

Державний навчальний заклад  
«Херсонське вище професійне училище ресторанного господарства»

Курс лекцій  
з предмету «Етнічні кухні»  
для Кухарів 3 розряду

розробив:  
викладач вищої категорії  
Малига А.О.

Херсон 2016

## **ЗМІСТ**

### **ТЕМА I. ВСТУП. ЕТНІЧНА КУХНЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КУЛІНАРНОГО ТУРИЗМУ**

Лекція 1. Мотивація та цілеспрямованість у вивченні дисципліни «Етнічні кухні світу».

Лекція 2. Чинники формування відмінностей та умови сучасного успішного позиціонування.

### **ТЕМА II. КУХНІ КРАЇН ЄВРОПИ**

Лекція 3. Національна кухня німців і австрійців. Характерні особливості німецької кухні.

Лекція 4. Режим харчування австрійських туристів. Продукти, які займають головне місце за столом австрійців. Типові страви. Регіональні відміни, напої.

Лекція 5. Рекомендоване меню для туристів з Німеччини і Австрії.

Лекція 6. Історична довідка французької кухні. Класифікація французької кухні.

Лекція 7. Найпопулярніші продукти, які займають головне місце за столом французів. Характерна риса французького столу та режим харчування французів.

Лекція 8. Поширені страви та економність французької кухні. Рекомендоване меню для туристів з Франції.

### **ТЕМА III. КУХНЯ КРАЇН АЗІЇ**

Лекція 9. Регіональність китайської кухні. Традиції і сучасність китайців.

Лекція 10. Правила приготування в китайській кухні. Кулінарні канони Китаю. Основні кулінарні секрети по-китайському. Триразовий режим харчування китайців.

Лекція 11. Секрет харчування китайців. Особливості трапези китайців. Рекомендоване меню для туристів з Китаю.

Лекція 12. Характерні особливості турецької кухні. Розмаїття смаків і складників турецької кухні.

Лекція 13. Загальні відомості про турецьку кухню. Найпопулярніші страви Туреччини.

Лекція 14. Характерні ознаки кухні ізраїльтян. Золоті правила єврейської кухні.

Лекція 15. Кашрут. Правила кошерної їжі. Головні принципи кашрута. Традиції кошерного харчування

Лекція 16. Заборонена до вживання їжа. Типові страви єврейської кухні.

Лекція 17. Особливості японської кухні. Основні продукти харчування в Японії. Раціон харчування японців.

Лекція 18. Ритуали вживання їжі в Японії. Правила хорошого тону по-японськи. Сучасна японська кухня.

Лекція 19. Використання квітів у приготуванні страв. Рекомендоване меню для туристів з Японії.

#### **ТЕМА IV. КУХНЯ КРАЇН АМЕРИКИ**

Лекція 20. Основні принципи американської кулінарії. Основні продукти раціональної американської кухні.

Лекція 21. Улюблені страви американців. Походження символів американської кухні.

Лекція 22. Улюблені страви канадців. Особлива гордість канадців. Страви, які не вживають канадські туристи

Лекція 23. Кухня різних регіонів Аргентини. Аргентинські солодощі.

# **ТЕМА I**

## **ВСТУП. ЕТНІЧНА КУХНЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ КУЛІНАРНОГО ТУРИЗМУ**

### **ЛЕКЦІЯ 1**

#### **Мотивація та цілеспрямованість у вивченні дисципліни «Етнічні кухні світу»**

##### **План**

1. Вступ.
2. Об'єкт вивчення, мета, завдання та мотивація дисципліни Етнічні кухні світу».
3. Цілеспрямованість у вивченні дисципліни «Етнічні кухні світу».

1. Не секрет, що у світі існує величезне розмаїття страв і рецептів. Кожній національній кухні властиві свої власні риси: використання певних продуктів і способів їхньої обробки, посуд, у якому подається їжа, дотримання специфічних традицій і навіть ритуалів у споживанні їжі. Продукти, які складають основу кухні тієї чи іншої національності, залежать від природних особливостей та географії місцевості.

Як каже китайське прислів'я: «Живе біля гір – харчується від гір, живе біля річки – харчується від річки».

Наш світ настільки великий і його населяє така кількість народів й етносів, що скласти уяву кулінарних рецептів планети – задача нездійсненна.

У кожної кухні народів світу своя історія походження і своя ціле направленість у приготуванні.

2. «Етнічні кухні» – це спеціальна дисципліна, яка вивчає національний характер харчування, формування національної самобутності і виявляє еволюцію рис характеру харчування народу.

Об'єктом вивчення дисципліни є вагомість генетичного чинника впливу на формування етнічних переваг у споживанні окремих продуктів та характерних рис національної кулінарії.

Метою дисципліни є формування основних знань харчової карти світу з технології приготування їжі регіональних кухонь.

*Завдання курсу:*

- знати традиції в харчуванні різних народів;
- знати особливості харчування людей певної країни;
- вміти скласти меню для харчування іноземних туристів;
- знати особливості приготування страв кухонь різних народів;
- вміти запропонувати страви української кухні іноземним туристам.

