ” (готується на житній заквасці, з картоплею, майораном і сметаною);
- “зупа грибова” (грибний суп, іноді подається в хлібному горщику, замість тарілки).

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

Також, скуштуйте:

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

Славиться національна кухня Польщі і рибними стравами.

Традиційним і навіть святковим, вважається “короп по–польськи”. Причому, голову подають окремо. Не менш смачний “короп по–єврейськи”, який подається в желе з родзинками. Гурмани оцінять: “печену щуку”, “оселедець в сметанному соусі”, “рибні фрикадельки з корнішоном”, “мисливську уху”, “рулет із судака”, “печену рибу з хроном”, “смаженого лина під соусом”. Крім того, в польському меню присутні страви з ляща, тріски, форелі і лосося.

Як гарнір Вам запропонують: “фриткі” – картопля фрі, “копитко” – вареники у формі копит, гречану кашу, силезькі вареники з картоплею, смажені картопляні оладки, печену картоплю, гарбузові оладки з ковбасою.

Ще, одним обов’язковим інгредієнтом багатьох страв є гриби. Вони можуть бути тушковані, смажені, варені, мариновані, солоні.

Порадує, національна кухня Польщі, любителів солодкого.

Популярними є такі десерти:

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

На Різдво поляки готують “маковец” – пиріг з перемолотим маком, а на Великдень “мазурек” – пиріг з пісочного тіста, з сухофруктами і грецькими горіхами.

З гарячих напоїв поляки п’ють чорну каву і каву з молоком. Чай п’ють рідко, іноді з молоком або варенням (ранком перед сніданком). З безалкогольних напоїв, поширені соки (особливо з червоної і чорної смородини), квас, фруктовий кисіль. В асортимент більш міцних напоїв входить горілка “Голдвассер” (горілка, настояна на анісі з шматочками 24–каратного

золота); горілка (житня, зубровка), настойки (апельсиновка, карамелевка, лимоновка), бренді (сливовиця, вінніак), пиво (“Okocim”, “Tatra”“Lezajsk”, “Zywiec”, “Piast”).

1.26. Особливості традицій та культури харчування народів України

Українська кухня має давню історію і славиться своєю різноманітністю. За попередні століття українській кухні вдалося пройти довгий, але цікавий шлях, придбавши національний колорит і зберігши існуючі традиції. Перебуваючи в близькому сусідстві з іншими народами, враховуючи їхні кулінарні пристрасті і розвиваючи власні, українцям вдалося знайти свій неповторний набір інгредієнтів, а також методи їхнього приготування.

Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними особливостями, старовинними та релігійними звичаями, історичними причинами. Отже, починаємо наш віртуальний дегустаційний тур з врахуванням регіональних особливостей.

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

У Чернігівській області із задоволенням пригощають ситною “печеною в горщиках”, до складу якої входять картопля, квашена капуста і м’ясо. А на десерт – пиріжки з калиною, адже Чернігівщина багата на ягоди. Ще один рецепт “печені в горщиках”, яку готують на Сумщині, оригінальний тим, що з картоплею закладається і м’ясо, і печінка. Усе це готується з болгарським перцем, сметаною і сиром. Ще одна варіація: м’ясо, квасоля, гриби і сметана.

А борщ тут готують зі свининою і на буяковому квасі, за рецептом стародавньої слов’янської кухні. Полікультурна столиця України багата ресторанами на різний смак. Тут можна спробувати меню багатьох країн світу. Але ми згадаємо старовинний рецепт “котлет по-київськи”: коли всередину смаженого у фритюрі курячого філе кладуть шматочок вершкового масла, сир, зелень, обмазують яйцем і панірують. Котлетка виходить на подив соковитою і смачною.

Південь України, де Дніпро впадає в Чорне море, – це край рибалок, які знають, як приготувати свій улов. І тому цей край радує різноманітністю рибних страв. Згадаємо “шаланди повні кефалі”, які “в Одесу Костя приводив”. Правда, кефалі в Одесі вже не знайдеш, але ось бички, кілька та хамса не перевелися. В’ялену рибу подають до пива, зі свіжої готують биточки та “рибу-фіш”.

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

Південь України славиться і своїми овочами. Гостру страву “баклажани по-херсонськи” готують, обсмажуючи синенькі в маслі, із солодким і гірким перцем і яблучним оцтом. Якщо Ви не любитель гострого, то для Вас запропонують баклажанну ікру. До речі, за херсонським рецептом для збереження аромату перець і баклажани не варять, а запікають. “Лагман” – одна з найпопулярніших страв кримськотатарської кухні.

Щось середнє між “першим” і “другим”: локшина, яку подають зі шматочками м’яса (як правило, яловичини), тушкованими в підливі з овочами. У класичному рецепті в ресторанах місцевої кухні локшину розкачують власноруч. А навесні, коли розпускається молоде виноградне листя, з нього готують маленькі голубці з м’ясом, які називаються “долма”.

В *центральні області України* варто вирушити, щоб спробувати традиційні страви, завдяки яким наша кухня є впізнаною у світі. Як уже сказано, в Україні варять до 30 видів борщу. У черкаській області він класично наваристий, і до нього обов’язково подають ароматні булочки-пампушки з часником. Ще одна улюблена страва центральної України – вареники. На Кіровоградщині їх готують з різними начинками: картоплею, грибами, м’ясом, печінкою, капустою. А бабусі знають особливий рецепт вареників “з таким”: для начинки сало пересмажується на сковороді з борошном і цибулею. Іноді господині можуть здивувати варениками з долоню завбільшки. З особливих м’ясних страв можна виокремити “крученики” –

невеликі м'ясні рулетики з начинкою з фаршу, паштету, чорносливу з горіхами. Вираз “полтавська галушка” настільки прижився в побуті, що так стали називати не тільки коронну страву цього регіону, але і жителів Полтавщини. І якщо у Вас в тарілці із супом плавають шматочки вареного тіста – не вірте, що це справжні галушки. “В оригіналі” вони зовсім не такі: галушки готують з начинками, і щоб у цьому переконатися, варто приїхати в Полтаву на щорічний фестиваль галушок або відвідати місцеві ресторани української кухні. А ще місцева кухня пропонує “пундики”. Це коржі з тіста, замішаного на кефірі з яйцем, які смажать на сковороді. Вони можуть бути солоними – тоді їх смажать з цибулею або солодкими – з маком. Макові коржі готують на свято Макового, подаючи з медом. У Дніпро люблять готувати фірмову єврейську страву – “форшмак”. Оселедець вимочується у воді з оцтом або в молоці, потім перемелюється і перемішується з вареною картоплею. Прикрасити форшмак можна яйцем і зеленою цибулею. А зі свіжої риби, виловленої в Дніпрі, готують чудову “юшку по-дніпровськи” з леком. Годиться сом або короп. Юшка вариться, як зазвичай, але вся справа – в приправі. В її ролі використовується лек – це часник, перетертий із сіллю, і заправлений жирним рибним бульйоном. Можна поливати ним рибу або додавати в юшку – за смаком. У багатьох регіонах історично прижилися польські страви.

На Вінниччині готують “бігос” – другу страву з тушкованої кислої капусти з м'ясом і грибами. Причому м'ясо має бути різне, як на солянку: і свинина, і яловичина, і копченості, і ковбаски – чим більше, тим краще.

Ще один польський гостинець – “фляки” – суп з яловичого рубця, який приправляють кореннями, сиром і спеціями. Ця страва популярна також в Галичині.

Пропонуємо відвідати області *Східної України* – край шахтарів, і ознайомитись з традиційними стравами цього краю. “Рульку по-донбаськи” готують кілька годин у духовці при температурі 160– 180 градусів. Береться задня частина свинячої ноги, натирається сіллю і спеціями, а потім запікається в тісті або у фользі. Крім цього, на Донбасі знають близько 50 рецептів “окрошки”. Готують цей холодний суп на квасі, сироватці або навіть на мінеральній воді, присмачуючи сметаною. Оригінальною стравою є “м'ясний рулет по-луганськи”. Фарш зі свинини і яловичини розкладають на шматку полотна, зверху – омлет і велика варена морква. Рулет згортають, щільно зав'язують і варять у підсоленій воді, потім полотно знімають, охолоджують і ріжуть на порції. З начинкою можна експериментувати. Як тільки не варять український борщ!

На Харківщині, за слобожанським рецептом кладуть квасоллю і м'ясні фрикадельки, зазвичай з яловичини. Популярними є також “гречаники” (м'ясні тефтелі з гречкою, можна додати гриби).

На *Західній Україні* історично склався багатющий пласт кулінарних традицій. Щось прийшло від поляків, щось від угорців, лемків, і, звичайно, від господарів гір – гуцулів. Тут Ви зможете спробувати страви, про існування яких, ймовірно, навіть не здогадувалися. Одніє із популярних страв є “бануш” (або банош, пишуть порізноmu). На Прикарпатті, на вогні з димком, варять густу кашу з кукурудзяної крупи, приправлену сметаною, а ще краще вершками з полонинською бринзою. Додавання апетитної смажки з копченого сала робить страву ще смачнішою. В приготуванні наїдки є низка тонкощів хитрощів. По-перше, сметана чи вершки повинні бути свіжозібрані, а мішати страву під час приготування необхідно лише в один бік та виключно дерев'яною лопаткою. Традиційний карпатський бануш гуцули називають вічним двигуном, тому що ця калорійна та ситна страва здатна надовго зарядити енергією.

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

Карпати – край білих грибів, і на Буковині, а також на Закарпатті і Прикарпатті, вміють варити смачну “грибну юшку” зі сметаною. «Чинахи» – це буковинська страва на зразок печені. Шарами викласти картоплю, квасоллю і копчені реберця з цибулею. Потім заливається водою і тушиться або в духовці в горщику.

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

На Закарпатті усім відомий “бограч”. Страва ця прийшла з угорської кухні. Береться гуляш, причому м’ясо має бути різних видів. В оригінальному рецепті все вариться в казанку на вогні і приправляється коренями, карпатськими травами і мадярською паприкою. А завиваннями на Закарпатті називають і великі м’ясні рулети, і маленькі рулетики. Маленькі “завиванці по–ужгородськи” готуються з тонких шматків яловичини, на які розкладається суміш дрібно нарізаних варених яєць, соленого огірка, шпика і сирої тертої картоплі. Рулетик скріплюють ниткою, спочатку обсмажують, а потім тушкують. Мазурики можна скуштувати у Волинській області.

Західна Україна славиться різноманіттям домашніх ковбас. “Мазурики по–волинськи” – це домашні ковбаски з індички з вершковим маслом і сиром всередині. Крім того, радимо спробувати в цьому регіоні “поліські вергуни” – це делікатні вироби з тіста, які смажать в олії.

Скуштувати справжні струdlі можна на Львівщині. І чим же “галицький сирник” відрізняється від звичних для нас сирників? Чудові “віденські рулети – струdlі” добре готують у Львові. Вони можуть бути як солоні (із сиром, беконом), так і солодкі (із сиром, яблуками). А галицький сирник – симфонія кулінарного мистецтва. Приготування сирної маси, яка викладається на пісочне тісто – це цілий ритуал. Потім сирник повинен день відстоятися в холодильнику. Сирником з чашкою ароматної кави можна посмакувати в затишних кафе Львова.

На Рівненщині в’ялене м’ясо в кендюсі – вичиненому свинячому шлунку – називається “мацик”.

Західна Україна – край домашніх ковбас, і тут вміють їх готувати. На Рівненщині популярні також “картопляники” (або зрази). У тісто з м’ятої вареної картоплі кладуть різні начинки – грибну, м’ясну, яйце з цибулею, потім обсмажують на сковоріді.

Лемківський густий суп з м’ясом, засмажкою з борошна, цибулі, меленого солодкого перцю називають – “мачанка”. Готують його на Тернопільщині. Різновид мачанки – грибна, щедро приправлена сметаною. А якщо гриби подрібнити, то це хороший соус до вареників.

А ще на перше тут подають наваристу “кулешу” з пшона зі шкварками. На Хмельниччині готують картопляну ковбасу (“ведерей”): начиняють свинячі кишки тертою сирою картоплею, змазують зверху смальцем, запікають у печі. Крім того, на Хмельниччині готують чудові ковбаси та м’ясні рулети – їх запікають до золотистої скоринки і подають з різними гарнірами.

Таким чином, українці, як справжні любителі смачної їжі зробили величезний внесок у світову кулінарію.

1.27. Особливості традицій та культури харчування народів Білорусії

Національна кухня Білорусії формувалася протягом багатьох століть. Сусідство з такими країнами як Польща, Росія, Україна, Литва – справило величезний вплив на кухню цієї країни. Існує стереотип, що картопля в Білорусії – другий хліб. Повірте, це далеко не так. І хоча картопля широко використовується для приготування різних страв, кухня Білорусії є набагато різноманітнішою.

Увібравши в себе кращі кулінарні традиції слов’ян, європейців, євреїв, скандинавів, місцева кухня вражає своїм неповторним колоритом і самобутністю. Ні в одній країні світу Ви не знайдете такої кількості страв з картоплі. Білоруси дуже шанобливо ставляться до картоплі і змогли знайти для нього саме гідне застосування. Для чого тільки не використовують картоплю – її варять, смажать, печуть, тушать, комбінують з рибою, м’ясом і овочами, додають в салати.

Обов’язково варто покуштувати:

- “білоруські драники”,
- “картопляну запіканку”,
- “колдуни”,
- “поливу”,
- “копитко”,
- “кльоцки”,
- “бабку”.

Всі картопляні страви перерахувати неможливо, але, страви з цього диво-овоча, мають відмінний і неповторний смак.

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

Найпоширеніші і популярні це:

- “вендяніна” – копчене і в'ялене м'ясо;
- “бігус” – тушковане м'ясо з капустою;
- “смажня” – м'ясний пиріг;
- “чаклуни” – великі пельмені;
- “п'ячисти” – запечена великими шматками, нежирна свинина або баранина;
- “кишка” і “киндюк” – білоруські ковбаски.

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

Як і в багатьох слов'янських кухнях, в білоруському меню обов'язково присутні перші страви. Бувають вони холодними і гарячими. З холодних заслуговує на увагу “хладнік” – суп з молодого буряка, огірків, цибулі, яєць, з додаванням селери, кропу, червоного перцю, коріандру; “грибний квас” – суп на основі хлібного квасу з білими грибами, цибулею, петрушкою, селерою, перцем і коріандром.

З гарячих супів вирізняється специфічний суп “жур”. Він буває пісний, молочний, з в'якляніною. Інші, не менш смачні, супи: “трижанка”, “тарбузок”, “поливка”, “крупеня”. Білоруські річки багаті рибою, тому з давніх часів рибу тут варили, смажили, сушили, солили і в'ялили.

Крім того, багата національна кухня Білорусії стравами з овочів. Білоруські господині часто використовують брукву, огірки, помідори, буряк, капусту, моркву. У великій пошані також гриби. Їх сушать, солять, маринують, смажать.

Доповнюють білоруську кухню лісові ягоди: журавлина, брусниця, лохина, суниця, чорниця, малина. Такій різноманітності може позаздрити будь-яка європейська кухня.

З безалкогольних напоїв в Білорусії популярні: березовий сік (берька), кленовий сік (кляновік), медуха, яблучний квас, грушевий квас, сливовий квас, компот з ягід і фруктів.

З алкогольних: пиво, вино, шампанське, в основному імпортного виробництва. А найвідоміші спиртні напої – це крамбамбуля (настоянка на меду і прянощах), білоруський бальзам і горілка

1.28. Особливості традицій та культури харчування народів Молдови

Національна кухня Молдавії почала формуватися ще в XIV ст. Значний вплив на неї справили народи, які жили по сусідству з молдаванами – українці і румуни. Також в молдавській кухні підвладна турецькій, оскільки майже 300 років Молдавія була поневолена Туреччиною.

Природа щедро обдарувала Молдавію теплим кліматом і родючим ґрунтом, тому кухня, у великому обсязі використовує овочі та фрукти. Всі молдавські страви мають хороші смакові властивості, гострий смак (найчастіше часниковий) і вельми привабливо-оформлений зовнішній вигляд.

Молдавські кулінари і домашні господині досить часто готують національну кукурудзяну кашу – мамалигу. Подають її з овечою бринзою, або зі смаженою свининою чи бараниною. Каша має бути густа, тому її ріжуть ниткою або ножем, а часточки щедро поливають сметаною. Знавці і гурмани оцінюють молдавську мамалигу навіть вище, ніж, аналогічну, італійську поленту.

Найбільш популярною першою стравою є всілякі “чорби”. Це – суп на хлібному квасі, в який додають моркву, помідори, цибулю, петрушку, селеру. Інші компоненти можуть змінюватися: баранина, яловичина, курячі тельбухи. Іноді додають квасолю, картоплю, солодкий перець, рис. Відрізняються “чорби” від супів і борщів тим, що всі овочі закладаються не обсмаженими, а, обов'язково, свіжими.

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

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

Жодне свято не обходиться без “*вертути*” – дріжджової рулети, закрученої спіраллю. Начинка буває настільки ж різноманітна, як у російських пирогів.

Різноманітність молдавської кухні дорівнює такій же різноманітності сортів вина, просякненого соками молдавської землі. Також молдавани готують свій різновид бренді – “*дивин*”.

Питання до самоконтролю

1. Чим зумовлена необхідність вивчення студентами кухонь народів світу?
2. Залежно від чого формувалась українська кухня?
3. Під впливом чого формувалась білоруська кухня?
4. Яким чином формувалась російська кухня?
5. Як поділяється регіональна кухня Франції?
6. Страви кожної регіональної кухні.
7. Найбільш поширені другі страви німецької кухні.
8. Особливості кухні народу Голландії.
9. Національні страви народів країн Австрії, Нідерландів, Бельгії, Швейцарії.
10. Страви народів країн Норвегії, Фінляндії, Швеції.
11. Які характерні властивості кухонь народів прибалтійських країн?
12. Чим характерні кухні народів балканських країн?
13. Риси кухонь народів середземноморських країн.
14. Особливості кухонь народів Італії, Португалії, Іспанії.
15. Чим відрізняється кухня народу Ірландії від кухонь народів інших країн?
16. Особливості кухонь народів Польщі, Угорщини, Румунії.
17. Розкрийте кулінарні шедеври угорської національної кухні.
18. Що є характерною рисою польської національної кухні?
19. Назвіть основні національні страви Чехії і Словаччини.
20. Які інгредієнти характерні для національних кухонь балканських країн?
21. Яку країну часто називають “країною овочів”?
22. Кулінарні традиції яких народів вплинули на кухню Македонії?
23. Дослідіть основні фактори, які визначають особливості національної кухні Чорногорії.
24. Чим славиться румунська кухня?
25. Перелічіть класичні національні страви кухні Хорватії.
26. Охарактеризуйте гастрономічні технології народів Словенії.
27. Визначте характерні особливості розвитку культури та традицій харчування українського народу та вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.
28. Висвітліть властивості традиційної кухні кожного з етнографічних районів України.

29. Опишіть найбільш відмітну рису технології української кухні.
30. Охарактеризуйте види кулінарної обробки сировини білоруської та російської кухонь. Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь.
31. Перелічіть компоненти молдавської “чорби”.

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА ХАРЧУВАННЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТНІЧНОЇ КУХНІ КРАЇН ЗАКАВКАЗЬЯ ТА АЗІЇ

2.1. Особливості традицій та культури харчування народів Закавказзя

Кулінарні традиції країн Закавказзя: історія та спільне коріння. До цього регіону належать три країни. З одного боку, Грузія, Вірменія та Азербайджан досить таки відрізняються одне від одного. З іншого – вони близькі не лише географічно – їх об’єднує в один регіон спільна історія останніх століть і кулінарні традиції, що мають спільне коріння.

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

Технологія приготування багатьох страв досить трудомістка і складна. Наслідком активного розвитку скотарства на Вірменському нагір’ї стала велика кількість м’яса і молочних продуктів на вірменському столі. А родючі долини Вірменії додали широкий асортимент овочів і зелені.

Ще одна цікава особливість – назви багатьох страв пов’язані з посудом, в якому їх готують. М’ясні страви в національній кухні Вірменії – це абсолютно особливий культ. Кожен турист, який побував в цій сонячній країні, складає оду вірменському шашлику – “*хоровац*”. Принагідно зазначимо, що шашлик, приготований на мангалі, вірмени називають “карсі хорова”, в каструлі – “*хазані хоровац*”, яловичий з курдючним салом – “*ікі- бір*”. А всього вірменська кухня налічує більше двох десятків різних видів шашлику.

Хочеться відзначити “*ішхан хорова*” (шашлик з форелі, виловленої в озері Севан). Попередня підготовка риби до приготування – багатоступенева, тому, це царське страви має абсолютно унікальний смак.

Заслужовують на увагу й інші м’ясні страви:

- “кофта” – найніжніші м’ясні кульки з відбитого м’яса, відварені в спеціальному бульйоні;
 - “долма” – голубці з виноградного листя, де в якості начинки використовують фарш з баранини, рису, перцю, зелені, цибулі;
 - “можож” – свинячі мариновані ніжки;
 - “тисвжик” – яловиче серце, легені, печінку, сало, обсмажені і потім тушковані з додаванням солі, перцю, цибулі, зелені і томатного пюре;
 - “баскиртат” – тоненькі смужки відвареної яловичини з кінзою, волоським горіхом і политі мацуном;
 - “борані” – цілісне смажене курча з баклажанами і з мацуном.
- Вельми поширеними є перші страви, серед яких:
- “хаш” – вірменський суп з баранячих, або яловичих ніжок, приготування цієї страви займає цілий день;
 - “бозбаш” – суп з м’яса ягняти з горохом, картоплею, баклажанами, болгарським перцем і цибулею;
 - “поч” – юшка з яловичого хвоста з помідорами, цибулею і гострим перцем;
 - “чулумбур апуре” – рисовий суп з яйцями, молоком і смаженою цибулею;
 - “ййні” – суп з яловичого м’яса з курагою.
 - “сункі апур” – грибний суп з додаванням рису.

У національній кухні Вірменії шануються молочні продукти. Вживають їх як самостійні страви, а також в якості приправ до інших страв. Найпопулярніший молочний напій – “*мацун*” (згущене кисле молоко). На його основі готують різні

супи, а влітку в спеку, розбавляють водою і виходить “тан” – незамінний напій для втамування спраги. А ще з мацуна роблять сир “жажік” і найпопулярніший вірменський сир “вітой чечіл”.

Неможливо уявити місцеву кухню, без традиційного вірменського хліба – “лаваш”. Печуть його за старовинними технологіями, в глиняних печах – *тонірах*. З інших хлібо–булочних виробів, на столі можна побачити ти “дурум” (маленькі бутерброди з сиром) і “матнакаш” (хліб круглої, або овальної форми). Порадує вірменська кухня і ласунів. Пирogi “каята” і “назук”, з усілякими фруктовими начинками, “суджух” – ядра волоського горіха, в сиропі з абрикос або винограду, “алани” – сушені персики, начинені горіхами, родзинками, або фруктовим цукром – не залишать нікого байдужим.

Найвідоміший міцний напій, без якого важко уявити національну кухню Вірменії – знаменитий вірменський коньяк “Арагат”, виготовлений з кращих сортів винограду Араратській долини. Також традиційними напоями вважаються “Арцах” – горілка настояна на ягодах і вірменські вина.

З безалкогольних напоїв вірмени надають перевагу “тархуну”, “Кисломолочному мацуну”, мінеральній воді “Джермук” і каві.

Національна кухня Грузії формувалася під впливом природних умов і місцевих особливостей ведення домашнього господарства. Основу раціону з давніх часів, становили кукурудза, просо, молочні продукти. Доповнює цей набір велика кількість м’ясних і овочевих страв, із застосуванням прямих трав і гострих приправ. М’ясо варять або смажать великими шматками. Особливо популярно м’ясо птиці і різних тварин, приготоване на розні і, звичайно–ж, різні види шашликів.

Назвемо найпопулярніші страви грузинської національної кухні:

- “бастурма” – шашлик по–грузинськи;
- “купати” – обсмажені ковбаски з свинячого фаршу;
- “лобіо” – червона квасоля із зеленню;
- курча “табака” – смажена у маслі під пресом тушка курчати;
- “пхалі” – подрібнена суміш з трав у горіховому соусі;
- “мчаді” – кукурудзяний коржик;
- “ткемалі” – кислуватий соус зі слив з рубаною зеленню;
- “чахохбілі” – обжарені і тушковані у вині шматочки птаха;
- “саціві” – варена курка в соусі саціві;
- “чакапулі” – печеня з молодого ягняти з овочами;
- “чурчхела” – солодкі ковбаски з волоського горіха.

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

В Грузії найбільш популярні такі перші страви, як:

- “хаш” – суп з рубця та яловичих гомілок;
- “харчо” – гострий суп з яловичини;
- “чіхірітма” – суп з курки.

Заслуженою популярністю у грузинів користується квасоля, баклажани, качанна і цвітна капуста, буряк, помідори. Найпоширеніше домашня страва з використанням квасолі й баклажанів – “лобіо”.

Для приготування страв грузинська кухня використовує всілякі прянощі, приправи та соуси, які готуються винятково з рослинної сировини. Відомим “брендом” грузинської кухні є аджика. Ця ароматна, пастообразна і дуже гостра приправа, додається майже в усі страви. Головні інгредієнти аджики – гострий червоний перець, засушені пряні трави і часник. Крім того, у Грузії можна спробувати гострі ягідні соуси. Їх роблять з аличі, ожини, барбарису.

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

Особливою гордістю національної кухні Грузії, без чого не обходиться жодне застілля, вважається грузинське вино. Свою популярність воно заслужило завдяки солодкому аромату і ніжному смаку. Вина: “Цинандалі”, “Ахашені”, “Кіндзмараулі”, “Сапераві”, “Твіши” – давно здобули широку популярність.

Любителів міцних напоїв, порадує грузинська чача – це виноградна горілка.

Національна кухня Азербайджану з давніх часів визнана не тільки на Сході, але і в Європі. Самобутність, національний колорит, тонкий аромат і вишуканість азербайджанських страв, припадає до смаку найдосвідченішим гурманам.

Національна кухня надзвичайно різноманітна, оригінальна і неповторна. Такі відомі страви як: плов, долма, шашлик, хашіл, говурма і інші, давно включені в щоденний раціон численних народів Кавказу. Особливе місце в національній кухні Азербайджану займає плов.

Існує багато видів цієї святкової страви, зокрема:

- “шах плов” – готується з рису, м’якоті м’яса ягняти, шафрану, аличі, родзинок, каштана;
- “плов сабзи– говурма” – з тушкованою бараниною, корицею і зеленню;
- “шуюдлю плов” – з телячої грудинкою, шафраном і кропом;
- “нарданча плов” – з курячим м’ясом, родзинками, курагою і зернами граната;
- “фісінджан плов” – з баранячої лопаткою, корицею, гранатовим соком і волоськими горіхами.

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

Великою популярністю у туристів користується азербайджанський шашлик. Для його приготування, традиційно, використовують баранину. Неповторний аромат, соковитість і гострий смак шашлику, нікого не залишать байдужим.

Є ще кілька страв, які повинен спробувати кожен мандрівник і гість цієї країни: традиційний азербайджанський суп “*келле–пача*” – з баранячих ніжок і голови; “*долма*” – схожа на наші голубці, але для приготування використовують не капусту, а листя інжиру, винограду, айви. Начинкою служить не тільки м’ясний фарш, а й овочевий, рибний і навіть фруктовий.

З солодких страв найпопулярніші “*шекербура*”, “*пахлава*”, “*мутакі*”, “*курабьє*”.

Іслам має величезний вплив на національну кухню Азербайджану. У цій кухні Ви не знайдете страв зі свинини, або напоїв, що містять алкоголь.

Традиційним напоєм є азербайджанський шербет. Варто зазначити, це не та солодка страва, яку готують в середньоазійських кухнях, в нашому випадку – це прохолодний напій з ягідних і фруктових соків, з додаванням бруньок і насіння різних рослин.

Також азербайджанська кухня пропонує “*дошаб*” – виварений концентрований сік винограду, або абрикоса без цукру. За консистенцією дошаб нагадує соус, тому, іноді, використовується не тільки, як напій, а й як приправа до м’ясних і рибних страв.

2.2. Особливості традицій та культури харчування народів Ізраїлю

Ізраїль – невід’ємна частина середземноморської кухні. Національна кухня Ізраїлю є невід’ємною частиною середземноморської кухні.

Варто зазначити, що Ізраїль – країна еміграції, тут проживає більше 70 національностей. Тому кухня настільки ж різноманітна, як і люди, які населяють цю державу. Великий вплив на формування місцевої кухні, зробила релігія. Згідно з іудейськими законами, не можна вживати в їжу свинину, ракоподібних, молюсків (рибу можна), м’ясо і молочні страви повинні подаватися окремо. Страви, приготовані з урахуванням цих законів, називаються кошерними. Принципу кошерності дотримуються у багатьох ресторанах, кафе, готелях, супермаркетах. Правда це зовсім не означає, що ізраїльтяни їдять тільки кошерну їжу.

Тут багато ресторанів, які пропонують кухню різних народів світу, включаючи французьку, китайську, арабську, італійську, японську, російську тощо.

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

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

- “птітім” – ізраїльський аналог кускусу (манна крупа, приготована на пару, з м’ясом і овочами);
- “гефілте фіш” – фарширована риба (короп, щука, кефаль, лосось);
- “латкес” – оладки зі шкварками і смаженою цибулею;
- “храйме” – риба в гострому соусі;
- “форшмак” – оселедець або рублене м’ясо, запечене з картоплею, цибулею, перцем і сметаною;
- “мафрум” – картопля, фарширована м’ясним фаршем, з морквою і томатною пастою;
- “марак регель таймані” – традиційний суп з телячої ноги.

