

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**  
**ІНСТИТУТ ТУРИЗМУ**

**Леся Польова**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ЕТНІЧНІ КУХНІ»**  
**для студентів**  
**спеціальності «Готельно-ресторанна справа»**

м. Івано-Франківськ

2012

**УДК 641.568**  
**ББК 36.997-я723-1**

**Польова Л.В.** Методичні рекомендації з курсу «Етнічні кухні». – Івано-Франківськ: Фоліант, 2012. – 104 с.

*Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, протокол №4 від 17 лютого 2012 року*

*Обговорено і затверджено на засіданні кафедри готельно-ресторанної справи Інституту туризму протокол № від 2012 року*

У методичних рекомендаціях 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.

**Рецензенти:**

**В.М. Клапчук** - доктор історичних наук, доцент кафедри готельно-ресторанної справи Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

**Л.М. Лояк** – старший викладач кафедри готельно-ресторанної справи Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

**УДК 641.568**  
**ББК 36.997-я723-1**  
**ISBN 978-966-8098-55-1**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Пояснювальна записка.....   | 3  |
| Зміст лекцій навчальної дисципліни.....   | 5  |
| Зміст семінарських занять.....  | 9  |
| Самостійна навчальна робота студентів.....  | 10 |
| Індивідуальна навчальна робота студентів.....   | 10 |
| Програмові вимоги до заліку.....  | 13 |
| Лекція 1. Загальна інформація щодо вивчення дисципліни. Етнічні кухні країн<br>Західної Європи.....                 | 17 |
| Лекція 2. Особливості традицій та культури харчування країн Південно-Східної<br>Європи.....                         | 27 |
| Лекція 3. Етнічні кухні країн Північної Європи.....   |    |
| Лекція 4. Особливості традицій та культури харчування країн Центральної<br>Європи.....                              |    |
| Лекція 5. Особливості національних традицій та культури харчування народів Азії<br>та Америки .....                 | 45 |
| Лекція 6. Особливості формування традицій та культури харчування країн<br>Африки, Австралії та Нової Зеландії ..... | 64 |
| Література.....   | 77 |

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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.

**Головною метою** дисципліни «Етнічні кухні» є ознайомлення майбутніх фахівців 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 традиціями та технологіями етнічних кухонь народу 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.

## ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № лекції | Перелік питань, які вивчаються на лекції  | Використання технічних засобів  | Самостійна робота    |
|----------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1        | <p><b>Тема 1. Загальна інформація щодо вивчення дисципліни. Етнічні кухні країн Західної Європи.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення Західної Європи. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Західної Європи. Енотехнології в етнічних кухнях країн Західної Європи. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Західної Європи</p> | Наукова та навчальна література | Робота з літературою |
| 2        | <p><b>Тема 2. Особливості традицій та культури харчування країн Південно-Східної Європи.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на</p>   | Наукова та навчальна література | Робота з літературою |

|   |   |  |                             |
|---|---|--|-----------------------------|
|   | <p>етнічні особливості харчування населення Південно-Східної Європи. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Південної Європи. Енотехнології в етнічних кухнях країн Південної Європи. Вплив етнічної кухні Південної Європи на світову кулінарію. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Південної Європи</p> |  |                             |
| 3 | <p><b>Тема 3. Етнічні кухні країн Північної та Центральної Європи.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Північної та Центральної Європи. Енотехнології в</p>   | <p>Наукова та навчальна література</p> | <p>Робота з літературою</p> |

|   |   |                                 |                      |
|---|---|---------------------------------|----------------------|
|   | етнічних кухнях країн Північної та Центральної Європи. Вплив етнічної кухні Північної та Центральної Європи на світову кулінарію. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Північної та Центральної Європи  |                                 |                      |
| 4 | <p><b>Тема 4. Особливості традицій та культури харчування країн Східної Європи.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Східної Європи. Енотехнології в етнічних кухнях країн Східної Європи. Вплив етнічної кухні Східної Європи на світову кулінарію. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Східної Європи</p> | Наукова та навчальна література | Робота з літературою |
| 5 | <p><b>Тема 5. Особливості національних традицій та культури харчування народів Азії та Америки.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на</p>  | Наукова та навчальна література | Робота з літературою |



|   |   |                                 |                      |
|---|---|---------------------------------|----------------------|
|   | <p>етнічні особливості харчування населення. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Азії та Америки. Енотехнології в етнічних кухнях країн Азії та Америки. Вплив етнічної кухні Азії та Америки на світову кулінарію. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Азії та Америки</p>                   |                                 |                      |
| 6 | <p><b>Тема 6. Особливості формування традицій та культури харчування країн Африки, Австралії та Нової Зеландії.</b></p> <p>Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання. Основні види спецій, прянощів та приправ. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання. Особливості регіональних кухонь Африки, Австралії та Нової Зеландії. Енотехнології в етнічних</p> | Наукова та навчальна література | Робота з літературою |

|   |  |  |
|---|--|--|
| кухнях країн Африки, Австралії та Нової Зеландії. Вплив етнічної кухні Африки, Австралії та Нової Зеландії на світову кулінарію. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Африки, Австралії та Нової Зеландії |  |  |
|---|--|--|

### **Мета проведення лекцій.**

Головною метою дисципліни «Етнічні кухні» є ознайомлення майбутніх фахівців 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 етнічні особливості технологій в різних країнах світу,
- ознайомитись з факторами, які впливають на кулінарні традиції різних країн світу,
- ознайомитися із сучасною термінологією, яка використовується в технологічних процесах із впровадженням етнічних технологій,
- розглянути особливості етнотехнологій у виробництві страв та виробів в різних країнах світу.

## ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

| № | Перелік тем семінарських занять  | Використання технічних засобів навчання | Самостійна робота студентів |
|---|--|---|-----------------------------|
| 1 | Тема 1. Особливості етнічної кухні народів СНД   | Наукова та навчальна література         | Робота з літературою        |
| 2 | Тема 2. Особливості етнічної кухні України   | Наукова та навчальна література         | Робота з літературою        |
| 3 | Тема 3. Особливості традицій та культури харчування народів Європи                     | Наукова та навчальна література         | Робота з літературою        |
| 4 | Тема 4. Особливості культури, національних традицій та режиму харчування народів Азії  | Наукова та навчальна література         | Робота з літературою        |
| 5 | Тема 5. Особливості формування традицій та культури харчування країн Америки та Африки | Наукова та навчальна література         | Робота з літературою        |

## САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

| Семестр | Номер тижня | Зміст самостійної роботи   | Обсяг (год.) | Форма контролю | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|--|--------------|----------------|---|
| Х       | 2           | Особливості регіональних кухонь Кавказького регіону, Австралії та Нової Зеландії | 6            | Опитування     | 3                                       |
| Х       | 4           | Особливості назв відповідних страв, кулінарних і кондитерських страв і напоїв    | 6            | реферат        | 5                                       |
| Х       | 6           | Основні види алкогольних напоїв, правила їх подавання                            | 6            | Опитування     | 7                                       |

## ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

| Семестр | Номер тижня | Зміст індивідуальної роботи            | Обсяг (год.) | Форма контролю   | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|--|--------------|------------------|---|
| Х       | 5-7         | Підготовка рефератів (перелік – нижче) | 20           | Науковий семінар | 7                                       |

## Тематика рефератів

1. Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.
2. Особливості регіональних кухонь країн Західної Європи.
3. Особливості регіональних кухонь Східної Європи.
4. Особливості регіональних кухонь Південної Європи.
5. Особливості регіональних кухонь Північної та Центральної Європи.
6. Особливості регіональних кухонь кавказького регіону.
7. Особливості регіональних кухонь Східної Азії.
8. Особливості регіональних кухонь Південної та Південно-Східної Азії.
9. Особливості регіональних кухонь Центральної Азії.
10. Особливості регіональних кухонь єврейської та арабської кухонь.
11. Особливості регіональних кухонь Північної Америки.
12. Особливості регіональних кухонь Центральної Америки.
13. Особливості регіональних кухонь Південної Америки.
14. Особливості регіональних кухонь Африки.
15. Особливості регіональних кухонь Австралії та Нової Зеландії.
16. Особливості приготування мусака в різних кухнях народу світу.
17. Вплив етнічної кухні країн Південної, Південно-Східної та Центральної Азії на світову кулінарію.
18. Вплив етнічної кухні країн Африки на світову кулінарію.
19. Вплив етнічної кухні країн Австралії та Нової Зеландії на світову кулінарію.
20. Вплив етнічної кухні країн Америки на світову кулінарію.
21. Основні види алкогольних напоїв і подавання їх до страв.
22. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
23. Асортимент страв, меню, режим харчування іноземних туристів.

24. Особливості назв відповідних страв, кулінарних та кондитерських виробів, напоїв.
25. Вплив єврейської та арабської кухні на світову кулінарію.
26. Вплив етнічної кухні країн Європи на світову кулінарію.
27. Особливості української кухні.
28. Особливості культури гостини народів світу.
29. Культура народів світу ХХст.
30. Особливості поєднання старовинної кухні та новітніх технологій.
31. Історія виникнення кулінарії.
32. Особливості обслуговування типу «шведського столу».
33. Види і методи обслуговування туристів.
34. Національна кухня різних країн світу у Івано-Франківських ресторанах.
35. Національна кухня різних країн світу у Львові.
36. Національна кухня різних країн світу у Києві.
37. Традиції та культура харчування народів світу.
38. Національні особливості японської кухні.
39. Національні особливості шведської кухні.
40. Історія формування і розвитку системи українського харчування.

## ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Варіант контрольної роботи студенти вибирають за першою літерою свого прізвища (див. таблицю).

|  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Перша літера прізвища студента</b>    | А,<br>П, Я | Б,<br>У, Ю | В,<br>Є, Ф | Г,<br>Е, Х | Д,<br>Й, Р | Ж,<br>С, Ш | З,<br>Т, Щ | І,<br>К, О | Л,<br>Ї, Ц | М,<br>Н, Ч |
| <b>Номер варіанта контрольної роботи</b> | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | 9          | 10         |

Мета виконання контрольної роботи – закріпити і поглибити теоретичні знання, здобуті у процесі вивчення курсу «Етнічні кухні»; сформувані вміння самостійно працювати з навчальною літературою.

Контрольну роботу студенти оформляють згідно методичними рекомендаціями щодо підготовки й оформлення контрольних робіт і завдань.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

### **Варіант 1**

1. Особливості національної кухні Західної Європи.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### **Варіант 2**

1. Особливості національної кухні Південної Європи.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### **Варіант 3**

1. Особливості національної кухні Північної Європи.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### **Варіант 4**

1. Особливості національної кухні Центральної Європи.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### **Варіант 5**

1. Особливості національної кухні Східної Європи.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### **Варіант 6**

1. Особливості національної кухні країн Азії.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).



3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### ***Варіант 7***

1. Особливості національної кухні Північної і Центральної Америки.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### ***Варіант 8***

1. Особливості національної кухні Південної Америки.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### ***Варіант 9***

1. Особливості національної кухні Африки.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

### ***Варіант 10***

1. Особливості національної кухні Австралії та Нової Зеландії.
2. Скласти технологічну карту приготування гарячої страви для країн (див. пит. 1).
3. Скласти технологічну карту приготування страви характерної етнічному регіону України.