Об'єктом вивчення дисципліни є вагомість генетичного чинника впливу на формування етнічних переваг у споживанні окремих продуктів та характерних рис національної кулінарії.

**3. Харчування** – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Здоров'я людини, її працездатність і настрої, нормальний розвиток значною мірою залежить від харчування.

Майстерність приготування їжі є однією з найдавніших галузей людської діяльності.

Сторіччями склалися гастрономічні звички й уподобання різних народів, що привело до створення національних кухонь, які стали невід'ємною частиною їхньої національної культури. Бурхливе поширення туризму спричинило потребу глибше вивчати особливості харчування різних народів. Обслуговування іноземних гостей і туристів у закладах громадського харчування має свої особливості, які пов'язані не стільки з якоюсь особливою культурою обслуговування, скільки з урахуванням національних традицій харчування.

Предметом вивчення дисципліни є мозаїка національної, регіональної кухні та кулінарні зони планети.

Дисципліна «Етнічні кухні» базується на взаємопроникненні кулінарних традицій народів і етногенезу (історії походження харчування окремого народу).

У всіх народів кулінарне мистецтво має свою історію й досить тривалий історичний досвід.

У харчуванні окремого народу відбивається також історія його походження – **етногенез**. Це поняття включає як початкові етапи виникнення якого-небудь народу, так і подальше формування його етнографічних, лінгвістичних і антропологічних особливостей.

## ЛЕКЦІЯ 2

### **Чинники формування відмінностей та умови сучасного успішного позиціонування.**

#### План

1. Народна їжа та харчування – важлива ділянка традиційної матеріальної культури.
2. Притаманні риси національного характеру харчування.
3. Чинники впливу на формування відмінних рис національних кухонь.
4. Генетичний вплив на формування етнічних переваг у споживанні окремих продуктів.
5. Чинники успіху національної кухні.

1. Мистецтво приготування їжі – одне з найдавніших на планеті. Протягом віків люди, керуючись власним досвідом та здобутками попередніх поколінь, вибирали найбільш вдалі поєднання продуктів і раціональні прийоми їх приготування. Сторіччями склалися гастрономічні звички й уподобання різних народів, що привело до створення національних кухонь, які стали невід’ємною частиною їхньої національної культури.

Бурхливе поширення туризму спричинило потребу глибше вивчати особливості харчування різних народів. Обслуговування іноземних гостей і туристів у закладах громадського харчування має свої особливості, які пов’язані не стільки з якоюсь особливою культурою обслуговування, скільки з урахуванням національних традицій харчування.

*Народна їжа та харчування* – важлива ділянка традиційної матеріальної культури. Характер, склад і якісні характеристики щоденного харчування залежать від багатьох факторів: природно-географічних, історичних, соціально-економічних, господарсько-культурних та ін. Оскільки їжу необхідно готувати систематично і цей процес нерозривно пов’язаний із сімейним побутом, то й досі народна кулінарія є одним з найстійкіших компонентів етнічної культури з притаманними для нього етнодиференціюючими рисами.

2. Кожна з національних кухонь має притаманні їй риси. Витоки цих особливостей ідуть у глибину століть. У появі їх відіграють певну роль різні чинники:

- географічне положення;
- історичне минуле;
- економічні умови;
- релігійне вірування й система культових заборон;
- стародавні звичаї, що регламентували уклад життя, тощо.

Так під впливом багатьох чинників складається строката мозаїка харчової карти світу, формуються окремі національні, регіональні кухні, кулінарні зони планети.

Кулінарне мистецтво народів світу завжди складалося під впливом певного середовища, станів, часто залежало від моди, престижу або звичок (а

іноді й самодурства) окремих осіб. Але до кінця XVII ст. воно незмінно базувалося на місцевих, національних кухнях, тісно пов'язаних із природними умовами певної країни, з історичними досягненнями й релігійними обмеженнями того або того народу.

У кожній кліматичній і ландшафтній зоні є свій набір, свій спектр харчових продуктів, що даються безпосередньо природою або видом сільського господарства – землеробством, скотарством. Кухні народів світу при всій своїй подібності у використанні аналогічної сировини для готування страв, тих самих (або з незначними відмінностями) способах кулінарної обробки продуктів мають і відмінні риси. Тобто набір вихідної сировини ще не визначає характеру національної кухні.

Це зумовлюється тим, що кожна національна кухня, використовуючи одну і ту саму сировину, застосовує різну технологію і прийоми обробки, своєрідне поєднання продуктів.

### 3. Чинники впливу на формування відмінних рис національних кухонь:

- рельєф місцевості ;
- технологічні прийоми та способи кулінарної обробки;
- близькість водоюмі;
- рівень культурного й технологічного розвитку;
- кліматичний пояс;
- релігійна система;
- вихідний набір продуктів;
- взаємопроникнення кулінарних традицій і етногенез.