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

- “гумус” – страва з варених зерен нуту, подається з оливковою олією, яйцем, петрушкою і приправами;
- “римес” – солодке овочеве рагу;
- “фалафель” – котлетки з меленого нуту, з приправами, обсмажені у фритюрі;
- “бульбелаткес” – деруни з картоплі;
- “калте буречке” – холодний буряковий суп;
- “шакшука” – яйця, смажені в томатному соусі з цибулею, перцем і приправами.

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

- “маца” – коржик з прісного тіста;
- “мацебрай” – закуска з маци з яйцем і молоком, обсмажена на олії;
- “хала” – святковий єврейський хліб;
- “бурекас” – несолодка випічка з тонкого тіста.

Форма Бурекас визначає начинку, наприклад:

- напівкруглий – з сиром качокавалло,
- прямокутний – з картоплею,
- рівносторонній трикутник – з грибами,
- рівнобедрений – з сиром фета, круглий – зі шпинатом;
- “хоменташ” – трикутні пиріжки з дріжджового тіста, з маковою начинкою;
- “джахнун” – рулетики з листового тіста;
- “кугель” – єврейська запіканка;
- “самбусак” – невеликі пиріжки у формі трикутника або ріжка, обсмажені у фритюрі;
- “куші” – шоколадний торт;
- “бейгл” – популярний ізраїльський бублик;
- “леках” – мигдальні пряники.

З безалкогольних напоїв в Ізраїлі, надають перевагу каві, капучино, чорному і зеленому чаю. З прохолодних напоїв популярні фруктові соки, мінеральна вода, лимонад.

Порадує кухня Ізраїлю чудовим місцевим вином “Кармиель” та “Йордан” і недорогим пивом “Маккабі” та “Голдстар”.

2.3. Традиції та культура харчування у народів Китаю

Центром гастрономії Сходу є Китай. Дійсна й неповторна китайська кухня існує тільки в Китаї, що пов'язано з загальним укладом життя, національною культурою застілля й китайською філософією. У цей час китайська кухня є однією з найпоширеніших у світі завдяки великим колоніям емігрантів у Європі, США, країнах Південно–Східної Азії. По складності, вишуканості й аристократичності китайську кухню порівнюють із французькою.

У кожній страві китайської кухні, відповідно до місцевих філософських поглядів, повинен *дотримуватися баланс структури аромату й кольору*. Всі страви в Китаї діляться на два розряди: інь – охолоджуючі і янь – зігріваючі. Для готування їжі широко використовуються глибоке прожарювання, варіння на пару й тушіння. Обов'язковим є наявність приправ і спецій, серед яких найпоширеніші соєвий соус, імбир, оцет, часник, кунжутова олія, соєва паста, весняна цибуля (шалот).

Китай уже в стародавності був досить густонаселеною країною, поля треба було обробляти набагато інтенсивніше, ніж у Європі. Родини були багатодітні, а, отже, бідні. Вони не могли дозволити собі ніякого марнотратства, і не тільки відносно продовольства, але, навіть, палива. Дерев було мало, тому вони були змушені оптимально використати його енергію. Китайці ввели міри в інтересах економії: всі сирі продукти ріжуть як можна дрібніше, щоб вони скоріше уварювалися. Опукла сковорода забезпечує швидке нагрівання їжі, а сплетений з бамбукових волокон кошик дає можливість варити на парі кілька страв одночасно.

Китайська кухня має яскраво виражені *регіональні відмінності*. Прийнято виділяти північну (пекінську або шаньдунську), хуайянську (східну), сичуанську (західну) і кантонську (південну) кухні КНР.

У складі *пекінської кухні* виділяється імператорська кухня й інші. Подальша внутрішня градація китайської національної кухні пов'язана з назвами міст і провінцій, де сформувалися свої самобутні кулінарні школи. Крім того, у Китаї існує класифікація загальнокитайської кухні на мусульманську (синьцзянську), вегетаріанську (буддійську), монгольську, корейську, японську кухні.

У Західній Європі й США відома, в основному, кантонська (південна) кухня, у якій використовується мінімум приправ, а головна увага приділяється свіжості продуктів.

Пекінська кухня підрозділяється на пекінську “місцеву”, імператорську, князівську й мусульманську.

Пекінська “місцева” кухня сформувалася на основі шаньдунської кухні. Більшість страв має характерний смак й аромат завдяки використанню при їхньому готуванні соєвого соусу, кунжуткової олії, рисового вина, оцту, приправи “вейцзин” (глутамату натрію), крохмалю, імбиру, арахісу, паростків бамбука, ріпчастої цибулі й часнику. Пекінські закуски готуються на основі соєвого сиру. Знамениті страви – “каоя” (смажена качка по– пекінськи), “шуаньянжоу” (скибочки баранини, швидко зварені в окропі) і “каожоу” (м'ясо, смажене на решітці).

Імператорська кухня сформувалася в першій половині XVIII в.; включає не менш 300 страв. Серед них – “Живий короп з озера”, “Сявсу узи”.

Князівська кухня опирається на рецепти південної китайської провінції Гуандун. Характеризується збалансованістю солодкого і солоного, сполученням легкості й поживності, використанням природних ароматів вихідних продуктів при мінімальному застосуванні смакових приправ. Найбільш відомі страви князівської кухні – біла курка “байчесань узи”, тушковані акулячі плавці “Хуанмень юйчі”, суп з ластівкових гнізд, парова курка із грибами “Коумо чженізі”.

Мусульманська кухня відрізняється відсутністю свинини. Серед найбільш популярних страв шашлики “Каожоу”, тушкова баранина “Па ян– жоу”, рубець у маслі “Юбао дужень”, баранина з кісточкою “Шоужжуа ян жоу”, куряча піджарка “Гошао гззи”, смажені й парові пельмені.

Шаньдунська кухня характеризується відносно більшими за обсягом порціями страв, широким застосуванням дичини, морепродуктів, прозорих бульйонів. Найбільш популярні такі страви, як куряча грудка із соєвим соусом “Узянбао цзиндин”, суп з акулячої губи “Шаго юй– чунь”, суп з ластівкового гнізда з курячою крихтою “Цифу яньцай”, тушковані плавці акули в червоному соусі “Хунпа юйчи”. Конфуціанська кухня відбиває традиції готування їжі, які зложилися усередині маєтку нащадків Конфуція в місті Цюйфу. Нараховує 160 страв. Серед них знамените “Вісім святих перепливають море”, солоні капустяні качани. До стравподається рисова горілка (38%) – *Конфунзя цзю*.

Хуайянська кухня (східний регіон, включаючи Шанхай, провінції Цзянсу й Чжэусян) характеризується особливою свіжістю й легким ароматом, відрізняється витонченим аранжуванням страв. Найбільш відомі страви – свинина, зварена на парі в листах лотоса, м'ясні котлети “Голова лева”.

Хунанська кухня. Жителі провінції Хунань відрізняються пристрасстю до сильно перчених страв. Гострота хунанських страв природна й відбивається в їхніх назвах: божественна курка з п'ятьма гарнірами “*юань шэньсянь цза*”, качиний суп з вісьма коштовностями “*бабао ягэн*”, рисова локшина в бульйоні “*танфань і гаофэн*”.

Сичуанська кухня походить із провінції Сичуань. Славиться дуже пряно-гострими стравами. Широко використовується чорний мелений і червоний гіркий перець. Вихідними продуктами тут є курчата, свинина, прісноводна риба, молюски, ракоподібні й локшина. Серед найбільш характерних сичуанських страв слід зазначити закуску із соєвого сиру “*Мапо доуфу*”, гостру локшину із приправами “*Данина–данина мянь*”, смажену свинину з горішками й зеленим перцем “*Гунбао жоудин*”, тушковану свинину із плодами сріблястого абрикоса, осетра з Янцзи, пельмені з палючими соусами, курячу юшку “*Цидоухуа*”, печіночний омлет у бульйоні “*Ганьгао тан*”, курячу грудку із червоним перцем “*Гунбао цзи*”, курку, смажену з перцем “*Лацзи цзидин*”, карасів у соєвому соусі “*Доубнь цзюй*”, трепанги з рисовою кіркою “*Гоба хайшэнь*”, курку, копчену на обпилюваннях камфорного дерева й чайних листів “*Чжанча цзи*”, смажену свинячу голову із соєвим сиром “*Доучжа чжунтоу*”, смажену свинячу грудинку “*Хуйго жоу*”. Основним і головним умінням цієї кухні вважається одне: треба змінити первісний смак продукту. Звідси й свинина з ароматом риби “*юйсян– жоуси*”, й курка з ароматом мандарина.

Кантонська кухня вважається найбільш вишуканою. Її основою є смажена домашня птиця і свинина, що подається у вигляді тонко нарізаних скибочок у соусі на подушці відвареного рису. Характеризується готуванням страв з невеликою кількістю масла й гострих приправ. Для готування їжі використовуються також змії, равлики, устриці, жаби, горобці, черепахи. Традиційна страва кантонської кухні “*дам сум*” – пельмені з різноманітною начинкою на парі або в підсмаженому виді (подаються на стіл гостям у мініатюрних плетених кошичках).

Серед інших відомих страв кантонської кухні необхідно згадати наступні:

- “*тэн чай чук*” – рис зі свининою, яловичиною, рибою, креветками й м'ясом каракатиці;
- “*кап тань чук*” – рис із рибою, яловичиною й свинячою печінкою;
- “*суп місяців ху фэн*” з м'ясом змії й курки;
- “*он– тон*” – пампушки з готовою начинкою зі свинини або морепродуктів у рисовому або пшеничному тісті.

Кожна страва китайської кухні готується за кілька хвилин, і всі живильні речовини зберігаються в ньому в набагато більшому ступені, ніж в інших кухнях. Оскільки всі інгредієнти дрібнені, вилка й ніж стають зайвими, тому китайці для їжі користуються звичайними паличками з бамбука.

У загальнокитайській кухні налічується 14 найбільш відомих місцевих кухонь, що розрізняються не тільки смаковими якостями страв, але й технологією їхнього готування. Якщо на столі жителів південних провінцій країни завжди можна зустріти рис і часник, то на півночі люблять горіхи й бобові. Кращими здавна вважаються пекінська, кантонська й сичуанська кухні. Кулінари Пекіна віддають перевагу стравам, у яких продукти зберігають свій натуральний смак. Кантон пригортає всілякими ласощами, а кухня Сичуаня славиться пряностями.

Найбільш популярний у Китаї рис. У багатьох місцях рисова каша, приготовлена різними способами, заміняє хліб. Жоден прийом їжі не обходиться без каші. Її варять також з кукурудзи, проса. З рису варять кашу суху розсипчасту “*данину*” і рідку “*да– минчжоу*”, що китайці дуже люблять й уживають тільки на сніданок.

Китайська їжа немислима також без зернобобових і продуктів з них: соєвого масла, соєвого молока, сиру із сої (існують сотні рецептів страв зі свіжого, сушеного, маринованого соєвого сиру), гострого темно– коричневого рідкого соусу й негустої солоної пасти із соєвих бобів. Зернобобові культури – основне джерело білка, що заміняє м'ясо.

Великою популярністю тут користуються страви й вироби з борошна. Серед них: локшина, вермішель, різного виду коржа, парові хлібці (пампушки), пельмені, вушка, солодке печиво.

Серед риби, що використовують китайські кулінари, – китайський окунь, камбала, шабля–риба, а також морські безхребетні тварини. Популярні креветки, краби, різні молюски (кальмари, восьминоги, каракатиці), устриці.

Страви готуються на кунжутній й бавовняній олії, свинячому жирі, а також олії земляних горіхів.

Найпоширенішим напоєм у Китаї є зелений чай. Його заварюють окропом у порцелянових чайниках різних розмірів, іноді – прямо в чашках. Зелений чай п'ють дуже гарячим без цукру або в прикуску з колотим цукром або цукерками.

В цілому китайська кухня має наступні характерні риси. Для більшості стравпродукти нарізають дуже маленькими шматочками: кубиками (1 см³), соломкою (товщиною 2 мм, довжиною 6– 8 см), ромбиками (товщиною 1,5– 2 мм, висотою 2 мм і довжиною 6– 7 см). При цьому особлива увага звертається на рівномірність нарізки по товщині й довжині.

Як правило, багато страв готуються на дуже сильному вогні протягом 2– 3 хвилин. Для смаження й готування деяких гарячих страв використовують казаноподібну сковороду з напівсферичним дном. Така сковорода поринає до половини у вирізи конфорок плити. Для готування рису, пампушок, пельменів на парі використовують пароварку, що складається з декількох сит, що вставляються одне в інше, і спеціального вогнища з казаном, у якому кипить вода.

Велику роль у китайській кухні відіграють овочі. Найбільше широко використовується капуста (китайська, салатна, білокачанна, сичуаньська), картопля, редька, зелений лук– батун, часник, томати, перець, шпинат, зелені стручки квасолі й ін. Популярні товсті молоді паростки бамбука у вареному виді, гарнірах і консервах. Овочі у великій кількості маринують, солять у соєвому соусі, квасять і сушать. Вони є основною закускою до каш, особливо засолені в соєвому соусі редька й салатна капуста.

З м'ясних продуктів широке застосування в китайській кухні знаходить свинина, яловичина й баранина використовуються значно рідше. Основний спосіб теплової обробки – смаження на сильному вогні. Для багатьох страв використовується також м'ясо домашньої птиці, особливо курей, качок.

У китайській кухні широко вживаються курячі й качині яйця.

Пряності й спеції грають у китайській кухні велику роль. Найбільше часто використовується бадьян, гірчиця, імбир, кінза, кориця, перець хуацзе. Широко застосовують китайські кулінари порошок глутамата натрію. Як приправа для готування холодних і гарячих страв, бульйонів і соусів широко використовується соєвий ферментований соус, свиняче сало, смажене з бадьяном, імбиром, перцем і цибулею, паста кунжутна й соєва. Варто згадати також усянямап – суміш п'яти спецій: кориці, кропу, солодкового кореня, гвоздики й бадьяна, розтертих у порошок. З алкогольних напоїв в Китаї розповсюджені рисове вино та рисова горілка.

Національний китайський напій – чай. Китайці віддають перевагу зеленому, неферментованому чаю, найвідоміший його сорт – “Чай з колодязя дракона” (Dragon Well Tea) з Ханьчжоу або “жасминовий чай. Поряд з ним є й ферментовані чаї – “чай Ри–Ег” (Гуаньчжоу) або “Чай залізної богині” (Iron Goddess Tea).

Китайська чайна церемонія (Гунфу– ча) відбиває сформовані пристрасті, смаки, звички й особливості чаювання, сконцентровані в певних вимогах чайного ритуалу. У Китаї виділяють *шість основних видів чаю*: чорний, червоний, жасминовий, жовтий, зелений й білий (залежно від ступеня ферментації). Крім того, існує самостійна група “*імператорських чаїв*”, тобто тих, які були відзначені тими або іншими китайськими імператорами в минулому (“Колодязь Дракона з озера Си Ху”, “Смарагдові спіралі весни”). До імператорського відносяться жовті сорти чаю, тому що мають тонкий смак і найніжніший аромат. У китайській чайній класифікації також виділяються “*улунські чаї*” (напівферментовані на 40– 70%) з високогірних районів.

2.4. Специфічні особливості культури та традиції Індійської кухні

Індійська кухня має специфічні особливості в різних районах країни. Вони властиві кулінарії Пакистану, Непалу, Бангладеш.

Більшість населення Індії взагалі не їсть м'яса. Корови вважаються священними тваринами й тому недоторканні. Багато індійців не вживають також яйця.

Дуже поширені рибні страви, особливо в жителів прибережних районів. Рибу часто маринують.

Особливо розповсюдженими продуктами є рис, овочі, горох, молоко й молочні продукти, яйця, з жирів – рослинне й зрідка пряжене масло з молока буйволиць. Індійці вживають багато “*dala*” (плоди бобової рослини). Найчастіше уживається разом з овочами. Так званий “*дал- заг*” становить щоденний раціон багатьох індійців. Дал для індійців – те ж, що для нас хліб. “*Чанати*” – коржі з борошна нижчого сорту – звичайна їжа індійців, особливо в північних районах країни, де рис уживають рідше.

Їжа бідняків складається переважно з рису й коржів, які готуються з ячменя або проса й містять небагато пряностей. До цього іноді додається дав.

Для додання видимості розмаїтості їжі служать численні спеції й приправи. Найбільш відома приправа – “*карі*”. У її склад входять чорний і червоний перець, мускат, кориця, гвоздика, імбир, горіхи, гірчиця, м'ята, майоран, петрушка, кріп, богородська трава, часник, шафран, цибуля, помідори, мигдаль й ін. Така приправа є невід'ємною частиною страв з баранини, домашньої птиці, риби й овочів.

Багато індійських страв заливаються гострим червоним соусом, що називається “*массала*”. Він готується з різних пряностей, але головним чином із чілі, а іноді з маленьких зелених пальмових горіхів, кислих на смак. З інших соусів розповсюджений гострий соус “*ачар*”, зварений із фруктів зі спеціями.

Жителі Індії вживають гострі мариновані фрукти, які заміняють гірчицю, а також кокосові горіхи, фініки, манго.

Розповсюджений “*маллигатуани*” – рисовий суп, приготовлений із цибулею й приправлений великою кількістю перцю й часнику.

Обід в Індії прийнято завершувати насолодами (баштанні, свіжий і сушений тутовник, абрикоси, яблука). Індійці люблять гарячий, міцно заварений чай. П'ють його майже скрізь із гарячим молоком. Каву, що також є розповсюдженим напоєм, готують по-турецьки, додаючи для аромату кілька крапель рожевої есенції. Ранковий чай в індійців передує сніданку.

Столовими приладами в Індії не користуються. Забруднені їжею пальці прийнято обмивати в спеціальних мисочка. *Пакистанська кухня* незначно відрізняється від індійської. Розходження, в основному, викликане тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанців. Вони їдять будь-яке м'ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Рис із соусом карі подають звичайно з м'ясом й їдять його руками, а соус вимакують великими галетами. Страви пакистанської кухні, як й індійської, гострі й пряні, тому що використовується велика кількість спецій і приправ. Пакистанці ніколи не вживають алкогольних напоїв, але п'ють багато чаю й холодного молока.

Національні кухні Непалу й Бангладеш подібні з кухнею Індії й у цілому мають вегетаріанський характер. Страви – гострі й пряні завдяки використанню великої кількості спецій, приправ, гострих соусів. З гарячих напоїв прийняті чай і кава. Чай п'ють, як правило, з молоком і солодощами.

2.5. Специфічні особливості культури та традиції національної кухні Таїланду

Національна кухня Таїланду має багатовікові традиції. На формування сучасної тайської кухні безпосередньо вплинули – китайська, індійська і європейська кухні. Близькість моря і буйна тропічна рослинність дає змогу широко застосовувати морепродукти, овочі, фрукти, спеції. Унікальність страв, обумовлена теплим кліматом і культурою Таїланду.

Цікавою особливістю є наявність у багатьох стравах гострого перцю, що робить їх дуже пекучими для смаку європейців. Найголовнішим в національній кухні Таїланду вважається рис. А найсмачніший і популярний – жасминовий і червоний рис. Слово “*їжа*”, в буквальному перекладі з тайської мови означає “їсти рис”.

У європейській кухні до головної страви (м'ясо, риба) додають гарнір (картоплю, рис, гречку, макарони), а ось в тайській кухні рис є головною стравою, а вже до нього додають все інше (рибу, овочі, м'ясо тощо). Рис для тайців – це найважливіший продукт, як хліб для європейців.

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

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

- “Том Ям Кунг” – гострий і, в той же час, кисло–солодкий суп, з великою кількістю креветок, риби, морепродуктів, на основі курячого бульйону;
- “Сом Там” – салат з креветок або крабів, з додаванням арахісу, цукрової тростини, квасолі, папайї, соку тамаринду, помідор і рибного соусу;
- “Пад Тай” – рисова локшина з обсмаженими креветками, горіхами, квасолею, часником, перцем, зеленою цибулею, тофу, соком лайма і рибним соусом;
- “Кунг Сом Пак Руам” – суп на м’ясоному бульйоні з тушкованими овочами (морква, зелена квасоля, капуста);
- “Кунг Кео Ван” – густа страва, в якій поєднуються: зелена паста каррі, пагони бамбука, курка, кокосове молоко, баклажани, базилік, лайм, зелень і до цього набору подається чашка з тайським рисом;
- “Пананг Гай” – обсмажена курка з пастою з червоного каррі, кокосовим кремом і листям лимонника;
- “Као На Фет” – на тарілку з рисом кладуть добірні шматочки смаженої качки і поливають бульйоном з листям акації;
- “Том Кха Кай” – гострий суп з грибами, куркою, помідорами, імбиром, лемонграсу, на кокосовому молоці.

Не обходиться тайська кухня без місцевих екзотичних фруктів. Їдять їх після їжі, або роблять десерти. Безперечним є той факт, що тайці не великі любителі солодкого, тому більшість рецептів солодких страв завезені з Європи.

Серед десертів популярні такі: морозиво і пудинги, приготовлені з клейкого рису; кокосова маса з желе; жовте манго з клейким рисом і кокосовим кремом; гарбуз, начинений кокосовою пастою і залитий заварним кремом; млинці з бананом, згущеним молоком і розтопленим шоколадом.

Самий улюблений напій тайців – “нам єєн” (вода з льодом). Крім того, широкою популярністю користується кава, чай, “нам адлом” (різні лимонади), свіжі соки з льодом або сиропом. Існує цікавий прохолодний напій (десерт) – насіння базиліка з пальмовим цукром, в кокосовому молоці.

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

2.6. Формування культури та традицій харчування народів Монголії та Кореї

Корейська кухня. Основу харчування корейців становить рис. Поряд з рисом у харчуванні корейців значне місце займають інші зернові – пшениці, ячмінь, просо, овес, чумиза.

Як й у багатьох інших народів Східної й Південно–Східної Азії, основною формою споживання рису в Кореї є “*nan*” (рис, зварений без солі на пару). Для готування такої страви здавна вживалися спеціальні судини з невеликими отворами в днище. Цінується розсипчастий рис, у якому кожне зернятко відділене від іншого. Іншим найважливішим компонентом корейської кухні є “*тток*” (зварений на парі й потім відбитий рис). Тток, приготовлений із клейких сортів рису, називають “*чхалитток*”.

З рисового й пшеничного борошна готують різні види локшини. Найбільш улюблена страва – “*куксу*” (довга локшина, приготовлена із прісного тесту), а також “*сучебі* (корейські галушки). Куксу подають із тушкованим мілкопорізаним м’ясом, овочами, червоним товченим перцем.

Розповсюдженою стравою є “*куксу чангук*” (куксу з гарячим супом, що заправлений соєвим соусом).

З борошна готують корейські пельмені “*манту*”. Їх начиняють м’ясом, овочами, цибулею. Іноді манту роблять із солодкою начинкою, тоді вони нагадують солодкі піріжки.

Найважливішою приправою до рису, звареному на пару без солі, а також до всіх інших крохмалистих виробів є соєва паста “*чанъ*” і соєвий соус “*канчанъ*”.

Корейці вживають у їжу тільки рослинні жири, що одержують, в основному, із соєвих бобів, зародків кукурудзяного зерна, рисових отрубів, соняшника, арахісу.

У корейській національній кухні важливе місце займають страви, приготовлені з м’яса й риби.

М'ясо, рибу й овочі корейці їдять сирими, піддають їхнім різним видам обробки: солінню, маринуванню, в'яленню, варінню, тушкуванню й обсмажуванню в рослинному маслі.

У їжі корейців важливе місце займає морська й річкова риба, а також різні продукти моря. Свіжовиловлену рибу їдять сирою. Страви із сирої риби називаються “хве” (дрібно нарізана, очищена сира риба, приправлена гострими спеціями). Крім того, рибу заготовлюють взпас (солять і сушать). Корейці їдять м'ясо крабів і моллюсків. З морських тварин їдять іглошкірих голотурій і морських їжаків. Особливо живильним корейці вважають страву із трепангів. За свою поживність трепанг іменується корейцями “хэсам” (морський женьшень).

У берегів Кореї виловлюють їстівні водорості “хэчхо”, серед яких найбільшою любов'ю користується так називана морська капуста (або японська ламінарія).

Неодмінний компонент корейської національної кухні – овочі, що вживаються як у сирому виді, так й у квашено–солоні–маринованому. Квашено–мариновані овочі, що носять збірну назву “кимчхи”, – улюблена корейська страва. Широка популярність цієї страви сприяла тому, що для сусідніх народів *кимчхи*, поряд з відвареним на парі рисом і локшиною, стали своєрідними символами корейської національної кухні.

З овочів готують різні салати – “чхе”. Хоча картопля стала порівняно недавно культивуватися в Кореї, зараз її вживають у їжу широко.

Значне місце в їжі корейців займають фрукти. Такі види, як хурма, груші, персики, абрикоси, слива, вишня, мають у Кореї тисячолітню історію.

У їжі корейців особливе місце займають дикі ягоди, їстівні трави, коріння, квіти й плоди дерев, особливо цінується женьшень.

Алкогільні напої корейці роблять в основному з рису, ячменя, проса. Найбільш відома рисова горілка – *соль*, яку п'ють у підігрітому виді.

Їдять корейці звичайно три рази на день (сніданок – о 6–7 ранку, обід – о 12 дня, вечеря – о 7–8 вечору) за низенькими столами (висотою 30–35 см).

Монгольська кухня. Основні, історично сформовані галузі сільського господарства Монголії – скотарство й землеробство. Саме ця обставина й визначила специфіку кулінарії. Основу її становить баранина, козлятина, конина, рідше – яловичина, птиця. Прості у виготовленні м'ясні страви, проте вимагають тривалої обробки, оскільки м'ясо готують великими порціями. Його тушкують, запікають у золі, тісті, в'ялять, варять, але ніколи не жарять.

Монголи майже зовсім не вживають свинину, рибу й рибні продукти. Широко використовують рис, бобові, овочі, гострі й ароматичні коріння і зелень, особливо м'яту. Велике місце в раціоні займають молочнокислі продукти: кисле молоко, кумис, айран, сир. Люблять монголи борошняні страви, які готують в основному із прісного тіста й випікають на сковороді або в золі. Найчастіше вони мають вигляд тонких млинців. Хліб уживають переважно білий. Король напоїв – чай, що п'ють із молоком або вершками.

Сніданок складається із хліба з маслом, молочної каші й чаю з молоком. Обід – з холодної закуски, першої страви, приготовленого з м'яса й овочів, другої м'ясної страви з гарніром з овочів, круп або борошняних виробів і сподіваючись або компоту.

2.7. Культура харчування та гастрономічні технології народів Середньої Азії

Національна кухня Туркменістану – така ж незвичайна і цікава, як і вся історія туркменського народу. Існувала навіть думка, що туркменської кухні не існує. Були суттєві відмінності між кулінарними вподобаннями численних племен, що населяли країну. Племена кочівників займалися скотарством і проживали в пустельних районах, хлібороби селилися в оазисах і заплавах великих річок, жителі Каспійського узбережжя віддавали перевагу рибальству. Тому, різне середовище проживання

вплинуло на неоднорідність і різноманітність туркменської кухні загалом. Але, незважаючи на це, ентузіастам і кулінарним знавцям, вдалося об'єднати і систематизувати одну з найбільш самобутніх і, безсумнівно, смачних кухонь Сходу.

Візитною картою національної кухні Туркменістану, як і в багатьох середньоазійських країнах, є плов, або по-туркменськи – “*аш*”. Існують десятки способів його приготування, але основними інгредієнтами завжди були рис і м'ясо (частіше баранина або птах), до яких додають овочі, цибулю, перець, сухофрукти, приправи.

Також широковідомі такі страви, як:

- “кебаб” – різні види туркменського шашлику;
- “говурма” – смажена баранина;
- “гарин” своєрідні ковбаски;
- “говурлан–ет” – баранина з помідорами;
- “ішлеклі” – круглі пиріжки, з м'ясом і цибулею;
- “чекдірме” – смажена баранина, з картоплею і помідорами;
- “хейгенек” – омлет з м'ясом;
- “космач” – в'ялене–сушене м'ясо;
- “берек” – туркменські манти.

Багата кухня Туркменії першими стравами. В основному – це супи на м'ясному бульйоні:

- “нохудли–чорба” – гороховий суп з бараниною;
- “гарачорба” – суп з помідорами;
- “умпач–заши” – борошняний суп;
- “етлі–борекчорбаси” – суп з пельменями;
- “мастава” – рисовий суп з овочами;
- “унаш” – суп з локшиною і квасолею; “суїтлі–унаш” – молочний суп з локшиною.

Ось що, дійсно, відрізняє національну кухню Туркменістану від інших середньоазійських кухонь – це наявність національних рибних страв. Жителі Каспійського узбережжя (туркмени–огурджалінці), смажать рибу на розжареному вугіллі, киплячій олії, готують в спеціальних котлах, при цьому додають в страви рис, урюк, родзинки, кунжут, гранатовий сік. З осетрових готують шашлик – “*балик–шара*”; обсмажена і тушкована в горщиках риба – “*балик гавурдак*”. Додають рибу навіть в плов, замість м'яса. Існують дуже складні страви з великою кількістю компонентів – “*балик–берек*”, “*чеме*”, “*гаплама*”, “*балікли яхама*” тощо. Варто зауважити, що для приготування використовують тільки свіжу рибу. Особливо популярні страви з осетрини, севрюги, сома, кефалі, судака, кутума, коропа.