## **Програмові вимоги до заліку**

1. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Західної Європи.
2. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання в Західній Європі.
3. Основні види спецій, прянощів та приправ Західної Європи.
4. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання в Західній Європі.
5. Особливості регіональних кухонь Західної Європи.
6. Енотехнології в етнічних кухнях країн Західної Європи.
7. Вплив етнічної кухні Західної Європи на світову кулінарію.
8. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Західної Європи
9. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Південної Європи.
10. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання в Південній Європі.
11. Основні види спецій, прянощів та приправ Південної Європи.
12. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання в Південній Європі.
13. Особливості регіональних кухонь Південної Європи.
14. Енотехнології в етнічних кухнях країн Південної Європи.
15. Вплив етнічної кухні Південної Європи на світову кулінарію.
16. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Південної Європи.

17. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Північної і Центральної Європи.
18. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання Північної і Центральної Європи.
19. Основні види спецій, прянощів та приправ Північної і Центральної Європи .
20. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання.
21. Особливості регіональних кухонь Північної і Центральної Європи.
22. Технології в етнічних кухнях країн Північної і Центральної Європи.
23. Вплив етнічної кухні Північної і Центральної Європи на світову кулінарію.
24. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Північної і Центральної Європи.
25. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Східної Європи.
26. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання в Східній Європі.
27. Основні види спецій, прянощів та приправ Східної Європи.
28. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання в Східній Європі.
29. Особливості регіональних кухонь Східної Європи.
30. Технології в етнічних кухнях країн Східної Європи.
31. Вплив етнічної кухні Східної Європи на світову кулінарію.
32. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Східної Європи.
33. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення кавказького регіону.
34. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання кавказького регіону.
35. Основні види спецій, прянощів та приправ кавказького регіону .

- 36.Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання кавказького регіону.
37. Особливості регіональних кухонь кавказького регіону.
- 38.Технології в етнічних кухнях кавказького регіону.
39. Вплив етнічної кухні кавказького регіону на світову кулінарію.
- 40.Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн кавказького регіону.
- 41.Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення країн Азії.
- 42.Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання країн Азії.
- 43.Основні види спецій, прянощів та приправ країн Азії.
- 44.Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання в країнах Азії.
45. Особливості регіональних кухонь країн Азії.
- 46.Технології в етнічних кухнях країн Азії.
47. Вплив етнічної кухні країн Азії на світову кулінарію.
- 48.Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Азії.
- 49.Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Північної і Південної Америки.
- 50.Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання Північної і Південної Америки.
- 51.Основні види спецій, прянощів та приправ Північної і Південної Америки.
- 52.Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання Північної і Південної Америки.
53. Особливості регіональних кухонь Північної і Південної Америки.
- 54.Технології в етнічних кухнях країн Північної і Південної Америки.

55. Вплив етнічної кухні Північної і Південної Америки на світову кулінарію.
56. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Північної і Південної Америки.
57. Вплив релігійних та світських традицій на особливості харчування населення Центральної Америки.
58. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання в Центральній Америці.
59. Основні види спецій, прянощів та приправ Центральної Америки.
60. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання Центральної Америки.
61. Особливості регіональних кухонь Центральної Америки.
62. Вплив етнічної кухні Центральної Америки на світову кулінарію.
63. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Центральної Америки.
64. Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.
65. Основні види сировини та харчових продуктів, особливості їх використання.
66. Основні види спецій, прянощів та приправ.
67. Технологія приготування найбільш характерних страв та закусок, перших других страв, десертів, борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів та напоїв, правила їх подавання.
68. Особливості регіональних кухонь Африки.
69. Технології в етнічних кухнях країн Африки.
70. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів з країн Африки.

## Лекція №1

### Тема: ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ. ЕТНІЧНІ КУХНІ КРАЇН ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ

#### Питання для розгляду:

1. Об'єкт, предмет та завдання курсу. Мета вивчення дисципліни.
2. Історія розвитку культури та традицій харчування народів світу. Вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.
3. Особливості національної кухні Франції.
4. Особливості національної кухні Англії.
5. Особливості національної німецької кухні.
6. Особливості національної кухні Португалії.

#### 1. Об'єкт, предмет та задачі курсу. Мета вивчення дисципліни.

Метою вивчення дисципліни «Етнічні кухні» є формування у студентів уявлення щодо культури та традицій харчування народів світу, а також шляхів задоволення їхніх потреб у харчуванні.

Студент повинен знати:

- особливості традиції та культури харчування народів світу;
- сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

Студент повинен вміти:

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

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 пропагують власні тенденції і концепції. Останні поширюються в усьому світі, в тому числі й в Україні, що приваблює потенційних відвідувачів закладів ресторанного господарства.

У результаті вивчення дисципліни 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, як 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.

## **2. Історія розвитку культури та традицій харчування народів світу**

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 є 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 появі їх зіграли свою роль різні фактори: в одних випадках це географічне положення або економічні умови, в інші – 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 національної культури. Так, можна з повним правом говорити про нині сформовану сучасну вітчизняну 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 піца, американські гамбургери, східна шаурма й багато інших національних страв давно вже стали інтернаціональними, здобувши загальне визнання.

Бурхливий ріст туризму в останні роки викликав до життя 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 хазяїв 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 повинна 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.

### **3.Особливості національної кухні Франції.**



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 днією 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 «нувель 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 regionale*), 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 (*boeckjfe*) готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина. За традицією подається тільки по понеділках.

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

Найважливіша визначна пам'ятка Ельзасу - це пиво, з яким зв'язана регіональна кухня. У цей час Ельзас – визнаний центр європейського пивоварства. Тут варять практично всі основні види: світле («Хейнекен»), темне («Шютценбержі»), бурштинове («Метеор») і з червонуватим відтінком («Адельскотт»), а також пиво 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 готування, 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 глазуrowаними каштанами й настойкою Сюз (*Suze*).

Бретонська кухня відбиває вибір страв і спосіб 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 по-арморикански; морські гребінці в сидрі; утоку з білими грибами; ескалоп Вівіан (*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-марсельски (*bouillabaisse*), суп-жульєн по-лангедокські (*julienne languedocienne*), яловичина тушкована по-провансальски (*daube provençale*), рагу із зайця по-ландські (*civet de lièvre landais*), щуре 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 a l'hui/e*); телячу голову з гірчично-

яєчним соусом (*tete de veau, sauce gribiche*); бїфштекс, 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*).

«Обїд на бїгу», тобто їжа на винос, у бїстро представлена в меню декїлькама видами сандвїчїв, у т.ч. з запеченим окостом і сиром (*Croque Monsieur*) і смаженим курчам із сиром (*Croque Madame*). Для парижан, наприклад, типова обїдня страва в бїстро – натуральний омлет (*omlette nature*), желеподїбний усерединї з їдеально пїдрум'яненою скоринкою, а також салат із зеленї (*salade verte*) і один-два скибочки хлїба. Альтернативний варїант для парижан — це яйця-пашот (*oeufs sur le plat*) або яйця вкруту (*oeufs durs*).

В асортиментї бїстро представлена так називана *bonne cuisine* (гарна кухня), тобто проста їжа, багато рецептїв готування якої залишаються незмїнними сто й бїльше рокїв. Серед страв цїєї кухнї слїд зазначити бїфштекс зї смаженою картоплею (*steakf-rites*); смажене курча (*poulet roti*); цибуля-порей із приправою з оцту, прованського масла й пряностей (*poireaux vinaigrette*); телячї бруньки в гїрчичному соусї (*rognon de veau a la moutarde*); сосиски (*andouillette*); рїдкий заварний крем і шоколадний мус (*mousse au chocolat*). Серед французьких бїстро – виражена спеціалїзація. Розрїзняють бїстро морепродуктов (*bistros de la mer*) і виннї бїстро (*bistro a vins*), тобто виннї бари. Особливу групу пїдприємств громадського харчування становлять брассерїї – пивнї бари або ресторани.

#### **4.Особливостї національної кухнї Англїї**

Англїйська кухня не може конкурувати з такими вишуканими кухнями, як французька, їталїйська чи китайська за популярнїстю. Гострї на язик французи стверджують, що кухарями в пеклї слугують саме англїйцї, так що не вмерти з голоду в Англїї можна лише в тому випадку, якщо тричі на день їздити на континент. Часто й самї англїйцї говорять, що не занадто задоволенї своєю кухнею. Англїйська кухня має поняття про соуси. Ростбїф англїйцї готують без усяких спецїй. Бїфштекс жарять так довго, що він стає твердим, як пїдошва. 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 яєчні 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 яєчні смажений оселедець, сосиски або бруньки. Все це запивають більшою кількістю сподіваючись. Особливістю англійської кухні є те, що багато англійців вірні тому самому сніданку день у день.

Ленч, 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 широку гамму європейських сирів. Англосакси незвичайно люблять солодке. Такі

десерти, як карамелевий пудинг, наприклад, і креми відносяться до вищих досягнень кулінарного мистецтва навіть за світовими мірками.

Англіїці споживають багато м'яса, притім найрізноманітнішого (крім жирної свинини). Страви з рубаного м'яса не в ході. До м'яса подаються різні соуси, маринади, найчастіше томатний соус і пікулі. Дуже розповсюджений м'ятний соус, що являє собою добре настояну суміш із дрібнопосічених листиків 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 ріпа й капуста, а також лук, морква, зелені салати, картопля, 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 такій неапетитній страві надати виразніший смак, англійці ще в минулому столітті винайшли готові соуси, які – від кетчупа до ворчестерського соусу – ми знайдемо на кожному столі. Це дуже зручно, тому що кожен може приправити їжу по власному смаку.

Закуси в англійській кулінарії досить різноманітні, особливо багато рибної гастрономії. Англіїці 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. Англіїці люблять яйця всмятку, омлети із сиром, із шинкою, з беконом, натуральну яєчню.

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, зливи, 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 і фаянсовий посуд. Заварюють чай у невеликому чайничку. П'ють чай з високих чашок. У будь-якому англійському кафе гостям обов'язково пропонують відмінний англійський чай з молоком. В основному англійці п'ють чорний чай. При цьому використовують порцеляновий і фаянсовий посуд. Заварюють чай у невеликому чайничку. П'ють чай з високих чашок. У будь-якому англійському кафе гостям обов'язково пропонують відмінний англійський чай з молоком. 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 – чорний ель і портер, причому особливо цінується бочкове пиво, а також віскі, джін, 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 і піджарки.

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 індичка 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.

### **5.Особливості національної кухні Німеччини.**

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, варива, сира, холодного мяса, 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 мясну нарізку.

М'ясо й картопля є головними інгредієнтами німецької національної кухні. В асортименті закусок німецької кухні - салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, блюда з оселедця з різними соусами, м'ясні й рибні салати, заправлені майонезом, і т.д. З перших блюд 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 (*Wursti*), 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 гаряче блюдо 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 в вині. Різновид даного блюда *Blaukraut* або *Rotkohl*, де як основний інгредієнт використовується червона капуста, а весь процес готування блюда залишається незмінним.