Здавна в українських селянських господарствах тримали велику рогату худобу (переважно для молока), свиней – для м'яса й жирів, овець – для м'яса (у Карпатах – і для молочних продуктів), птицю. З допоміжних занять найпоширенішим було бджільництво й рибальство. Полювання ж було не дуже поширене в селянській середовищі через дорожнечу вогнепальної зброї. Дикого звіра й птицю добували переважно в Карпатах і на Поліссі за допомогою пасток або сіток. Збирання продовжувало існувати і в XIX-XX ст. Воно суттєво доповнювало асортимент продуктів, який у бідних хазяїв був досить обмежений. Збирали гриби, чорниці, калину, дикі вишні й сливи, бузину. Навесні цідили березовий і кленовий сік, збирали щавель, кропиву, лободу, дикий часник і цибулю.

Ще один *чинник розмаїтості або одноманітності їжі* – це так називаний *закон Грінберга*. Сформульований спочатку для мов (Дж. Грінберг — відомий американський лінгвіст), він загалом справедливий і для расових типів, і для культурних явищ, і для розмаїття національних кухонь. Суть його в тім, що в первинному центрі того або того явища розмаїтість його форм більша, ніж на периферії.

Чим далі від морського узбережжя вглиб материка, тим жорсткіші природні умови, один певний тип ландшафту займає величезні простори. І відповідно зростає тенденція до спеціалізації господарства на якому-небудь основному виді діяльності.

*Вплив екологічних умов* виражається не тільки в ступені доступності харчових ресурсів, а й у рівні інтенсивності обміну речовин у мешканців певного регіону планети. Специфіка конкретних біотопів впливає й на виникнення *«національних традицій харчування»*. Потреби організму в поживних речовинах у комбінації зі специфічними ресурсами природного середовища проживання зумовлюють *формування звичок і традицій*, які закріплюються на сторіччя.

Ще один *чинник розмаїтості або одноманітності їжі* – це так називаний *закон Грінберга*. Сформульований спочатку для мов (Дж. Грінберг – відомий американський лінгвіст), він загалом справедливий і для расових типів, і для культурних явищ, і для розмаїття національних кухонь. Суть його в тім, що в первинному центрі того або того явища розмаїтість його форм більша, ніж на периферії.

4. Важливо відзначити вагомість *генетичного чинника впливу* на формування етнічних переваг у споживанні окремих продуктів та характерних рис національної кулінарії. На думку доктора медичних наук, професора Л. Шведова, цілком можливо, що міжпопуляційні відмінності в частоті генів, відповідальних за формування смакової чутливості, – одна з причин, що зумовили специфіку національних кухонь. Спеціальні дослідження показали, що між здатністю відчувати різні концентрації гіркоти й перевагою певних харчових продуктів є добре виражений зв'язок: індивіди зі зниженою чутливістю до гіркоти віддають перевагу гострим стравам, а люди, які відчують цю речовину в мінімальних концентраціях, віддають перевагу більш прісній їжі. Дані проведеного вченими опитування селищного населення корінних нечисленних народів Півночі щодо ступеня поширеності практики дотримання в повсякденній житті національних традицій продемонстрували, що найбільш збереженою, стійкою і життєздатною в умовах селищного способу життя досліджуваного етносу є національна кухня.

Характер харчування кожного народу прямо пов'язаний з його *господарсько-культурним типом* і визначається насамперед способом добування їжі. Формування відмінних рис етнічних кухонь ґрунтується на тривалому пристосуванні до середовища проживання як біологічним шляхом, так і в результаті культурно- господарських змін у суспільствах, тобто в ході еволюції. Культурні й технологічні прийоми експлуатації людиною трофічних ланцюгів забезпечують підвищення кількості і якості їжі.

5. Як чинники успіху національної кухні вчені виділяють:

- • пристрасть націй до їжі;
- • наявність регіональних переваг кухні;
- • автентичність кухні;
- • наявність у регіоні визначних туристських пам'яток;
- • наявність кулінарної традиції;
- • різноманітність національних страв;
- • існування національної легенди;



- • користь для здоров'я;
- • наявність асортименту фірмових страв, що формує основу національного кулінарного іміджу.

Але, без сумніву, основа будь-якої національної кухні — це традиція. Однак однієї лише традиції для її процвітання недостатньо: потрібне також новаторство. Багата кулінарна спадщина, яку має майже кожна нація, — той фундамент, на якому вибудували свій значний устрій великі нації-кулінари. Тим часом далеко не всі зуміли скористатися своїм історичним багажем.

Національна кухня потребує розвитку. Завдання фахівців ресторанного бізнесу полягає в тому, щоб переосмислювати стародавні рецепти й винаходити нові страви, тобто продовжувати традицію творчо.

Сьогодні цей процес, раніше неусвідомлений і неспішний, слід поставити на професійну основу. Тому так важливо чітко уявляти собі образ певної національної кухні, що склався, і розумно позиціонувати його серед інших кулінарних традицій.