Ще однією характерною особливістю туркменської кухні вважається широке застосування молока і кисло–молочних продуктів. З верблужого молока, яке має солодкий смак і багате на вітамін С, роблять йогурти, пряжене і вершкове масло. З решти сироватки виходить освіжаючий напій “*айран*”. З овечого молока виготовляють сирну масу – “*Телеме*”, сир – “*Сакман*”, схожий на несолону бринзу і сир – “*Пейнір*”. З коров'ячого молока роблять кисле молоко – “*Гатик*”, особливий сир – “*Сузме*”, сир – “*Гурт*” і вершкове масло. А взагалі, туркменських молочних виробів безліч – сарган, карагурт, агаран, чал, сикман.

Не оминула увагою національна кухня Туркменістану любителів солодкого:

- особлива, туркменська “халва”, яку готують з кореня лілейної рослини “череш”;
- солодкі коржики “кульче”;
- смажені пампушки, посипані цукровою пудрою “пішме”;
- туркменські пончики “чапади”.

На особливу увагу заслуговують знамениті туркменські дині, місцеві фрукти, кавуни. Улюбленим напоєм у туркмен є чай. У західних районах і на півночі країни популярний чорний чай, а на сході зелений (“*зок–чай*”). У зимовий період чай, найчастіше, заварюють не на воді, а на молоці, додаючи в нього вершкове масло і баранячий жир.

Також, користуються популярністю мінеральна вода “Берзенгі” і різні фруктові соки. Визнаними є місцеві вина “Копетдаг”, “Ясман– Салик” і “Дашгала”, з міцних напоїв – горілка “Сердар” і коньяк “Президент”.

Національна кухня Узбекистану – це величезний пласт культури і історії узбецького народу. За багатовікову історію, кухня увібрала в себе всі найкращі кулінарні пристрасті своїх сусідів і народів, які населяли цю країну.

Тут Ви знайдете елементи казахської, монгольської, тюркської, монгольської, таджицької та інших чудових кухонь. Яскраві і різноманітні страви, з відмінними смаковими і зовнішніми якостями, зробили узбецьку кухню шанованою не тільки на Сході, але і в усьому світі.

Самим знаменитою стравою кухні Узбекистану, вважається плов. Існує навіть легенда, згідно з якою цю страву винайшов Великий Тамерлан. У кожному місті готують свій, унікальний за рецептурою і неповторний за смаком, плов. Неможливо визначити, який смачніше – самаркандський, ташкентський, ферганський або бухарський плов. У народі існує навіть приказка: “не спробував плову – не народилася на світ”. Крім цього, рецепт і сама назва може змінюватися в залежності від пори року і призначення.

А всього, в Узбекистані, налічується понад сто видів цієї національної страви:

- “кази палов” (плов з кози, з ковбаскою з конини);
- “саримсок палов” (плов з часником);
- “бедана палов” (плов з перепілкою);
- “постдумба палов” (плов з курдючною оболонкою);
- девзіра палов” (плов з рису девзіра);
- “каватак палов” (плов з голубцями із виноградного листя).

Але, не тільки пловом славиться кухня Узбекистану.

Пропонуємо список національних страв, які необхідно скуштувати туристам і гостям цієї країни:

- “басма” – шматочки баранини з кісточкою, тушковані з помідорами, баклажанами, цибулею, морквою, картоплею, часником, цибулею і спеціями;
- “лагман” – узбецька страва з лагманної локшини, баранини, морквини, баклажан, цибулі, перцю, помідорів, картоплі, часнику, зелені і рослинної олії;
- “ханум” – рулет з тіста, фарширований бараниною і картоплею, готується на пару;
- “степовий шашлик” – шашлик з баранячих рулетиків із зеленню, цибулею і часником;
- “кази” – ковбаса з конини;
- “барак– чучвара” – узбецькі пельмені;
- “димляма” – баранина з овочами і приправами, приготовлена в казані;
- “сих– кабоб” – шашлички з баранячого фаршу, на розжареному вугіллі.

Особливе місце, в національній кухні Узбекистану, займають супи. Як правило, ця страва густа, навариста, багата овочами та приправами. Ось лише деякі з них, які вважаються найбільш популярними:

- “чолоп” – холодний суп на кислому молоці, з редискою, огірком і зеленню;
- “шурпа– чабан” – суп з м’ясом, картоплею, томатом і цибулею;
- “шурпа– маш” – з бараниною і квасолею;
- “каурма– шурпа” – з картоплею, морквою і ріпою;
- “кійма– шурпа” – суп з фрикадельками;
- “кіфта– шурпа” – з ковбасками, овочами і горохом;
- “машхурда” – рисовий суп з картоплею (бобова культура);
- “мастава” – м’ясний суп з овочами і кислим молоком;
- “маш– атала” – суп з смаженим салом, морквою, цибулею і квасолею.

Майже половину всіх страв узбецької кухні складає випічка та солодоці. Більшу частину випічки готують в спеціальній печі – тандирі. А значна кількість солодоців робить Узбекистан справжнім раєм для ласунів. Заслуженою популярністю користуються: “*зангза*” – узбецькі ватрушки; “*самса*” – пиріжки з листового тіста, з різними начинками; “*нашмак*” – цукрова карамельна вата; “*узбецька халва*” – в Узбекистані існує близько 50 видів цієї східної солодоці; “*чак-чак*” – горіхи в цукрі; “*бехи-дулма*” – айва, фарширована горіхами.

Крім цього, Узбекистан славиться своїми фруктами. Широковідомі узбецькі дині, кавуни, виноград, яблука, гранати айва, хурма, інжир, фініки, які є символом благополуччя і достатку узбецького народу.

Улюбленим напоєм узбеків вважається чай. Прийнято пити його і на початку трапези, і наприкінці. Існує багато правил, традицій і обрядів, пов’язаних з приготуванням цього напою. Ось лише деякі варіанти узбецького чаю: “*кора-чой*” – чорний чай; “*кок-чой*” – зелений чай; “*міжсозчой*” – суміш чорного і зеленого чаю; “*канд-чой*” – чай з цукром; “*раїс-чой*” – особливий чай, який довго наполягають в жаркому місці; “*зафаронлі-чой*” – чай з шафраном; “*мурчіт-чой*” – чай з перцем; “*райхонлі-чой*” – чай з базиліком. Крім цього, популярністю користуються фруктові компоти, трав’яні настої, кисломолочні напої (айран, йогурт).

Першокласним смаком володіють марочні узбецькі вина – “Омар Хайям” та “Марварід”. Любителям пива, варто спробувати місцеве пиво торгової марки “Азія”.

Національна кухня Киргизстану багато в чому схожа з казахською кухнею. Рецепти багатьох страв ідентичні, а іноді збігаються за назвою. Це пояснюється тим, що в період формування їхніх народностей, у казахів і киргизів були схожі кліматичні умови і способи господарювання. Однак, незважаючи на всі збіги, є у киргизької кухні свої індивідуальні особливості. Традиційно вона складається з м’ясних, борошняних і молочних страв. Збагачує раціон застосування різних овочів і фруктів, в залежності від сезонного дозрівання. Також, на відміну від казахів, в Киргизстані більше вживається зернових культур. Незважаючи на сусідство з узбеками і таджиками, м’ясо киргизи вживають, в основному, варене, а не смажене.

Особливо цінуються в цій кухні конина. Хоча, разом з китайською експансією, прийшла в кухню Киргизстану і баранина, з якої готують такі страви:

- “кюльчетай” – відварна баранина з зеленню;
- “туурагеен пов” – киргизький бешбармак;
- “гошан” – маленькі чебуреки;
- “хошан” – великі пельмені, що нагадують манти;
- “пілаф” – місцевий плов;
- “лагман” – шматочки баранини з локшиною і овочами;
- “асип” – баранячі ковбаски;
- “бата” – баранина з рисом і підливою;
- “кабарга” – рулетки з тушкованої баранини.

Багата місцева кухня численними бульйонами і супами, зокрема:

- “бозо” – дріжджова суміш із зброженого проса (схоже за смаком на пиво);
- “шорпо” – м’ясний бульйон з картоплею, зеленню і цибулею;
- “туурама-шорпо” – суп з фрикадельками, з додаванням бобових культур;
- “куурма-шорпо” – густий суп з м’ясом і овочами;
- “жарма” – кашоподібний суп з ячменю і айрану.

Особливе ставлення в кухні Киргизстану до борошняних виробів. Тут ви знайдете десятки видів таких страв. Найбільш розповсюдженими є такі:

- “кемеч” (хліб печений на вугіллі);
- “нан” (місцевий хліб, спечений у тандирі);
- “боорсок” (хліб, смажений в олії);

- “комоч– нан” (хліб, смажений на сковорідці, на відкритому вогні);
- “женмомо” (відварене тісто, приготоване особливим способом);
- “самса” (пиріжки з різними начинками);
- “тан– мошо” (кренделі, обсмажені в олії);
- “санз” (фігурні булочки);
- “кінкга” (фігурки з тіста у фритюрі).
- “гокай” (лишкові коржі). Знамениті східні солодощі – шербет, бахлава, халва, пашмака, чак–чака приготовлені особливим киргизьким способом.

Крім того, популярними є:

- “кандолат” – солодкі кульки;
- “кунжут– кант” – вироби з кунжуту і цукру,
- “куйма– кант” – солодка маса з цукру і яєць,
- “ширин– алма” – печені яблука в цукрі з желе.

А також, безліч сушених фруктів в цукрі.

Національний напій в Киргизстані – “кимиз” (кумис). Кимиз має лікувальні властивості і чудово втамовує спрагу. Також широко використовується “бал” – національний напій на основі води з медом, лаврушкою, перцем, імбиром, гвоздиком і корицею.

У південній частині Киргизстану частіше п'ють зелений чай, іноді в нього додають молоко, сметану, масло, сіль. А в північній – надають перевагу чорному байховому чаю.

Національна кухня Таджикистану, хоча і має схожість з кухнями народів Середньої і Центральної Азії, але специфічні особливості і місцеві технології приготування страв, роблять її неповторною і впізнаваною. Таджики пишаються своєю національною кухнею і вважають її однією з історичних цінностей своєї нації. Великий вплив на формування цієї кухні, зробила багата багатовікова історія Таджикистану. Протягом століть, населення вело напівкочовий образ життя, що зумовило велику кількість м'ясних і борошняних страв на таджицькому столі. Сподіваємося, невеличкий екскурс по національній кухні ознайомить Вас з найсмачнішими і цікавими стравами, і зробить Ваш кулінарний вибір більш усвідомленим.

Основа національної кухні Таджикистану складають м'ясні страви. Найбільша перевага віддається баранині, конині і козлятині. Свинину, як і в більшості мусульманських країн, тут не споживають взагалі. Найпопулярнішими стравами цієї країни є такі:

- “шашлик по–таджицькому” (буває кусковий, овочевий, з рубленого м'яса і з додаванням курдючного жиру),
- “кабоби” (ковбаски, з меленого м'яса ніжної баранини, з додаванням цибулі, солі, гострого перцю і приправ);
- “шехлет” (голубці по– таджицькому);
- “каурдак” (печеня з баранини, з додаванням помідорів, картоплі, перцю, солі, цибулі і пасерувати коріння);
- “кази” (національні таджицькі ковбаски з конини);
- “ош– туглама” (рисова каша з великим шматком відвареної баранини, цибулею і морквою),
- фірмовий таджицький плов, який називається “утро”.

Досягли неабияких успіхів таджицькі господині в приготуванні борошняних страв. Головне – це коржі з дріжджового або прісного тіста, які вважаються традиційним хлібом. До хліба особливе і дбайливе ставлення – його не прийнято класти на стіл нижньою стороною вгору, не можна кидати, хліб не ріжуть ножем, а дуже обережно ламають на шматочки.

Крім того, тут печуть відмінні:

- “катлама” – листові коржі;
- “самбуса бараки” – таджицькі листові пиріжки з м'ясом;
- “шіма” і “лагман” – тонка домашня локшина з додаванням м'яса, цибулі, часнику, яєць і томатного пюре;
- “хушан” – манти з баранячим горохом нутом;
- “таджицькі пельмені з зеленню”.

Не останнє місце, в кухні Таджикистану, займають перші страви, в першу чергу супи. Готуються вони на кістковому або м'ясному бульйоні, рідше на овочевому відварі і молоці. У супи часто додають помідори, прянощі, зелень (м'яту, кріп, петрушку, щавель, райхон), кисломолочні продукти (курут, каймак, сузьму, катик). Найпопулярнішими першими стравами є такі: “*мастоба*” – суп з рисом, катиком, помідорами і великим шматком обсмаженої баранини; “*атола*” – густий суп з баранячим салом, цибулею, борошном, перцем, спеціями; “*шавло*” – суп з бараниною, рисом, цибулею, перцем і морквою; “*нарин*” – суп з конини або копченої баранини, з додаванням локшини, цибулі, перцю.

Під спекотним таджицьким сонцем росте велика кількість смачних і соковитих овочів. Перед початком обіду, господині подають гостям овочеві закуски і салати зі свіжих овочів. Чого тут тільки немає – помідори, редис, огірки, баклажани, кабачки, перець, морква, часник, редька, кріп, петрушка, кінза, райхон, всього і не перерахувати. Із закусок, національними є: “баклажани, фаршировані овочами по– таджицькому” і салат “*гіссар*”, що нагадує олів'є, тільки замість майонезу додають катик (кисломолочний продукт).

У національній кухні Таджикистану не прийнято завершувати трапезу десертом. Солодощі там їдять до їжі, після їжі, іноді навіть, під час прийому їжі. При цьому традиційними є:

- “халвайтар” – рідка борошняна халва, з додаванням горіхів, мигдалю, фісташок, ваніліну;
- “нішалло” – кремоподібна цукрова маса зі збитими білками і мильним коренем;
- “набат” – крупно– кристалічний таджицький цукор;
- “пічак” – традиційні місцеві цукерки;
- загальновідомі східні солодощі і фрукти.

Улюблений напій таджиків – зелений чай (“*чої кабуд*”).

Жоден прийом гостей, або просто дружня бесіда, не обходяться без цього напою. Розливають чай в піали і подають, обов'язково, на підносі. Чайні традиції вже давно перетворилися на справжній ритуал, навіть обід починається з чаювання. До речі, в Таджикистані, як і взагалі в Середній Азії, не прийнято додавати в чай цукор. Також, п'ють таджики і чорний чай, але, в основному, в зимовий час.

Ще одним, цікавим напоєм в кухні Таджикистану вважається “*шірчой*” (в гарячу воду засипають чорний чай і додають молоко, потім доводять до кипіння. В отриманий напій додають сіль і вершкове масло).

Національна кухня Казахстану формувалася під впливом кухонь народів Середньої Азії. Завдяки численному російському населенню, в Казахстані Ви знайдете багато елементів російської кухні. Взагалі, казахи дуже доброзичливі і гостинні люди. Гостя завжди саджають на почесне місце. Спершу подають напої – “*айран*”, “*кумис*”, або “*шубат*”. Потім настає час чаювання. До чаю з вершками Вам запропонують найніжніші “*бурсаки*” (маленькі пончики у фритюрі), “*курт*” (невеликі кульки, величиною з абрикос, з сухого сиру), “*иримшик*” – казахський напівтвердий сир. Після чаювання на стіл, а точніше на дастархан, ставлять традиційні казахські закуски, переважно з м'яса. Найпопулярнішими є такі:

- “кази” (найбільш шанована і смачна страва з м'яса конини);
- “бешбармак” (в перекладі п'ять пальців – баранина, яловичина, або конина, з розкатаними і вареними шматочками тіста, іноді ще з салатом);
- “жал” (смужка м'ясної вирізки, розташована на рівні зашийка кінської туші, і копчена на ялівці);
- “кабирга” (бараняча грудинка з овочевим гарніром);
- “шужук” (кишка, набита підсоленими кубиками м'яса, яка вариться, безпосередньо, перед вживанням);
- “жая” (висушена, або копчена філейна вирізка кінської туші).

Зазначимо, що в Казахстані за кількістю м'ясних страв визначають рівень достатку і благополуччя господаря дому. Після того, як гості перекусили, настає черга гарячих страв. І тут також не обходиться без м'яса. Великі шматки відвареного м'яса ставлять на стіл. Далі, згідно з ритуалом, господар розподіляє його між присутніми. Так, до прикладу, гомілку і тазову частину віддають людям похилого віку, грудинка призначається зятю і невістці, шийна частина – молодим дівчатам, а, почесному гостю, дістається, особливим способом приготовлена бараняча голова. Ще Вам запропонують цікаву страву – “*куирдак*” (обсмажені шматочки серця, печінки, легенів і нирок). Доповненням до цього є “*кеспе*” (казахська локшина),

“*сорпа*” (м’ясний бульйон), “*сирне*” (смажена баранина з картоплею), “*палау*” (плов), пшеничні коржі. Завершують трапезу в казахській національній кухні, кумисом, чаєм, або молоком.

2.8. Особливості формування народної та сучасної арабської регіональної кухні

Незважаючи на відмінності національної кухні країн Близького Сходу їх пов’язує багато, що відомо під назвою Арабська кухня.

Арабська кухня є поняттям, яке включає в себе кулінарні традиції відразу декількох країн: Іраку, Катару, Сирії, Йорданії, Лівану, Саудівської Аравії. А значить не дивно, що і асортимент продуктів, і способи приготування страв мають загальні особливості.

Кухня народів різних арабських країн має, незважаючи на окремі розходження, і багато загальних рис. Характерною загальною рисою арабської національної кулінарії є використання баранини, телятини, козятини, птиці, бобових, рису, овочів і фруктів, свіжих, сушених або в’ялених.

Страви з риби, яєць, кисломолочних продуктів (особливо сиру, що нагадує бринзу) займають особливе місце.

Невід’ємним компонентом при приготуванні страв арабської кухні є пряності і спеції: кориця, ароматичні трави, червоний й чорний перець, часник, цибуля. Для приготування м’ясних страв використовується зазвичай оливкова олія, хоча можна вважати її типовим готування багатьох м’ясних страв без використання жиру взагалі. Виглядає це так: сковорода розжарюється до температури в 300 градусів, після чого туди додається невелика кількість жиру і м’ясо починає обсмажуватися. Така обробка призводить до миттєвого згортання білка, який утворює на м’ясі апетитну кірочку, яка захищає від витікання соку. В результаті воно виходить ніжним і соковитим.

До числа найпопулярніших страв у арабських народів відноситься:

- “бур гуль” – кукурудзяна каша, що може бути полита кислим молоком, або ж подаватися з маленькими шматочками м’яса;
 - “бейзар” – відомий бобовий суп з Магрибу;
 - “фалафель” – фрітіровані кульки з подрібнених бобів або нуту зі спеціями;
 - “фуль” – густе пюре з коричневої квасолі;
 - запечений молодий баранчик, начинений рисом;
 - “кубба” – кульки (відварені або смажені) з риби чи м’яса;
 - “яхни” – тушковане м’ясо з гарніром з овочів;
 - “хузі” – запечений молодий баранчик на вертелі, фарширований рисом, куркою, яйцями, мигдалем і родзинками, і, звичайно, при цьому не обходиться без спецій;
- “люля– кебаб” – продовгувата котлета, з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця) і обсмажена на шампурі;
- “шаурма” – арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса.

Багато народів арабських країн приймають їжу двічі в день. Святковий обід починається кавуном або динею. Порядок подачі страв, особливо якщо мова йде про святковий обід, у багатьох арабських народів відмінний від звичного європейського. Так, у Ємені святковий обід звичайно починають кавуном або динею, потім подають “*бинтас– сахи*” – солодке тісто, залите розтопленим маслом і медом, потім – баранчик зі спеціальним соусом, а завершується обід бульйоном.

Хліб споживається тільки білий. Найчастіше це великі пшеничні коржі, які готують на основі кислого молока (лаваш, чурек).

Популярні арабські солодощі є мухалабія, що готується з рису; халва й цукати; печиво з фініків. Широко поширені солодощі. Велика частина солодощів турецького походження: “*баклава*”, “*катаиф*”, “*алвас*” тощо.

Якщо мова йде про молочні продукти, то серед них найбільш поширений варенець (арабська назва “*лябан хамід*”). На його основі робиться сир (типу бринзи), а ще з нього готують прохолодний напій “*хунейна*”.

Традиційним для арабських країн напоєм є кава. Її не просто готують – цей процес являє собою справжній складний ритуал. Як правило, його виконують при прийомі важливих гостей. По– перше, це підсмажування кавових зерен, по–друге, –

їхнє подрібнення, яке робиться вручну і в певному ритмі. І, по-третє, – безпосередньо варіння кави. Для цього використовується посуда з міді або латуні і ніяка інша. Зовні ці дзбанки схожі на наші чайники. Зварена кава розливається по маленьким чашках і роздається в строгій черговості – за старшинством. При застіллі напій пропонується гостям три рази. Далі традиція наказує відмовитися, подякувавши господарю дому.

В арабських країнах каву п'ють без цукру, але з додаванням прянощів і спецій – гвоздикою, кардамоном, шафраном і мускатним горіхом. Поширений також чай. Алкогольні напої не споживаються.

2.9. Особливості формування народної та сучасної японської регіональної кухні

Національна кухня в Японії – це японська сировина, японські методи обробки продуктів й японські інструменти. І це, насамперед, *умі-но-самі* – найсвіжіші дарунки моря, а також їхня мінімальна теплова обробка. Основний принцип готування страв японської кухні складається в збереженні природного смаку продукту. Японці вживають соуси й жири в малій кількості. Страви подають у сирому виді або використовують прийом швидкого варіння.

Канонічним для японської кухні є: наявність п'яти кольорів (зелених, червоних, жовтих, білих і темно-пурпурний), а також шести смаків (гіркий, кислий, солодкий, гострий, солоний, делікатний).

В XIV–XVII ст. завдяки розвитку зовнішньої торгівлі Японії із закордонними країнами відбулися запозичення деяких вихідних інгредієнтів, використовуваних для готування їжі. До цього незмінним інгредієнтом японської кухні залишався рис (культивувався в країні ще за 300 років до н.е.). Голландські купці завезли в Японію кукурудзу, картоплю, батат (XVII в.). У португальських мореплавців японці навчилися пекти хліб, а також перейняли рецепт *темпура* (шматочки обсмаженої в маслі панірованої свинячий відбивної). У другій половині XIX в. у японський раціон повернулося м'ясо.

В XX в. японська кухня завдяки американському впливу увібрала в себе багато елементів системи швидкого харчування, тобто поповнилася швидкокорозчинними супами й напоями, гамбургерами, чізбургерами, смаженими курча–гриль (по–американськи), чіпсами, попкорном.

У кожній їжі в японця повинне бути щось із гір і щось із моря. Гірська складова формується із численних овочів й рису, а також соєвих бобів й їхніх похідних. М'ясо й птиця – куди менш важливі елементи харчування японця. Морська складова включає всі види морської риби, китоподібні, молюски (аж до медуз), водорості, морську капусту. Рибу рідко варять, частіше її їдять сирію або жареною, і, якщо можливо, цілком.

Японська кухня багато в чому подібна з китайської й корейської. Основу її також становлять рис, тваринні й рослинні продукти морського походження.

Рис у харчуванні японців грає таку ж чільну роль, як картопля в слов'ян або, скажемо, м'ясо в монголів. Найчастіше його готують із невеликою кількістю води, на парі й ніколи не помішують. Як правило, рис вариться несолоним, до нього подають гострі солоні або гостро–солодкі приправи.

У японській кухні популярні страви з яєць. Велике значення в харчуванні японців мають бобові продукти – тофу й мисо. *Тофу* – бобовий сир, що складається в основному із соєвого білка, нагадує по виду сир. Це майже всюди обов'язкова страва на сніданок. *Мисо* – напіврідка маса, приготовлена з варених і розім'ятих соєвих бобів, у яку для бродіння додають дріжджі.

Більшість японських національних страв обов'язково подається з гострими приправами. Існує багато видів приправ, але основні готуються з редьки, редису, зелені.

Японська кухня немислима також без соєвого соусу й соєвої пасту мисо, імбиру й часнику, рисової горілки саке, солодкого рисового вина мирив і взагалі без рису, а також без соєвого сиру тофу, рыбного бульйону даси й, звичайно ж, різних водоростей. У Японії прийнято щільно поїсти з ранку. Основою сніданку є відварений рис, суп і *комоно* – мариновані огірочки пікулі. Крім того, на сніданок японці їдять яйця й рибу, які можуть бути приготовлені різними способами. На обід знову їдять рис, але до нього вже подають відварені овочі, варену сочевицю й страву з тушкованої риби з яйцем. На вечерю на столі може бути подані міцний бульйон і *сасімі* – знаменита сира риба. Філе судака або коропа поміщають у морозильник

й, ледве підморозивши, нарізають на тонкі часточки, так що по зовнішньому вигляді й смаку вони нагадують тонкі скибочки яловичини. Подають цю рибу під спеціальним гострим соусом, що готують із сої, хрону з додаванням іншої зелені.

Японці мало солять їжу, а деякі страви взагалі готуються без участі солі: неї додають по смаку вже за столом. Більшість страв японської кухні готують на рослинному маслі або риб'ячому жирі.

Як десерт звичайно подають свіжі фрукти, часто цитрусові, а також японську хурму, що вирощується великого розміру, темно– жовтогарячого цвіту.

Люблять японці фруктову воду або просто воду з льодом, у літні дні – пиво, а мінеральна вода й шампанське вживаються дуже рідко. Японці не люблять алкогольні напої. Виключення робиться тільки для національного напою саке – рисового вина.

Як прохолодний напій розповсюджений кору – струганий лід із фруктовим сиропом.

Улюблений напій – чай. Зелений чай у Японії користується найбільшою популярністю серед самих широких верств населення.

Традиційно переважає триразове харчування, причому сніданок подають зі сходом сонця, обід опівдні й вечерю на заході сонця.

Японці люблять перші страви, але їдять їхніми невеликими порціями, три рази в день, причому перевага віддається бульйонам і пюреподібним супам. Після супу їдять відварений рис, рибу (найчастіше смажену) і страви, що складаються з м'яса й овочів. До сніданку, обіду й вечері подається масло, деякі види м'яких сирів. К обідньому столу подають білий пшеничний хліб, фруктову воду, соки, рослинне масло.

У регіональному аспекті виділяється японська кухня Канто (район Токіо– Йокогами), Консай (район Кіото Осака– Кобе) і архіпелагу Рюкю. Японська кухня Кансай славиться пшеничною локшиною *удої* й солодким рисовим желе *уиро*, а японська кухня архіпелагу Рюкю – стравами зі свинини, ананаса й папайї, а також місцевою горілкою *амворі* (виготовляється з батату).

Японські гастрономічні традиції багато в чому пов'язані із *саке*. Це рисове вино міцністю 18—19 градусів, залежно від сорту. Розрізняється за смаком, ароматом, прозорості залежно від якості місцевої води й рису. Звичайно п'ють із мініатюрних порцелянових чашечок (можливий також варіант – зі скляних келихів або невеликих квадратних діжок). Конкретний вибір посуду визначається сортом саке. Улітку саке п'ють охолодженим, узимку підігрітим до 36 °C (44 °C). П'ють саке, як правило, перед їжею.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте спільне коріння кулінарних традицій країн Закавказзя.
2. Назвіть національні страви вірменської та грузинської кухонь.
3. Визначте основні фактори, які формують підґрунтя національної кухні Азербайджану.
4. Які страви національної кухні народів Закавказзя користується великою популярністю у туристів?
5. Розкрийте основи харчування жителів Китаю, Японії, Тайланду.
6. Назвіть страви, які готують із сої. Які інгредієнти використовують при приготуванні соєвого соусу?
7. Визначте, у якій національній кухні немає поняття “головної страви”.
8. Висвітліть популярний спосіб нетермічної кулінарної обробки риби у японській кухні. Чому для приготування страви з риби фугу повар повинен мати ліцензію?
9. Опишіть, як проходить чайна церемонія у Китаї та Японії.
10. Що в національній кухні Індії розуміють під словом “каррі”?
11. Перелічіть приправи, які використовуються в індійській кухні в процесі приготування страв.
12. Охарактеризуйте гастрономічні технології народів Середньої Азії.
13. Дослідіть основні фактори, які визначають особливості арабських регіональних кухонь.
14. Опишіть процес приготування кави в арабських країнах.

15. Які чинники впливають на формування китайської кухні?
16. Загальна і регіональна китайська кухня та їх відмінності.
17. Які морепродукти використовуються в китайській кухні?
18. Види китайського чаю.
19. Страви індійської кухні та особливості їх споживання.
20. Чим відрізняються кухні народів Сирії, Лівану, Йорданії?
21. Характерні риси кухонь Ірану, Пакистану, Іраку, Афганістану.
22. Особливості кухонь народів Малайзії, Таїланду і Філіппін.
23. Характерні особливості кухні народу Індії.
24. Чим відрізняються кухні народів Індонезії і Шрі-Ланки від кухні народу Індії?
25. Які особливості кухонь народів В'єтнаму, Камбоджі, Лаосу?

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ПІВНІЧНОЇ ТА ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ

3.1. Національна кухня США

До прибуття європейців в Америку американська їжа ніколи не була чимось однаковим, яке можна було виявити на всій американській території від західного до східного узбережжя. Зрозуміло, основні компоненти сьогоденного раціону харчування привнесені індіанцями. Це першою чергою кукурудза.