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

Найбільш поширеними другими блюдами німецької кухні є: *Schnitzel* – шніцель зі свинини або телятини; *Eisbein* – смажена свиняча ніжка

*Rotwurst* – чорний пудинг;

*Rostbratl* – м'ясо-гриль;

*Sauerbraten* – замаринована й засмажена яловичина під сметанним соусом;

*Rosthahnchen* – смажене курча;

*Putenbrust* – смажена грудка індички.

Традиційний гарнір майже будь-якого німецького другого блюда – 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 блюда, використовують таралетки, у які кладуть гриби, крабів, рибу. Гарніри прийнято подавати окремо від основних продуктів.

Дуже різноманітний асортимент різних блюд 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 *Nachtisch*) 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 блюд популярні фруктові салати із соусами або сиропами, які подають у сильно охолодженому 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 блюдами 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 Stammwurzege-hali*), 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 (*Untrgariges Bier*).

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

*Altbier* – так зване «старе» пиво верхньої ферментації.

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

*Dampfbeer* – 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 *Oktoberfest*.

*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 блюда, особливо каша, галушки, поширені на півдні.

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

*Традиційний сніданок (Frühstück)* у Німеччині звичайно включає рогалик, вершкове масло, джем, кілька скибочок твердого сиру, кілька скибочок варено-копченої (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 бизнес-ланч, що звичайно включає: основне гаряче блюдо, 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 легкому блюду, 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 блюда традиційної німецької кухні.

Рангом нижче й більше розкріпаченою атмосферою характеризуються гаштети (*Gaststette*). Дані заклади мають велике меню, в асортименті обов'язково присутні блюда 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 блюд і закуски.

## **6. 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 блюдами португальців є сардини, тунець, тріска солонна, крокети з крабіві інші морепродукти. Португальська кухня багата соусами.

В португальській кухні широко використовується рис, причому не тільки як гарнір до других блюд, 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 Мінью. 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 блюд можна зустріти суп з брокколі, суп з угрями, млочне порося 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 *robalo* – 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.

## Лекція №2

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ КРАЇН ПІВДЕННО-СХІДНОЇ ЄВРОПИ

#### Питання для розгляду:

1. Особливості національної кухні Італії.
2. Особливості національної кухні Греції.
3. Особливості національної кухні Іспанії.
4. Особливості національної кухні Югославії.
5. Особливості національної кухні Болгарії.

#### **1. 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, птах, фрукти і ягоди, сирий, боби (квасоля, горох) і мал.

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 блюдом італійців є макарони, всі блюда 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 тесту, перешаровані м'ясним або овочевим фаршем з соусом бешамель і сиром) і равіолі з різними начинками (невеликі пельмені з макаронного тесту, які подають в томатному або вершковому соусі з тертим сиром). Дивно, але всі "пасти" з ароматними соусами в італійській кухні відносяться до перших блюд, як і супи. З супів обов'язково варто спробувати Мінестроне, який подають із зеленим італійським соусом "песто" (із зазвичай його готують з базиліка, оливкового масла і кедрових горіхів).

Супутник багатьох перших блюд - 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 блюд італійські кулінари вживають багато різноманітних спецій і приправ. Сьогодні італійська кухня – це багатий набір блюд 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.

## **2. Особливості національної кухні Греції.**

Грецька кухня багато чого успадкувала від турецької кухні, наприклад кебаб, кава по-турецьки, а також східні солодощі: зацукровані горіхи та фрукти, лукум і халву; в порівняно великих дозах вживають червоний і чорний перець та

інші спеції, прянощі і приправи для приготування багатьох страв .

М'ясні страви з баранини, яловичини, свинини, а також з птиці і дичини готують на відкритому вогні або гасять з овочами або рисом в соусах з борошном. При приготуванні багатьох страв використовують оливкова олія. Характерна особливість грецької кухні - овочеві фаршировані страви: фаршировані помідори, огірки, перець, кабачки, баклажани, гарбуз, капуста і виноградне листя. В якості фаршу використовують м'ясо, рис, овочі, яйця, гриби, цибулю. Гасять фаршировані овочі в томатному або сметанному соусі.

Національним блюдом є квасоля або боби, тушковані з цибулею і томатом у глиняних горщиках. Широко використовують молоко, кисломолочні продукти, сири (особливо м'які) і яйця.

Рибні страви займають одне з основних місць у грецькій кухні. Юшку готують з будь-якої риби з додаванням цибулі, перцю горошком, лавровий лист, заправляють томатним соусом (на цибулі), товченим часником, вершками, сіллю і чорним перцем.

У Греції вживають різноманітні фрукти, особливо цитрусові та виноград, як у свіжому, так і в консервованому вигляді. З фруктів і ягід готують безліч солодких страв. Великою популярністю користуються вироби з тіста: пироги, кулеб'яки, ватрушки, всілякі борошняні кондитерські вироби.

### **3.Особливості національної кухні Іспанії.**

Своєрідним "туристичним ресурсом" є іспанська кухня. Сучасну величезну гастрономічну «пропозицію» іспанської кухні було сформовано завдяки фінікійцям, грекам, римлянам і арабам. Країну кориди та фламенко, сонця та піщаних пляжів, запахів оливи і шафрану, апельсинів і вина, заселяють 17 національностей.

Іспанська кухня поділяється на регіональні кухні. І кожна з них має свої особливості. Адже вони на пряму залежать від того, які продукти використовуються для приготування страв.

Подивимось на карту Іспанії. Ми бачимо півострів, оточений двома морями. І, природно, мешканці узбережжя здебільшого харчуються рибою. Проте тут розрізняють два види риби. Адже риба, що виловлена у Середземному морі, відрізняється від тієї, яку ловлять в Атлантиці. На півночі Іспанії поширена середземноморська кухня.

Для даного регіону характерно: суміш часнику, маслинової олії, томатів і зеленого перцю, але з відчутним впливом східних традицій. У спадок від арабів іспанцям дісталася любов до прянощів, мигдалю і рису - невід'ємних складових багатьох традиційних страв. Із південноамериканською кухнею іспанська "родичається" через продукти американського походження: томати, картопля, кукурудза, солодкий перець, які потрапляли в Європу через Іспанію. Але про єдину іспанську кухню говорити не можна. Кожен регіон має свої гастрономічні традиції, характерні страви і напої. Та всіх їх об'єднує кілька спільних рис: тушкування м'яса і риби у вині, запікання із овечим сиром, смажіння на грилі, а також широке застосування зелені шавлії і тертих грецьких горіхів.

Якщо казати про особливості, які поєднують іспанську кухню з іншими національними кухнями, то іспанці вважають, що з італійцями їх поєднує використання для приготування страв маслинової олії, а з німецькою – присутність у меню страв зі свинини.

З огляду на історію іспанського народу, необхідно вести мову про кухню щоденну і кухню святкову. Треба врахувати, що історично була їжа, яку вживали прості селяни, і їжа, яку готували багатим людям.

Споконвічно іспанська кухня в сутності по-селянськи проста. Її основою є цибуля, часник, солодкий перець і зелень. Пряності застосовуються помірковано, зате шафран – рясно. До найбільш популярним є страва «в одному горщику» (одна страва на перше і друге), тобто їжа селянського походження, що одночасно свідчить, що населення було відносно бідним.

Традиційною стравою мешканців центральної частини Іспанії є ягня або молочне порося, засмажене у величезній печі. Для півночі характерні страви з тунця, та різноманітних морепродуктів.

У Каталонії туристу обов'язково запропонують густий м'ясний (ескулла) або рибний (порусальда) суп, смажені свинячі ковбаски з квасолею (монхете-ам-ботіфарра), куріпку по-каталонському, асорті із морепродуктів (сарсуела), і обов'язково - паелью - страву з рису, підфарбованого шафраном, приправленого маслиновою олією із додаванням морепродуктів, овочів чи м'яса. На десерт - мел-і-мато - сир із медом. До страв обов'язковими є всесвітньо відомі місцеві соуси: софріто, алі-олі, пікада.

Меню ресторанів півдня Іспанії не обійдеться без овочевого супу гаспачо і пескатос-фрітос - маленької смаженої риби, яку їдять з головою і кістками та кальдеро - по-особливому приготованого рису. Характер кухні центральної частини країни сформувався під впливом різкого клімату, гористої місцевості і важкої праці. Основа такої кухні - квасоля й інші бобові та різні м'ясні страви. "Візитною карткою" кухні північних регіонів є найрізноманітніші страви із овочів, м'яса, риби і морепродуктів приправлених різними соусами: квасоля лабаньеса і ель-барко, тріска по-біскайському, картопля з макреллю, плавники морської щуки - кокотхас, великі котлети з яловичини, зготовані на грилі - шульетон-де-б'ю і тушковані мальки вугра, які вважаються однією з кращих іспанських страв.

Іспанською вишуканою їжею є хамон, найкращий делікатес. В народі говорять, що найчастіше в іспанській кухні це – зїсти хамон і запити червоним вином. Адже приготування мамона – майже національний міф. Головне, щоб тварина, з якої готується страва, багато бігала і харчувалась жолудями з дуба, який не втрачає листя. Мешканці гірських районів Іспанії підвішують хамон сирим у холодному сухому місці, де він в'ялиться майже без солі. А в місцевостях з вологим кліматом спершу потрібно його добре засолити або підкоптити.

Звичайний хамон промисловим способом виготовляється на фермах. Він виходить досить смачний і його дають дітям на бутерброди. В Іспанії він продається у кожному супермаркеті. Зазвичай купують вже нарізаний хамон по 100-300 грамів, адже його вартість до 50 євро за кг.

Національною закускою в Іспанії є салат з помідорів з огірками з додаванням ріпчастої цибулі, часнику товченого (іноді додають шматочки редьки), заправлений сумішшю оливкової олії, оцту, перцю і солі, зверху посипати тертим хрінном.

Іспанську кухню у будь-якому регіоні неможливо уявити без вина. Хоча Іспанія по площі є найбільшим виробником винограду, на обсязі продукції виноробства це не позначається. Виробництву якісних вин велика увага стала приділятися тільки в останні роки. Марочні іспанські вина витримають порівняння й з французькими. Найбільш відомі - андалузький херес і каталонська сангрія. Менш відомі, але не гірші від цього - валенсійське вино ла-манча, арагонське - сатепа, мурсійське - хумілья. Вино й інші спиртні напої (сидр, лікери) в Іспанії виготовляють у 57 районах. Для іспанської кухні при виготовленні більшості страв використовують перець, часник, цибуля, томат, оцет, корицю, мускатний горіх, кмин, гостру і ароматичну зелень, сири.

В Іспанії готують різноманітні страви з сардин, скумбрії, тунця, тріски, макрелі і різних продуктів моря - лангустів, крабів, креветок, устриць і ін. Широко використовують яловичину, телятину, баранину, козлятину і свинину. Багато страв готують із птиці і яєць, використовують також шинку, шпик і ковбасні вироби (особливо копчені).

Молоко і кисломолочні продукти, особливо сири, вживаються в натуральному вигляді і входять до складу багатьох страв. Широко використовують овочі та фрукти, помідори, солодкий перець, капусту всіх видів, кабачки, баклажани, моркву, петрушку, селеру, огірки, картопля, боби, квасоля, горох, лимони, персики, інжир, фініки, гранати, абрикоси, яблука, груші, сливи, вишню, каштани, ананаси, дині.