### **Контрольні запитання і завдання для повторення:**

1. Дайте визначення закону Грінберга.
2. Що зумовлює формування звичок і традицій, які закріплюються на сторіччя?
3. У чому виражається вплив екологічних умов на національну кухню?
4. Чим визначається характер харчування кожного народу?
5. Визначте вагомість генетичного чинника впливу на формування етнічних переваг.
6. Які звичаї впливають на особливості національних кухонь?
7. Які чинники успіху національної кухні Ви знаєте?
8. У чому полягає завдання фахівців ресторанного бізнесу?
9. Назвіть притаманні риси національної кухні.
10. Що таке етногенез?
11. Назвіть чинники впливу на формування відмінних рис національних кухонь.
12. Як на Вашу думку, у яких народів найбільш різноманітне харчування?

## ТЕМА II КУХНІ КРАЇН ЄВРОПИ

### ЛЕКЦІЯ 3

#### Національна кухня німців і австрійців. Характерні особливості німецької кухні

##### План

1. Географічне положення Німеччини і Австрії.
2. Національна кухня німців і австрійців.
3. Характерні особливості німецької кухні.

1. *Географічне положення Німеччини.* Федеративна Республіка Німеччина (ФРН), держава в Центральній Європі, яке з 3 жовтня 1990 об'єднало всі території, розділені між двома німецькими державами після Другої світової війни. На суші межує з Данією на півночі, з Нідерландами, Бельгією, Люксембургом і Францією на заході, Швейцарією і Австрією на півдні, Чеською Республікою та Польщею на сході і південному сході. За чисельністю населення Німеччина посідає друге місце в Європі (після Росії), а за площею – шосте (після Росії, України, Франції, Іспанії і Швеції). Німеччина – провідна економічна держава Європи.

*Географічне положення Австрії.* Австрія – федеративна держава розташована в самому центрі Європи. Колись ядро Австро-Угорської імперії, сьогодні – країна, що дотримується політики нейтралітету. Батьківщина великого Моцарта і віденського вальсу, центр гірськолижних курортів – все це особливо приваблює сюди туристів.

Ця невелика країна розташована в центрі Європи і яка не має виходу до моря. Межує з Чехією, Словаччиною, Угорщиною, Словаччиною, Німеччиною, Італією, Швейцарією, Ліхтенштейном. Її територія витягнута сильно звуженим на заході і розширеною на сході клином.

Австрія – одна з найбільш економічно розвинених країн Європи.

2. *Німецька кухня* настільки багата як і сама країна. В Гамбурзі надають перевагу виловлюванню риби та інших морепродуктів. Сарленд, Гесен, Турінген і Зесен по праву називають містами кулінарії. В долині Рейну вино виробляють лише зі стиглих грон. Рецепти ж приготування цього напою передаються з покоління в покоління. Це справжнє мистецтво. Характерні також вареники та галушки по швабському. Протягом двох днів кожного року в столиці Швейцарії проводять карнавали з поїданням вареників та галушок. На Великдень вони святять хлібці та шоколад. Все посвячене вони з'їдають у саду.

В Ліхтенштейні всі німецькі страви можна зустріти тільки в ресторанах. Тут збереглися страви часів Вермахту «М'ясна нарізка», «Картопляний горщик» та інші. Вона розвивається історично.

*Австрійська кухня* багато чим завдячує національній. Серед них такі страви як суп, м'ясо на рожні, м'ясо на вогнищі та інші. Успіх ресторану –

вдале найменування страв. З найменування є: рогалики з маком та сирний струдель. Значною увагою користується і виноробна кухня зі своїми рецептами приготування.

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

3. *Німецька кухня* відрізняється великою різноманітністю блюд з різних овочів, свинини, птиці, дичини, телятини, яловичини і риби. Овочів споживається дуже багато, особливо у відварному вигляді, як гарнір – цвітна капуста, стручки квасолі, моркву, червонокочанна капуста і ін.

Надзвичайно популярні у німців бутерброди з різними продуктами: маслом, сиром, ковбасою, сиркової масою, рибою і ін. У асортименті закусок – салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, блюда з оселедця з різними соусами, м'ясні і рибні салати, заправлені майонезом, і т. д.

З перших блюд широко поширені різні бульйони: з яйцем, галушками, рисом і помідорами; суп-локшина, суп-пюре з гороху, цвітної капусти, курей і дичини. У деяких районах Німеччини популярні хлібний, пивний супи. Взімку особливо хороші густі м'ясні супи «Айнтопф».

Широке використання ковбас, сосисок, сардельок – характерна риса німецької кухні. У всьому світі всіма відомі сосиски з тушкованою квашеною капустою.

Інша характерна риса німецької кухні – широке застосування для приготування других блюд натурального м'яса. Такі, наприклад, котлети і шніцелі відбивні, філе по-гамбурзьки, чвар, шморбрaten, шнельклопс, біфштекс по-гамбурзьки та ін. Дещо менше використовується м'ясо в рубленого вигляді.

Риба подається найчастіше у відвареному і тушкованому вигляді.

З солодких страв популярні фруктові салати з дрібно нарізаних плодів, які посипають цукровою пудрою і поливають фруктовими соусами або сиропами (подають їх в сильно охолодженому вигляді); компоти, киселі, желе, муси, всілякі запіканки з фруктовими соусами, морозиво, фрукти і обов'язково натуральний кава з молоком.