Вражає, що так багато з того, що є невід'ємною частиною американської гастрономії – до прикладу, відварні качани кукурудзи; кукурудзяне суфле; корн– доги – копчені сосиски, що засмажені в тісті з кукурудзяної муки і нагадують за формою кукурудзяний качан (подаються на паличці); кукурудзяні пастівці; подрібнена кукурудза; чіпси тортілья (кукурудзяні чіпси) і навіть дешеве американське пиво, яке вариться з кукурудзи – сягає своїм корінням в харчові традиції індіанців. Однак чи призвело це до формування “національної кухні”? В будь–якому ресторані в Мексиці, на кожному столі є щось, що представляє собою сучасний варіант древніх індіанських компонентів або результат застосування індійських кулінарних рецептів. Такого не можна сказати про сучасну американську кухню.

Пізніше в Америці вже інші фактори, пов'язані із загальним американським світовідчуттям, затримували формування національної кулінарії. Коли на американській землі вперше з'явилися європейці, боротьба за існування, а не радість творчого пошуку, стала єдиним мотивом розширення знань про приготування їжі на кухні. Тут вже не до великого кулінарного мистецтва, коли турботи полягають у тому, щоб визначити, кора якого дерева їстівна, і протриматися ще день.

Помітну роль у розвитку американської кухні відіграли раби в Чарлстоні, Північна Кароліна, оскільки це місто стало найбільшим портом, в якому торгували спеціями. Раби і колишні раби займали чільне місце в гастрономічному житті Нового Орлеана, беручи участь, таким чином, у формуванні однієї з найбільш яскраво виражених регіональних кулінарних традицій в Америці. Крім того, раби і колишні раби на всьому Півдні обслуговували жаровні, де готувалися барбекю (печення на вугіллі), допомагаючи тим самим створювати значний вклад Америки в світове кулінарне мистецтво.

До другої половини XIX–го ст. були створені умови для самого важливого періоду гастроїміграції в американській історії, коли в Америку прибули італійські та китайські іммігранти. Принагідно зазначимо, що китайська їжа в Америці займає друге місце після італійської.

Трохи пізніше з'явилася найпоширеніша і популярна кухня в Америці – італо– американська. Однак справжнього тріумфу ця кухня досягла в будинках американців, де піца, лазанья, манікотті (трубочки з макаронів, фаршировані сиром і помідорами), биточки і телятина в сухарях з сиром – стали такими ж стандартними продуктами харчування, як “хот– доги” або гамбургери.

Крім того, італо– американська кухня показала нам, що їжа народів інших країн не тільки може внести цікаву різноманітність в раціон харчування населення Америки, але і стати його невід'ємною частиною.

У другій половині XX–го ст., коли в Америку прибуло безліч інших груп іммігрантів, і коли національний смак американців значно удосконалився в результаті перемоги китайсько– американської та італоамериканської кухонь, поступово в гастрономічній картині Америки з'явилося багато етнічних мотивів. Незважаючи на те, що імміграція в Америку таких європейських груп, як, наприклад, греки, французи і скандинави за своєю чисельністю помітно поступалася імміграції італійців, і натеper можна побачити на вулицях багатьох міст намети, в яких продаються джайро (круглі плоскі коржі з наструганим м'ясом і салатом) і сувлаки (шматочки шашлику, запечені в коржі), а також кіоски, в яких торгують афганськими шиш– кебабами (шашликами з часником і цибулею), до сих пір звеличується французький підхід до харчування як наріжний камінь американської кухні, а солодка булочка з джемом або фруктами, датська за походженням, як і раніше займає панівне місце серед страв, які американці їдять на сніданок. Не тільки європейські продукти харчування мають місце в американському меню.

В останні роки у великих містах другими за популярністю після піцерій стали бари, в яких подаються суші – японські міні– рулетики з рису, овочів, сирі риби, креветок або крабів, зі складними екзотичними соусами. Чи помітили ви останнім часом швидкий успіх південноамериканських гриль– ресторанів з бразильськими та аргентинськими стравами?

А що Ви думаєте про етнічні їдальні, забігайлівки і закусочні всіх мастей, які не стали визначальним напрямом у розвитку кулінарного мистецтва, але при цьому користуються великою популярністю? Вони ростуть, як гриби – афганські, корейські, ефіопські, кубинські, індійські і тайські ресторанчики.

Однак це ще не все з того, що є в гастрономічній Америці. Що особливо яскраво виявляється в гастрономічній діяльності, так це фактор “плавильного котла”. Безпечним є той факт, що в сусідніх районах, де проживають різні етнічні групи, тайська їжа не змішується з кубинською, польська кухня не стає елементом філіппінської. В умовах сучасної світової економіки важко собі уявити, що до відкриття європейцями Американського континенту в кінці XV– го ст. багато основних продуктів в міжнародному раціоні харчування були абсолютно невідомі в тому чи іншому регіоні світу. Так, до прикладу, картопля, яку вперше почали вирощуватися в Андах в Південній Америці, була завезена в Європу іспанськими мореплавцями. Ананаси, які також виростали тільки в Південній Америці, були завезені іспанцями і португальцями в тропічні регіони усього світу, включаючи Африку й Азію. Продукти харчування перевозилися і в іншому напрямку. Салат– латук і брокколі, що вперше з’явилися в Європі, тепер широко вирощуються в Північній і Південній Америці, включно зі Сполученими Штатами.

Арахіс, званий також земляним горіхом, є плодом бобових, який перевозився в обох напрямках. Вперше арахіс почав культивуватися в Південній Америці і був завезений в Європу і Північну Африку іспанськими і португальськими торговцями. Звідти він згодом потрапив в Америку. В даний час люди в усьому світі регулярно споживають харчові продукти, що вперше з’явилися в багатьох різних районах Земної кулі.

Серед інших продуктів харчування, які вперше з’явилися в Південній і Північній Америці, можна назвати: боби, какао, кукурудзу (маїс), перець, гарбузи, кабачки, полуницю і помідори. Якщо Ви завжди вважали, що головними представниками національної кухні США є гамбургер з картоплею– фрі – Ви помилися! Одна з найбільш унікальних особливостей кухні США – це ті відмінності в смаках і пристрастях, які спостерігаються в різних штатах цієї величезної і багатогранної країни. Страви, які вважаються делікатесом в Джорджії, можуть викликати здивовані погляди в Массачусетсі, а улюблена їжа жителів Монтани може навіть налякати їх сусідів зі штату Вашингтон.

Вашій увазі пропонується одне, саме унікальну страву для кожного штату.

Алабама – Варений арахіс. Варений арахіс – це всього лише результат відварювання свіжих земляних горіхів в підсоленій воді до їхнього розм’якшення. Це найулюбленіша придорожня закуска на півдні США. А кожного вересня в Алабамі проходить найбільший фестиваль з варіння арахісу, під час якого в хід йде до 60000 фунтів цих нехитрих, але улюблених усіма горіхів!

Аляска – Стейк з оленя. Ця страва дуже поширена у ескімосів, а тепер його пропонують меню найрозкішніших ресторанів штату. Якщо Вас не бентежить те, з кого був зроблений ваш стейк – Ви легко зможете оцінити цю страву в самих різних куточках Аляски.

Арізона – Смажений хліб. На північному заході ці круглі коржі з смаженого тіста вже більше 150 років є улюбленим ласощами різних племен. Їх можна пробувати просто так або з медом, або у варіанті “індіанського тако” з подрібненої яловичиною, бобами і сиром. А взагалі – варіанти начинок воістину безмежні! Це може бути зелений чилі, свинячі ковбаски, шоколад, масло і багато іншого.

Арканзас – Рожеві помідори. Рожевий помідор є офіційним фруктом Арканзасу з 1987 р., а вирощують його тут ще з 1920– х! Ви можете спробувати ці стиглі і соковиті плоди на Фестивалі рожевих помідорів, який проводиться в містечку Варрен щорічно вже понад п’ятдесят років. А якщо наберетеся достатньо сміливості – чому б не спробувати свої сили в змаганнях з поїдання томатів?

Каліфорнія – Фруктовий смузі. Коли в далеких 1970– х пляжна культура зіткнулася з культурою здорового харчування, їх результатом стала поява смузі. Тепер в Каліфорнії можна знайти ресторани, в яких фрукти, овочі і різні екзотичні інгредієнти змішуються вже більше 40 років!

Колорадо – Гірська форельє. Неспокійні води Скелястих гір просто таки кишать сріблястою фореллю, яка надзвичайно цінується за свою ніжну і соковиту м'якоть. Який найкращий спосіб її спробувати? Пиймайте її самі!

Коннектикут – Піца з білими молюсками. Прибережне місто НьюХейвен славиться своєю піцою, винайденої в 1920–і рр. італійськими іммігрантами– пекарями.

Делавер – Скрепл. Скрепл відноситься до тих страв, якими краще насолоджуватися, не намагаючись вивідати їхні інгредієнти. Свинячі обрізки (так– так, п'ятачки, печінка і серце) змішують з кукурудзяним борошном до однорідної маси, нарізають, смажать і подають до сніданку або використовують як начинку для сендвіча.

Флорида – Лаймовий пиріг. Флорида виробляє близько 80 % всіх цитрусових США, і крихітні флоридські лайми здобули заслужену славу за свій вишуканий смак.

Джорджія – Кока– Кола. Зрозуміло, Ви можете купити цей найпопулярніший у світі напій всюди – від Казахстану до Тімбукту, але дивним чином, він здається набагато смачнішим, коли п'єш його прямо з “джерела”. А джерело це знаходиться в Атланті, де фармацевт Джон Пембертон винайшов Колу в якості “тоніка для нервів” в далекому 1886 р.

Гаваї – Спам мусубі. Ця унікальна закуска є чудовим прикладом змішання східної і західної культур, яке так характерно для Гаваїв. Вона складається зі шматка підсмаженої на грилі шинки на брусочку клейкого рису, загорнутого в смужку сушеної водорості норі.

Айдахо – Чорниця. Трохи більше терпка на смак, ніж лохина, чорниця росте на всій території північного заходу і Скелястих гір. Ви можете спробувати її в складі чорничного пирога або в славнозвісному чорничному молочному шейку.

Іллінойс – Хот–дог в чиказькому стилі. Хоча ніхто з упевненістю не може сказати, де і коли придумали хот–дог, жителі Чикаго вважають, що його винайшли під час Всесвітньої виставки 1893– го р., що проходила саме в їхньому місті.

Індіана – Сендвіч зі свинячою вирізкою. Жителі Середнього Заходу не можуть уявити собі життя без свинини! Найяскравіше вираження ця пристрасть знайшла в улюбленому всіма жителями штату сендвічі зі свинячою вирізкою. Це смажений у фритюрі шматок свинячого філе на булочці, причому краї м'яса повинні виходити за краї булочки – напевно, саме в цьому полягає головний секрет цієї вишуканої страви.

Айова – Сендвіч з рубленим м'ясом. Рублена яловичина. На булочці. Ніякого соусу. Ніякого кетчупу. Нічого зайвого. Складно знайти щось більш характерне для цієї частини США. Власники місцевої мережі ресторанів Maid– Rite запевняють, що саме вони винайшли цю страву в 1926 р.

Канзас – Попкорн. Американці споживають колосальну кількість попкорну щороку і більша його частина виробляється в житниці США – штаті Канзас.

Кентуккі – Смажене курча. Неможливо відвідати знаменитий Штат мятлика (офіційне прізвисько Кентуккі), не скуштувавши його знаменитого смаженого курчати. Не дарма всесвітньо відома мережа ресторанів швидкого харчування KFC була заснована саме тут – в місті Корбін на сході штату Кентуккі.

Луїзіана – Джамбалайя. Унікальне поєднання креольської і каджунської кухні перетворило Луїзіану в один з найпривабливіших штатів для гурманів з усього світу. Вибір страв тут просто разючий – сенвічі з м'ясом або морепродуктами “ро boys”, червоні боби з рисом, банановий фостер, праліне тощо. Але джамбалайя – гостра суміш рису, овочів і м'яса (будь–якого – починаючи з курки, закінчуючи сосисками з шинкою) – найкраще уособлює багатогранну і складну історію Луїзіани і ті етнічні особливості, які в ній перемішані.

Мен – Лобстер. Ці дивовижні ракоподібні є своєрідним символом штату Мен, прибережні міста якого досі залежать від риболовецької промисловості. Найкраще споживати їх, мінімально змінюючи початковий смак при готуванні – відварити і занурити в гарячу олію.

Меріленд – Крабові пиріжки. Чесапікська затока відома на всю країну своїми синіми крабами з дуже вишуканим на смак, солодкуватим м'ясом. Місцеві придумали безліч способів приготування цього делікатесу, але незмінно сходяться на думці, що не може бути нічого смачнішого крабових пиріжків.

Массачусетс – Юшка з молюсків. Крем–суп виходить дуже ситним і густим завдяки додаванню картоплі, устриць разом з раковинами і шматочків місцевого молюска.

Мічиган – Вишневий пиріг. Багато хто говорить, що неможливо придумати більш американського пирога, ніж яблучний.

Міннесота – Лютефіск. Незважаючи на те, що смак цієї страви – явно на любителя – ця витримана, просочена лужним розчином біла риба є делікатесом для Міннесоти – штату з багатою скандинавською спадщиною.

Міссісіпі – Смажений сом. Жителі цього річкового штату просто обожають сомів – вусату придонну рибу, яка водиться в цих водах у величезних кількостях. Найчастіше їх споживають смаженими або приготованими на грилі.

Міссурі – “Burnt ends”. Місто Канзас – одна з головних мекк США з приготування барбекю. Тут кожен знає, як правильно приготувати свинину, яловичину або курку в смачному солодко–гострому червоному соусі. Найбільше місцеві люблять замовляти в ресторанах або готувати вдома страву під назвою “burnt ends” – обвуглені, дуже гострі шматочки грудинки.

Монтана – “Устриці” Скелястих гір. В даному випадку, “устриці” – це просто евфемізм. Насправді, це смажені бичачі яйця. Вони були улюбленими ласощами ковбоїв в XIX ст., так чому б не спробувати їх і в XXI– му? Якщо у вас вистачить сміливості – можете навіть взяти участь у фестивалі (Testicle Festival), який проходить вже більше 30 років в місті Клінтон.

Небраска – Рунза. Ця страва, що залишився Небрасці в спадок від Східної Європи, представляє собою хлібні кишеньки, наповнені м’ясом. Рунза відмінно підходить для швидкого і ситного обіду в холодні зими.

Невада – Кедрові оріхи. Американські аборигени вирощують ці солодкі маслянисті горішки вже багато століть. Вони відмінно підходять для приготування салатів, соусів і печива.

Нью–Гемпшир – Морозиво зі злаками. Ця дивна суміш морозива з мюслі для сніданку – найулюбленіші ласощі жителів штату під час довгих літніх місяців.

Нью–Джерсі – Іриски. Жоден турист ні за що не виїде з Нью–Джерсі, не скуштувавши і не прихопивши з собою цілий мішок цих жувальних ірисок найрізноманітніших смаків і кольорів, які виробляються тут з 1800– х років!

Нью–Мексико – Зелений чилі. Жителі штату просто обожають міцний чилі – соус, приготований з місцевого різновиду зеленого чилі. Настільки, що готові поливати ним всі страви – від яєць до буріто і бургерів. Іноді варіації соусу бувають настільки гострими, що незвичні до нього люди в прямому сенсі цього слова дихають вогнем.

Нью–Йорк – Піца. Неважливо, яка зараз пора дня – обід або пізня вечеря – великий жирний шматок піци в Нью–Йоркському стилі, складений навпіл і засунутий в рот завжди залишається традиційною і улюбленою їжею будь– якого жителя міста.

Північна Кароліна – Барбекю зі свинини. У Північній Кароліні під словом “барбекю” мають на увазі соковиту, приготовлену на повільному вогні свинину. Її рубують або подрібнюють якимось іншим способом, занурюють в гострий оцтовий (“в східному стилі”) або більш солодкий соус з додаванням кетчупу (“в західному стилі”).

Північна Дакота – Бізон. Бізони такі значущі для жителів Північної Дакоти, що вони навіть зображені на 25– центовій монеті штату. Крім цього, вони вважаються дуже смачними – особливо у вигляді соковитих бургерів і стейків.

Огайо – Cincinnati chili. Ця славнозвісна підлива, приправлена шоколадом і корицею, яка подається для спагетті з бобами, сиром і цибулею, була винайдена іммігрантами на початку XX– го ст., а тепер відома і улюблена по всій країні.

Оклахома – Стейк. Оклахома – головний штат з розведення великої рогатої худоби, тому ніде більше Ви не знайдете більш свіжого м’яса, ніж в стейкхаусах навколо Оклахома– Сіті.

Орегон – Фундук. Завдяки родючим вулканічним ґрунтам і ідеальному клімату, Орегон виробляє близько 99 % врожаїв фундука в США. А ресторани штату готують смачні круасани, печиво і пироги з фундуком.

Пенсільванія – Сирний стейк. Пенсільванський сирний стейк складається з хрусткої булочки, наповненої соковитою тонко нарізаною яловичиною, смаженою цибулею, перцем і сиром і по праву вважається одним з улюблених страв жителів штату.

Род–Айленд – Кавове молоко. Найменший з штатів США вже давно оголосив кавове молоко (майже як шоколадне, але з кавовим сиропом) своїм офіційним напоєм.

Південна Кароліна – Креветки з кашею. Колись ця страва була всього лише скромним сніданком рибалок, а тепер ця кукурудзяна каша з морепродуктами перетворилася в основну страву кращих ресторанів Чарльстона. Разом з цим зросла і кількість варіацій і добавок в основне страви – від грибів і цибулі– шалот до хрусткого бекону.

Південна Дакота – Kuchen (пиріг). Колись ці ласощі з'явилися на Великій рівнині разом з німецькими поселенцями, а тепер перетворилося в офіційний десерт штату Південна Дакота. Все дуже просто – це звичайний пиріг з начинкою з фруктів або заварного крему.

Теннессі – Свинячі реберця. Жителі Мемфіса ні за що не упустять можливості поласувати смачними свинячими реберцями. Замовляти їх можна “мокрими” (із солодким соусом на основі томату) або “сухими” (натертими спеціями).

Texas – Начос. Це техасько–мексиканська страва є скоріше техаською, ніж мексиканською – особливо варіації з величезною кількістю інгредієнтів, які можна знайти тільки в цьому американському штаті. Найкраще відразу замовляти велику тарілку начос з бобами, сиром, стейком і гуакамоле.

Юта – Jelly-O (Желе). За підрахунками, жителі Юти з'їдають набагато більше цих солодощів, ніж жителі будь–якого іншого регіону США. Воно стало настільки невід'ємною частиною культури штату, що білетери, які продавали квитки на Олімпійські ігри 2002 р. в Солт Лейк Сіті, носили значки Jelly-O на лапках своїх піджаків. У деяких місцях ці ласощі можна спробувати навіть в смаженому вигляді.

Вермонт – Кленовий сироп. У Вермонті виготовляється більше цього солодкого золотавого сиропу, ніж в будь–якому іншому штаті США, а в його ресторанах можна замовити практично будь–яку страву з цим інгредієнтом, починаючи від морозива з кленовим сиропом, закінчуючи свинячими відбивними, политими ним же.

Вірджинія – Сільська шинка. Практично нестерпно солоні шматочки рожево–коричневої твердої сільської шинки є невід'ємною частиною повного Південного сніданку. Вірджинія є безперечним лідером у виробництві шинки, і нескладно здогадатися, як люблять і поважають цей делікатес всі жителі штату.

Вайомінг – В'ялене м'ясо буйвола. Розташований у Вайомінгу Єллоустонський національний парк є батьківщиною для найбільших в Америці стад буйволів, які давно стали символом штату. Крім цього, жителі штату досі люблять пожувати в'ялене м'ясо буйволів – як, можливо, робили це їхні предки–ковбої 150 років тому.

3.2. Національні гастрономічні традиції Канади

Національна кухня Канади “замішана” на кулінарних традиціях багатьох народів світу. Це й не дивно, адже Канада – країна емігрантів. Тому не варто дивуватися, якщо в місцевих кафе і ресторанах, Вам запропонують гамбургер, італійську піцу або український борщ з пампушками. Крім цього, кілька століть назад, сюди перекочували страви французької та англійської кухонь і перейшли в розряд канадської національної кухні, до прикладу, кухня Квебека, яка заснована на французьких кулінарних технологіях. Зазначимо, що в будь–якому канадському місті комфортно прилаштувались китайські, індійські, українські, російські, польські, тайські, японські, мексиканські, португальські ресторани і американські закусочні – “фаст фуди”. Позитивним є те, в останні роки, в країні відроджується національна кухня корінних народів – індіанців (ірокезів, магавков, абенака, мікмак, гурунов, атапаскана, наскапі та інших). А тепер, перейдемо безпосередньо до тих страв, які пропонує ця багатонаціональна країна.

Жителі Канади дуже люблять м'ясні та рибні страви. Соковиті і смачні стейки, біфштекси, ростбіфи, лангети, які зустрічаються повсюдно, вже давно стали типовою канадською їжею.

Серед них такі:

- “філе–брошетт” – шматочки бекону, з цибулею і печерицями, обсмажені на рожні;
- “кролик або заєць, тушкований з овочами”;
- “пиріг з нирками”;
- “відварна оленина”;
- “смажене курча”;
- “запечена осетрина”;

- “оселедець гарячого копчення”;
- “квебекський м’ясний пиріг”;
- “пиріг з устрицями, посипаний меленим картоплею”;
- “пиріжки з м’ясом”; • “окорок в кленовому сиропі”.

З легких закусок, кухня Канади, пропонує: м’ясні паштети; морепродукти; тонко нарізану буженину; картоплю по-шотландськи; млинці по-канадськи; сир “Чеддер”; картоплю в мундірі, нарізану кружальцями та обсмажену, зі збитими яйцями; овочеve рагу; картоплю з сиром.

Не останнє місце в канадській кухні займають перші страви – супи, супи– пюре, бульйони. Ось лише деякі з них: суп з гарбуза, суп–пюре з томатів і цвітної капусти, бульйон з хлібними грінками, суп із зеленою квасолею, суп з домашньою локшиною і зеленню, цибульний суп по-французьки, гороховий суп по-канадськи.

Ще одна гордість, національної кухні Канади – кленовий сироп. Метод видобутку кленового соку був запозичений у корінних жителів – індіанців. Тільки в північній частині американського континенту зростає цукровий клен, з якого добувають сік ранньою весною. Принагідно зазначимо, що для отримання 1 літра сиропу, необхідно 40 літрів кленового соку. При цьому 75% всього виробленого соку, доводиться на канадську провінцію – Квебек. Кленовий сироп застосовується для приготування більшості солодкі страви та десертів канадської кухні. Його додають в булочки, кекси, пироги, млинці, вафлі, морозиво, каші і просто мажуть на скоринку хліба. Кленовий сироп – це найкращий сувенір для туристів, які відвідали Канаду. З безалкогольних напоїв канадці віддають перевагу каві, кефіру, питному йогурту, мінеральній воді, спрайту, кока– колі, фанті.

А з алкогольних, найулюбленіший і основний напій – пиво. У кожній провінції є свої сорти пива, що користуються популярністю у місцевого населення і туристів. Відмінною якістю відрізняються такі сорти як: “Молсон”, “Лабатт”, “Олександр Кейтс”, “Масхед”, “Сент– Амбруаз” тощо.

3.3. Кухня народів Мексики

Національна кухня Мексики представляє своєрідний симбіоз іспанської і індіанської кухонь. Страви цієї кухні вельми різноманітні і користуються незмінним успіхом у всьому світі. Уже сам факт того, що мексиканська кухня внесена до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, говорить про унікальність і неповторність страв, які просто необхідно спробувати всім туристам і гостям цієї прекрасної і гостинної країни.

Для приготування національних страв широко використовуються м’ясо, овочі, бобові і зернові культури, морепродукти. Але, чільне місце займає кукурудза. Кукурудзу тут варять, смажать, подають з м’ясом, перцем, майонезом, тертим сиром. Крім цього, широко використовується кукурудзяна мука.

Ось лише деякі страви з цієї чудової рослини, сімейства злаків:

- “тортилья” – дуже популярний мексиканський коржик з кукурудзяного борошна;
- “такос” – кукурудзяний коржик з начинкою;
- “піно лес” – підсмажена кукурудзяна мука з какао;
- “посолес” – м’ясо, приготоване в кукурудзяній муці (також існує однойменний напій з кукурудзи);
- “тамалес” – шматочки кукурудзяного тесту, з соусом, приготовані на пару;
- “тостадос”, “кесаділья”, “чімічангі”, “начос” – дивовижні коржі, з різними начинками.

Окремо хочеться сказати про “тортилью”, яка вже давно стала візитною карткою національної кухні Мексики. Цей тонкий кукурудзяний коржик зі спеціями, вживається не тільки окремо, але і в складі багатьох страв, таких як:

- “бурітто” – своєрідний рулет з тортильї, з начинкою з квасолі, м’ясного фаршу, помідорів, авокадо, рису і сиру;
- “енчіладас” – тортилья, згорнута в трубочку і начинена м’ясом, томатом або сиром;
- “суп з тортильї” – смажені шматочки тортильї, з курячим бульйоном, сиром, перцем чилі, часником, цибулею і помідорами;
- “фахіта” – яловиче м’ясо приготоване на грилі, з овочами і загорнуте в тортилью.
- “папатцулес” – обсмажений коржик, з гарбузовим насінням і яйцем.

Славиться мексиканська кухня своєю гостротою і широким застосуванням різних спецій та приправ. Місцеві кухарі люблять додавати в свої страви гострий перець чилі, кінзу, пепероні, чайю, насіння кмину, перець серрано, листя авокадо, перець хеланеньо, цибулю, часник.

А взагалі, в Мексиці, налічується понад сто видів перцю, що відрізняються за смаком і ступенем гостроти. До м'ясних і рибних страв прийнято подавати мексиканські соуси. Найвідоміші і популярні – соус “сальса” (приготований з помідорів, часнику, чилі перцю, пепероні і чорного перцю) і соус “гуакамоле” (зі свіжих плодів авокадо, перцю, цибулі та томатів).

Порадує національна кухня Мексики любителів поласувати. Першою чергою – це прекрасні і соковиті місцеві фрукти, десерти з фруктів, солодкі булочки, кекси, пудинги. Популярністю користуються:

- “канас асас” – десерт із смаженого цукрового очерету;
- “роска де рейес” – солодкий королівський хліб, з сушеними фруктами; “вишневе чімічангі”;
- “манго зі збитими вершками”, “солодке кукурудзяне суфле”;
- “гарбуз в сиропі”.

З безалкогольних напоїв мексиканці надають перевагу какао, фруктовим сокам і гарячому шоколаду.

А національним алкогольним напоєм стала текіла, яка з'явилася в місті Текіла, в мексиканському штаті Халіско. Виробляється вона шляхом подвійної перегонки серцевини блакитної агави. У Мексиці налічується понад 300 видів цього напою.

Крім цього, популярністю користуються мексиканські вина, пиво “Корона” і бренді “Дон Педро”.

3.4. Кубинська кухня

Національна кухня Куби сформувалася під впливом іспанської, креольської, китайської та африканської кухонь. У цій сонячній і життєрадісній країні самі запальні танці, душевні пісні, відмінний ром, високоякісні ароматні сигари. І, звичайно ж, таке безтурботне і радісне життя не обходиться без смачної їжі.

Можливо, кухня Куби, не така витончена і вишукана, як італійська чи французька, але тут ви знайдете свої неповторні страви, які варто покуштувати туристам в цій гостинній країні. Головні постулати всіх кубинських страв це – просто, смачно, швидко і поживно. А тепер перейдемо безпосередньо до назв тих страв, якими славиться кухня Острова Свободи.

Список страв кубинської кухні справді величезний. Щоб спробувати всі страви, доведеться влаштовувати окремий гастрономічний тур. Зробимо спробу з цього різноманіття виділити найбільш цікаві та смачні.

- “ахіако кріоліті” – густий кубинський суп, з м'ясом, кукурудзою, юкою, лимоном, бананами, гарбузом та соусом.

Вважається візитною карткою місцевої кухні;

- “ла кальдоса” – густий суп з курчати, картоплі, орегано, шинки і прянощів. Подається в глиняних горщиках;
- “конгрі” – незвичайна страва з цвітної квасолі і рису;
- “пікадільо а ла абанера” – складна страва, з м'ясним фаршем погаванськи і томатним соусом;
- “бакалау а ла віскаїна” – тріска по-кубинськи;
- “арроз кін польо” – ніжне м'ясо курчати, тушковане з рисом;
- “пікадійо” – печеня з яловичини із помідорами, перцем, рисом і чорними бобами. Пропонуємо Вашій увазі ще кілька

незвичайних страв цієї прекрасної кухні:

- “сантьягера” – маринована свиняча нога, запечена в духовці, з пікантним соусом;
- “аджако” – м'ясне рагу, з овочами і соусом;
- “маври і християни” – оригінальне страву з чорних бобів і рису;
- “чічарронес– ал– сімарон” – обсмажені в киплячій олії тонкі шматочки бекону;
- “боньято” – смажена солодка картопля, із золотистою скоринкою.
- “медальонес– манго” – свинина, тушкована з манго, прянощами і вином. Після приготування посипають м'ятою,

цибулею і шматочками свіжого манго;

- “стара Гавана” – комбіноване страву з морепродуктів (лангуст, устриці, мідії);

- “гостонес” – смажені банани.