Супи в Іспанії варять з риби, інших продуктів моря та м'ясних продуктів. В Іспанії часто супи варять, змішуючи всі продукти разом. Дуже популярні тушковані і запечені другі гарячі страви. "Паелья" - своєрідний плов, при виготовленні якого відварний рис з пасерованою ріпчастою цибулею і солодким перцем стручковим змішують з попередньо обсмаженими і потім тушкованими

шматочками курки, телятини, свинини, шпику і порційними шматочками філе сирі риби або з консервованими крабами. Одним з національних португальських страв є "саррабуло" - гуляш, приготований з свинини і печінки. В Іспанії та Португалії поширені фаршировані овочі: помідори, огірки, перець, кабачки. В якості фаршу використовують відварний рис з м'ясом або пасеровані коріння і зелень, а частіше консервовані шпроти (особливо з перцем).

Великим успіхом користуються різні солодощі і кондитерські вироби. З десертів популярним є карамельний пудинг. Іспанці люблять дуже солодкі пироги з начинкою з мигдалевого крему, що, найімовірніше, вони успадкували від своїх мавританських предків. Сир наприкінці трапези подається лише зрідка. *Національні гарячі напої - кава, чай.*

Згідно з місцевою традицією, іспанці велику частину свого часу проводять поза домом. У зв'язку з цим вони їдять у ресторанах і кав'ярнях. Поширеним є звичай снідати в барах. Такі бари поєднують у собі функції кавярні, бару та ресторану, де в залежності від часу дня подаються відповідні страви. До дванадцятої години подаються сніданки, як правило, солодкі, але можна пропросити офіціанта, щоб він зробив бутерброд із сиром або якою-небудь ковбасою. З дванадцятої кухня подає гарячі страви. Від шістнадцятої кухня закрита до самого вечора, коли починають подавати вечерю.

#### **4. Особливості національної кухні Югославії.**

При виготовленні багатьох страв використовують червоний і чорний перець, червоний солодкий і зелений гострий перець, хрін, часник і ріпчасту цибулю, томатну пасту, селера, кріп, петрушку, кмин, оцет, гірчицю, що надає стравам гостроти. Страви готують з яловичини, телятини, свинини (часто - з усього разом) і баранини (особливо з молодих баранчиків) смаженими на рожні і ґратах, в тушкованому і запеченому видах. Особливе місце займають страви з птиці і дичини, а також із субпродуктів.

Широко використовують страви з риби, продуктів моря, а також різні овочі як як гарнір, так і як самостійні страви. Деякі страви гарнірують і оформляють

свіжими і консервованими овочами та фруктами, прикрашають зеленими салатами, зеленню петрушки, кропу, селери. Як гарнір використовують рис і макаронні вироби. Перші страви - пюреобразні, заправні супи і бульйони з різними гарнірами. Основний гарячий напій - чорна кава. До столу подають білий хліб, перець червоний і чорний, оцет, рослинна олія (краще оливкова), мінеральні і фруктові води, соки.

## **5. Особливості національної кухні Болгарії**

Болгарська кухня склалася протягом багатьох століть. Її особливості зумовлювались як природними умовами, так і багатомітовою історією. Особливе географічне положення Болгарії на Балканському півострові, тобто на роздоріжжі між Сходом і Заходом, Північчю і Півднем відбилось на житті, побутті і культурі болгар, так і на особливостях болгарської кухні. Протягом сторіч через Балканський півострів проходило безліч людей і різних народів. Говорять, що болгарі 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, піті. Шашлики, люля-кебаб, бастурма, чахохбілі.

Минуле завоювання Болгарії Османською імперією залишило глибокий турецький слід у назвах страв болгарської кухні: імамбадяли, 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 слов'янських племен позначилась в тому, що в Болгарії люблять запікати продукти в глиняних горщечках. 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, натертими 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 (перрець, кмін, сіль), в якій питома вага – оболонка яловичини. Уразі виробничої бази також використовуються штучні ковбасні оболонки. Час висихання і дозрівання лучанки 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 зрівнятися з борщем в українців. Приготувати



її не складно. З борошна, солі і півтори склянок води змішують 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 пряності, 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, аніж зі свіжої. Голубці також загортають у мариноване виноградне листя. Дуже часто в болгарській кухні використовується зелена цибуля, шпинат,

лобода, щавель, м'ята. М'ятою 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 болгари їдять бутерброди. Обід – основний час прийому їжі в болгар. Найбільш популярні такі блюда, 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» (блюдо з яєцю, сиру, помідорів, запечене в горщику). Вечеряють болгари пізно увечері, зазвичай як сигнал переходу прийому аперитивів на більш серйозний вид спиртних напоїв. Можна по достоїнству оцінити болгарську кухню. Блюда 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 блюда. За традицією болгари 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, яєчними 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 налле, 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 традиційний 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, ікром лососевих і осетрових риб, сьомгою, білорибницею, 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 яечним 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, крющони. До різних свят болгар 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 найстародарніших ремесел болгарського народу. Перші виноградарі і винороби з'явилися на болгарських землях тисячоліття тому, і з тих пір цивілізації успадкували цю майстерню. Болгари традиційно пють тільки сухе вино. Саме в Болгарії зберігся виноград сорту ПірамідЮ завезений сюди ще греками і фінікійцями. За болгарським столом спочатку пють міцні напої, потім подається друга страва і до неї легке сухе вино. На завершення обіду прийнято подавати чорну каву чи каву по-східному.

## Лекція №3

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА ПРИБАЛТІЙСЬКИХ КРАЇН

#### Питання для розгляду:

1. Особливості шведської кухні.
2. Особливості норвезької кухні.
3. Особливості фінляндської кухні.
4. Особливості прибалтійських країн.

Національні кухні Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції настільки мало відрізняються один від одного, що звичайно їх поєднують під загальною назвою «скандинавська кухня».

Скандинавія – край озер і моря, тому риба й інші морські продукти є одним з основних продуктів харчування народів цих країн. У Данії найбільш популярні такі види риби, як оселедець, тріска, макрель, вугор, камбала, лосось, морський гребінець, судак. Їх їдять у вареному й солоному виді. Менш поширена копчена й в'ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на готуванні головним чином рибних страв. Високо цінуються датські устриці.

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

На Крайній Півночі поширені страви, що готують із язиків тріски. Популярні фрикадельки, приготовлені з фаршу свіжої риби, молока, солі й щіпки

крохмалю. Страву приправляють соусом із креветок і готують, як правило, у святкові дні.

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

Серед фінських рибних страв перше місце, безперечно, належить лососеві, який фіни вживають як закуску в копченому або солоному виді, а також як друга страва в смаженому або тушкованому виді. Широко поширений оселедець, що їдять в солоному, маринованому або копченому, а також у свіжому виді. Його використовують й як компонент для готування овочевих салатів з рослинним маслом або майонезом. Смажену горбушу подають із гарніром зі смаженої картоплі або картопляного пюре. Фіни дуже люблять салат з молодої тріски, у який входять яйця, цибуля, варений буряк, аркушевий 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, що вживається як у свіжому, так й у копченому виді.

Звичайно на скандинавському столі одночасно присутні кілька десятків закусок: салат з рису із крабами в солодкому соусі, салат з молодої 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 вживають і різні крупи. Традиційні дитячі страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна й рисова. Різноманітний асортименти страв з картоплі.

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

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

#### **4.Особливості 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, природній, її основний аромат – молочний, переважний навіть у рибних і солодких стравах.

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

картопляні, капустяні й горохові, що готуються з додаванням свинячого сала, звичайно копченого, а не солоного. М'ясні супи готуються із субпродуктів.

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 – бруквяної, капустяної, горохової, а також єдиного овочевого страва – овочів у молочному соусі. На першому місці по вживанню коштує картопля, на другому – капуста й горох, потім бруква й морква.

Асортимент солодких страв складається із хлібних супів, киселів з вершками або молоком, фруктових гуц переважно з ревеню і яблук, а також з



журавлинної й брусничної каш. Загальні для всієї Прибалтики борошняні солодкі страви – сніжки, солодкі каші зі збитими вершками – також широко вживаються й в Естонії.

Велике значення в Естонії придбала кава. Однак його, як правило, уживають поза обіднім столом, у проміжках між основними прийомами їжі з кондитерськими виробами – печивом і здобними булочками зі збитими вершками. 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 пристрасі до копченого м'яса й сала. Східна Латвія зазнала вплив литовської й білоруської кухонь. Основою латиської національної кулінарії є страви холодного стола, путри, кисломолочні вироби й домашні сири (типу бакштейн і так звані яєчні). У цьому переліку відсутні супи, солодкі страва, гарячі страви.

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

У латиській кухні 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, сиру 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 убік 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, луком, кропом.

## Лекція №4

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ КРАЇН ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ

#### Питання для розгляду:

1. Особливості формування народної слов'янської кухні.
2. Особливості традицій та культури харчування народів України.
3. Особливості традицій та культури харчування народів Росії.
4. Особливості традицій та культури харчування народів Білорусії.

#### **1. Особливості формування народної слов'янської кухні**

Слов'яни – група родинних за мовою етносів, об'єднана спільністю походження. Етнічні держави слов'ян розташовуються зараз у східній і південно-західній Європі, а також у північній і центральній Азії. Залежно від мовної й культурної близькості слов'яни діляться на три великі групи: східну, західну й південну. Загальна чисельність слов'янських народів – понад 300 млн. осіб, з них найбільш численні східні слов'яни: росіяни, українці й білоруси; західні слов'яни представлені поляками, чехами, словаками; до південних слов'ян відносять болгар, серби, хорвати, словенці, чорногорці, македонці, мусулмани.

Кухня слов'янських народів складалася протягом багатьох століть. Вона визначалася насамперед тими ресурсами, які пропонувала слов'янам природа в місцях їхнього розселення, а також віруваннями й заборонами, пов'язаними із цими віруваннями.

У процесі розселення по тій території, що вони зараз займають, слов'яни взаємодіяли з іншими народами й багато чого запозичили із традицій кухні німецької, балтійської, італійської, грецької, угорської, турецької й ін. Так, на кухню східних слов'ян вплинула кухня фіно-угорська й тюркська (навала монголотатар, сусідство з половцями, печенігами, асиміляція слов'янами зирян, мордві, мері, черемисів й т.п.). На кухню західнослов'янську великий вплив чинила кухня німецька й балтійська, частково – угорська, французька, італійська.

На кухні південних слов'ян вплинула кухня турецька, фракійська, грецька, італійська, частково – угорська.

## **2. Особливості традицій та культури харчування народів України.**

Серед слов'янських кухонь українська по праву має статус найбільш різноманітної й багатой, вона давно одержала поширення за межами України.

Найбільш відмітною рисою української національної кухні є комбінована теплова обробка овочів або м'яса на олії або маслі, «смаження» по-українському, і тільки після цього – тушіння, варення або запікання.