Традиційно Німеччина вважається країною, де люблять м'ясо і картоплю. Незважаючи на те, що вегетаріанські ресторани і 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, варення, сира, холодного м'яса, яєць, зварених круто, і кави або чаю. Чесно кажучи, багато німців перейшли на легші сніданки, що складаються з кукурудзяних пластівців або мюслі, але відвідувачам все ж таки можуть подати традиційну м'ясну нарізку і вариво.

Обід є основним денним прийомом їжі, але сніданок зазвичай такий щільний, що нічого страшного, якщо Ви опівдні просто перекусить сарделькою, купленою в одному з широко поширених вуличних кафе.

Вечеря в цілому достатньо легка, але це може означати, що Вам подадуть цілу тарілку сосисок і галушок.

## ЛЕКЦІЯ 4

### Режим харчування австрійських туристів. Продукти, які займають головне місце за столом австрійців. Типові страви. Регіональні відміни, напої.

#### План

1. Режим харчування австрійських туристів.
2. Продукти, які займають головне місце за столом австрійців.

Типові страви.

Регіональні відміни, напої.

#### 1. Режим харчування австрійських туристів:

*Австрійська національна кухня відрізняється одночасно простотою і вишуканістю. Вона дала світові рулети, омлети з начинкою і багато видів печива.*

В XV столітті віденська кухня вважалась найкращою в Європі. І сьогодні страви, приготовлені австрійськими кулінарами, користуються широкою популярністю.

В Австрії харчують п'ять разів на день:

*перший сніданок* («сніданок після постелі») між 7-ю і 9-ю годинами,

*другий сніданок* («на ходу») – між 10-ю і 11-ю годинами,

*обід* – між полуднем і 14-ю годиною,

*другий обід* («перекус») – між 16-ю і 17-ю годинами,

*вечеря* – ввечері.

#### 2. Австрійці вживають в кулінарії багато цибулі і паприки.

Прянощі і приправи використовують помірно.

У великій кількості вживають овочі (особливо різні сорти капусти) і картоплю. Її смажать в маслі і приправляють кільцями підсмаженої цибулі (*запах цибулі типовий для австрійської кухні*).

В особливій пошані – соус із кислої сметани, молочнокислих продуктів, бутерброди, страви з яєць. Користується популярністю – пиво.

#### Типові страви:

Віденський шніцель зі смаженою картоплею.

Головна австрійська м'ясна страва — відомий віденський шніцель — засмажений у сухарях великий шматок м'якої телятини, неодмінно покриває край тарілки, подається з овочевими салатами. Ще один символ віденської кухні – смажена курка «бакхун», а також кайзерівський омлет

(скоріше навіть легкий пиріг із збитих яєць) «кайзершмаррн», відварена яловичина з хріном та яблуком «тафельшпіц», філе форелі, локшина з сиром «касноккен» та сирний суп, короп по-сербськи, в'ялена шинка, аналог італійської «пасти» — «нокерль» і ніжна гусяча печінка. Безліч страв готується з квашеної капусти, наприклад галушки з кислою капустою «кротспатцн», печеня «хоарнейстнидей» і багато гарнірів. В Австрії також печуть дуже

смачний хліб, який, на відміну від інших країн Європи, обов'язково присутній на столі.

#### Регіональні відміни:

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

*Штирія* відрізняється великою кількістю страв з тушкованого м'яса з різними спеціями і коренями, а також неодмінною присутністю на столі місцевого вина.

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

#### Напої:

Кава меланж по-віденськи.

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

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

Австрійці охоче п'ють за обідом содову воду.

## ЛЕКЦІЯ 5

### Рекомендоване меню для туристів з Німеччини і Австрії

#### План

1. Особливості німецької кухні.
2. Характерні особливості австрійської кухні.
3. Рекомендоване меню для туристів з Німеччини і Австрії.

1. Готуючи страви *німецької кухні*, потрібно пам'ятати про такі особливості:

- ✓ перші страви подають невеликими порціями (300г);
- ✓ гарніри до багатьох страв подають окремо від основних продуктів;
- ✓ їжа не повинна бути гострою, тому прянощі і приправи потрібно подавати в помірних кількостях;
- ✓ використання ковбас, сосисок, сардельок для приготування закусок, перших та інших страв;
- ✓ хліб подають білий і чорний.

Велика увага приділяється оформленню страв. При цьому використовують таралетки, в які кладуть гриби, краби, рибу.

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

Із перших страв поширені різні бульйони з яйцем, кльоцками (галушками), з рисом і помідорами, суп-локшина, суп-пюре з гороху, цвітної капусти, курей і дичини. В деяких районах популярні хлібний і пивний супи.

Широкий асортимент різноманітних страв з яєць, а саме: яйця фаршировані, запечені, яйця з молочним соусом і сиром, з помідорами і смажено картоплею, яєчня з копченим оселедцем, омлет з картоплею і соусом.