Не оминула увагою кухня Куби любителів солодкого. Це, перш за все: “маса реал де Гуаябо” – солодкий пиріг, з гуава; “кокосовий пиріг з гарбузом і апельсинами”; “фламбе” – кружечки банана, з гарячою карамеллю, апельсиновим соком, м’ятою і мигдалем; “сирний десерт з фруктами”; “коппелія” – популярне кубинське морозиво.

З безалкогольних напоїв кубинці віддають перевагу чорній каві, яку п’ють тут у величезних кількостях, свіжовичавленим сокам, фруктовим коктейлям, лимонаду з соком лайми, гуарапо (натуральний сік з цукрової тростини). Популярністю серед туристів, користуються знамениті кубинські коктейлі на основі рому – “Куба Лібре”, “Мулатка”, “Мохіто”, “Дайкірі”, “Піна Колада” тощо.

А найвідоміший алкогольний напій – знаменитий кубинський ром – найпопулярніша марка “Havana Club”, який п’ють нерозбавленим або з льодом. У Гавані навіть є музей рому, де зібрана вся інформація про історію виробництва цього напою.

3.5. Аргентинська кухня

Національна кухня Аргентини сформувалася під впливом місцевих національних культур і кулінарних традицій, привезених сюди переселенцями з Європи. В аргентинських стравах простежуються сліди іспанської, італійської, африканської, креольської і індіанської кухонь. Крім цього, в кожному регіоні країни є свої кулінарні особливості. Розглянемо національні страви, які варто спробувати туристам в цій гостинній країні. Яловичина і страви з неї, складають основу аргентинської кухні. За статистикою, країна займає друге місце в світі, по споживанню яловичини. Ось лише деякі, найпопулярніші м’ясні страви:

- “тиру де Асад” – широка смужка м’яса з хребтової частини і обсмажена на грилі;
- “паррільяда” – м’ясо, яловичі потрухи або ковбаски “асадо”, смажені на решітці;
- “васіо” – яловиче філе, смажене на грилі;
- “міланезе” – тоненька відбивна зі смаженою картоплею;
- “югосо” – страва, для любителів м’яса з кров’ю;
- “матамбре” – яловичий рулет, з овочами і яйцем;
- “биф де ломо” – яловичі реберця, приготовані на вугіллі;
- “біф де хорізо” – величезний стейк, товщиною до 5 сантиметрів і вагою 1–1,5 кілограми. Варто додати, що не тільки з яловичини готуються м’ясні страви.

Популярністю у місцевих кухарів користується свинина, баранина, козлятина, оленина, м’ясо птиці (особливо страуса Нанду і Ему), для приготування таких страв, як:

- “пінчос” – аргентинський шашлик;
- “карне асадо” – печеня, фарширована баранячими потрошками і обсмажена на вугіллі;
- “чорізо” – довгі ковбаски зі свинини;
- “пучеро” – густа м’ясна юшка з овочами;
- “чураско” – м’ясні кубики, смажені на вугіллі;
- “вісачі” – смажене м’ясо місцевого гризуна, схожого на шиншилу;
- “клафуті” – страва з курки, з оливками і сиром;
- “тушкований броненосець”;
- “півень по– аргентинськи”;
- “емпанадас” – пиріжки з різними м’ясними начинками.

Жителі Атлантичного узбережжя Аргентини віддають перевагу стравам з океанічної риби і морепродуктів. Тут можна зустріти величезну кількість чудових страв з кальмара, вугра, креветок, форелі, устриць, крабів. Рибу, в аргентинській кухні, смажать, варять, в’ялять, сушать, фарширують, маринують, використовують для різних салатів і, як начинку, для пирогів.

Не оминула увагою аргентинська кухня любителів солодких страв і десертів.

Популярними вважаються такі:

- “дульсе де лече” – аргентинська карамель, з молока і цукру;
- “фліни” – пудинг, политий карамеллю;
- “альфа хор” – пиріг, з карамеллю дульсе де лече, политий шоколадом;
- “куезо кон дульсе” – шматок сиру, з желе з айви або батату;
- “масаморра” – сільський десерт із цукрової кукурудзи, води, молока і ванілі;
- “пиріжки з фруктовою начинкою”;
- “солодкий банановий рис”;
- “горішки, смажені в цукрі”;
- “хеладо” – дивовижне аргентинське морозиво;
- “панкікес” – десерт з фруктового желе.

З безалкогольних напоїв популярністю у аргентинців користується чай “Мате” та чорна кава, яку імпортують з Бразилії і Колумбії. Широко визнані аргентинські вина, особливо червоні. Заслужену славу здобули за межами країни такі марки, як “Мальбек” і “Торронтес”. Також високий рівень якості демонструють віскі і джин місцевого виробництва.

3.6.Бразилійська кухня

Національна кухня Бразилії являє собою цілий кулінарний синтез, сформований під впливом індіанської, португальської, африканської і, навіть, французької кухонь. Строката мозаїка національних страв, першою чергою, обумовлена португальською експансією. Згодом колонізатори привезли до Бразилії рабів– африканців, з якими в країну потрапили нові кулінарні традиції, що стали невід’ємною частиною національної кухні. Взагалі, в межах Південної Америки, кухня Бразилії вважається найбільш вишуканою. Варто відзначити, що кулінарні пристрасті жителів різних регіонів країни, дуже відрізняються один від одного. Тому, описати загальний “портрет” бразильської кухні практично неможливо. Однак, зробимо спробу охарактеризувати основні традиційні страви цієї прекрасної і казкової країни.

Розпочнемо з найбільш поширеної страви – “фейжоада”. У Бразилії, “фейжоаду” готують понад 300 років. Особливою популярністю страву користується в Ріо–де–Жанейро. Основними компонентами є такі: свинина, копчена ковбаса, сушене м’ясо, чорна квасоля, часник, перець, лавровий лист. Подають в глибокій тарілці з рисом, скибочками апельсина, борошном маніюки, капустою і гострим соусом.

З інших м’ясних страв, варто акцентувати свою увагу на таких:

- “шураско” – обсмажена яловичина, з томатним соусом;
- “ломбо де порко” – свинина, обсмажена на оливковій олії;
- “пато но тукупі” – м’ясо качки, зварене в гострому соусі з кассави;
- “карне де сол” – сушене м’ясо;
- “сарапетеу” – варене свиняче серце і печінка, з помідорами, перцем і цибулею;
- “фарофу по– каріюкскі” – смажена в’ялена яловичина, з цибулею, бананами, оливками, кукурудзяним борошном,

цибулею, петрушкою і перцем;

- “ембалайя” – рагу з шинки, курки, солодкого перцю, цибулі, рослинного масла і солі;
- “аконао” – варена свинина, з рисом, картоплею, перцем, цибулею і оцтом;
- “кохінья” – каплевидні картопляні кульки, обсмажені в киплячій олії, з начинкою з курки або свинини.

Друге місце в кухні Бразилії відведемо стравам з риби і морепродуктів. Ось лише деякі з них:

- “ітапоа” – ніжний пудинг, з м’ясом раків і крабів;
- “фрігідейра” – смажена риба з молюсками, в тісті. Подається в глиняних горщиках;
- “такака но тукупі” – страва з сушених креветок, з борошном маніюки, соусом, пастою і рослиною дамбо;
- “ватага” – риба, варена в маслі, з рисом і молюсками;
- “карурі” – креветки з перцем, цибулею, сіллю і травною кіабу;
- “бакальяу” – група страв з дуже солоної сушеної тріски;

- “жакаре” – екзотичне страву з алігатора.

Не останнє місце в національній кухні Бразилії посідають перші страви, зокрема:

- “батата” – рибний суп, з креветками, пальмовою олією, кокосовим молоком, коріандром, соусом табаско, цибулею, імбиром і часником;
- “королівське козідо” – суп з креветок, з беконом, цибулею, картоплею, молоком, вершками, оливковою олією, зеленню, перцем і сіллю;
- “шангуа” – хлібний суп, з молоком, цибулею, яйцем, часником і сіллю;
- “калду верде” – суп з білокачанної капусти, з бараниною, свинячими ковбасками, картоплею, рисом, солодким перцем, часником, цибулею і зеленню; суп з яловичих м'язів”;
- “суп з бразильських горіхів”.

Кухня Бразилії пропонує величезний вибір легких закусок і салатів:

- “пампас” – салат з червоної капусти, вареної ковбаси, цибулі, маринованих овочів, шпик, меленого перцю і винного оцту;
- “бразильський салат” – дивовижний салат з омарами, авокадо, петрушкою, томатною пастою, майонезом, паприкою, гірчицею і білим вином;
- “світне” – салат з м'яса курчати, шинки, шампіньйонів, яєчного жовтка, моркви, селери, петрушки, перцю і майонезу.

- “шурраско” – гострий салат з кукурудзи, яловичини, цибулі, моркви, зелені, часнику і чилійського перцю;
- “сальтенья” – пиріжки, з начинкою з м'яса, картоплі, цибулі, яєць, зеленого горошку, чорних маслин, петрушки і перцю. Національна кухня Бразилії славиться солодкими стравами і десертами: торт “Сан– Паулу”, бразильський горіховий торт, “дерево добробуту” – солодкий рулет, з родзинками, волоськими горіхами, медом, зацукрованими фруктами і цедрою; “сини карнавалу” – солодкі кульки з пшеничного борошна, з цедрою, корицею, ванільною есенцією і цукром; “плаваючий острів” – пиріг, з обсмаженою мигдалем; трюфелі з вишнею; хурма з волоськими горіхами; желе з манго; десерт з маракуї. З безалкогольних напоїв найпопулярнішим в кухні Бразилії є кава, приготування якої зведено в справжній культ. Прийнято вважати, що справжній бразилець, повинен випивати 30 чашок кави в день. Крім цього, в Бразилії, прийнято пити свіжі фруктові соки і різні коктейлі. З алкогольних напоїв, хочеться виділити вино “Шендон” і “Кастель– Шатель” і різні види бразильського рому.

3.7. Колумбійська кухня

Національна кухня Колумбії поєднує в собі кулінарні традиції індіанських народів, що жили тут ще до відкриття Америки Колумбом і переселенців з Європи і Азії. Як і в інших латиноамериканських кухнях, домінуючими продуктами є кукурудза, рис, бобові, картопля, м'ясо птиці, свинина, овочі і фрукти. Режим харчування середньостатистичного колумбійця дуже схожий на європейський. Вранці – сніданок, традиційною стравою якого вважається “уевос–перікос” (яєчня, з помідорами і цибулею), потім – обід, який, як правило, складається з трьох страв (суп, друга страва і легкий десерт) і в кінці дня – вечеря, більш легка, ніж обід, але обов'язково з присутністю м'ясних страв. А тепер розглянемо страви, які варто покуштувати туристам в цій теплій і гостинній країні. Почнемо, мабуть, з м'ясних страв, таких як:

- “собребарріга” – колумбійський біфштекс;
- “бандеха– пайса” – комбіноване страву зі свинини, яловичини, рису, бобів, ковбасок, яєць, авокадо, смажених бананів і маніоки;
- “ахіако” – густа юшка з птиці, юки і картоплі;
- “лечона” – поросю, фаршироване горохом, рисом і спеціями;
- “емпанадас– пайсас” – колумбійські млинці, з м'ясним фаршем;
- “кабано” – пряні смажені ковбаски;
- “чічаррон” – смажена свиняча шкіра;

- “чунчульо” – ковбаски з м’яса птиці;
- “комідас– коррьєнтес” – обсмажене м’ясо, з рисом і бобами; Ось ще кілька страв, які відносяться до розряду національних:

- “сєвіче” – тушковане рагу, з овочами і м’ясом;
 - “морсілья” – ліверна ковбаска, з горохом і рисом;
 - “карне–єн–польво” – яловичина, тушкована з овочами і приправами;
 - “конехо–асадо–кон– коко” – кролятина, тушкована з овочами і кокосом;
 - “мазаморра” – м’ясний суп, з овочами, бобами і борошном;
 - “санкочо–де–гальїна” – курячий суп;
 - “ормугас–кулонас” – екзотичне страву зі смажених гігантських мурах;
- “айяхо” – суп з курки, картоплі, кукурудзи і каперсів.

На гарнір в національній кухні Колумбії прийнято подавати:

- “папас” – смажену картоплю;
- “фріхолес” – гарнір з бобових;
- “аррос” – різні види рису;
- “платано” – смажені банани; “
- аборрахадо” – смажені банани, з сиром;
- “ахі” – незвичайний салат з перцю чилі, оцту і прянощів;
- “огао” – соус з смажених томатів і цибулі;
- “арепа” – прісні кукурудзяні коржі, які використовують як хліб, або як ложки для соусу.

Порадує, національна кухня Колумбії, любителів солодкого. На десерт, в цій країні, подають:

- “манхар– бланко” – варений рис, в ванільному молоці;
- “аррос– кон– коко” – делікатесний рис, в кокосовому молоці;
- “арекіпе” – десерт з молока, яєць, цукру і кориці;
- “натілья” – солодкий заварний крем;
- “пандерос” – пиріг з юки;
- “бокадільо” – фруктові паста, з гуава;
- “елькармельо” – фруктовий пиріг;
- “тентасьон” – смажені банани, з корицею, цукром і ваніллю.

Крім цього, кухня Колумбії багата такими фруктами, як: манго, папайя, апельсини, ананаси, фейхоа, банани. Також, тут Ви знайдете зовсім екзотичні фрукти і овочі: “куруба”, “запоте”, “мамонсільо”, “луло”, “мамі”, “учува”, “пітахайя”, “чонтадуру” тощо.

Закінчувати трапезу в кухні Колумбії, прийнято чашкою кави або відомим латиноамериканським часм – “Мате”. Також, популярністю користуються: “Кола” (зовсім не схожа на традиційну кока–колу, оскільки робиться з натуральних інгредієнтів); “Колумбіана” – аналог нашої кремсоди; “Содас” – колумбійський лимонад; “Чичас” – фруктові суміш з льодом; “Тасеоса” – безалкогольний газований напій; “Ароматікас” – напій з трав; “Агуа– де– панелья” – напій з неочищеним цукром і соком лайма.

З алкогольних напоїв населення Колумбії надає перевагу таким: “Рон” – колумбійський ром; “Агуардіенте” – хлібну горілку; “Чіча” – горілку з цукрового очерету; “Чампус” – пінний напій з ананасів, зернових, луло і інших компонентів; “Aguila”, “Club– Colombia”, “Dorada” – кращі сорти колумбійського пива.

3.8. Чилійська кухня

Національна кухня Чилі сформувалася під впливом кулінарних особливостей корінних народів і збагатилася традиційними стравами Іспанії, Італії, Хорватії, Франції, Німеччини, привезеними емігрантами з цих країн. Назва країни –

Чилі, асоціюється з гострим перцем. Але, познайомившись ближче з кухнею Чилі, Ви дізнаєтеся, що страви тут, переважно, не гострі. Географічне положення країни зумовило головну спрямованість національної кухні – велика кількість страв з риби і морепродуктів. Завдяки багатим рибним запасам океанічного узбережжя і любові чилійців до дарів моря, в місцевій кухні Ви знайдете страви з вугра, лосося, морського окуня, хека, тунця, устриць, крабів, морських їжаків ... Ось найпопулярніші рибні страви: • “кальдйо де конгріо” – морський вугор з картоплею, цибулею, часником, морквою, перцем і коріандром; • “пайла марина” – чилійський суп з морепродуктів, приправлений кінзою, часником, цибулею, спеціями і зеленню; • “куранто” – складне страву, що нагадує густий суп, з риби, моллюсків, овочів і картоплі; • “севіче” – свіжа риба, маринована в лимоні або соку лайма, з гарніром з картоплі, кукурудзи або авокадо. • “суп з морських їжаків”; • “манчас– а– ла– пармезана” – морські мушлі, які запікають в сирі; • “омари з архіпелагу Хуан– Фернандес”. Спрямованість національної кухні до морепродуктів зовсім не означає, що тут не їдять м’яса.

Звичайно, кількість уживаного м’яса не зрівняється з Аргентиною, але деякі страви заслуговують на увагу:

- “асадо” – яловичина або ягнятина, приготована на відкритому вогні або грилі;
- “чураско” – в розрізану навпіл булочку, кладуть тонкий шматок м’яса, приготований на грилі, з додаванням томатів, авокадо і майонезу. Іноді, до такого “бутерброду” додають гарнір з картоплі фрі або смажених яєць з цибулею;

- “касуела де аве” – чилійський суп з курки, з рисом, картоплею і спеціями;
- “ломо а ля побре” – великий шматок яловичини, зі смаженою картоплею і смаженими яйцями;
- “парійяда” – екзотичне страву з вимені, нутрощів і кров’яної ковбаси;
- “біфе а ля побре” – біфштекс, з картоплею, яйцем і цибулею. Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які можна,

сміливо, віднести до розряду національних:

- “емпанадас” – чилійські млинчики з начинкою з м’яса, риби, овочів, сиру або фруктів;
- “пастель де чокло” – пиріг з кукурудзяної муки, з начинкою з м’ясного фаршу, маслин, цибулі, родзинок і варених яєць;
- “чилійський салат” – помідори, цибуля, перець чилі, коріандр і оливкове масло;
- “хумітас” – коржі з кукурудзяного борошна;
- “сопайпільяс” – оладки по– чилійськи;
- “мар ракета” і “халлулла” – популярні види чилійського хліба;
- “уміта” – традиційна індіанська страва.

Начинку з кукурудзяного тіста, базиліка, цибулі, перцю, масла, замотують в листя качанів, обв’язують мотузкою і запікають. З безалкогольних напоїв чилійці віддають перевагу чорному і зеленому чаю.

Популярністю користується, традиційний для Латинської Америки чай “мате”. При цьому, після десерту, місцеві жителі не відмовляться від чашечки міцної кави. На півночі країни вирощують спеціальний сорт винограду, з якого роблять національний лікер “Піско”. А вже з цього лікеру роблять прекрасні коктейлі – “піскола” і “піско сауер”. Крім цього, заслуженою славою користуються чилійські вина, що виготовляються за унікальними рецептами і володіють винятковим ароматом, смаком і насиченістю.

3.9. Уругвайська кухня

На перше місце в національній кухні Уругваю можна розмістити м’ясні страви, в основному з яловичини. Причому, перевага віддається м’ясу, приготованому на відкритому вогні. Такий кулінарний витвір, як “асадо а ля паррілла”, вже давно став візитною карткою місцевої кухні. Готують його на спеціальній решітці, під яку підкладають жар, завдяки чому м’ясо набуває запаморочливого запаху багаття і ароматного диму. Для приготування “асадо” використовують яловичину, баранину, м’ясні ковбаски ... Після прожарювання м’ясо поливають дивовижним уругвайським соусом – “сальмуера”. “асадо а ля паріло” – це не просто страва, а справжній святковий ритуал, який об’єднує за одним столом родичів, сусідів, друзів і просто хороших знайомих, змушуючи всіх забути про печалі, негаразди та інші проблеми. Можливо, саме тому, це страву стало відомим на весь світ. Але, не тільки цією стравою славиться національна кухня Уругваю.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька кулінарних шедеврів, які заслуговують на увагу в цій країні:

- “чівіті ал плато” – тонкий телячий стейк, з скибочками шинки, бекону, яйцем, сиром і помідорами. Подається зі смаженою картоплею, листям салату і майонезом;
- “асад по– уругвайськи” – телячі реберця, приготовані на вугіллі, з томатами, листям салату і соусом “чімічуррі”;
- “паскуаліно” – листовий пиріг, з начинкою зі шпинату, відварених яєць, цибулі, часнику, мангольта і тертого сиру;
- “арросес” – страва, що нагадує іспанську паелью;
- “фарада” – тушкована астурійська квасоля;
- “бакалау” – сушена солоні тріска;
- “канчера” – фарширована піца.

Національна кухня Уругваю – справжній рай для ласунів. Ось лише деякі десерти, не скуштувавши які, виїжджати з Уругваю категорично заборонено: • “постре чаха” – неповторний за смаком десерт, названий на честь птаха, що живе на мальовничих берегах уругвайських лагун і озер.

До складу десерту входить безе, ніжний бісквіт, варене згущене молоко, сметанний крем і консервовані персики;

- “фланс дульсе де лече” – уругвайське морозиво, з горіхами і фруктами, яке наповнить ваш день свіжістю і прекрасним настроєм;
- “мільохас” – листовий пиріг, нагадує “наполеон”;
- “альфахора” – бісквітне печиво, з начинкою з карамельного згущеного молока, посипане кокосовою стружкою.

Королем напоїв в кухні Уругваю вважається чай “мате”, який п’ють, не тільки для того щоб втамувати спрагу, а тому, що це така національна традиція. Майже на кожному кроці можна зустріти людей з калібасами і термосом під пахвою. Крім цього, популярністю користуються такі самобутні напої як – “клерико” (коктейль з вина, лікеру, фруктових соку і льоду) і “медіо” (біле вино, змішане з шампанським).

3.10.Парагвайська кухня

Національна кухня Парагваю є строкатою суміш з кулінарних традицій індіанських народів і різноманітних рецептів, привезених сюди переселенцями з Європи, в основному іспанцями і португальцями. Варто відзначити, що існують відмінності в кухні залежно від регіону. Це обумовлено різними природно–кліматичними умовами. Наприклад, в областях Чако, переважає кухня індіанців гуарані, основу якої складають зернові культури, бобові, дичина та птиця. У південно–східних і південних регіонах переважає європейська кухня, в якій використовують овочі, фрукти, м’ясо, зелень і молочні продукти. До традиційних страв, національної кухні Парагваю, відносяться:

- “парільяда” – м’ясо, запечене на грилі;
- “локро” – тушкована кукурудза, з різними інгредієнтами.
- “мбаїпі– сой” – гарячий кукурудзяний пудинг, з м’ясом.
- “чіпа” – кукурудзяні коржі, з сиром і яйцем;
- “сурубі” – смажена, варена або запечена прісноводна риба;
- “паелья” – традиційна іспанська страва;
- “міланес” – популярна закуска, що включає смажене м’ясо, млинці з м’ясом, салат і бутерброд, схожий на піцу;
- “сопа Парагвайя” (парагвайський суп) – кукурудзяний пиріг, з сиром і молоком, який і не назвеш супом;
- “межу” – пиріг з кукурудзяної муки, крохмалю, свинячого сала, яєць, сиру та молока.

Популярністю у місцевого населення і туристів, користуються перші страви:

- “піра кальдо” – суп з річкової риби, з томатами, цибулею, солодким перцем і спеціями;
- “сойо– сопи” – густий суп, з м’ясом, рисом, овочами, цибулею, солодким перцем, петрушкою, орегано і спеціями;
- “спо– йо– сопі” – суп з яловичини і кукурудзи;
- “бори– бори” – суп, з сирними галушками і м’ясом;
- “албондіга” – суп, з м’ясними фрикадельками.

Не оминула увагою національна кухня Парагваю любителів солодкого. Першою чергою, це соковиті і смачні місцеві фрукти, всілякі печива, булочки з солодкою начинкою, зацукровані фрукти:

- “мбайпі– хее” – солодка каша з молока, патоки і зернових культур;
- “пальмітос” – солодка пальмова серцевина;
- “мосто” – сироп з цукрової тростини, розведений соком або водою;
- “косерева – незвичайна солодкість з апельсинової шкірки, чорної патоки, цукру і води.

Найпопулярнішим напоєм в національній кухні Парагваю, вважається чай “мате”, який виготовляють з сушеного листа парагвайського падуба і має яскраво виражений тонізуючий ефект. Також популярністю користується напій “герера” – міцний настій чаю “мат”, розведений холодною водою. Він прекрасно втамовує не тільки спрагу, але і голод. Серед алкогольних напоїв вирізняються: “качу” – самогон з тростинного цукру і меду; “канью” – тростинний спирт; безліч марок парагвайського рому, лікерів і пива.

3.11. Кухня народу Гаїті, Гватемали

Гаїті – це острівна держава в Північній Америці. Особливість кухні Гаїті – використання для приготування страв дуже гострого перцю. Високо цінується риба. Її варять, жарять, тушкують у печі, маринують у лимонному соку, а потім жарять.

На Гаїті у великій пошані індичка, особливо у святкові дні. Більшу частину страв їдять із бананами й солодким бататом, які замінюють хліб. Банани також часто варять із птицею або м'ясом.

Гаїтяни дуже люблять молоду кукурудзу, відварену в рибному наварі. З маніюки (борошна) вони печуть *кас– саве* – хліб. На десерт їдять банани, відварені в рослинній олії з великою кількістю цукру, манго й інші тропічні фрукти, більша частина яких не транспортабельна й тому невідома в Європі. Під час їжі п'ють воду.

Гватемальська кухня надзвичайно різноманітна. Найбільш оригінальними першими стравами є молочний суп з устрицями, суп зі спаржі.

З м'ясних страв популярна *козальтека* – фарш із шинки, відвареної в бульйоні з помідорами, *хилашас* – дрібні шматочки відвареного м'яса, підсмажені з помідорами, борошном і перцем. Свинячі ніжки виготовляють безліччю способів. Соус готують зі спинного мозку тварин.

Дуже поширені *енишладос* і *шилакилос* – млинці з м'ясом, овочами, яйцями, сиром (звичайно в кожного кухаря є свій рецепт приготування фаршу), *тамале* – загорнена в листях баканової пальми суміш із м'яса й риби (або кукурудзи).

Із квітів *ізоті* печуть пироги. Іншу рослину – *шипидин* – використовують для приготування «заколисливого» тістечка: з одного боку, це чудовий десерт, з іншого боку – легке снотворне, завдяки якому можна поринути в спокійний сон, який відновлює сили.

3.11. Етнічна кухня народів Гондурасу, Нікарагуа, Коста-Рики, Панамі, Домініканської Республіки та Сальвадору

У цих країнах готують багато *темі–леї* (своєрідних голубців), страви із квасолі й рису, популярну курку в майонезі, смажене м'ясо, страви з бекону, овочі й фрукти.

У селах і гірських районах країни у великій пошані індіанська кухня. Особливістю її є використання гострих сортів перцю, різних спецій, вогненно гострих соусів.

У *Нікарагуа* готують страву, мало розповсюджену в сусідніх країнах, – *мондонго*. Це суп з риби, овочів і м'яса. Незвичайне сполучення, однак нікарагуанці стверджують, що подібна комбінація їм дуже подобається.

Найулюбленішою стравою у *Панамі* є *санкошо* – курячий суп з великою кількістю різноманітних овочів, у тому числі тропічних (отол, майот), яким важко знайти еквівалент у Європі.

Рис фігурує в досить оригінальних, сполученнях – з какао й кокосовим молоком. Але це на десерт. У Панамі

популярна страва *ткзайо* – яловиче м'ясо смажать, енергійно розм'якшують і рясно поливають томатним соусом.

Як й у сусідніх країнах, під час їжі п'ють в основному воду. Деякі фрукти, зокрема *гуанавана*, використовуються для готування смачного вина й освіжаючого напою.

У *Домініканській Республіці* основною стравою є *санкото* – густий суп. Його готують із м'яса декількох видів (козятини, свинини, курятини й ін.), овочів, тропічних трав і щедро приправляють материнкою. Найсмачніший *санкото* варять із м'яса семи видів. Їдять суп вранці, а також під час обіду. Широко поширені круглі пироги з начинкою з м'яса, маслин, яєць і т.п. Домініканці віддають перевагу курятині, свинині й телятині.

Десерт дуже різноманітний: *піньонат* (варення з кокосових горіхів з молоком), *мажарете* (желе), *распадура* (молочні ласощі).

До столу подають воду або пиво. Домініканці дуже люблять каву, нею завершуються всі візити, переговори й прогулянки.

Страви Сальвадорської кухні відрізняються гострим смаком, завдяки використанню великої кількості прянощів. Улюбленими стравами є чорна квасоля й *тамаль*. Дуже поширена також страва, що називається *настільки де злоте* – досить густий суп з ку курудзи, популярні банани: *платачо* – дуже великі і *кінес* – дуже маленькі.

Питання для самоконтролю

1. Висвітліть історію та унікальні особливості загальнонаціональної та регіональної кухні США.
2. Характерні особливості повсякденного харчування американців.
3. Страви народу Канади, їх походження.
4. Які страви споживають мексиканці?
5. Кухні народів Гватемали, Гаїті, Атильських островів.
6. Чим відрізняються кухні народів Гондурасу, Нікарагуа, Коста– Рики і Панами?
7. Які страви їдять у Домініканській Республіці?
8. Які страви любить народ Сальвадору?
9. Охарактеризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології канадської кухні.
10. Чим славиться мексиканська кухня? Як називається сорт гострого перцю, що використовується для приготування страв в Мексиці?
11. Розкрийте характерні особливості кубинської кухні.
12. Які види м'яса використовують в аргентинській кулінарії?
13. Дослідіть, в якій країні вирощують фіолетову кукурудзу.
14. Назвіть вид бобів, який найбільш поширений в Бразилії.
15. Що означає слово “шаркун” в Чилійській кулінарії?
16. Перелічіть популярні національні страви та напої, які рекомендує кухня Парагваю та Уругваю.
17. В якій країні готують страви з морського їжака і водорості?

ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ АФРИКИ

Кухні Південної, Центральної й Північної Африки багато в чому об'єднані у зв'язку з мусульманськими традиціями (наприклад, їсти можна тільки в другій половині дня, не можна вживати свинину й спиртне й т.д.). Впливає на національні традиції й природа – чим ближче до пустелі, тим одноманітніше стіл. Незважаючи на окремі розходження, кухні народів арабських й африканських країн мають багато загальних рис як у використанні тих самих продуктів, так і щодо способів готування страв видів теплової обробки. Саме тому можна говорити про єдину арабську національну кулінарію, характерною рисою якої є широке використання рису, бобових, баранини, козлятини, птиці, яєць. Свинина майже не вживається, а в ряді країн африканського континенту навіть смак її невідомий.