Українська кухня сприйняла деякі технологічні прийоми з кухонь сусідів, зокрема, обсмажування продуктів у перегрітому маслі, що властиво татарській і турецькій кухні. З німецької було запозичене мелене м'ясо («січеники»), а з угорської – використання паприки. Все це невластиве українській кухні, тому розходження двох родинних кухонь про які дві родини йде мова такі великі.

Географічні й кліматичні умови перебування українського народу були настільки різноманітні, що дозволяли харчуватися як продуктами рослинництва, так і тваринництва. Уже під час трипільської культури (5 тис. років тому) населення цих територій знало пшеницю, ячмінь і просо. Жито з'явилося приблизно тисячу років тому, тобто значно пізніше. Розведення великої рогатої худоби, полювання й рибальство зробили меню дуже різноманітним, хоча ще до початку ХІХ століття м'ясні блюда вважалися в народі святковими.

Використовувалось як м'ясо домашніх (у першу чергу свиней) і диких (вепр, заєць) тварин, так і м'ясо птиці (курей, гусаків, утік, голубів, тетеревів, рябчиків) і риба (осетер, вугор, короп, лящ, лин, щука, піскар, окунь). Харчова сировина для української кухні відбиралася на контрасті зі східними кухнями, наприклад, уживання свинини в піку татарам, що люблять і почитають баранину, і росіянам, що надають перевагу яловичині.

Улюбленим і найбільш уживаним продуктом в українській кухні є свиняче сало у всіх видах. Використання його є надзвичайно різноманітним. У їжу сало вживається сирим, солоним, копченим, смаженим, вареним, тушкованим і є

жировою основою більшості страв. Ним шпигують, як правило, усяке несвиняче м'ясо для додання йому соковитості, а також використовують у солодких стравах, сполучаючи із цукром або патокою.

В XVIII столітті на Україні дуже широко поширюється картопля, що використовується для готування перших блюд, других блюд і гарнірів до рибних і м'ясних блюд. Хоча цей овоч і не став на Україні, на відміну від Білорусії, «другим хлібом», однак знайшов широке застосування, і з цього часу практично всі перші блюда починають готуватися з картоплею.

Остаточно сформованою в тому виді, у якому ми знаємо українську кухню сьогодні, її можна назвати тільки у XIX ст., коли з'явилися помідори. Крім них українська кухня приблизно в цей же час сприйняла інші овочі - сині баклажани, що вважалися раніше «басурманськими» і в їжу не вживалися, а також цукровий буряк, з якого почали виробляти цукор, що значно збагатило народну кухню. Цукор став доступний більшості населення за рахунок його дешевини, що значно розширило асортимент страв, у меню з'явилися солодкі бабки, пудинги, каші. Також розширився асортимент напоїв за рахунок солодких наливок, варенух та ін. У раціон харчування входили як зернові й продукти їхньої переробки, так і овочі в різних видах (капуста, ріпа, лук, часник).

Серед рослинної їжі перше місце споконвіків займав хліб, причому як на заквасці, так і прісний у вигляді галушок, прісного хліба з маком і медом. Із пшениці також робили не лише борошно, але й різні крупи, з яких варили кутю. В XI-XII ст. з Азії завезли гречку, з якої почали робити борошно й крупу. В українській кухні з'явилися гречаники, гречані пампушки із часником, гречані галушки із салом і інші блюда. Використовували також пшоно, рис (з XIV століття) і бобові культури, такі як горох, квасолю, сочевицю, боби.

На другому місці були городні й дикі овочі й фрукти. Морква, буряк, редька, огірки, гарбуз, хрін, кріп, кмин, аніс, м'ята, калган, яблука, вишні, сливи, журавлина, брусниця, малина – далеко не повний перелік рослин, що споживались дуже широко.

Основними напоями були ті, які були отримані способом природного зброджування: різного виду меду, пиво, кваси й виноградні вина. В XIV ст. з'явилася горілка (горілка), а також різні настойки.

Основною гарячою їжею були рибні й м'ясні відвари з додаванням овочів під загальною назвою «юха», що в російській мові пізніше трансформувалося в слово «уха».

Отже, своєрідність української кухні виражалася в переважному використанні таких продуктів як буряк, свиняче сало, пшеничне борошно, а також у так званій комбінованій тепловій обробці великої кількості продуктів (український борщ – типовий тому приклад, коли до буряка додають ще двадцять компонентів, які відтіняють і розвивають її смак).

### **3. Особливості традицій та культури харчування народів Росії**

Перші відомості про російську кухню містяться в літописах X-XV ст. Давньоруська кухня почала складатися з IX ст. й до XV ст. досягла свого розквіту. На формування російської кухні в першу чергу великий вплив зробили природно-географічні умови. Достаток рік, озер, лісів сприяли появі в російській кухні великої кількості блюд з риби, дичини, грибів, лісових ягід.

На своїх землях з незапам'ятних часів русичі вирощували жито, овес, пшеницю, ячмінь, просо, гречку. З них варили зернові каші: вівсяні, гречані, житні. Каша була й залишається російською національною стравою.

З незапам'ятних часів відомо на Русі прісне й кисле тісто. Із простого прісного тіста робили калядки, сочни, пізніше локшину, пельмені, вареники. З кислого дріжджового тіста пекли чорний житній хліб, без якого й донині немислимий російський стіл. До X ст. з'явилося пшеничне борошно, і асортимент випечених виробів різко збільшився, з'явилися короваї, калачі, ковригі, пироги, млинці, оладки й інша випічка.

У X ст. на Русі вже були повсякденними ріпа, капуста, редька, горох, огірки. Їх їли сирими, пареними, вареними, печеними, солоними, квашеними. Картопля одержала поширення в Росії лише в XVIII ст., а помідори – в XIX. Аж до початку

XIX ст. в російській кухні майже не було салатів. Перші салати робили з одного овочу, пізніше рецептура салатів ускладнилася, їх стали готувати з різних овочів, додавати м'ясо й рибу.

Жодна кухня не може похвастатися таким асортиментом перших страв. Щоб було ситніше, до них за традицією подавали борошняні вироби: пироги, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки. Найулюбленішою першою стравою російського народу по праву вважаються щі. Якщо щі – улюблена страва в середній смузі Росії, то в центральних і південних областях популярні борщі. Обумовлено це тим, що південні землі приносять багатий урожай буряка. Пряності, і притому у великій кількості, вживали на Русі вже з XI ст. Російські й заморські купці привозили гвоздику, корицю, імбир, кардамон, шафран, коріандр, лавровий лист, чорний перець, лимони й т.п.

З напоїв були поширені кваси, меди, відвари з лісових трав, а також збитні. Чай уперше з'явився в Росії в XVII столітті. Що стосується алкогольних напоїв, то в Древній Русі пили слабоалкогольні – зброджені меди й ягідні соки. Горілка була вперше завезена в Росію в XV ст., але відразу була заборонена до ввозу й з'явилася знову за Івана Грозного в середині XVI ст.

Своєрідність страв російської національної кухні обумовлювалося не тільки набором продуктів, з яких готували їжу, але й особливостями їхнього готування в російській печі. Спочатку російські печі робили без димоходу й палили «по-чорному». Пізніше з'явилися печі із трубами, а потім до печей стали прирощувати плити й вправляти духові шафи. У російській печі готували їжу, пекли хліб, варили квас і пиво, на печі сушили їстівні запаси. Їжа, приготовлена в російській печі, відрізнялася відмінним смаком. Цьому сприяли форма посуду, температурний режим і рівномірне нагрівання з усіх боків.

#### **4. Особливості традицій та культури харчування народів Білорусії**

Своєрідність білоруської кухні визначається географічним місцем розташування країни, що перебуває на границі великих геополітичних регіонів і піддана сильному впливу інших культур: православного сходу, католицького



заходу, північної прибалтійської культури, мусульманських народів півдня, єврейської корчемної кухні й інших. Уважається, що свою самостійність білоруська кухня знайшла тільки до кінця ХІХ ст.

Відмінною рисою білоруської кухні є широке поширення блюд з картоплі, а також використання різноманітних круп, грибів і свинини.

Основу національної білоруської кухні становлять блюда з тертої картоплі: драніки, чаклуни, драцена, картопляні запіканки, картопляна бабка й ін. При цьому існує три способи тертя картоплі й типу картопляної маси:

- таркована (сира терта картопля, після натирання не відціджена, а використовується разом із соком, що виділився);
- клинкована (сира терта картопля, після натирання відціджений);
- варено-товчена (пюре з відвареної картоплі).

Картопля також часто використовується при готуванні салатів. У Білорусії традиційно застосовуються різні види "чорного борошна" - вівсяного, житнього, ячмінного, гречаного й горохового, причому для хліба в Білорусії йшло житнє борошно, а для всіх інших борошняних виробів – вівсяне. Переважне використання вівсяного борошна в минулому й незнання дріжджів привели до того, що білоруській кухні не відомі ні млинці, ні пироги. Іншою особливістю використання борошна є досить часте змішування різних видів борошна, підмішування до якого-небудь основного виду борошна (житнього, вівсяного) – ячмінного, гречаного, пшеничного, горохового.

Природно-географічні умови Білорусії сприяли широкому використанню таких продуктів, як гриби, лісові ягоди й трави (снить, щавель), яблука, груші, річкова риба, раки, молоко, сир, сметана. Ці продукти характерні й для російської національної кухні, однак форми й прийоми їхнього використання в білоруській кухні інші.

Наприклад, гриби тільки відварюють і тушкують, а страв зі смажених грибів білоруська кухня не знає. Взагалі гриби не вживаються як самостійне блюдо, а завжди використовуються як добавка до основного блюда. Тому білоруська кухня використовує не тільки й не стільки самі гриби, скільки грибний порошок із сухих

грибів, що засипають і в юшку, й у другу тушковану овочеву або м'ясну страву. Так само не жарять і рибу: або запікають її цілком з лускою, або сушать особливим чином, після легкого обсмажування, або використовують у вигляді фаршів, додаючи в галушки, галки й т.п.

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

Лісові ягоди, груші, яблука не сполучать один з одним. Блюда з них – кваші, киселі, кваси, пюре, запіканки – готують тільки з одного виду ягід або фруктів.

Уживання й готування м'яса в білоруській кухні теж має ряд особливостей. Уживання свинячого сала, свинини ріднить білоруську кухню з українською. Однак сало в Білорусії їдять майже винятково взимку, слабо посолене, обов'язково зі шкіркою. Їдять його з картоплею, вприкуску. А в якості жиру для готування більшості блюд крім сала й навіть частіше його використовують сметану, пряжене масло й олію. Свинина як м'ясо йде в основному на готування домашніх ковбас і в'яндліни - слабокопченої шинки або корейки. Нежирну свинину, а також баранину запікають великими шматками (звичайно всю задню частину) – національне білоруське блюдо пиячісти. З домашнього птаха надають перевагу гусаку, також у запеченому виді.

Для старої білоруської кухні характерно також соління м'яса й домашньої птиці (гуся) – готування з них солонини й полотків і вживання субпродуктів, особливо страв зі шлунка, вимені в розвареному виді.

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

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

Поряд з подрібнюванням у білоруській кухні прийнято також розварювання страв, для чого застосовують тривале варіння, тривале розпарювання й томління продуктів, які зрештою повинні утворити густе кашкоподібне блюдо. Відомий навіть спосіб штучного досягнення густоти блюда, коли в нього додавали борошно, крохмаль.