Серед солодких страв популярні фруктові салати з соусом або сиропами, які подають в охолоджену вигляді, компоти, киселі, желе, морозиво, фрукти.

Національний німецький напій – пиво.

Із інших напоїв найулюбленішим є кава чорна з молоком. Чай споживають обмежено.

#### 2. Характерні особливості австрійської кухні:

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

*Австрійська національна кухня* відрізняється одночасно простотою і вишуканістю. Вона дала світові рулети, омлети з начинкою і багато видів печива. В XV столітті віденська кухня вважалась найкращою в Європі. І сьогодні страви, приготовлені австрійськими кулінарами, користуються широкою популярністю.

Якщо німецька кухня однаково ставиться до всіх видів м'яса, то австрійська поступово звела вживання *яловичини* до мінімуму; перевагу віддають лише *свинині*.

3. Для туристів з Німеччини, Австрії рекомендують:

*Із холодних закусок:* масло вершкове, сир, різноманітні ковбасні вироби, буженину, ковбасу домашню українську, шинку, порося з хроном, відварних курей, гусей, качок, оселедець з гарніром; салати з овочів, м'яса і риби; шпроти, сардини, ікру, балик, сметану, кефір; яйця під майонезом.

*Із перших страв:* пюреподібні супи із цвітної капусти, помідорів, гороху, рису, курей, дичини; бульйони з овочами, м'ясними, круп'яними гарнірами, пиріжками, яйцем, омлетом; суп-локшину з куркою, суп селянський.

*Із других страв:* судака або осетрину, припущену з овочами; судака по-київськи; свинину відварну зі смаженими овочами; яловичину тушковану і смажену; котлети свині відбивні, шніцель свинячий, котлети із філе курей, биточки по-київськи, биточки по-селянськи, котлети полтавські; сосиски, сардельки з тушкованою капустою; яєчню, омлети.

*На десерт:* компоти, киселі, желе, муси; різноманітні запіканки з фруктами і солодким соусом; тістечка, печиво, фрукти, морозиво, каву чорну з молоком.

### **Контрольні запитання і завдання для повторення:**

1. Які головні особливості німецької кухні?
2. Який вид м'ясної продукції найбільш популярний в німецькій кухні?
3. Особливості приготування супів у німецькій кухні.
4. Відмінні особливості австрійської кухні.
5. Які напої вживають австрійці?
6. Скласти меню для туристів з Німеччини.



## ЛЕКЦІЯ 6

### Історична довідка французької кухні. Класифікація французької кухні

#### План

1. Історична довідка французької кухні.
2. Класифікація французької кухні.

#### 1. Історична довідка французької кухні:

Франція, офіційна назва Французька Республіка – держава на заході Європи, республіка, що межує на північному сході з Бельгією, Люксембургом і Німеччиною, на сході з Німеччиною, Швейцарією й Італією, південному-заході з Іспанією й Андоррою, на півдні омивається Середземним морем, на заході – Атлантичним океаном.

Площа (разом з Корсикою) – 543 965 км<sup>2</sup>. Столиця і найбільше місто – Париж. Окрім метрополії, Франції належать численні заморські території – Гваделупа, Сен-Бартельмі, Сен-Мартен, Французька Гвіана, Мартиніка, Майотта, Реюньйон, Сен-П'єр і Мікелон, Південні й Антарктичні території, Нова Каледонія, Французька Полінезія, Волліс і Футуна.

Протягом останніх п'ятисот років Франція була одною з провідних країн світу сильними культурними, економічними, військовими та політичними впливами на Європу та увесь світ. Протягом 17-18 століть Франція колонізувала великі території у Північній Америці та Південно-Східній Азії, протягом двох наступних століть стала другою найбільшою імперією у світі, завоювавши значні частини Північної, Західної та Центральної Африки, Південно-Східної Азії, а також багато Карибських і Тихоокеанських островів.

#### 2. Класифікація французької кухні.

*Французьку кухню умовно поділяють на три частини:*

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

*Регіональна французька кухня південних провінцій (Гасконь, Лангедок, Прованс, країна Басків), відрізняється гостротою, використанням при її готуванні вин і спецій, і особливо, часнику і цибулі. Має свої характерні риси ельзаська кухня, що успадкувала переваги етнічних германців і характеризується значним споживанням свинини і капусти.*

Мешканці прибережних районів воліють використовувати у своїй кухні морепродукти: рибу, крабів, омарів, лангустів, креветок .

Вишукана їжа неохотно асоціюється в усьому світі з французькою кухнею. Про те, що французи відомі як гурмани, чули, напевно, усі. Французька кухня, принаймні в Європі й Америці, завжди була прикладом досконалості в кухарському мистецтві.. Десятки слів лексикона французької кухні, органічно

ввійшли в термінологію багатьох національних кухонь, що звичайно є свідченням популярності і впливу французької кухні.

Французи вважають кулінарію видом мистецтва таким же як поезія чи музика, а відомих кухарів вважають поетами. Багато знаменитих французів складала і видавали свої кухарські книги.