4.1. Кухні народів Арабської Республіки Єгипет

Кулінарні особливості національної кухні Арабської Республіки Єгипет сформувалися під сильним впливом італійської, грецької й турецької кухні. Лише на підприємствах масового харчування вищого розряду столиці й інших великих міст переважає французька кухня.

Єгиптяни й інші північно–африканські країни надають перевагу перед іншими продуктами харчування баранині. М'ясо домашньої птиці і яловичини використовують, головним чином, для готування супів, рагу й фаршу. Як гарнір, а також самостійні страви поширені рис й овочі. З овочів частіше вживають баклажани, із фруктів – цитрусові й фініки. Їдять багато хліба, п'ють каву по–турецьки, з холодних напоїв віддають перевагу воді, ароматизованій витяжкою із квітів помаранчевого дерева.

У харчуванні населення країн екваторіальної Африки переважають м'ясо кози, газелі, зебу й курей. Овочі користуються відносно меншим попитом.

Здебільшого єгипетська кухня складається з овочів, бобових та круп. Це найдоступніші продукти. М'ясо радше святковий делікатес, але чимало залежить від статків певної родини. В приморських регіонах риба та морепродукти дуже популярні.

Харчові звички єгиптян диктуються рівнем життя. Так чимало родин отримує в якості допомоги цукор, фритюрну олію – звідси й непомірний апетит до цукру та всього смаженого. Багатьох лякає єгипетська кухня саме через надмірне використання олії.

Улюбленими національними стравами є *розетте* (страва з рису), *фуя медомес* (червоні боби, тушковані з молоком, рослинним маслом й ячмінною крупою), *ель–молокне* (суп на основі бульйону з жирного гусака, приправлений ароматичними травами, підсмаженим часником і меленим коріандром (його подають із рисом, приправленим по–східному), баранина, смажена на розпечених вугіллях. Великою популярністю користуються креветки, страви з картоплі.

Голубів в Єгипті люблять, розводять різні породи, здебільшого м'ясні. *Хамам махіі* – справжній єгипетський делікатес. Голуба фарширують січкою або рисом із голубиними субпродуктами, цибулею, спеціями; птаха відварюють, а потім запікають у духовці до скоринки. Звичка відварити, а потім смажити – дивує всіх туристів, а єгиптяни інакше не вміють готувати.

Молохею звуть єгипетським шпинатом та готують з неї однойменний суп. Особливістю рослини є слиз в листях, завдяки котрому суп густішає і стає схожим на суп–пюре або соус. Часто молохесею поливають рис перед подачею або їдять обмокуючи в суп шматочки лепішки. В цю страву або закохуються через аромат, або ненавидять через той самий слиз. Класична єгипетська молохея складається власне з молохеї, бульйону, часнику, цибулі і червоного перцю. Цей суп дуже популярний.

Фуль медамес складно віднести до суто єгипетської кухні, її готують у низці арабських країн. Страва дуже проста – боби варяться на повільному вогні, приправляються спеціями, часником, лимонним соком, оливковою олією. Подаються на сніданок, або на обід. Для вечері фуль вважається заважкою стравою.

Кошарі це страва з рису, нуту, сочевиці, пасти, приправ з томатного соусу та смаженої цибулі. Ми звикли все це їсти окремо, але єгипетська кухня каже, що можна і разом. Невишукана страва, але ситна і дешева, через що є популярною.

Супи з морепродуктів. На цьому місці можна було би лишити *баба гануш*, *махші* або *кофту* – але кого здивуєш ікрою з баклажанів, долмою чи кебабом? Що– що, а супи з морепродуктів у приморських регіонах зазвичай смачні. Особливо крабовий суп, або суп від шефа і ви закохаетесь у рибну частину єгипетської кухні. Легкий рибний бульйон, вершки і асорті з креветок, риби, кальмарів, мідій та краба – це просто зобов'язане бути смачним. Якщо морепродукти нещадно смажать до чорної скоринки або щиро купують їх у фритюрі, то в супах все охайно відварене до сприятливого стану.

Не страва, а окремий продукт – сир *румї*. Його можна або любити, або ненавидіти. Різкий запах, щільна структура, багато солі не всіх влаштовує.

Широко використовують прянощі, при чому у глиб континенту вони застосовуються в усе більших і більших кількостях.

Хліб їдять білий, переважно у вигляді коржів, приготовлених із пшениці, кукурудзи й сорго. Часто ці коржі виконують роль столових приладів, замінюючи вилку, ложку, почасти й ніж.

Дуже поширені фініки й великі солодкі лимони. Заслуженою славою користуються єгипетські тістечка *баклава* й *канафа* (з мигдального тесту), лукум у цукрі, смажені боби, ріжки турецького горіха. Основним гарячим напоєм є чай; з холодних популярні фруктові соки з льодом, сік цукрового очерету.

4.2. Особливості мароканської кухні

Марокко знаходиться на півночі Африки. На родючих рівнинах культивують пшеницю, кукурудзу, овочі і фрукти, а також вирощують овець, кіз, корів і курей. Бербери – споконвічні мешканці Марокко і всього Магриба, проте в VII ст. араби потіснили їх і поступово ісламізували територію нинішнього Марокко. Араби принесли в кухню Марокко корицю, імбир, шафран, зіру і кмін; поєднання кислого і солодкого смаку; а також манеру додавати в м'ясні страви мед, цукор, фрукти і сухофрукти. Інші древні джерела впливу на марокканську кухню – Фінікія, Карфаген, Рим і Візантія. З іншого боку, в марокканській кухні відсутній турецький вплив (Марокко – єдина арабська країна, яка ніколи не входила в склад Османської імперії), тому марокканці не вживають ні пахлави, ні фаршированих овочів. Середній марокканець отримує 2/3 калорій з зернових, в основному пшениці, а також ячменю. З пшениці готують кускус, хліб, випічку, її додають в супи і готують з неї каші (крім пшеничних зустрічаються і ячмінні супи та каші). Кускус настільки важливий в марокканській кухні, що в центральній частині країни його часто називають просто “їжа”. Рис як гарнір на марокканських столах рідкісний, з нього готують пудинги і начиняють ним птицю і пироги. Важливим джерелом білків є бобові: сочевиця, нут і садові боби: їх додають в тушковані страви, з них же роблять намазки.

Найбільш часто використовується м'ясо в марокканській кухні – баранина і курятина, а також м'ясо голубів; в прибережних районах ловлять рибу. Яловичина і телятина більш популярні, ніж в інших арабських країнах.

Молоко зустрічається в основному у вигляді кефіру, расба, або м'якого сиру з овечого, коров'ячого, або козячого молока; йогурт непопулярний. Улюблені марокканцями жири – оливкова олія і пряжене вершкове масло, до якого додають спеції і витримують його кілька місяців.

Популярні в Марокко овочі – помідори, солодкий перець, кабачки, артишоки, цвітна капуста, цибулини фенхеля, менш популярні баклажани, листові овочі, капуста, турнепс і гарбуз. З фруктів на марокканському столі найчастіше можна побачити виноград (свіжий або у вигляді родзинок), сливи, персики, абрикоси, айву, гранати, лимони та апельсини. Лимони квасять і додають в салати і рагу. Украй популярні оливки, причому їх їдять не тільки як закуску, але й додають в різні страви. У марокканські страви додають багато праних трав, особливо коріандр, і приправ.

До сніданку подають сир, хліб, бобову пасту і випічку; звичним напоєм для сніданку є магрибський м'ятний чай: зелений, з великою кількістю цукру. Обід – найщільніша трапеза дня, вона включає суп, кілька салатів, курячий, баранячий або рибний тажин з кускусом, хліб, фрукти та сухофрукти. На вечерю подають густі супи, також увечері на марокканському столі можна побачити салати, кускус і тажини.

Для приготування страв марокканської кухні використовуються жаровня “*міджмар*”, глиняні тажин і горшок “*кідра*”, пароварка– кускусниця, ступка з товкачем і сито. Популярними національними стравами вважаються “тажин помарокканськи” та “*кускус*”. “*Тажин по– марокканськи*” – м’ясне рагу з додаванням величезної кількості спецій. Готують з великих шматків м’яса або птиці на кісточці і овочів (томатів, картоплі, баклажанів, цибулі). Як приправи використовують різні прянощі, мед, фрукти, ягоди. Одноіменну назву має глиняний горщик для приготування страви. “*Кускус*” традиційно готується на пару і подається разом з тушкованим м’ясом і (або) тушкованими овочами. Класичний варіант – приправити готовий кускус соком лимона і прикрасити листям свіжої м’яти. Поширені різновиди: кускус з м’ясом; кускус з рибою і морепродуктами; кускус з приправами, наприклад, з курку мою; вегетаріанський кускус з овочами. Популярним є “кускус з сімома овочами”: морквою, цибулею, турнепсом, помідорами, болгарським перцем, кабачками і гарбузом. Солодкий кускус з виноградом, сухофруктами, горіхами називається “масфуф”. Кускус зазвичай подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають як гарнір до тажину.

М’ятний чай – найважливіший марокканський напій, його п’ють як без особливого приводу, так і з гостями, в останньому випадку приготування чаю включає розливання з чайника в стакан з метрової висоти. До чаю подають солодощі, зокрема, “каб–ель–газаль”, невеликі печива з тертим мигдалем. На свята подають пастиллу – пиріг з листового тіста, начинений м’ясом голуба, мигдалем і яйцями. Інше популярне святкове страва – смажене на рожні ягня (“*мешві*”). Традиційна трапеза передбачає споживання їжі за низьким столом, на подушках. Їжу прийнято брати великим, вказівним і середнім пальцями правої руки, кускус при цьому скачують в кульки. В кінці трапези виносять свіжі фрукти, після них подають м’ятний чай (зелений з листям м’яти). Святкова трапеза “діффа”, складається з 6–20 страв: насамперед подають великий пиріг з листового тіста пастиллу діаметром до півметра зати́м варені на пару баранячі лопатки і / або ребра “*шуа*”, або баранячий шашлик “*мешві*”, тажини з рибою, птицею і бараниною, завершує подачу на стіл кускус. Для святкових застіль в марокканської кухні існує безліч особливих страв: баранячий тажин зі сливами і родзинками “*мрурія*”, ягня з мигдалем (*tfaou*) тощо. 99% населення країни – мусульмани–суніти, вони дотримуються посту в Рамадан. Перша трапеза після заходу сонця – іфтар – включає фінікі і харірі, суп із сочевиці.

4.3. Національна кухня Алжиру

Алжирська кухня – кулінарні традиції Алжиру і народів, які його населяють (арабів, берберів і європейців). Основу раціону алжирців складають зернові (кускус, хліб, макарони) і овочі (цукіні, морква, баклажани, артишоки, бамія, турнепс, кабачки, шпинат, помідори, перець). Помідори широко використовуються в різних стравах, додаючи їм колір, кислоту і солодкість, також в алжирські страви кладуть багато солодкого перцю і картоплі. Перець і томати також смажать на вугіллі і начиняють рисом з бараниною, консервують (солять, маринують і зацукровують).

У сезон доступні фрукти – дині, кавуни, виноград, яблука, мандарини, лимони, кумкват, банани, айва, їх засушують і консервують з цукром. З м’яса алжирці в основному вживають баранину, її смажать на решітці або на шампурах, або запікають, із зернових готують коржі і кускус. Інше джерело білка – курятина і курячі яйця. Також їдять сочевицю і нут. Французьке колоніальне панування залишило в алжирській кухні свій слід: у великих містах популярні багети. Хліб використовують як столовий прилад, зачерпуючи ним соуси і підливи.

Незважаючи на протяжну берегову лінію, в Алжирі мало поширені морепродукти і риба; якщо ж вони і потрапляють на стіл, то це сардини, анчоуси, кальмари, креветки і молюски. Молочна промисловість також недостатньо розвинена, Алжир імпортує багато молока і молокопродуктів: алжирці п’ють його в сирому вигляді, вживають йогурти, кефір, м’які сири.

Кулінарні традиції різняться від регіону до регіону, аналогічно італійським. Так біля кордону з Тунісом страви гострі і пряні, на сніданок часто їдять яйця, варені в гострому томатному соусі з нутом; на обід – піцу, рецепт якої завезений італійськими іммігрантами; на вечерю – кускус з морепродуктами і томатним соусом. Десерти східного Алжиру часто мають в складі мед і фінікі.

У портовому Орані, який кілька разів переходив під іспанське панування, на сніданок готують шакшуку, яєчню з солодким перцем і цибулею, що прийшла з турецької кухні; обідають овочевою кокою або піцою з оливками, перцем і

помідорами; на вечерю часто подають рис з овочами і куркою, або морепродуктами; звичайний десерт для цієї місцевості – пахлава з горіхами, полита апельсиновим сиропом, і кава з кардамоном.

У кухні Західного Алжиру переважають солодкуваті соуси–велуте. Центральна частина Алжиру відома соусами з борошном і десертами з манної крупи з мигдалем. Загальним для алжирців всіх класів і регіонів можна назвати використання тажина.

Загалом алжирська кулінарія потребує докладання значної кількості сил і часу, через що в міських сім'ях середнього класу і вище поширений найм кухарів; в сільській місцевості їжу готують молоді жінки під керівництвом літніх. Приготування м'яса на вугіллі в той же час вважається чоловічою роботою. На простих металевих або глиняних мангалах готують кебаби і сосиски, ягнята смажать на рожні, поливаючи оливковою олією.

В місяць рамадан, коли від світанку до заходу сонця мусульманам заборонено приймати їжу, алжирці харчуються тільки в темний час доби. Перше страву дня – фініки і стакан молока або йогурту, потім починається трапеза з такими стравами як харіра (густий баранячий суп з крупю і овочами), ягня з сухофруктами, медом і горіхами, макруд (випічка з інжиром) і залебі (джалебі) – смажені в маслі солодкі пончики з медом.

Основні методики термічної обробки їжі – брезиркування та тушкування, а також запікання в клярі або паніровці. Два основних типи соусів в алжирській кухні – “червоні” і “білі”. Червоні готують з болгарського перцю або помідорів з приправами і використовують м'ясо, рибу, кускус і овочі; білі соуси нагадують французькі, проте не містять молока, тільки рослинну олію або вершкове масло з цибулею і з цукром, їх додають в м'ясо, кускус, або (солодкі) в десерти.

Алжир – економічно стратифікована держава, що проявляється і в кулінарії: люди забезпечені їдять безліч різних страв чотири рази на добу, закінчуючи день щільною вечерею, тоді як бідні селяни снідають коржиками з борошна грубого помолу і кислим молоком, обідають і вечеряють кускус з невеликою кількістю овочів і, часто, кількома шматочками смаженого м'яса, або супом з нутом і ячменем.

Прийом їжі зазвичай відбувається на підлозі, на килимі або подушках, їжу часто беруть руками, особливо кускус – його вважається непристойно їсти виделкою, тільки правою рукою, в крайньому випадку – ложкою. Національний алжирський напій – м'ятний чай. До столу подають воду в карафах – чисту або з сиропом, до закусок – газовані напої, каву варять до сніданку, обіду і після вечері.

4.4. Особливості національної кухні Тунісу

Туніська кухня – кулінарні традиції Тунісу і народів, що його населяють. Туніська кухня поєднує в собі риси кухонь Магриба та Середземномор'я і ісламські заборони та приписи. Безліч туніських страв сягають середньовічної ісламської кулінарії.

Основні продукти туніської кулінарії – зернові, овочі, фрукти, риба, оливкова олія і часник. У Тунісі вживають багато риби і морепродуктів. У всі несолодкі страви кладуть багато приправ, особливо гострих. Туніс перебував на перетині торгових шляхів, завдяки чому в його кухню увійшли зіра, кмін, шафран, гірчиця, кайенський перець, імбир, кориця, плоди шипшини, чорний перець і цукор. Улюблена приправа – харісса, основним інгредієнтом якої є гострий червоний перець.

Головна страва Тунісу – “кускус”. З кожним прийомом їжі їдять хліб або французький багет, або табуну.

На сніданок тунісці зазвичай їдять яйця, борошняний пудинг “*accida*”, хсу (гострий суп з манної крупи і каперсів), круасани і пен–о–шокола. П'ють молоко і каву.

На обід і вечерю їдять супи, салати, тажин (омлет з бобами, м'ясом і сиром), рибу і кускус або макарони. Перед прийомом їжі на стіл подають закуску “*кемія*”: горіхи, оливки, ікра кефалі, сушену рибу, восьминоги, а також гостру овочеву суміш. Серед салатів поширений “*туніський*”: дрібно порізані помідори, цибуля і перець, политі лимонним соком, оливковою олією і посипані м'ятою. Взимку часто подають томатний суп “*шорба*”. З тіста готують “*брик*”: тонкі млинці з яйцем, картоплею, тунцем, цибулею і петрушкою, або солодкі.

У Сахарі, на півдні країни, найважливішою харчовою культурою є фініки. Звичайні закуски в ресторанах Тунісу – салати і “*брик*”; поширений ячмінний суп, кускус з бараниною або рибою, тушковане м'ясо або риба; на десерт подають

фрукти і випічку *лукум*, *макруд*, *пахлаву*, *ассідат-згузу*, *бсіссу*. У Тунісі люблять солодкувате м'ясо, особливо баранину, козлятину, курятину; а також рибу.

У м'ясні страви, що з'явилися за часів Омейядського халіфату часто додають мед, цукор, фрукти і сухофрукти (апельсини, інжир, фініки, гранати, родзинки, абрикоси і лимонний сік), горіхи (мигдаль, фісташки, кедрові горіхи і фундук; вони також використовуються в десертах). Сучасні м'ясні страви – *мергез* (популярна гостра сосиска), курка на грилі, кебаби.

У туніських водах ловлять морський язик, султанку, скумбрію, груперів і окунів, а також восьминогів, кальмарів, молюсків, креветки, раків, омарів і устриці. Рибу подають з часником, шафраном, з паприкою, плодами шипшини, або запікають з лимонами, томатами і каперсами. Морепродукти подають з майонезом; великі креветки смажать на грилі.

Омейядські десерти в основному представляли собою випічку з медом або цукровим сиропом, в який додано трохи рожевої води, і фініки. Також вживали молочні та рисові пудинги з медом. Сучасні десерти в основному містять горіхи і дуже солодкі на смак. Тунісці їдять пахлаву, солодку самсу, пироги з фініками і крем з фундука. Серед фруктів в Тунісі цінуються персики, виноград, дині, абрикоси, гранати.

У туніських кафе варять каву, особливо цінується кава по-турецьки, в яку додають фльордоранж або рожеву воду; також п'ють еспresso, каву з молоком і капучино. Крім кави вкрай поширений магрибський м'ятний чай, чай з кедровими горіхами або мигдалем, лимонади з лимона або апельсина, а також "*ле-де-куль*" (фр. *lait de poule*), молочний коктейль з яєчними білками.

Незважаючи на те, що більшість населення сповідує іслам, який забороняє вживання спиртних напоїв, в Тунісі продається безліч різноманітних видів алкоголю: пиво, фігова горілка "*буха*", віскі, анісові настоянки "*Пастис*", фініковий лікер "*Тібарін*" і бражка з пальмового соку.

Прийом їжі зазвичай відбувається сидячи на підлозі у низького столика; чоловіки і жінки зазвичай харчуються разом. На стіл ставлять одну велику страву кускусу, з якої їдять відразу кілька людей.

4.5. Особливості Південноафриканської кухні

Національна кухня Південно-Африканської Республіки – це дивовижний синтез західної (французької, голландської, німецької), східної (індійської, малайської) і, власне, африканської кухонь.

Неймовірну різноманітність страв визначив хід складної історії країни. Свій внесок в національну кухню, зробили європейські колонізатори, датські поселенці, французькі біженці, раби-малайці, привезені в колонію в кінці XVII-го ст. Справжня веселка смаків, традицій і культур. Мабуть, південноафриканську кухню можна назвати самою екстраординарною і екзотичною на теренах Африки. Справжній рай для гурманів і любителів гастрономічного туризму.

Почнемо з м'ясних страв, якими дуже багата місцева кухня. Варто зазначити, що крім м'яса домашніх тварин (свинини, яловичини, баранини), широко використовують м'ясо диких тварин, таких як, буйвол, слон, антилопа, зебра, крокодил, жираф, дикобраз, мавпа, бородавочник (африканська свиня) тощо. Ось лише деякі популярні страви південноафриканської кухні:

- "білтонг" – в'ялене африканське м'ясо.
- "боботи" – рисовий плов з ягнятини, з курагою і родзинками.
- "ваттербломметйебреті" – тушковане м'ясо, з бутончиками водних лілій.
- "кару ламб" – м'ясне асорті.
- "бурворс" – пікантні ковбаски з баранини або яловичини.
- "самусас" – трикутні піріжки, з м'ясною начинкою.
- "бретис" – тушкова баранина, з овочами.
- "мопане ворс" – делікатесні гусениці, обсмажені в олії.
- "брайфлейс" – популярне африканське барбекю. Існує, навіть, загальнонаціональне свято – День брая.
- "сосатіс" – гострий південноафриканський шашлик.
- "пойки кос" – печеня з м'яса і овочів в глиняному горщику.

- “тшуку” – смажені терміти.
- “ксі фу фу ну ну” – підрум’янені личинки жука– скарабея.

Справжні гурмани, гідно оцінять такі страви як: смажену шкірку дикобраза, тушковане м’ясо антилопи, страусовий пиріг і смажений хвіст крокодила. Південно–Африканська республіка знаходиться на стику двох океанів, Атлантичного і Індійського, тому, страви з риби і морепродуктів займають важливе місце, в південноафриканській кухні. Практично цілий рік на столі присутні омари, лангусти, креветки, восьминоги, мідії, лобстери, устриці, кальмари і інші дари моря. Популярними стравами вважаються такі: шматочки хека з картоплею, суп з плавників акули, маринована риба з імбиром, лангусти з фруктовим салатом, паштет з морепродуктів, запіканка з в’яленим сигом або судаком, ікра морського їжака, вугор по–малайські, знаменита риба “кінгкліп”, копчений палтус з травами.

Як гарнір, південноафриканська кухня, запропонує вам страви з овочів, рису і бобових культур. Популярністю користується кукурудзяна каша, що нагадує мамалигу. Розрізняють два види маїсу (кукурудзяної крупи) – “тат” (дрібного помелу) і “семп” (грубого помелу). Маїс подають до будь–якої їжі, або використовують як самостійну страву. До речі, з кукурудзяної крупи готують “умнгушо” (кукурудза, цибуля, картопля, боби, лимон, червоний перець, вершкове масло).

Широко в місцевій кухні використовують приправи і трави – імбир, кардамон, куркуму, аніс, фенхель, мускат, корицю, карі, амарант, портулак, лободу, чортополох тощо. З цих інгредієнтів готується дивовижний соус “шебу”. Також, з трав роблять підливи і кетчупи, без яких не обходиться жодна південноафриканська страву. Принагідно зазначимо, що соуси і кетчупи з Південно–Африканської республіки, більшість фахівців у сфері кулінарії, вважають кращими в світі.

Не оминула увагою південноафриканська кухня і любителів солодкого. В першу чергу, тропічні фрукти, якими багата ця країна – банани, ананаси, манго, гранаделла, яблука, мандарини, апельсини, лічі (китайська слива), папайя, карамбола, маракуйя – всіх і не перелічити.

Крім цього, заслуговують на увагу місцеві десерти: “мілктерт” – солодкий кисло–молочний десерт, з вершками, яйцем, борошном і корицею; “коексістер” – повітряні пончики, вимочені в сиропі і обсмажені на маслі, “мальва” – солодкий пудинг, з підливою і морозивом, “ананасовий крем”, “імбирний шербет з ройбуш”, “шоколадний мус по–Дурбанську”, фруктовий салат, з мусом “маскарпоне”, “капській коньячний кекс” (пудинг), “бурські бісквіти” з дріжджового тіста.

З безалкогольних напоїв місцеві жителі надають перевагу каві (частіше з молоком), чорному чаю, чайному напою “ройбуш”, фруктовим сокам.

Популярністю користуються національні ігристі напої – “грантайзер” і “еплтайзер”. Любителям пива, варто спробувати домашнє соргове пиво, з додаванням кукурудзи та імбирне. Ось ще кілька марок південно– африканського пива – “Лайон”, “Касл”, “Охлссонс”, “Хантерс”, “Віндхук”, “Ханса”. І звичайно ж, неможливо уявити південноафриканську кухню без знаменитих на весь світ південноафриканських вин. Фахівці вважають, що місцеві вина, за смаковими якостями, перевершують іспанські і французькі. Ось лише деякі з них: “Пінотаж”, “Штейн”, “Кейп Рислінг”, “Вайссер Рислінг”, “Гевюрцтремінер”, “Прем’єр Гран Крю”, “Букттраубе”, “Лейт Харвест”, “Совіньон Блан”, “Коломбар”, “Семильон”, “Розе”, “Піно Нуар”, “Мерло”, “Каберне Совіньон”, “Шира”.

Питання для самоконтролю

1. Опишіть святкову трапезу “діффа” в Марокко.
2. Дослідіть регіональні кулінарні традиції народів Алжиру.
3. Назвіть найважливішу харчову культуру в Сахарі, на півдні Тунісу.
4. Які види м’яса використовують в південноафриканській кухні?
5. На які тропічні фрукти багата Південно–Африканська республіка?
6. Які овочі і фрукти їдять в Алжирі?
7. Чим відрізняються національні страви марокканські від алжирських?
8. Які екзотичні страви їдять тільки в країнах екваторіальної Африки та з якої сировини їх виготовляють?
9. Чим відрізняються страви населення Мадагаскару від страв населення інших країн Африки?

10. Чим характерна їжа народів країн Південної Африки?
11. Які особливості харчування народів країн Східної Африки?
12. Які особливості харчування народів Західної Африки?
13. Які страви національної кухні Марокко вам відомі?
14. М'ясо яких свійських тварин і дичини використовують народи країн Намібії, Ботсвани, Мозамбіку?

ТЕМА 5. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ ОКЕАНІЇ

5.1. Особливості традицій та культури харчування народів країн Австралійського союзу

Основу сільського господарства Австралійського Союзу становить скотарство й землеробство. Відповідно, це визначає особливості австралійської кухні й харчування населення.

«Австралія – це місце, де розвивається кухня 21–го століття», стверджує Куантро, вважаючи, що кулінарне мистецтво Австралії стане «класичною кулінарією завтрашнього дня».

Сніданок в Австралії складається з овочів, хліба, яєць, сосисок, шинки або однієї гарячої страви. Ленч нагадує англійський: біфштекс із картоплею або цибулею, м'ясний паштет або салат з майонезом, прикрашений «честером».

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

М'ясо (баранина, рідше – яловичина або телятина й зовсім рідко свинина) – фаворит на столі австралійця. Порції досить значні: приблизно в 2 – 2,5 рази більше, ніж це прийнято в Європі. У великому ході всілякі сендвічі, які вживають із незмінним томатним коктейлем.

Австралійська кухня – одна із самих екзотичних й різноманітних у світі. Її можливості від м'ясних пиріжків і вегетаріанських сендвичей до філе кенгуру.

Емігранти із усього миру привезли в Австралію свої кулінарні пристрасті, кухня об'єднала схід і захід, а також принесла свої древні традиції. Австралія славиться екзотичними фруктами, дарунками моря, м'ясом биків, ягняти, а також сиром. Не можна залишити без уваги їжу аборигенів, так звану «bush tucker». Такі страви готуються на вугіллях.

Завдяки своєму вигідному географічному положенню Аделаїда займає примітне місце на кулінарній карті Австралії. Її центральний ринок пропонує всю розмаїтість флори й фауни, землі й води. Тільки тут водяться блакитні краби й прісноводні устриці. Особливі делікатеси, такі, як губи акули, можна знайти на місцевих ринках.

В Аделаїді, вам можуть запропонувати страву, які ви не зустрінете ніде більше: кенгуру в соусі з *quandong*, фрукта, що називають «десертним персиком». Вільний продаж м'яса кенгуру був дозволений порівняно недавно, однак страви стали незвичайно популярними через низький зміст жиру в м'ясі цієї тварини. Кенгуру давно вже не загрожує небезпека вимирання, навпаки, Австралія страждає від різкого збільшення їхньої популяції. Тому вживання м'яса кенгуру в кулінарії не тільки не загрожує екологічному балансу, але й сприяє рішення цієї проблеми.

Крім того, у наші дні в ресторанні меню стали використати нові продукти місцевого вегетаріанського стола, такі, як *riberries*, горіхи *bunya*, дика *розель*, какаду й багато чого іншого.

Нові рослини містять у собі листи перцю, ганусове насіння й насіння австралійської акації. Цей перелік нових інгредієнтів містить у собі ще й мальків вугрів, прісноводних *yabbies* і личинок *witchetty*, а також м'ясо крокодила й опосума. Деякі страви вважаються типово австралійськими от уже кілька десятиліть. Серед них, мабуть, варто виділити: *vegemite*, *lamingtons* і бісквіти *Arnott's*.

Vegemite – найавстралійське із всіх австралійських страв. В 1922 році австралієць Фред Волкер вирішив приготувати спеціальний «дріжджовий екстракт», так, щоб він був однаково й живильним, і смачним. Дріжджовий екстракт був змішаний з декількома іншими компонентами: селерою, цибулею й зіллям. Вийшла густа темна маса, яку можна намазувати на хліб, а вживати як готову страву. Під час Другої світової війни новий продукт входив в обов'язковий раціон австралійців і незабаром виявився настільки популярним, що став дефіцитним.