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

## Лекція №5

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ АЗІЇ ТА АМЕРИКИ

#### Питання для розгляду:

1. Традиції та культура харчування у народів Китаю.
2. Особливості формування народної та сучасної японської регіональної кухні.
3. Специфічні особливості культури та традиції Індійської кухні.
4. Формування культури та традицій харчування народів Монголії та Кореї.
5. Особливості формування народної та сучасної арабської регіональної кухні
6. Особливості культури та традиції харчування в країнах Північної Америки
7. Особливості культури та традиції харчування в країнах Центральної Америки

#### 1. 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 застілья 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 французької.

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. Дерева 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 – *каою* (смажена качка по-пекінські), *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 узі»*, тушковані акуліачі 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 акуліачої губи *«Шаго юй-чунь»*, суп з ластівкового гнізда з курячою крихтою *«Цзифу яньцай»*, тушковані плавці акулі в червоному соусі *«Хунна 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 капустині качани. До страв подається рисова горілка (38%) - *Конфунзя цзю*.

Хуайянська кухня (східний регіон, включаючи Шанхай, провінції Цзянсу й Чжэузян) 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»*, утоку в 8 компонентах.

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 *«уюань шэньсянь цза»*, качиний суп з вісьма коштовностями *«бабао ягэн»*, рисова локшина в бульйоні *«танфань і гаофэнь»*.

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 «*Цзидоухуа*», печіночний омлет у бульйоні «*Ганьгао тан*», курячу грудку із червоним перцем «*Гунбао цзи*», курку, смажену з перцем «*Лацзи цзидин*», карасів у соєвому соусі «*Доубнь цзуюй*», трепанги з рисовою кіркою «*Гоба хайшэнь*», курку, копчену на обпилюваннях камфорного дерева й чайних листів «*Чжанча цзи*», смажену свинячу голову із соєвим сиром «*Доучжа чжутоу*», 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 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 кошачках). 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 тесті.

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 здрібнені, 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 пригощає 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 гаоляну, 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 стравзі 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 жиру, а також олії земляних горіхів.

Найпоширенішим напоєм у Китаєві 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 см<sup>3</sup>), 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 страввикористають казаноподібну сковороду з напівсферичним дном. Така сковорода поринає до половини у вирізи конфорок плити. Для готування рису, пампушок, пельменів на парі використають 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 грають 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 використаються значно рідше. Основний спосіб теплової обробки - смаження на сильному вогні. Для багатьох страв використається 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 використається 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 використається соєвий ферментований соус, свиняче сало, смажене з бадьяном, імбиром, перцем і цибулею, паста кунжутна й соєва. Варто згадати також усянмап - 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. 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 швидкорозчинними 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 сирою 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 пасти мисо, імбиру й часнику, рисової горілки sake, солодкого рисового вина мириві і взагалі без рису, а також без соєвого сиру тофу, рибного бульйону даси й, звичайно ж, різних водоростей. У Японії прийнято щільно поїсти з ранку. Основою сніданку є відварений рис, суп і *кономоно* - 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 знову мал. До нього може бути подані міцний бульйон і *sasimi* – 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 sake – 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), Кансай (район Кіото Осака-Кобе) і архіпелагу Рюкю. Японська кухня Кансай славиться пшеничною локшиною *удої* й солодким рисовим желе *ууро*, а японська кухня архіпелагу Рюкю – стравами зі свинини, ананаса й папайї, а також місцевою горілкою *амвори* (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 °С (44 °С). П'ють саке, як правило, перед їжею.

### **3. 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 *дала* (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 тутовнік, 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 солодошами.

#### **4. 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 *пап* (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 *чхалиптток*.

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 м'ясопороганим 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 сирій. Страви із сирої риби називаються *хве* (дрібно нарізана, очищена сира риба, приправлена гострими спеціями). Крім того, рибу заготовлюють в запас (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-солono-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 його 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 визначило 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 тесту 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.

## **5. Особливості формування народної та сучасної арабської регіональної кухні**

У кухні країн Близького Сходу широко використовується баранина, козлятина, птиця, риба (оселедець, судак, севрюга, білуга, осетер). Яловичина споживається в значно меншому ступені, а свинина майже повністю виключена. Досить поширені овочі, а рис – після м'яса – продукт «номер один». Основою багатьох страв є фарш, що складається з м'яса й рису.

Кухня народів різних арабських країн має, незважаючи на окремі розходження, і багато загальних рис. Характерною загальною рисою арабської

національної кулінарії є використання баранини, телятини, козлятини, 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. Арабська кухня немислима без пряностей і приправ – цибулі, часнику, червоного й чорного перцю, кориці, ароматичних трав, оливок. Для готування їжі використовується головним чином оливкова олія, хоча можна вважати й типовим готування багатьох м'ясних страв без використання жиру взагалі. М'ясо жариться на розпеченій до 300 °С сковороді. Близькосхідна кухня відрізняється значною гостротою.

Багато народів арабських країн приймають їжу двічі в день.

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

Розповсюдженою стравою у багатьох арабських народів є кукурудзяна каша - *бургуль*, що може бути полита кислим молоком, або ж подаватися з маленькими шматочками м'яса. Солодкі страви – халва й цукати. З напоїв – кисле молоко, чай, і кава, яку, як правило, п'ють без цукру, але з додаванням пряностей.

Досить популярні молочнокислі продукти: кисле молоко, кефір, сир, борошняні страви; хліб уживають тільки білий. Найчастіше це велик коржі (лаваш, чурек).

Кулінарія народів, що населяють Малоазіатський й Аравійський півострови, у цілому дуже пікантна, цікава й подобається багатьом, але необхідно відзначити, що найбільше виділяється ліванська кухня.

## **6. Особливості культури та традиції харчування в країнах Північної Америки**

Ніяка інша країна не вплинула в такому ступені на характер харчування в усьому світі, як США.

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

Процеси готування їжі як у домашньому побуті американців, так і на багатьох підприємствах громадського харчування за останні роки значно прискорилися й спростилися завдяки широкому розвитку консервної промисловості й виробництву напівфабрикатів.

Сніданок (*breakfast*) звичайно починається о 8. ранку зі склянки апельсинового соку, до стола подаються хлопья-мюсли (*creak*), маленькі смажені сосиски з яйцями або тільки яйцем, смажене сало або шинка, пончики із сиропом або гарячі вафлі. Далі – чай або кава (як правило, дуже слабка) і/або молоко. У багатьох містах Америки популярний так званий *бранч (brunch)*, що поєднує сніданок і ланч, подається по неділях (іноді й по суботах) між 11 й 15 годинниками. Їжа бранча гаряча, але легка. У меню бранча входить вино.

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

Вечеря (*dinner*) - основний прийом їжі в США (в 18-21 годину). Звичайно включає суп або закуску (*appetizer*). На закуску американці віддають перевагу фруктовому салату (*fruit salad*) або коктейлю із крабів (*shrimp cocktail*). Як головну страву (*entrees*) рекомендується смажена курка (*southern fried chicken*), гарячий лобстер (*broiled lobster*), котлети з баранини (*lamb chop*), печеня з яловичини (*roast beef*), індичка (*turkey*). Як правило, до цього замовляється овочевий набір: капуста брокколи (*broccoli*), різана квасоля (*string beans*), кукурудза в маслі (*creamed corn*), зелений горошок і морква (*peas and carrots*) або

картопляне пюре (*mashed potatoes*), отварної картопля (*boiled potatoes*), смажений картопля фри (*fried potatoes*), солодкий картопля (*sweet potatoes*). Салатним гарніром на вечерю звичайно виступає білокачанна капуста в зметаному соусі (*cole slaw*), салатні серденька з качанового салату (*hearts' of lettuce*), овочева суміш із анчоусами й грінками (*Caesar salad*) або овочевий коктейль (*tossed green salad*). До стола традиційно подаються гарячі булочки (*hot Rolls*), пучки сирі селери, оливки, вершкове масло. На десерт звичайно замовляють яблучний пиріг з вершковим морозивом (*apple pie a la mode*), фруктові морозиво, сир із солоними крекерами, полуничний торт (*strawberry shortcake*) або пудинг (*jello*).

У ресторані, як правило, перед їжею замовляють коктейль. Під час вечері п'ють пиво, вино або прохолодні напої. Наприкінці вечері подається кава або чай (іноді з льодом). Загальноприйнято в США забирати із собою в пакет (*take-out*) не з'їденої за вечерєю страви.

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

З м'яса вживається переважно яловичина, телятина й свинина, причому смажені. Ковбасні вироби представлені у вигляді окостів, бекону й сосисок.

Із птиці найпоширеніші курка й індичка.

Американці їдять багато свіжих і сушених овочів. Кукурудза – найважливіший національний знак.

Шедевром американської кухні вважаються салати. На одній тарілці розташовують шматочки груші, персика або полуниці, салат-латук, тоненькі шматочки підсмаженого бекону, помідори, щербет з малини, сир, банани й майонез.

Великою популярністю користується зелений салат, що подається крупно нарізаним, у натуральному виді й уже на столі присмачується різними спеціями. До салатів подають приправи в пляшках: одночасно солоні, солодкі й гострі. Дуже популярні соуси: майонез, приправлений цибулею й перцем, грибний, «шили», «табаско», яблучний, із брусниці, желе з м'яти.

Асортимент рибних страві закусок в американській кулінарії обмежений: немає страв із заливної або копченої риби, рибних консервів, рідко зустрічаються рибні делікатеси. Асортименти ковбасних виробів також дуже вузький. Американці не люблять супи, надаючи перевагу фруктовим або томатним сокам. Якщо вже подається перше, то це пюре, бульйон або ж фруктовий суп. Борщі, щі, солянки, розсольники, холодники американці не визнають. Всі м'ясні страви готуються негострими, малосольні, спеції, соуси кожний додає по смаку вже на столі.

Для гарніру використаються тільки овочі (тушковані стручкові боби й квасоля, зелений горошок, кукурудза з вершками, спаржа, кольорова капуста й картопля (відварений, смажений, тушкований).

Американці мало вживають хліба, зокрема білого, а також борошняних виробів і жирів.

Досить широко в американській кухні представлені всілякі десертні страви й кондитерські вироби: тістечка, пироги, печива, пудинги; фруктові соки й свіжі фрукти, цитрусові; компоти зі свіжих фруктів, з апельсинів; збиті вершки.

Американці дуже люблять цукерки.

Американці вживають багато фруктів. Їх рідко їдять у натуральному виді, використають для салатів, желе, подають із вершками, сиром або тістечками. Дуже популярні горіхи, а маслом арахісу нерідко заміняють у сандвічі вершкове масло й м'ясо. Сири виготовляються у великій кількості. Всі вони подібні по складу з європейськими й майже так само називаються. Після десерту американці люблять випити чашку кава. Деякі американці, однак, віддають перевагу чаю, молоко, тонізуючому напою або пиву.

Як мало популярні в Америці перші страви, настільки багато вживають вони різних напоїв. Дуже поширена кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом, нарешті, традиційним став звичай пити воду з льодом перед їжею.