Мистецтво добре готувати пришло в країну з Італії, разом з Марією Медічі, яка привезла в Париж першокласних кухарів. З тих часів і починається гастрономічна освіта французів. Своєї вершини вона досягла при Людовикові XIV і Людовикові XV.

## ЛЕКЦІЯ 7

### Найпопулярніші продукти, які займають головне місце за столом французів. Характерна риса французького столу та режим харчування французів

#### План

1. Найпопулярніші продукти, які займають головне місце за столом французів.
2. Характерна риса французького столу.
3. Режим харчування французів.

1. Широке використання *овочів і коренеплодів*. Картопля, різноманітні сорти цибулі ріпчастої (в тому числі пашот, що надає їжі специфічного смаку), стручкова квасоля, шпинат, капуста різних сортів, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати, які використовують як для закусок, приготування перших страв, а також гарнірів.

Французькі кулінари використовують усі види *м'ясних продуктів*: телятину, яловичину, баранину, птаха, дичину.

Асортимент *м'ясних страв* доповнюють страви з м'яса диких тварин, борової дичини, яку фарширують: косуля, заєць, кабан, куріпка, рябчик фазан, дика качка.

Дуже популярні *страви з морської і прісноводної риби*: тріски, палтуса, щуки, коропа, а також таких морепродуктів, як устриці, креветки, лангусти і морські гребінці.

В Франції найпоширенішою сировиною є *устриці*. Знавці вважають цих молюсків самою вишуканою стравою. Французькі плоскі види устриць називаються белон, маренн, аркашон. При вживанні устриць треба переконатися, що стулки їхніх раковин щільно закриті; якщо раковина відкрита, то молюск мертвий. Для відкривання устриць існує спеціальний ніж. Після відкриття раковини на устрицю треба видавити небагато лимонного соку, висмокстати її з раковини разом з делікатним устричним соком.

Широко використовують *яйця*. Із них готують самостійні страви, їх включають до складу багатьох страв з інших продуктів. Характерні для французького столу омлети. Їх часто готують з різними гарнірами – шинкою, сиром, грибами, зеленню, фаршированими помідорами.

Арсенал *спецій* французької кухні відрізняється широким уживанням чабру, цибулі-порею, кервелю, естрагону, розмарину та ін. Уживання цих ароматичних трав додає їжі особливий смак і запах.

Готуючи багато страв, французи кладуть у каструлю невеликий пучок трав, так званий збірний букет, bouquet garni (букет «Гарні») - невеликий пучок з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею на стіл букет із блюда витягають.

## 2. Характерна риса французького столу:

- Це – великий вибір страв, що подаються відносно невеликими порціями.
- Використання практично всіх способів теплової обробки. Один із оригінальних прийомів – «підпал» (фламбірування їжі). Найчастіше його використовують при приготуванні м'яса. Для цього перед подачею на стіл готову гарячу страву поливають коньяком і підпалюють. Це надає їм специфічного смаку і аромату.
- Головною особливістю французької кухні є використання виняткове *свіжих продуктів*, причому якості й особливості властивому кожному продукту повинні зберігатися і після процесу готування.
- *З перших страв* для французької кухні характерні суп-пюре з цибулі-порею чи з картоплею, цибульний суп заправлений сиром. Відомий також провансальський густий рибний суп-буйабес.
- Активне використання при готуванні найрізноманітніших страв *виноградного вина*, коньяку чи лікеру. Вино при цьому, як правило, піддається значному виварюванню, у результаті якого винний спирт випаровується, а склад, що залишається, додає їжі неповторний присмак і наповняє її приємним ароматом. Крім того, вино також служить головною складовою частиною маринадів для м'яса, бульйонів чи для відварювання риби. Правила визначальні коли потрібно використовувати біле, а коли червоне вино відсутні, однак, червоне вино, частіше вживається для готування блюд з м'яса домашніх і диких тварин, а біле, для страв з риби. У деяких випадках, готову гарячу страву перед подачею до столу поливають чи коньяком кальвадосом (яблучна горілка), а в Гасконії - арманьяком, і підпалюють. Це додає їжі специфічний аромат і присмак.

## 3. Режим харчування французів:

*Ранковий сніданок* дуже простий: кава з молоком, трохи хліба і масла.

*Другий сніданок* більш калорійний, але не занадто. Це закуска – сардини, або салат із свіжих огірків, або кружальце ковбаси, масло і багато хліба. Потім – смажене м'ясо і риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашечка кави.

Деякі французи замість кави п'ють чай або какао.

О 17-й годині для дітей подають тартинки з маслом і шматочок шоколаду.

*Увечері* – сімейна вечеря: суп, печеня або рагу, овочі, десерт.

## ЛЕКЦІЯ 8

### Поширені страви та економність французької кухні. Рекомендоване меню для туристів з Франції

#### План

1. Поширені страви французької кухні.
2. Економність французької кухні.
3. Рекомендоване меню для туристів з Франції.

1. Особливо популярні *салати* з багатих вітамінами овочів: спаржу, артишоки, цибулю-порей, салат-латук використовують як свіжими, так і консервованими.