Lamington – бісквіт, облитий шоколадною помадкою й обсипаний кокосовою крихтою. Сьогодні їх звичайно роблять без джему, лише іноді використовують збиті вершки як начинку. У ресторанах сьогодні також можна покуштувати страви із «Bush tucker» (приготовлені на вугіллях), дійсну їжу аборигенів, для готування якої широко використовуються місцеві продукти: австралійські фрукти й традиційно запечене м'ясо. «Чай у казанку» (чай, закип'ячений у похідному казанку) здивує навіть українського туриста. Ви також можете покуштувати одне із самих цікавих страв за назвою «Суп з *Anaboroo*, *Манго* й *Burrawong*», що складається із трьох інгредієнтів: бик, смажений в еластичній сітці цілком, тропічне манго й бурравон – місцевий горіх.

Сучасна австралійська кухня – це сполучення абсолютно різних місцевих традицій. Азіатські спеції, такі, як лимонна трава, коріандр, чілі й кардамон, можуть входити в традиційні місцеві страви. У той же час азіатська кухня заміняє частину традиційних східних інгредієнтів на австралійські аналоги. Мариноване філе з яловичини з каррі– шпинатом, з *beetroot* (густий соус із буряком), смажена груша із шафрановою *palenta* (кукурудзяне борошно) – суміш індійського і європейського стилю й інгредієнтів.

Австралія багата рибою. Крім відомих на європейському узбережжі, тут водиться багато місцевих видів: *шнєпер*, *барракуда*, *вайтбейт*. Мідії майже невідомі австралійській кухні, зате широко використовуються устриці й лангусти.

І риба, і м'ясо вживаються в основному в смаженому й запеченому виді, іноді в тушкованому. Дуже цікавий досить розповсюджений спосіб смаження риби: на тліючі вугілля кладуть товстий шар трави, на нього рибу, потім знову шар трави, і покривають вугіллями. Багато страв фаршированих.

Основним гарніром і компонентом багатьох страв є рис, але про овочі кулінари також не забувають. Для готування страв австралійці використовують тропічні фрукти: *іньям*, *таро*, *папайя*, *банани*, *ананаси*. Найбільше поширення з овочів мають помідори. Всі страви рясно приправляються спеціями.

Австралійці люблять чай. П'ють також каву, молоко, фруктову воду, пиво. Прохолодні напої виготовлюють із фруктових соків з додаванням лимона, листів м'яти й імбиру. Дуже популярні молочні коктейлі й морозиво.

5.2. Особливості традицій та культури харчування народів Нової Зеландії

Новозеландці їдять, в основному, свинину й пуху (вид травички), стебла й корінь якої розм'якшують і тушкують у жирі. Пуху обов'язково супроводжує будь-яку страву зі свинини.

У лісах країни водиться багато дичини, що широко використовується для готування різних страв. Прибережні води багаті рибою. Найбільш популярна маленька прозора рибка *снеток*, що виловлюють в ріках. Її їдять смаженою й консервованою. Новозеландці дуже люблять устриць і равликів. Їжу приймають сім разів у день: після пробудження випивають 2 – 3 чашки чаю із тартинкою, намазаною маслом; о 8 годині сніданок із фруктів, яєць, шинки й хлібу або яєць і біфштекса, а також чай; об 11 – ранковий чай з булочкою, сандвічем або пшеничним коржем; о 13 годині – ленч, що складається звичайно із сосисок, овочів, тартинок; потім пообідній чай, сандвіч, тістечко, різні сири; увечері – рясна вечеря: суп, печеня з яловичини або баранини, пудинг або фруктовий салат; перед сном – мала вечеря: холодне м'ясо або кілька омарів під майонезом. Всі страви сильно приправляються спеціями. З алкогольних напоїв поширені пиво й вино.

5.3. Особливості етнічної кухні Фіджі

Кухня Фіджі являє собою унікальне змішання відразу декількох кулінарних традицій, завдяки чому по праву може вважатися однією з найбільш екзотичних в східній півкулі. Поряд з національними Фіджійськими стравами, що володіють особливим пряним смаком, в ній представлено чималу кількість страв, що готуються по Паназіатських рецептами. В основі кухні Фіджі лежить використання чотирьох інгредієнтів: морепродуктів, кокосів, коренеплодів (маніюка, ямсу, колоказія, таро) і овочів (гібіскуса, амаранту). Часто вживаються в їжу плоди хлібного дерева. Найбільш улюблені фіджійцями сорти м'яса – баранина, козлятина, дичину. Їх готують різними способами і подають з традиційними гарнірами.

Специфіка кухні Фіджі – в різноманітності способів приготування. Страви, створені за континентальними рецептами, близькі західним гастрономічним пристрастям. Як данина індійської кулінарної традиції, до складу багатьох страв входить велика кількість спецій. Популярні китайські, японські або корейські прийоми приготування їжі. Для приготування багатьох фіджійських страв використовується «*лово*» – традиційне земляне вогнище, відповідно для запікання. У ньому готується однойменна страву, що складається з м'яса, риби і овочів. М'ясо маринується в часниковому соусі і загортається в фольгу з корінням і листям таро, густими кокосовими вершками, цибулею і сіллю. Згорток поміщається в отвір з розпеченими каменями і накривається банановим листям. Страву готується від двох до трьох годин.

На Фіджі випікається кілька різновидів хліба: плоскі коржі «*роти*», булочки «*топо*» та ін. Хліб з маслом і варенням – традиційний сніданок фіджійцями. На обід жителі Фіджі зазвичай їдять супи, які варяться з кращих шматків м'яса або риби і

овочів. На вечерю подають рагу, ситне каррі, густий м'ясний або рибний суп, тушковане м'ясо з картоплею. Один з основних продуктів фіджійської кухні – *рис*, з якого готуються невеликі пельмені «ідлі», млинці «масала-доса» з кокосовим соусом, каррі з м'ясом або птахом. Опинившись на архіпелазі, обов'язково варто скуштувати «каконду» – тушковану в кокосовому молоці рибу, мариновану в соку лайма. На гарнір до страв з м'яса, риби і морепродуктів подаються салати з місцевих рослин або «кассава» – солодке пюре з бананів і з соком кокоса. Любителям екзотики рекомендується спробувати «балоло» – смажених морських черв'яків.

Заслужують на увагу численні страви з листя колоказія, серед яких найбільш популярні салати «роуруу» з соком лайма і «палусаме» з кокосовим молоком. Спадщина англійських переселенців – страва «вакалоло», що представляє собою класичний маніокова пудинг, і смажені на грилі млинчики «роти» з пшеничного борошна. Серед національних фіджійських напоїв найбільш відома «кава». Вона готується з сушеного кореня Янгон. Свіжовичавлений сік рослини містить велику кількість флавоноїдів, які впливають як транквілізатори на організм людини. Через незвичайного ефекту, схожого з сп'янінням, напій прирівнюється до алкогольних, проте придбати його можна повсюдно.

Церемонія розпивання «кави» або «Янгон» – традиційний атрибут пишних фіджійських свят. Навколо ритуального символу «Тано», що представляє собою плетений куля, розсідаються присутні. Від кулі до кожного з них простягаються символізують зв'язок з предками шнури з нанизаними на них раковинами «каури». Право першим спробувати напій надається старійшині. Він робить ковток із чаші «било» – половинки кокосової шкаралупи, після чого та передається по колу. На островах представлений широкий асортимент спиртних напоїв. Це місцеві сорти пива («Карлтон», «Фіджі Биттер»), вин («Мерідан Мозель», «Саванна Мозель»), віскі («Олд Клаб Віскі»), рома («Баунті Голден Рам»).

Покуштувати страви традиційної кухні Фіджі можна в будинках місцевих жителів або на віддалених островах. У більшості закладів нелегко відшукати автентичні фіджійські страви в різноманітті страв європейської, азійської та латиноамериканської кухні.

5.4. Особливості етнічної кухні Папуа–Нової Гвінеї

На території Папуа–Нової Гвінеї складно виділити загальний національний стиль кулінарії – тут змішалися багаті традиції народів Океанії і країн Південно–Східної Азії, тому серед "народних" страв можна знайти як явні запозичення з полінезійських або меланезійських традицій, так і характерні рецептури численних народностей самих островів або переселенців з інших країн. Місцева кухня базується на всіляких коренеплодах типу колоказія, солодкої картоплі Каукаї і ямсу, зернових (в першу чергу рисі і саго) і піддаються простій обробці м'ясопродуктах, в першу чергу свинині, м'ясі птиці та дичини.

Західна і азійські кухні явно домінують в столиці та прилеглих до неї областях – у всіх готелях, ресторанах, пансіонах і сільських курортах навколо Порт–Морсбі можна знайти безліч азійських і європейських страв, причому меню в більшості випадків досить широко. У міру просування вглиб островів закладу все більше орієнтуються на прості і ситні місцеві страви. Тут можна побачити десятки видів традиційного для регіонів "муму" (смажена в земляній печі свинина з солодкою картоплею, рисом і зеленню "куму"), "Буганде" (простий суп з яйцем), "Бал-биф" (смажена яловичина з рисом), рибу у всіх видах, "Кокода" (риба в кокосовому соусі), "кол-піс-но-Рейс" (риба з рисом), "хула" (смажене м'ясо крабів з колоказія), а також десятки видів страв з дичини.

До столу подаються смажені плоди хлібного дерева, всілякі овочі та зелень, а також численні і досить прості салати з усього, що є в наявності. Характерним стравам тут вважаються всілякі салати і каррі з "абіка" – їстівною рослиною роду гібіскусових, відомим під різними назвами у всій Океанії ("беле" на Фіджі, "пеле" – в Полінезії, "Аїла– Kanica" на Вануату і т. д.). Як гарнір найчастіше вживається "сорго", "ямс", "колоказія", "маніокова саго" (тапиока) і неодмінний для країн регіону рис.

На десерт ідуть різні фрукти, "dia" (саго і банани в кокосових вершках), "Каукаї" (печений солодкий картопля), "саксак" (пиріжки з саго), "талауту" (ананас в кокосових вершках), "nim– nim" (зварений в кокосовому молоці з імбиром і

томатами стебло цукрової тростини), а також всілякі пироги з фруктовими наповнювачами, які тут часто називають загальним терміном "кейк".

У неймовірних кількостях споживаються місцева кава, "мули-вару" (лимонад) і різні фруктові соки. Алкоголь доступний повсюдно, причому левову його частку становлять імпортовані з Китаю, Австралії, Нової Зеландії або Чілі міцні напої, а також австралійський і філіппінський пиво.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте страви національної кухні Австралії.
2. Перелічіть види теплової обробки австралійської кухні.
3. Сік якого фрукта використовують австралійські кулінари для маринування птиці?
4. Любителями якого гарячого напою є австралійці?
5. До столу якого народу подаються смажені плоди хлібного дерева?
6. У якій країї можна любителям екзотики спробувати «балоло»— смажених морських черв'яків?
7. Висвітліть традиційні страви новозеландців.
8. Які алкогольні напої поширені в Новій Зеландії?

РОЗДІЛ II. ОБСЛУГОВУВАННЯ ІНОЗЕМНИХ ТУРИСТІВ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ

1.1. Сучасні форми та системи обслуговування туристів у готельно – ресторанних закладах

Створення ресторанів, у яких відтворюється культура певних народів, у тому числі й кулінарна, набуло значного поширення в тому числі і в Україні. Це ресторани країн Сходу (японські, китайські, тайські та ін.), латино–американські (мексиканські, бразильські), Європи (французькі, італійські, німецькі та ін.), країн Азії (вірменські, грузинські, узбецькі та ін.). При їх створенні приділяється увага особливостям національного кулінарного мистецтва, архітектурно–художнього конструювання будівель, приміщень, дизайну, національного посуду. Значення ресторанів і закладів харчування в обслуговуванні іноземних туристів не обмежується забезпеченням природної пот реби людини в харчуванні.

Запорукою успіху готельного підприємства є висока якість обслуговування туристів у готелях, в тому числі надання послуг харчування. Заклади ресторанного господарства є важливим структурним підрозділом готелів і учасником формування основного продукту гостинності – надання послуг харчування.

У структурі готельних комплексів функціональна організація підприємств харчування здійснюється з урахуванням категорії закладу розміщення. Схема харчування туристів залежить від виду туру, категорії туристів, співвідношення місць розміщення і місць харчування, багатьох інших факторів. Бронюючи номер, не завжди можна здогадатися, що передбачає та чи інша розшифровка харчування в готелях. Існує класифікація, за якою розглядаються всі позначення, описи і аббревіатури типів харчування.

Розміщення без харчування – розміщення в готелі, у вартість якого не входить харчування (BO, bed only).

Розміщення і сніданок (BB, bed & breakfast) – розміщення в готелі, у вартість якого входить тільки сніданок („шведський стіл”). Додаткове харчування – за окрему плату в ресторанах і барах готелю.

Різновиди сніданків:

Сніданок англійський – набір страв, який включає повний набір страв, що пропонуються мандрівникам в ранковий час в готелях, ресторанах, кафе; зазвичай складається з фруктового соку, чаю або кави, булочки з маслом, джему, грінок та гарячої страви (вівсяної каші, бекону, яєчні, сосиски).

Сніданок американський – різновид англійського сніданку, тобто повний сніданок, який зазвичай складається з фруктового соку, кави або чаю, булочки з маслом, джему, тостів та гарячої страви (вівсяної каші, яєчні з шинкою та іншого).

Сніданок континентальний – стандартний набір страв у ранковому меню, який пропонується туристам в готелях, ресторанах, кафе. На відміну від англійського сніданку, континентальний – легший за своїм складом. У континентальний сніданок зазвичай включають каву або чай, булочку, масло, джем. У країнах Північної Європи він може бути доповнений сиром, холодним м’ясом або рибою.

Розміщення з *напівпансіоном (HB, half board)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить двохразове харчування (на вибір): сніданок і обід або сніданок і вечеря.

Розміщення з *повним пансіоном (FB, full board)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить триразове харчування.

Розміщення з *повним пансіоном „+” (full board +, extended half board: FB+, EXTFB)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить трьохразове харчування („шведський стіл”), а також напої (у низці готелів – пиво й вино) під час прийому їжі.

Розміщення за тарифом *“Усе включено” (all inclusive, AL, ALL Incl, AI)* – розміщення за таким тарифом, у який включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого виробництва (алкогольних і безалкогольних), а також право користування всіма наявними зручностями і послугами в засобі розміщення. Залежно від категорії готелю гостю надають додаткове харчування, зокрема другий сніданок, полуденок, пізню вечерю, легкі закуски, барбекю в барах готелю.

Розміщення за тарифом „*Ультра все включено*” (*ultra all inclusive, UAL, UAI* – за цим тарифом включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого та імпортного виробництва (алкогольних і безалкогольних). Більшість готелів, що працюють за тарифом UAI, пропонують гостям додаткове безкоштовне харчування в ресторанах з кухнею різних народів світу.

Заклади ресторанного господарства в туристичній індустрії найчастіше пов’язані з об’єктами розміщення туристів. При готелі може бути декілька ресторанів або ж не бути жодного, та й за типом ресторани теж можуть відрізнятися.

У великих, що входять у відомі готельні мережі, зазвичай є два ресторани – фешенебельний, фірмовий і невеликий, типу кафе. Вони обслуговують і тих, хто проживає в готелі, і клієнтів “з вулиці”.

Особливістю обслуговування туристів у готелях є надання їм повного комплексу послуг (сніданок, обід, вечеря), або, принаймні, сніданку, оскільки він часто входить у вартість проживання. У меню входять сухі сніданки, мюслі, рибна гастрономія (оселедець, шпроти, риба холодного та гарячого копчення), м’ясна гастрономія (шинка, буженина, ковбаса, сосиски тощо), свіжі овочі, салати та вінегрети, млинці, оладки, запіканки, сир твердий і м’який різних сортів, кисломолочний сир, сметана, йогурти, кефір, ряжанка, молоко (холодне та гаряче), вершки, страви з яєць, молочні каші, випічка, чай, кава, какао тощо.

У готелях високих категорій сніданок можна замовити у кафе, ресторані чи у номер. У номерах, обладнаних кухнями та міні-барами, турист готує сніданок самостійно.

При обслуговуванні туристів офіціантами застосовуються індивідуальна, бригадна та прискорена форми. До прискорених форм обслуговування споживачів, які мешкають у готельних комплексах, належать подавання скомплектованих обідів, організація експрес-обідів за попередніми замовленнями, організація бізнесланчів, організація “шведських ліній” і “столів-буфетів”.

Скомплектовані обіди записують у меню тих ресторанів, де відвідувачі потребують швидкого обслуговування (ресторани при кемпінгах, мотелях, вокзальні ресторани). Їх подають негайно після замовлення.

Експрес-обіди можуть організовуватися в експрес-залах (за наявності окремих невеликих залів на 20 місць) ресторанів, кафе або у вигляді експрес столів у кафе (якщо для цього пристосована частина залу). Структура меню: холодна закуска, перша страва (1/2 порції), друга гаряча страва з гарніром, десерт, гарячий напій. У деяких випадках з меню вилучають десерт, а до гарячого напою подають невеликі кондитерські вироби. Сервірування столів для експрес – обідів дещо спрощене. При обслуговуванні індивідуальних туристів, як правило, заздалегідь столи не сервірують стравами та напоями. Якщо ж обслуговують групу туристів, то застосовується попереднє сервірування стравами та напоями. Офіціанти лише подають перші та другі страви. Замовлення офіціант не приймає, а лише розраховується за рахунком з гостем після споживання страв. Експрес – обіди реалізуються за фіксованими цінами.

У закладах ресторанного господарства при готелях, найчастіше в ресторанах та кафе, поширеною є також організація бізнес-ланчів. Зазвичай бізнес-ланч організовують між 12.00 і 16.00. Час очікування подання страв – менше 5 хв. Особливості меню комплексного пізнього сніданку або обіду полягають у тому, що до них включають страви з риби, м’яса, птиці, овочів, сирів, крім делікатесних. Термін обслуговування споживачів має бути мінімальним. Час перебування у залі під час бізнес-ланчу не лімітується, вартість меню — фіксована.

Однією з новітніх форм обслуговування є використання під час сніданку або обіду (чи ланчу) столів-буфетів. Усі страви виставляються на стіл в бенкетному виконанні, а також відповідно до сучасних вимог кулінарного дизайну. Форма розрахунку за такого обслуговування — попередня. Плата за цей вид послуг фіксована.

Для організації “шведського столу” виділяють окремий торговий зал або його частину. Великі ресторани переважно виділяють для його організації один із торгових залів. На видному місці розміщують інформацію про режим роботи “шведського столу”, вартість сніданку (обіду, вечері), асортимент продукції.

“Шведський стіл” – це своєрідне поєднання фуршетного столу та роздавальної лінії самообслуговування. Асортимент продукції “шведського столу” залежить від часу обслуговування (сніданок, обід, вечеря). У ранішні години рекомендується використовувати один з варіантів тижневого меню континентальних сніданків. У меню обіду включають 12–16 найменувань холодних закусок, 2–3 найменування супів, 4–6 других страв, соуси, десерт (желе, креми, компоти, фрукти), борошняні

кондитерські вироби, гарячі напої, соки та фірмові напої. До меню вечері на “шведському столі” включають 8–10 найменувань холодних закусок, 4–6 других страв, соуси, десерт, в тому числі фрукти, борошняні кондитерські вироби та гарячі напої.

“Шведський стіл” працює за методом самообслуговування. Функції офіціантів зводяться до своєчасного прибирання використаного посуду та підтримання чистоти стола. Перевага такої форми обслуговування полягає у прискореному обслуговуванні туристів.

З відвідувачами, які проживають у готелі, розрахунки за сніданок не проводяться, оскільки вартість сніданку переважно входить у вартість проживання в готелі. В інших випадках гість вносить відповідну суму в касу при вході в зал зі шведським столом і їсть стільки, скільки забажає. Сума оплати розрахована на основі середнього раціону споживання і тому заклад ресторанного господарства не має збитку. Організація обслуговування груп іноземних туристів передбачає використання декількох видів меню, які відображають специфіку національної кухні гостей і в той же час включають страви вітчизняної національної кухні. Повинно бути комплексне меню європейських сніданків, меню обіду та вечері для групових туристів, меню порційних страв, дієтичних або вегетаріанських, дитячих тощо.

Специфічний обов’язок покладається на спеціаліста ресторану при обслуговуванні індивідуальних туристів: він повинен допомогти вибрати страви або меню з урахуванням традицій національної кухні туриста і запропонувати свої страви.

При організації сніданків, обідів та вечер використовуються такі види обслуговування:

- *а-ля карт* – вид обслуговування, який передбачає вільний вибір клієнтом порційних страв за своїм смаком та бажанням із запропонованого ресторанного меню;
- *a part (a part)* – гості роблять замовлення попередньо, обслуговування здійснюється в строго встановлений проміжок часу;
- *табльдот (table d'hote)* – відрізняється від попереднього методу тим, що всі гості обслуговуються одночасно і за одним і тим же меню.

Заклади ресторанного господарства готелів представлені різними типами: ресторан, кафе, бар, буфет, їдальня, закусна, – в яких використовуються різні форми обслуговування. Вони можуть обслуговувати як туристів чи інших мешканців готелю, так і мешканців міста. Заклади ресторанного господарства при готелях можуть бути розташовані в різних місцях: на першому поверсі будівлі, на поверхах, на даху, у вигляді літнього внутрішнього двору, зимового саду чи оранжереї (система замкненого простору) тощо. Бари облаштовуються у безпосередній близькості від ресторанів. У деяких готелях один або декілька барів розміщують на першому поверсі, в загальній вітальні готелю. Цей бар можуть відвідувати не лише мешканці готелю. Буфети розміщують на поверхах готелю. Вони складаються з трьох приміщень: доготівельного, для миття посуду, залу. Їдальні як заклади харчування найчастіше входять до структури курортних готелів. Поряд з виробничими приміщеннями, як правило, розміщують їдальню для персоналу закладу ресторанного господарства при готелі. У більшості їдалень при готелях запроваджується самообслуговування з наступним розрахунком. Важливим компонентом гастрономічного обслуговування більшості готелів є надання послуг з харчування у номерах. Організація обслуговування у готельних номерах є невід’ємною ознакою гостинності та престижу закладу розміщення.

Термін “*обслуговування в номерах*” тривалий час вживався щодо будь якого обслуговування гостьових кімнат готелю. Сьогодні його значення звузилось до подання їжі та напоїв у номери. Намагаючись конкретизувати зміст цього виду обслуговування, окремі готелі використовують й такі терміни, як “*сніданок у номері*”, “*обід у номері*”, “*вечеря в номері*”.

Організація обслуговування в готельних номерах вимагає особливої підготовки персоналу, що пов’язане не тільки з виконанням побажань гостей, сервіруванням столу, послідовністю подання страв, технологією обслуговування, а й з дотриманням правил поведінки персоналу в номері. Номери у готелях обслуговуються за замовленням гостей, яке надходить телефоном до метрдотеля, покоївок. У великих готелях замовлення можуть приймати черговий або старший офіціант.

Послуги обслуговування номерів оплачуються згідно з тарифами на додаткові послуги, затвердженими адміністрацією готелю. В окремих готелях, наприклад, у готелі “Sheraton Grand” у місті Торре-Пайнс (Каліфорнія, США), послуга з обслуговування офіціантами номерів використовується як фірмовий знак компанії і додатково не оплачується.

Послуга з харчування у номерах – необхідний сегмент діяльності у готелях високої категорії. Важливим аспектом оптимізації цього напрямку діяльності є забезпечення високої культури обслуговування. Менеджер повинен забезпечити своєчасне виконання замовлень, скласти чіткий графік роботи обслуговуючого персоналу з метою уникнення значного навантаження на персонал або недостатньої його зайнятості. Слід звернути увагу і на планування меню. Пропоновані страви повинні мати належні смакові властивості, привабливий зовнішній вигляд. Меню необхідно орієнтувати на гостей середнього достатку. Більшість страв для замовлення у номер доцільно пропонувати з ресторанного меню, щоб уникнути зайвих клопотів з їх приготуванням.

Окрім організаційного принципу в обслуговуванні номерів менеджер з обслуговування повинен прогнозувати попит на перспективу, спираючись на інформацію рецепції про заповнення номерів, категорію гостей (учасники конференцій, групи туристів, поодинокі туристи та ін.), регіон, з якого вони прибувають. Директор служби ресторанного господарства може надати інформацію про те, на скільки місць накриваються столи під час сніданку, обіду і вечері. В інформаційних матеріалах про конференцію часто зазначається, де учасники планують харчуватись упродовж доби. Господарська служба може надати інформацію про частку місцевих жителів серед учасників конференції, від якої залежить кількість замовлень на сніданок, особливо у номери. Згідно з прогнозом менеджер планує діяльність відділу. Ефективне функціонування та успіх готельного підприємства пов'язують з важливим елементом обслуговування – організацією харчування у закладах розміщення.

1.2. Обслуговування іноземних туристів в закладах ресторанного господарства України

Харчування іноземних туристів здійснюється здебільшого в ресторанах, барах, кафе класів «люкс», «вищий» та «перший».

Туристичні фірми заздалегідь подають закладам ресторанного господарства місячні або декадні графіки перебування іноземних туристів із зазначенням класу обслуговування та національності туристів, а не пізніше ніж за добу – замовлення на обслуговування кожної групи туристів.

У ресторанах, де обслуговуються групи іноземних туристів, мають бути спеціальні журнали для реєстрації відпуску харчування із зазначенням дати, країни, з якої прибули туристи, класу обслуговування, виду харчування (сніданок, обід, вечеря), кількості туристів за замовленням і фактично охоплених харчуванням, вартості харчування. Для груп туристів, звичайно, передбачається триразове харчування – сніданок, обід, вечеря.

Харчування груп іноземних туристів здійснюється в окремих залах або за спеціально виділеними столами у загальній залі.

Як правило, туристи, що подорожують групами, мають насичену екскурсійну програму, тому час на споживання їжі досить обмежений. Так само чітко визначені години прийому їжі. Це виключає можливість індивідуальних замовлень, а також вимагає швидкого обслуговування. Вартість харчування також найчастіше входить у вартість путівки. Тому для груп туристів звичайно передбачається триразове харчування – сніданок, обід, вечеря. Для всіх туристів подається сніданок, обід чи вечеря певної вартості, меню яких заздалегідь відомо та щоденно змінюється. До приходу туристів столи частково сервіруються холодними закусками, соками, хлібобулочними виробами, водою, фруктами і солодкими стравами (крім морозива). До сніданку й обіду на стіл обов'язково подається кип'ячена охолоджена вода зі шматочками льоду. Сервірування столу чашками і ложками для гарячих напоїв здійснюється шляхом розкладання їх групами з торців столу або на приставному столі. Після приходу туристів подаються гарячі закуски, перші та другі страви.

Меню має бути різноманітним за днями тижня. У меню потрібно включати не менше п'яти–шести фірмових страв і страв на замовлення. Необхідно також враховувати національні звичаї і смаки туристів. На прохання туристів підприємства харчування зобов'язані замінювати страви з урахуванням наявності на підприємстві сировини, у тому числі забезпечувати дієтичними і вегетаріанськими стравами.

Дітям від двох до дванадцяти років, які подорожують у складі груп іноземних туристів або із сім'ями, харчування надається за спеціальним меню у межах 50% вартості харчування відповідного класу обсягу обслуговування.

Якщо окремі туристи виявили бажання залишитись у ресторані після вечері, їх обслуговують за додаткову плату. У окремих випадках, за узгодженням представника туристичної організації з адміністрації підприємства харчування, вечеря може бути організована в буфетах на поверхах готелю за скороченим меню.

У залі, призначений для харчування груп іноземних туристів, на одному зі столів (звичайно першому за ходом) ставлять на підставці *національний прапорець країни*, з якої прибули туристи. Прапорці допомагають туристам краще зорієнтуватися в залі і безпомилково займати місця за своїми столами.

Кожному туристу вручають візитну картку (яка може бути і пропуском у готель) зі штампом «Сніданок».

Сніданок для індивідуальних іноземних туристів може, бути організований в окремій залі ресторану, або за спеціально виділеними столами у загальному залі за типом «шведського столу». За бажанням туриста – у номері, де він мешкає. На столах, виділених для обслуговування індивідуальних іноземних туристів, має бути спеціальна табличка з надписом «Зарезервовано».

Обіди і вечері індивідуальним іноземним туристам відпускають згідно з меню страв на замовлення, яке слід віддрукувати українською, російською, англійською, німецькою або французькою мовами.

У закладах ресторанного господарства поширені наступні види обслуговування:

1. Французький – цей вид, обслуговування характерний для ресторанів високого класу. Для французького способу обслуговування необхідна ціла бригада обслуговуючого персоналу (крім метрдотеля), а гостей зустрічає старший офіціант, який приймає замовлення, консультує та дає поради відносно меню, може приймати участь у подаванні страв; крім того, обслуговуванням відвідувачів займається його помічник, сомельє і офіціант, який прибирає зі столів. При такому обслуговуванні велика страва зі розкладеною їжею демонструється гостям. Потім вони самостійно або з допомогою офіціанта перекладають їжу у свою тарілку.

2. Англійський – передбачає обслуговування з приставного столу, н і якому офіціант поділяє страви на порції і подає їх з правої сторони; якщо необхідна добавка, змінюється столовий прибор. Цей вид сервісу значно трудомістким, рекомендується для обслуговування окремих столиків.