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

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

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

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

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

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

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

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

Другі страви готують із яловичини, телятини, птиці, дичини, нежирної свинини, баранини, риби, овочів й яєць. До м'ясних страв звичайно подають овочеві гарніри, смажений у фритюрі картопля. Особливо характерний для канадської кухні великий вибір насолод і борошняних виробів.

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

Хліб споживається в дуже обмеженій кількості.

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

Національний алкогольний напій США – бурбон. Самий продаваний у світі Бурбон - Джим Бім (*Jim Beam*).

Інші сорти американського віскі :

- *Key whiskey* - містить не менш 51% жита (одержують шляхом перегонки сусла);
- *Corn whiskey* - містить більше 80% кукурудзи;
- *Wheat whiskey* - містить не менш 51% пшениці;
- *Blended whiskey* - купажована суміш, що містить 20% straight whiskey й 80% інших сортів або чистий спирт.

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

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

## **7. Особливості культури та традиції харчування в країнах Центральної Америки**

Законодавцем кулінарних звичаїв майже у всіх країнах Центральної Америки є мексиканська кухня.

Мексиканська кухня. На європейський смак мексиканська кухня занадто пікантна, адже з овочів тут найбільше люблять перець чілі. Основний харчовий продукт у Мексиці – кукурудза.

Хліб житій й пшеничний, булки, бублики, здоба, калачі все це для мексиканців представлено в одному виді — *тортільяс*. Тортільяс являє собою круглі коржі з шматків тісту з кукурудзяного борошна Звичайно їх їдять

згорнутими з різними начинками. Тортільяс заміняє вилку, ложку й ніж, нею набирають соус і притримують шматки м'яса.

Відомі два види супів – рідкі й сухі. Перші їдять ложкою, а другі – вилкою: сухий суп варять доти, поки не википить майже вся рідина. Важливим компонентом мексиканської кухні є соус – *сальса* в різних варіаціях. Як правило, він пекельно пекучий і стирає смакову різницю між м'ясом, кукурудзою й овочами. Найпростіший вид сальси являє собою пюре з томатів, цибулі й перцю чілі, приправлене ароматичною зеленню й часником.

Гарнір не обходиться без чорної квасолі, що подають до багатьох мексиканських страв.

Типово мексиканський фрукт – *авокадо*, з нього готують суп «Сопа де агуакете» або закуску «Гуакамолє» із протертими помідорами й цибулею. Це холодна страва дуже подобається і європейцям, чого не скажеш про пікантну мариновану рибу *севиче*. Сиру рибу 6-8 годин витримують у маринаді з лимонного соку, солі, чорного перцю, протертих томатів, цибулі й перцю чілі.

У Мексиці й в інших країнах Центральної Америки переважає свинина. Багато споживають і птиці, особливо курей й індичок, а також яловичини, телятини, чого не можна сказати про баранину. Велике місце в кухні Центральної Америки займають усілякі овочі, бобові, рис. У їжу йде велика кількість гострих сортів перцю й різних спецій.

Клімат і ґрунт сприяють росту всіх видів кактусів, з яких готують різноманітні національні страви.

Майже всі страви мексиканці готують на свинячому жирі. Вершкове масло вони їдять тільки з тартинками. З недавніх пор стала широко вживатися оливкова олія.

Сири роблять, в основному, з козячого молока. Банани й фрукти для країн Центральної Америки – те ж, що для Європи картопля. Їх подають до стола в будь-яку годину дня і їдять свіжими, смаженими, вареними, у салатах і т.д. Велике місце в мексиканському десерті займають фруктові желе й виноград, що їдять тут у великій кількості й протягом цілого року.



Шоколад, батьківщиною якого є Мексика, готують трьома способами: по-французькому, тобто з молоком, по-іспанськи – дуже густим і по-мексиканськи – менш густим.

З безалкогольних напоїв розповсюджена *ті де опсас* - заварка листового чаю. Найбільш популярний чай з листів апельсина, кориці й вертена. П'ють у Мексиці й пиво.

Сніданок мексиканця звичайно складається зі шматочка *панайї*, кави з молоком і булочки з маслом. Іноді каву заміняють свіжим молоком

На Антильських островах популярні прохолодні напої й гострі холодні страви. Основними продуктами є риба, молюски, рис, місцеві овочі й фрукти. З м'ясних продуктів поширене м'ясо сумчастих, свинина, кури, голуби, садова вівсянка, бекаси.

З овочів остров'яни використовують карибську капусту, мадеру (бульби якої дуже цінуються), кукурудзу, плоди хлібного дерева, рис, перець, часник, цибуля й горох.

Антильські острова бувають різноманітними фруктами. Це насамперед *авокадо*. Дуже популярні ананаси, кокосові горіхи, лимони, плоди ліани, абрикоси. Населення споживає багато кави й какао.

Особливість кухні Гаїті – використання для готування страв дуже гострого перцю. Високо цінується риба. Її варять, жарять, гасять у печі, маринують у лимонному соку, а потім жарять на гілках лавра й кропу.

На Гаїті у великій пошані індичка, особливо у святкові дні. Більшу частину страв їдять із бананами й солодким бататом, які заміняють хліб. Банани також часто варять із птицею або м'ясом.

Гаїтяни дуже люблять молоду кукурудзу, відварену в рибному наварі. З маніоки (борошна) вони печуть *кас-саве* - хліб, що має вид тонких хрустких галет. На десерт їдять банани, відварені в рослинному маслі з великою кількістю цукру, манго й інші тропічні фрукти, більша частина яких не транспортабельна й тому невідомо 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 популярний *козальтека* – фарш із шинки, відвареної в бульйоні з помідорами, *хилашас* – дрібні шматочки відвареного м'яса, підсмажені з помідорами, борошном і перцем. Свинячі ніжки наготовлюють безліччю способів. Соус готують зі спинного мозку тварин.

Дуже поширені *еншиладос* і *шилакилос* – млинчики з м'ясом, овочами, яйцями, сиром (звичайно в кожного кухаря є свій рецепт готування фаршу), *тамале* – загорнена в листи бананів суміш із м'яса й риби (або кукурудзи).

Із квіткою *ізоті* печуть пироги. Інша рослина – *шипидин* – використовують для готування «заколисливого» тістечка: з одного боку, це чудовий десерт, з іншого боку - легке снотворне, завдяки якому можна поринути в спокійний, що відновлює сили сон.

Гондурасі, Нікарагуа, Коста-Рике, Панамі готують багато *темі-леї* (своєрідних голубців), страв із квасолі й рису, популярна курка в майонезі, смажене м'ясо, страви з бекону, овочі й фрукти.

У селах і гористих районах країни у великій пошані індійська кухня. Особливістю її є застосування 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 затверджують, що подібна комбінація їм дуже подобається.

Самою улюбленою стравою у Панамі є *санкошо* - курячий суп з більшою 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 жарять, 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.

Домініканській Республіці основною стравою є *санкото* – густий суп. Його готують із м'яса декількох видів (козлятини, свинини, курятини й ін.), овочів, тропічних трав і рясно приправляють материнкою. Самий смачний *санкошо* варять із м'яса семи видів. Їдять суп ранком, а також під час обіду Широко поширені круглі пироги з начинкою з м'яса, маслин, яєць і т.п. Яловичині домініканці віддають перевагу курятині, свинину й телятину.

Десерт дуже різноманітний: *пінъонат* (варення з кокосових горіхів з молоком), *мажарете* (желе), *распадура* (молочні ласощі). До стола подають воду або пиво.

Домініканці дуже люблять каву, нею завершуються всі візити, переговори й прогулянки.

Страви Сальвадорської кухні відрізняються гострим смаком, завдяки застосуванню великої кількості пряностей. Самими улюбленими стравами є чорна квасоля й *тамаль*. Дуже поширена також страва, що називається *настільки де злоте* – досить густий суп з кукурудзи. Дуже популярні банани: *платано* – дуже великі і *кінес* – дуже маленькі.

## ЛЕКЦІЯ №6

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ

#### Питання для розгляду:

1. Особливості розвитку традицій та культури харчування народів Африки.
2. Особливості традицій та культури харчування народів країн Австралійського союзу.
3. Особливості традицій та культури харчування народів Нової Зеландії.

#### 1. Особливості розвитку 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 страві 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.

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, ароматизованої витяжкою із квітів помаранчевого дерева.

У харчуванні населення країн екваторіальної Африки переважають м'ясо кози, газелі, зебу й курей. Овочі користуються відносно меншим попитом.

Широко представлені в арабській кухні сири (типу бринзи), молочнокислі продукти, овочі. Багато споживається лука, часнику, пряних трав і корінь. Для готування їжі використовується рослинне масло, головним чином оливкове. Найбільш популярні в арабів м'ясні супи із квасолею й рисом, горохом і вермішелью, стручковою квасолею, каперсами. Із других страв – м'ясо тушковані й смажене, кури, тушковані в томаті, плови. Розповсюдженою стравою у багатьох арабських народів є пшенична або кукурудзяна каша – *бургуль*. 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, почасті й ніж.

Кухня народів прибережних країн Західної Африки характеризується широким уживанням продуктів моря, фруктів (цитрусових, бананів, ананасів), а також горіхів і культури какао.

Готують різні страви із проса, сорго й африканської картоплі. Хліб випікається з кукурудзяного борошна. З напоїв населення країн Західної Африки вживає винятково каву й какао.

У країни Південної Африки в останні роки усе більше проникають північноамериканські смаки й звички. Там усюди можна зустріти кока-колу, американські консерви й морозиво. У той же час національна кухня народів Південної Африки, як і раніше, зберігає свої традиції. Населення цих країн уживає багато м'яса з борошняними галушками. Найбільше вживається м'ясо антилопи.

Серед зернових злаків переважають кукурудза й рис, із фруктів –персики, абрикоси, цитрусові, манго, ананаси, банани.

Негритянська кухня трохи простіше арабської. Складається вона головним чином з каш, приготовлених з молока й розмеленої кукурудзи, дурри, рису, проса, топінамбура, маніоки або різні види бульбоплодів. Її різноманітять усілякими додаваннями, починаючи з риби, дичини й фруктів і кінчаючи екзотичними ласощами, начебто яець крокодила, живих термітів, черепах і змій.

Теплова обробка продуктів в арабській кухні нерідко застосовується з обмеженим вживанням жирів.

В арабів є нормою двохразове харчування. Звичайний сніданок складається з фруктів, каші з вівсяних пластівців або з іншої крупи на молоці, яєчні із шинкою, шматка смаженої риби, хлібу або коржу із маслом і джемом, чаю.

В Алжирі їдять багато томатів, баклажанів, картоплі, цибулі, бобів, стручків молодого гороху. Всі страви рясно приправляють перцем й іншими прянощами. Олію використовують в основному оливкову. Із зернових культур широко споживається пшениця і ячмінь. Солодкі страви готують із більшою кількістю цукру й меду. Алжир - країна фруктів. Виноград, черешні, абрикоси, персики, груші, апельсини й мандарини збирають цілий рік. Алжирці люблять білий хліб і п'ють переважно фруктову воду.

У Марокко, як й в Алжирі, відчувається вплив французької кухні. З національних страв особливо популярний *шмат-шмат* (його готують із манної крупи, баранини, курки, горіха або ізюму й приправляють соусом із цибулею й перцем), пастила (теплі пироги з начинкою з голубів, курки й мигдалю), різні соусоподібні страви з риби, м'яса й птиці. Як й в інших мусульманських країнах, свинина не споживається. Її з успіхом заміняють баранина, козлятина (у значно меншому ступені - птиця і дичина). Їжа в основному гостра. Великою популярністю користуються солодкі страви із фруктів, борошняні вироби, зокрема тістечка з мигдального тесту, також кисле молоко, кефір, сир.

Характерною рисою національної кухні Єгипту є широке використання рису, бобів, баранини, козлятини, птиці і яець. Широко представлені сири (типу

бринзи) і молочнокислі продукти. У прибережних районах готують багато страви риби. Єгиптяни їдять багато хліба, люблять овочеві страви. Рис використовують не тільки як гарнір, але і як основна страва.

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, приготовленим по-східному), баранина, смажена на розпечених вугіллях. Великою популярністю користуються креветки, страви з картоплі. 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.

Основне місце в раціоні харчування жителів екваторіальної Африки (Анголи, Танзанії, Конго, Замбії, Уганди, Кенії, Камеруну, Габону, Сомалі, Заїра) займає риба й інші морські продукти. У Конго й Габоні дуже популярна морська щука, м'ясо якої хоча й тверде, але досить смачне. У всіх країнах улюблена страва – терміти. Їх загортають у бананові листи й опускають у гарячу воду, щоб вони стали хрусткими. Досить часто їдять змії, ящірок й яйця черепах, внутрішності й хвіст крокодила. М'ясо споживають в основному верблюже. Із соку плодів *баобаба*, відомого під назвою «хліб мавпи», і солодкої води виготовляють напій.

Основу харчування населення Гвінеї, Гани, Сенегалу, Кот-д'Івуара становлять молочні каші з розмеленої кукурудзи, дурри, рису, проса, маніоки й коренеплодів. Її різноманітять усілякими добавками, починаючи з риби, дичини й фруктів і кінчаючи екзотичними ласощами: яйцями крокодила, черепахи й страуса. Споживають багато риби, а також молюсків. Улюбленим продуктом є м'ясо акули. Його консервують, коптять і солять. Дуже популярне м'ясо буйвола й дикобраза. Майже всі жителі люблять саранчу. Готують багато страв з бананів: їх жарять, варять, додають в омлети, а також готують із них салати. Популярний

арахіс. Друге місце по цінності займає какао. З так названого «гвінейського шавлю» варять варення.

Основною особливістю кухні Мадагаскару є те, що для готування страв використовуються продукти, які важко знайти в інших країнах. Так, на острові їдять папужок, маленьких устриць, величезних акул, а також маленьких білок з довгими хвостами – макіо. М'ясні страви готують із *акохо* – мадагаскарського півня. До м'яса подають різноманітні овочі.

Дуже популярна страва, що складається з відвареної риби, обкладеної маленькими шматочками свинини й рису. Слід зазначити, що рис на Мадагаскарі споживається у великій кількості. Основний напій – кава.

У Намібії, Ботсвані, Мозамбіку одне з найвідоміших національних страв – *білтон*. Яловичину натирають сумішшю із солі, цукру й селітри, складають у коров'ячу шкіру, на кілька днів виносять на повітря, а потім в'ялять. Готують також страви з баранини, м'яса антилопи, газелі. М'ясні страви подають до трьох разів у день. Дуже багато страв готують із дрібної дичини - перепелиць, фазанів, диких цесарок. У пошані тут і чай, і кава. З охолоджених напоїв поширені пиво, лимонад, фруктові соки. Їдять п'ять разів у день: сніданок, ленч, обід, легка вечеря й власно вечеря.

Значне місце в раціоні харчування жителів Нігерії, Малі, Мавританії, Нігеру, Чаду, Судану займають фініки, яких налічується до 70 видів. З м'яких фініків роблять хліб (*ккубо эт шмар*); сухі фініки, які можуть зберігатися тривалий час, беруть у дорогу каравани.

Уживають хлібні галети – *такулу* (вони настільки тверді, що їх можна розламати лише за допомогою коліна), *дока* – суміш ячмінного борошна, проса й плодів *баобаба*, приправлена червоним перцем і меленим сиром, а також м'ясо дикого барана, антилопи, яловичину.

Популярне молоко. Національною стравою є каша з борошна або проса, у яку додають масло й сироватку. Для готування супів використовують сир.

Ефіопи, як і всі жителі тропічних районів, віддають перевагу гострій кухні. Багато страв приправляють надзвичайно наперченим соусом *ван*, що складається



із червоного перцю в порошок або білій цибулі, ароматичних трав, коріандру, імбиру, пахучої рослини *тзень*, кориці, гвоздики й багатьох інших, не менш гострих, компонентів. Дуже розповсюджений стручковий перець, зерна якого мають яйцеподібну форму.

Повсякденна їжа місцевих жителів – ячмінна каша із прогрітим вершковим маслом і великі млинці з рідкого дріжджового тесту. Її варять і дюжинами складають у спеціальні кошики, покриті циновками із плетеної розфарбованої соломки. Часто йдуть у їжу ящірки, змії, внутрішності й хвіст крокодила, яйця черепах.

Популярні плоди хлібної пальми, які по смаку нагадують - пряники. В Ефіопії п'ють молоко, медяний напій, ячмінне пиво (*шалла*). З гарячих напоїв широко розповсюджена кава.

## **2. 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 сандвічі, які вживають із незмінним томатним коктейлем.

Австралійська кухня – одна із самих екзотичною й різноманітних у світі. Її можливості простираються 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 привнесла 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 tucken». 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 рішенню 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 *Арнотта*.

*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 зілля. 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.

### **3. 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 устях рік. 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.

## **Література (основна)**

1. Анне Вольтер, Христиан Тойнер. Мировая кухня. Золотая энциклопедия. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 320 с.
2. Келлерман Моника. Европейская классическая кухня. Изысканные блюда – соответствующие вина. – М.: Изд. Дом «Кристина – новый век», 2003. – 130 с.
3. Келлерман Моника. Восточная классическая кухня. Изысканные блюда – соответствующие вина. – М.: Изд. Дом «Кристина – новый век», 2003. – 130 с.
4. Еда на любой вкус / Пер. с англ. О.Озеровой.-М.: «Эксмо», 2004. – 256 с.
5. Искусство кулинарии / Пер. с англ. Е.Зайцевой и О.Озеровой. – М.: «Эксмо», 2004. – 560 с.
6. Кулинарные традиции мира. МСовременная энциклопедия.-М.: «Аванта+», 2003. – 430 с.
7. Новое о кулинарии. Сост. Лоран Дюшен и Бриджис Джонс. – М.: «Ниола 21-й век», 2001. – 225 с.
8. Новое о десерте. Сост. Дженни Райт и Эрик Трой. – М.: «Ниола 21-й век», 2001. – 350 с.

## **Додаткова література**

1. Антонова М.А., Антонов С.В. Лучшие кулинарные рецепты народов СССР. – М.: Олма – Пресс Инвест, 2003. – 207 с.
2. Головки Л.Е. Лучшие блюда народов мира. – Донецк : Старкер, 2007. – 319 с.
3. Каленьюик Рон. Любимые рецепты народов мира. – М.: «ДС-Макс», 2000. – 480 с.
4. Калинина А. Волшебный чай. – Донецк : Старкер, 2006. – 287 с.
5. Калинина А. 800 блинов, ышек, булочек, оладий. – Донецк : Старкер, 2005. – 319 с.
6. Костина Ю.А. Овощное ассорти. – Донецк: Старкер, 2004. – 319 с.
7. Меджинова Э. Русская кухня. – М.: Эксмо-Пресс, 2003. – 368 с.
8. Меджинова Э. Вкус домашней кухни. – М.: Эксмо-Пресс, 2003. – 369 с.
9. Михайлов В.С. Кулинария для всех. – М.: Астрель, 2001. – 376 с.

10. Набережная М.В. Кухни народов мира. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005. – 672 с.
11. Орловская А. Кулинарные путешествия от Австрии до Японии. – СПб.: Изд-во «Невский проспект», 2000. – 190 с.
12. Остренко О.В. Популярныe европейские десерты – Донецк : Старкер, 2003. –20 с.
13. Остренко О.В. Мороженое, щербет и другие холодные десерты. – Донецк : Сталкер, 2006. – 287 с.
14. Похлебкин В.В. Кулинарный словарь. – М.: Центрполиграф, 2000. – 510 с.
15. Рамбауэр Ирма, Рамбауэр Марион. Кулинарная библия. – М.: Эксмо, 2003. – 1248 с.
16. Тележкина Т.И. Фондю, гриль, раклет, вок. – Донецк : Сталкер, 2005. – 303с. .
17. Періодичні видання: «Афиша», «Бизнес», «Белое і Красное», «Люблю готовить», «Стиль життя».

#### **Законодавчі та нормативні акти**

1. Про затвердження Правил роботи закладів громадського харчування: Наказ Міністра економіки та з питань європейської інтеграції України від **24.07.02 р. №219**.
2. Про затвердження Рекомендованих норм технічного оснащення закладів громадського харчування: Наказ Міністра економіки та з питань європейської інтеграції України від 03.01.03 р. №2.
3. Про захист прав споживачів: Закон України від 15.12.93 р.
4. Про внесення змін і доповнень до статті 23 Закону України «про захист прав споживачів»: Закон України від 20.06.95 р.
5. ДТСУ 3278-95 «Стантартизація полуг. Основні положення».
6. Міждержавний стандарт ГОСТ 30524-97 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу».
7. Міждержавний стандарт ГОСТ 30524-95 «Общественное питание. Кулинария продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».

8. ДСТУ 4281:2004 Заклади ресторанного господарства. Класифікація.- К.: Держспоживстандарт України, 2004.

9. Порядок заняття торговельною діяльністю і правила торговельного обслуговування населення: Постанова Кабінету міністрів України від 08.02.95 р. №108

### **Інтернет-ресурси**

<http://www.bri.ru>

<http://www.cooking.ru>

<http://www.chiken.kiev.ua>

<http://www.restaurator.ru>

<http://www.ukrbiz.net>

<http://www.pantagruel.com.ua>

<http://www/prensa.spb.ru>

# **НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**Леся Польова**

**Методичні рекомендації з курсу**

**«КУХНІ НАРОДІВ СВІТУ»**

**для студентів**

**спеціальності «Туризм»**

**Комп'ютерний набір – Леся Польова**

Здано до складання 15.01.2012 року. Підписано до друку 17.01.2012 року.  
Формат друку 60\*90. Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman Суг. Ум. Друк. Арк. 3,7.

Замовлення №88. Наклад 300 прим.

Друкарня «Фоліант» (ПП Дмитренко Ю.В.),

м.Івано-Франківськ, вул. Старозамкова, 2, тел.. 50-21-65

e-mai: [foliant@optima.com.ua](mailto:foliant@optima.com.ua)

[www.foliant.if.ua](http://www.foliant.if.ua)