3. Російський – офіціант привозить на візку страву, поділяє на порції перед гостями, ставить на стіл, і гості самостійно набирають стільки, скільки забажають. Перевагою цього способу обслуговування самостійне встановлення порції.

4. Герідон – офіціант привозить, на візку багато продуктів, і те, що бажає гість, готується у нього на очах.

5. Американський сервіс – їжа розкладається на тарілки в кухні, офіціанти розносять і розкладають її перед гостями.

Багато іноземців віддають перевагу тим стравам, до яких вони звикли вдома. Тому обов'язок офіціанта запропонувати їм подібні або ідентичні страви. Дуже важливо, щоб офіціант володів іноземними мовами, це піднімає престиж закладу і створює невимушену і доброзичливу атмосферу. Наявність меню на різних мовах є необхідним атрибутом високого розрядного ресторану.

У першу чергу при зустрічі необхідно розмістити туриста в його номері, прийняти від нього побажання щодо харчування або від турагента, з яким все попередньо було домовлено.

Приймаючи і обслуговуючи іноземних гостей, працівники ресторанного господарства зобов'язані приділити їм максимальну увагу з врахуванням національних традицій, особливостей і режиму харчування.

Під час обслуговування іноземних туристів метрдотель повинен знати склад груп, клас туристичних дою/ментів, по яких вони будуть харчуватися, режим харчування. За туристами бажано закріплювати столи для їх обслуговування на протязі всього часу перебування.

Для туристів, що проживають у готелях, щоденний ресторанний срвіс починається зі сніданку. Від його організації залежить подальший настрій гостей. Дуже часто він включається у вартість послуг готелю, тому організації ранкової трапези приділяється велика увага. Існує багато варіантів сніданків, вибір яких залежить від контингенту і споживачів.

Ранковий чай (6.00 – 7.30). Може пропонуватися гостям із Великобританії та континентальної Європи. Подається в номер. Звичайно складається з однієї порції чаю із холодним молоком або зі збитими вершками, кількох кексів і бісквітів.

Простий сніданок (6.30 – 10.00). Пропонується гостям із Франції й країн Середземномор'я, США. Складається з однієї чашки напою до сніданку (головним чином, кави, але може бути також чай, какао, шоколад або молоко), однієї булочки або рогалика (у Франції й Італії майже завжди подається круасан).

Складний сніданок (6.30 – 10.00). Класичний вид сніданку. Складається з напою (кави, чаю, какао, шоколаду або молока), вершкового масла, мармеладу або меду печива.

Додатковий сніданок (6.30 – 10.00). У доповнення до складного сніданку додається одна склянка фруктового або овочевого соку, лоток з ковбасою або сиром, ячна страва (ячня або омлет, відварне яйце), а і аож йогурт, вівсяні пластівці, сир.

Розширений сніданок (6.30 – 10.00). У меню передбачені фруктові й овочеві соки, шинка, сир, ковбаса, страва з яєць, сир, йогурти, кукурудзяні пластівці з молоком. Деякі зі страв готують за індивідуальними замовленнями споживачів.

Сніданок із шампанським (10.00 – 11.30). Складається з гарячого напою, алкогольного напою (шампанське, вино), холодних закусок і гарячих страв, десерту. Подається при наявності якогось приводу, наприклад, дня народження одного з учасників трапези.

Пізній сніданок (10.00 і 14.00). Є альтернативою сніданку й обіду. Складається з гарячих і холодних напоїв, булочки, масла, джему, ковбаси, сиру, супу, гарячих м'ясних страв, десерту.

Окрім того, існує багато варіантів національних сніданків, які можуть подаватися гостям України.

Інші види національних сніданків:

- *Австрійський 1–й* – кава з вершками або молоком, булочка;
- *Австрійський 2–й* – холодні закуски (ковбаса, відварне; м'ясо); гарячі страви (тушкована або запечена яловичина, смажена печінка); мінеральна вода, кава;
- *Американський* – гарячий напій; хліб; масло; варення або джем; питна вода з кубиками льоду; фруктові соки, свіжі фрукти або компот з фруктів; страви зі злакових (кукурудзяні, рисові пластівці), невелика порція м'яса, пиріг;
- *Англійський короткий* – кава або чай, цукор; булочні вироби, тости; масло; джем, мед, варення;
- *Англійський повний* – кава або чай, цукор; булочні вироби, гости; масло; джем, мед, варення; страви з яєць (ячня з кишкою або беконом, яйця, смажені на хлібі, омлет з шинкою або шампінйонами і рибні страви, страви зі злакових (вівсяна каша, молочні супи);
- *Голландський* – кава, чай, молоко; голландські анісові сухарики; голландський сир; вівсяна каша; млинці з начинкою; м'ясне асорті; оселедець;
- *Іспанський та португальський 1–й* – кава; булочка та мармелад або гарячий шоколад з печивом;
- *Іспанський та португальський 2–й* – овочі; рибні та яєчні страви;
- *Італійський* – свіжі фрукти; міцна кава з молоком; тости, булочки з мармеладом, медом, маслом;
- *Німецький 1–й* – кава з молоком або вершками; булочки з мармеладом або джемом; бутерброди з сиром та маслом;
- *Німецький 2–й* – холодні і гарячі закуски; перші та другі страви; десерт;
- *Польський 1–й* – чай, кава з молоком; булочка; мармелад або варення;
- *Польський 2–й* – холодні та гарячі закуски; десерт; кава, чай з молоком;
- *Скандинавський* – рибні і м'ясні страви; хрусткі хлібці;
- *Фінський* – гарячий напій з молоком;
- *Французький 1–й* – дуже міцна кава з великою кількістю молока; масло; сир різних сортів; хліб, булочки, круасани;
- *Французький 2–й* – холодні закуски (бутерброди канапе, різноманітні салати із свіжих та консервованих овочів, птиці, риби, масла, морепродуктів); гаряча овочева закуска; рибні або м'ясні гарячі страви з гарніром з овочів; фрукти; кава;
- *Швейцарський 1–й* – кава з молоком, булочка;
- *Швейцарський 1–й* – сир; м'ясне асорті; вівсяна каша; рибні чи м'ясні гарячі страви; булочка; мед.

Варто мати на увазі, що поняття «обід», прийняте в Україні, не завжди збігається з таким поняттям в європейських та інших країнах світу. У багатьох країнах прийом їжі в обідню пору називається «ланч» і організується без подачі першої страви.

До того ж він менш калорійний. Обід та вечеря для іноземців можуть бути організовані і за нашими традиціями. Обід складатиметься з холодної та гарячої закуски, першої та другої страви, десерту та гарячих і холодних напоїв.

Європейський обід за часом прийому відповідає нашій вечері і включає гарячі й холодні закуски, суп, головну (другу) страву, легкий десерт. Перші страви часто не передбачаються.

Варто мати на увазі, що в західноєвропейській традиції споживати гарячу закуску після перших страв, а не перед ними, як це прийнято у слов'янських країнах.

Якщо туристи виїжджають за місто і не встигають повернутися до обіду, то за домовленістю з представником фірми їм може бути виданий дорожній набір, до якого входять продукти, що не псуються швидко, мінеральна або фруктові вода. При цьому враховують побажання туристів. У кожний пакет вкладають одноразовий стакан, серветку і ключ для відкривання пляшок. Вартість дорожнього набору повинна відповідати вартості визначеного виду харчування.

На вечерю можна подати холодну закуску, другу гарячу страву, десерт, гарячий напій. На обід і вечерю подають мінеральну або фруктову воду, пиво.

У вечірні години туристи можуть скористатися послугами барів, коктейль-холів, переглянути концертно-естрадні програми, послухати музичні ансамблі.

1.3. Страви, які слід рекомендувати іноземним туристам які відвідують Україну

У кожного народу існують свої історично сформовані особливості харчування. Вони пов'язані з географічним становищем, історією країни, її економікою, з народними традиціями і віросповіданням. Ці особливості, звичаї, смаки, звички необхідно по можливості враховувати при організації обслуговування іноземних туристів. Розглянемо деякі особливості пріоритетів у харчуванні туристів з тих країн, які найчастіше відвідують Україну, а отже потенційно можуть відвідати і вашу гостинну садибу.

Для *англійців, американців та канадців* слід запропонувати велику кількість закусок і особливо рибної гастрономії, а також сандвічі і канапе з різними продуктами.

Англіїці, американці і канадці на сніданок, як правило, надають перевагу кукурудзяним та вівсяним пластівцям з вершками або молоком, гречаний каші з молоком, пшеничний каші з гарбузом, курячим яйцям, їм доцільно пропонувати яєчно з беконом, омлет із шинкою, зеленим горошком або помідорами, фруктовий джем і мед, фруктовий або томатний сік, вершкове масло. Ковбасу і сосиски подавати не рекомендуємо. У меню сніданку варто передбачати фрукти, чай або чорну каву.

У полуденок або обід – міцний чай з молоком або вершками.

З перших страв поширені бульйони або супи– пюре, причому м'ясні продукти, що входять до складу супів, нарізаються дрібними шматочками, щоб їх можна було їсти без виделки і ножа.

Другі страви готуються звичайно з яловичини і телятини, птиці або дичини, неситої свинини, баранини, риби, овочів і яєць. До м'ясних страв подають овочеві гарніри, смажену у фритюрі картоплю. Американці дуже люблять млинці з натуральним фруктовим варенням або джемом.

Хліб за сніданком (першим і другим) і за обідом вживають у вкрай обмеженій кількості. Подається він у вигляді тонких, ледь підсмажених скибочок (тостів). На столах повинні бути вода і харчовий лід шматочками.

Американцям, англійцям, канадцям не рекомендуємо подавати червону ікру, заливну рибу, круп'яні. Гарніри, а також другі страви з червоним томатним соусом.

Для туристів з Англії, США і Канади можна рекомендувати такі страви:

- з холодних закусок: вершкове масло, рибні страви, салат з овочів, салат з дичини, смажені кури, м'ясне асорті;
- з перших страв: курячі і м'ясні бульйони з пиріжками, грінками, яйцем, куркою, пюре з цвітної капусти, помідорів, курки, дичини; англійці охоче їдять заправні супи, борщі, розсольники, м'ясу і рибну солянки, суп–локшину з куркою;
- з других страв: відварну рибу з картоплею, біфштекс, філе, лангет, ростбіф, смажені кури або індичку із салатом, котлети по–київськи, кольорову капусту із сухарно–масляним соусом, омлети з цибулею, картоплею, шинкою;

- на десерт: компоти з консервованих фруктів і ягід, фруктовো-ягідні пюре зі збитими вершками, свіжі фрукти і виноград, морозиво пломбір з полуницею, морозиво з варенням і печивом, фруктові желе, муси;
- після десерту варто подавати чорну каву.

Для *арабських туристів* пропонуємо широке використання рису, бобів, баранини, козлятини, птиці, яєць, натуральних овочів, молочнокислих продуктів, сиру (типу бринзи), фруктів (свіжих і консервованих), оливков. Можна запропонувати страви, для приготування яких використовується риба. А також страви, до складу багатьох страв входять цибуля, часник, перець, пряні трави і коріння. Свинина не вживається. Не їдять араби і заливні страви. Надають перевагу білому хлібові.

Основний гарячий напій – чай; холодні напої представлені всілякими фруктовими соками з льодом.

Для туристів – арабів можна рекомендувати:

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

Після обіду потрібно подавати міцний чай з цитриною (окремо).

Туристам з *Болгарії і Югославії* імпонує велика кількість овочевих страв і гарнірів зі свіжих і маринованих овочів, а також страв з баранини. Туристи з Болгарії і Югославії люблять додавати в їжу спеції і приправи, тому до столу окремо необхідно подавати оцет, томатні гострі соуси, червоний і чорний перці. Болгари і югослави споживають переважно білий хліб, п'ють мінеральну і фруктову воду. Починаючи з травня, не вживають стару картоплю. Якщо немає молоді картоплі, її потрібно замінити іншими овочами, рисом або макаронами. Туристи з Болгарії не люблять молочні супи, не їдять холодець, борщі, круп'яні страви, сирники і страви з котлетної маси.

Болгарська і югославська кухня має східний характер і дуже схожа на кавказьку кухню. Тому болгарам і югославам можна пропонувати шашлик, люля– кебаб, чахохбілі з баранини або курки і т. п.

Для туристів з Болгарії і Югославії слід рекомендувати.

- з холодних закусок: масло, сир, бажано овечий (бринзу), салати з помідорів, огірків і інших свіжих овочів, фарширований перець, рибу в маринаді, смажені кури із салатом, квашені і мариновані гриби;
- з перших страв: курячий бульйон з яєчним жовтком, суп з телятини з овочами, розсольники і протерті супи з м'ясних продуктів і овочів;
- з других страв: смажені телятину і свинину з капустою, котлети та товченики зі свинини, люля–кебаб, шашлики, рагу з баранини, голубці, фаршировані помідори і кабачки. Окремо до других м'ясних страв варто подавати зелений салат або салат з помідорів і огірків;
- на десерт: свіжі і консервовані фрукти і ягоди, морозиво, печиво;

Після обіду рекомендується подавати чорну каву або каву по–східному.

Для *угорців* дуже своєрідна кухня, що вирізняється гостротою страв, до складу яких входить велика кількість цибулі, червоного і чорного перців, а також готуванням усіх других гарячих страв переважно на свинячому салі. Для готування страв широко використовується сметана. Разом із другими стравами, як правило, подаються салати з маринованих овочів. До столу обов'язково подають спеції: гірчицю, оцет, червоний і чорний перці й різні соуси.

Угорцям небажано пропонувати страви з січеного м'яса, баранини і морепродуктів, гострих квашених продуктів, гречаної каші і киселів. У той же час вони охоче їдять страви з натурального м'яса: яловичини, телятини, свинини, молодого баранчика, дичини. Рибу вживають переважно прісноводну.

Найбільш популярні національні угорські страви – рибний суп не менше ніж із трьох сортів риби, приготовлений з великою кількістю томату і червоного солодкого перцю, із других страв – угорський паприкаш (м'ясна страва з великою кількістю перцю); на десерт різноманітні консервовані компоти, фрукти, морозиво, тістечка асорті й кава (дуже міцна).

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

Для туристів з Угорщини можна рекомендувати:

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

Італійці люблять баранину, шинку, овочі, рис, червоне столове вино, маслинову олію, маслини, цитруси, білий хліб, квасоллю (особливо білу), шпинат, помідори, рибу, печериці, томатний та інший соуси, яких в Італії до 50 найменувань.

Італійська кухня славиться мистецтвом приготування овочів, їх не варять, а тушкують у власному соку або смажать. Характерна риса італійської кухні – різноманітний асортимент макаронних виробів (спагеті, вермішель).

Для туристів з Італії варто рекомендувати:

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

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

Страви для німецьких туристів вирізняються розмаїтістю страв зі свинини, птиці і дичини, телятини, яловичини і риби. У великій кількості вживаються овочі, особливо картопля і різні сорти капусти, переважно у вареному вигляді. З перших страв широко поширені пюре–супи і бульйони. Для приготування страв помірковано застосовуються прянощі і приправи. У німецькій кухні не широко представлені страви з січеного м'яса, але багато сосисок і ковбас, а також молочнокислих продуктів. Великою популярністю користуються бутерброди з різними продуктами і пиво.

Туристам з Німеччини можна рекомендувати:

- з перших страв: пюреподібні супи, бульйони, суп–локшину;
- з других страв: відварну рибу з картоплею й овочами, сосиски з капустою (без додавання в неї томату), відварну і смажену свинину з овочами, тушковану і смажену яловичину, смажені птицю і дичину, котлети, товченики зі свинини, котлети з філе курки, січеники і битки, яєчні омлети;
- на десерт: компоти, киселі, желе, муси, всілякі запіканки;

з фруктовими підливами, морозиво, фрукти і різні кондитерські вироби. Німці люблять натуральну чорну каву і каву з молоком.

Уподобання туристів із Польщі мають багато спільного з українською кухнею. Стравам цієї країни характерний ледь кислий присмак, вони дуже поживні і калорійні. Режим харчування триразовий. Поляки їдять багато м'яса, смажене люблять більше, ніж варене.

Національні страви – фляки по–польському (рубець), борщ із вушками, короп по–польському, паштет із зайця, бігос (телятина, свинина, копчена ковбаса, тушковані з кислою або свіжою капустою).

Поляки люблять оселедець, вимочений у молоці (на закуску). З холодних закусок у польських туристів великим попитом користуються м'ясні, рибні й овочеві салати, заправлені майонезом, сметаною, цитриновим соком або олією, заливна риба з хроном, рибні асорті, яйця під майонезом і фаршировані. Крім того, як холодні закуски в польській кухні широко використовуються бутерброди з м'ясними, рибними паштетами, сиром і бринзою, сиром і копченою рибою.

З гарячих закусок користуються попитом омлети, варені яйця, грінки із шинкою або сосисками, воловани з куркою, м'ясом, печені пиріжки з м'ясом.

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

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

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

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

Поляки майже не їдять страви із баранини.

Як правило, окремо до других страв подають зелений салат або салат з помідорів і огірків. На десерт пропонуються різноманітні киселі (густі), компоти, фруктові салати, желе, муси, креми, морозиво, печені фрукти в соусі, млинці з варенням і повидлом.

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

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

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

Страви для туристів із Румунії вирізняються великим асортиментом натуральних страв, приготовлених з добре просмажених свинини або яловичини м'яса і птиці. На гарнір, крім смажених і варених овочів, подають мариновані й квашені овочі.

Румуни майже не їдять страв з баранини, у дуже обмеженому асортименті вживають страви з січеного м'яса, соуси і киселі; люблять білий хліб.

Для туристів з Румунії можна рекомендувати:

- з холодних страв: масло з сиром, різні салати зі свіжих овочів, ковбаси, шинку з консервованими овочами, рибу під маринадом, м'ясне асорті, смажену курку;
- з перших страв: бульйони з рисом, манною крупою, галушками, суп–локшину з куркою, борщі, овочеві супи;
- з других страв: смажену яловичину, шашлик зі свинини, смажені курчата, качки, варену і смажену рибу, яєчні, омлети прості і з гарніром;

- на десерт: компоти зі свіжих і консервованих фруктів, морозиво, свіжі фрукти, кондитерські вироби. Після обіду обов'язково подається чорна кава.

Скандинавським туристам пропонують страви із домінуванням рибних страв.

Фіни люблять ситний сніданок, млинці з різними рибними закусками, їдять багато свіжого ароматного хліба, чищену балтійську кільку, приправлену оцтом і дрібно накришеною цибулею.

В усіх скандинавських країнах гаряче їдять раз на день – під час обіду, що буває досить пізно. В інший час їдять бутерброди або різноманітні холодні закуски. Хоча в данців, шведів, норвежців і фінів слово «бутерброд» звучить по-різному, всі вони розуміють під ним невелику апетитну скибочку хліба з маслом, покриту якоюсь закускою. Скандинави вважають, що це дуже смачно, а головне – практично. Вибір бутербродів вражає різноманіттям. У Данії нараховують до 200 різних їхніх видів, і в кожного з них своя назва.

З українських страв шведи, ланці, норвежці і фіни люблять борщ український, солянки рибні, млинці зі сметаною та ікрою, розсипчасту гречану кашу, відварного судака.

Для туристів зі скандинавських країн варто рекомендувати:

- з холодних закусок: шпроти, сардини, оселедець натуральний і з гарніром, салати з овочів, рибу під маринадом, шинку з гарніром, відварну, смажену курку або м'ясне асорті, яйця під майонезом й інші страви;
- з перших страв: юшку з картоплею, бульйони з пиріжками, пельменями, фрикадельками, овочевим, круп'яним Гарнірами або макаронними виробами, борщі, рибну або м'ясну солянку, розсольники, локшину з куркою;
- з других страв: рибу смажену, рибу по-московськи, рибу в тісті, рибу, запечену в молочному соусі, м'ясні натуральні страви–філе, біфштекс, антрекот, ромштекс, смажену свинину, різні страви з птиці, дичини і яєць, цвітну капусту з олією, рагу з овочів;
- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, компоти з консервованих фруктів, морозиво, сухарний пудинг, желе, муси, яблука в вині або запечені в слойці, торт, тістечка. Й обов'язково каву на сніданок і обід.

Французьким туристам подобаються страви з усіх видів м'ясних продуктів: телятини, яловичини, баранини, птиці, дичини, менше зі свинини – у вареному, смаженому і тушкованому вигляді. Широко пропонувати страви і гарніри з різноманітних овочів. Особливе місце у вподобаннях займають салати зі свіжих овочів (зелений салат–латук, салат з помідорів і огірків) і овочів у вареному і консервованому вигляді, а також салати м'ясні, із птиці і дичини. До других м'ясних страв окремо можна подати зелений салат з капусти, помідорів і огірків. З перших страв поширені прозорі супи, пюре, суп з цибулі й ін.

Особливість французької кухні – розмаїтість соусів, їх понад 3000. За допомогою соусів французький кухар надає їжі реального смаку й аромату і при незмінному складі основних продуктів урізноманітнює ними харчування.

Зі спецій французькі кухарі широко вживають чабер, цибулю, порей, кервель, естрагон, розмарин й інші прянощі. Готуючи багато страв, французи кладуть до каструлі невеликий пучок трав, так званий «збірний букет» з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею страви на стіл «букет» витягають.

Поширену у Франції маслинову олію цілком можна замінити будь-якою рафінованою олією і насамперед кукурудзяною.

Характерна риса французької кухні – широке використання, особливо в гарнірах до других страв, таких овочів, як артишоки, спаржа, салат–латук. При варінні овочів суворо дотримуються правила: зелені овочі для відварювання кладуть у киплячу підсолону воду і варять у відкритому посуді; тільки сухі овочі попередньо опускають у холодну воду.

Ще одна особливість французького столу – розмаїтість страв, які подаються невеликими порціями. Французи охоче їдять кефір, сметану, сир зі сметаною, вершки. Після обіду, перед десертом, багато хто любить їсти сир.

Для туристів із Франції варто рекомендувати:

- з холодних закусок: масло з сиром, різноманітні салати, м'ясне асорті, відварну холодну рибу з овочевим гарніром, заливну рибу і під маринадом, відварну або смажену курку;

- з перших страв: супи–пюре і супи–креми з дичини, різних овочів і зеленого горошку, бульйони з пиріжками і різними гарнірами, а також борщі;

- з других страв: різні страви з риби, яловичини, баранини, птиці і дичини, овочів у вареному, смаженому і тушкованому вигляді, різні страви з яєць;

- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, желе, креми, муси, компоти і салати зі свіжих фруктів, сухарний пудинг, торти, тістечка, млинці з варенням;

- після десерту подають чорну каву.

Дуже різноманітна палітра страв пропонується для туристів із Чехії, в ній можна включити багато страв зі свинини і продуктів її переробки (шинка, сосиски, шпикачки), з курей і овочів. Популярні натуральні страви з яловичини, телятини, дичини, а також молочні продукти: вершки, сметана й ін. Для заправлення холодних страв і закусок застосовується майонез. Страви з риби вживаються обмежено – їх подають у холодному вигляді під маринадом і майонезом.

Харчування у чехів триразове: легкий сніданок, ситний обід і ситна вечеря. Для чеських туристів можна рекомендувати такі страви:

- з холодних закусок: варений язик, телятину, шинку (неситу), нарізану тонкими скибочками, салати з овочів, заправлені майонезом або майонезом з вершками, ковбасу, сир, м'ясне асорті й різні бутерброди з м'ясними, овочевими продуктами або рибною гастрономією, прикрашені зверху сіткою з майонезу;

- з перших страв: бульйони з пиріжками або фрикадельками, пюре з картоплі, гороху, кольорової капусти, суп–локшину з куркою і супи з різними макаронними виробами і галушками;

- із других страв: варену або смажену свинину з капустою, шніцель зі свинини, смажену телятину, тушковану яловичину зі сметановим соусом, смажену птицю, гуляш, голубці, спаржу, цвітну капусту в сухарево– масляному соусі. На гарнір до других м'ясних страв подають також свіжі овочі. Перед десертом – сир;

- на десерт – компот зі свіжих або консервованих фруктів, свіжі фрукти і ягоди.

Чехи люблять солодкі страви й кондитерські вироби, приготовлені зі збитими вершками у поєднанні з шоколадом і ваніліном. Після обіду варто подавати чорну каву.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте методи обслуговування, які використовуються в ресторанах при організації харчування іноземних гостей.
2. Класифікуйте типи харчування туристів в готельно – ресторанному закладі.
3. Висвітліть різновиди сніданків.
4. Опишіть режим харчування, який можна рекомендувати при обслуговуванні туристів з Англії? Які страви не слід включати в раціон харчування цих гостей?
5. Визначте страви, які не рекомендується включати в раціон харчування німців?
6. Дослідіть режим харчування французів.
7. Перелічіть страви, які рекомендуються подавати для туристів із Японії та Китаю.
8. Опишіть відмінності в складі меню для туристів країн Америки.
9. Туристам яких країн в меню ланчу (другого прийому їжі) не рекомендується включати перші страви?
10. Розкрийте асортимент других страв, які можна рекомендувати для туристів Австралії та Нової Зеландії.

Література (основна)

1. Анне Вольтер, Христиан Тойнер. Мировая кухня. Золотая энциклопедия. М.: АСТ Астрель, 2003. 320 с.
2. Келлерман Моника. Восточная классическая кухня. Изысканные страви – соответствующие вина . М.: Изд. Дом «Кристина – новый век», 2003. 130 с.
3. Ощипок І.М. Кухні народів світу: навч. посібн. Львів 2015: Видавництво “Магнолія 2006”. 248 с.
4. Ростовський В. Кухні народів світу: підруч. Кондор, 2016. 502 с.
5. Сало Я.М. Організація обслуговування населення на підприємствах ресторанного сервісу. Ресторанна справа : Довідник офіціанта. Львів : Афіша, 2010. 304 с.
6. Технологія приготування їжі. Українська кухня : навчальний посібник. Х. : Світ книги, 2012. 537 с.
7. Челимбиенко В.А. Кухни народов мира. Х., 2011. 461 с.
8. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посіб. К.: “Кондор”, 2012. 504 с.

Додаткова література

1. Головки Л.Е. Лучшие страви народов мира. Донецк : Старкер, 2007. 319 с.
2. Каленьюк Рон. Любимые рецепты народов мира. М.: «ДС– Макс», 2000. 480 с.
3. Калинина А. Волшебный чай. Донецк : Старкер, 2006. 287 с.
4. Калинина А. 800 блинов, ышек, булочек, оладий. Донецк : Старкер, 2005. 319 с.
5. Костина Ю.А. Овощное ассорти. Донецк: Старкер, 2004. 319 с.
6. Меджинова Э. Русская кухня. М.: Эксмо–Пресс, 2003. 368 с.
7. Меджинова Э. Вкус домашней кухни. М.: Эксмо–Пресс, 2003. 369 с.
8. Михайлов В.С. Кулинария для всех. М.: Астрель, 2001. 376 с.
9. Набережная М.В. Кухни народов мира. Екатеринбург : У– Фактория, 2005. 672 с.
10. Орловская А. Кулинарные путешествия от Австрии до Японии. СПб.: Изд–во «Невский проспект», 2000. 190 с.
11. Остренко О.В. Популярные европейские десерты. Донецк : Старкер, 2003. 20 с.
12. Остренко О.В. Мороженое, щербет и другие холодные десерты. Донецк : Сталкер, 2006. 287 с.
13. Похлебкин В.В. Кулинарный словарь. М.: Центрполиграф, 2000. 510 с.
14. Рамбауэр Ирма, Рамбауэр Марион. Кулинарная библия. М.: Эксмо, 2003. 1248 с.
15. Тележкина Т.И. Фондю, гриль, раклет, вок. Донецк : Сталкер, 2005. 303с. .
16. Браймер Р. Основы управления в индустрии гостеприимства. М. : Аспект Пресс, 2016. 325 с.
17. Давидова О.Ю. Управління якістю продукції та послуг у готельно– ресторанному господарстві: навч. посіб. Харк. нац. акад. міськ. госп– ва. Х. : ХНАМГ, 2012.
18. Котлер Ф. Маркетинг. Гостеприимство. Туризм : учеб. М. : ЮНИТИ– ДАНА, 2005. 1063 с.
19. Малюк Л.П. Сервісологія та сервісна діяльність: навч. посіб. Х. : ХДУХТ, 2014. 211с.
20. Мальська М.П. Ресторанна справа: технологія та організація обслуговування туристів: підруч. К. : Центр учбової літератури, 2013. 304 с.
21. Менеджмент ресторанного господарства: навч. посіб. К. : КНТЕУ, 2015. 430 с.
22. Мазаракі А.А. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства: підручник. К. : Центр навч. л–ри, 2011. 584 с.
23. П’ятницька Г.Т. Ресторанне господарство України: ринкові трансформації, інноваційний розвиток, структурна переорієнтація : Монографія. К. : КНТЕУ, 2015. 465 с.
24. Русавська В.А. Гостинність в українській традиційній культурі: навч. посіб. Київ : “Видавництво Ліра– К”, 2016. 280 с.

ЕТНІЧНІ КУХНІ

Навчально-методичний посібник

Видруковано з готового макету замовника

Підписано до друку 08.01.2019 року.

Формат друку 60x90 1/16. Папір офсетний. Замовлення № 187 .

Ум. друк. арк. – 11,45. Наклад 300 прим.

Виготовлено в друкарні ТОВ «Видавничий дім «АртЕк»

04050, м. Київ, вул. Мельникова, буд 63,

Тел. 067 440 11 37

www.book-on-demand.com.ua

Свідоцтво про внесення до державного реєстру

Серія ДК №4779 від 15.10.14 р.