Як *закуси* споживають омарів, лангустів, чорну зернисту ікру, копченого лосося, холодну смажену свинину, ковбасу салямі, устриць.

Із *перших страв* переважають бульйони і пюреподібні супи. Бульйон подають з грінками, різними м'ясними, яєчними, круп'яними, борошняними й овочевими гарнірами. Пюреподібні супи готують із м'ясних продуктів, птиці, дичини, раків, зеленого горошку, цвітної капусти, помідорів, спаржі.

Дуже поширені у Франції супи-креми, заправлені льезоном із яєць, вершків і вершкового масла.

Із *других страв* найбільше поширені страви із морського гребінця, форелі, коропа і вугра. Французи смажать рибу або варять її в підкисленій оцтом воді.

Із *м'ясних страв*: обсмажені на грилі або на плиті біфштекси з картоплею, смаженою в жирі, рагу з яловичини, телятини або баранини під гострим соусом, різні види печені (жаркого). Це смажена вирізка «Шатобріан», баранячі ребра смажені, антрекот.

*Сир* обов'язково подають перед десертом. У Франції виготовляють десятки сортів сирів. Серед них – такі відомі як рокфор, грюєр, камамбер. Поширеною стравою у Франції є смажений сир, який подають зі смаженою картоплею або картопляним салатом.

*Десертні страви* можуть бути як гарячими, так і холодними. Гарячі – це солодкі омлети, оладки, налисники, шарлотка, а холодні – креми, желе, компоти, морозиво, борошняні кондитерські вироби. Улюблені солодкі страви – збиті вершки з цукром.

Морозиво, компоти із свіжих і консервованих фруктів.

2. Французи вважають кулінарію творчістю, а кухарів – поетами.

- Французи намагаються обідати в умовах тиші і спокою, вважають за краще самим вибирати улюблені страви із широкого асортименту меню, задовольняючись при цьому невеликими порціями кожної страви.
- В домашній кулінарії: м'ясні супи варять тільки двічі на тиждень, а в інші дні сім'я їсть овочеві супи, приправлені цибулею, яйцем і маслом.

- Із напоїв французи люблять фруктові соки, мінеральні води.
- Французька кулінарія мало використовує молоко і молочні продукти. Винятком є кефір, сир із сметаною, вершки.

3. Для туристів із Франції рекомендують:

*Із холодних закусок:* рибну гастрономію, ікру зернисту, балики, рибу заливну, відварну, холодну рибу з овочевим гарніром, м'ясо відварне з сиром, буженину, ковбаси сиркопчені, асорті м'ясне, сир смажений, різноманітні салати – овочеві, м'ясні, рибні, гриби мариновані, масло вершкове, кефір, сметану, сир.

*Із перших страв:* бульйони із пиріжками, пюреподібні супи із овочів, дичини, борщ український, щі.

*Із других страв:* страви з риби, яловичини, баранини, птиці і дичини, овочі в відварному, смаженому і тушкованому вигляді, страви з яєць, омлети, налисники з ікрою і сметаною.

*На десерт:* салати фруктові, свіжі фрукти і ягоди, желе, креми, муси, компоти, пудинги, торти, тістечка, налисники з варенням, морозиво.

### **Контрольні запитання і завдання для повторення:**

1. Які головні особливості французької кухні?
2. Яким овочам віддають перевагу французи?
3. Назви яких страв французької кухні поширились в Україні?
4. Що таке букет «Гарні»?
5. Назвіть рекомендовані страви для туристів із Франції.

## ТЕМА III КУХНЯ КРАЇН АЗІЇ

### ЛЕКЦІЯ 9

#### Регіональність китайської кухні. Традиції і сучасність китайців

##### План

1. Регіональність китайської кухні.
2. Традиції і сучасність китайців.

1. Китайська кухня поділяється на кілька основних груп, кожна з яких має свої особливості: сичуаньську, шаньдунську, гуандунську та шанхайську. Диференціація відбулася історично за географічним принципом. Відмінності цих кухонь тісно пов'язані з традиціями і культурою кожного окремого регіону.

Сичуаньська кухня славиться своєю гостротою. Можливо тому, що ця провінція знаходиться у Сичуаньській западині, де часті дощі й тумани, а клімат досить вологий. Вважається, що гостра їжа допомагає протистояти вологості. Набір продуктів, з яких готують сичуанські кухарі, не дуже багатий, проте з них готується велика кількість страв. Кажуть, що харчуючись тричі на день 365 днів на рік, можна не зустріти страви, що повторюється.

Гуандунська (кантонська) кухня – здебільшого складається з прісних страв. У цій кухні найвідоміша страва – суп. Мешканці регіону надзвичайно полюбляють супи, але зазвичай для приготування справжнього супу потрібно 4-5 годин. Близькість до моря сприяє тому, що в гуандунському меню багато страв з морських продуктів. Поза як з давніх-давен Гуандун слугував "вікном Китаю у світ", саме тому гуандунці познайомилися з кухнями зарубіжних країн і дещо перейняли для себе.

У шанхайській кухні переважають солодкі страви. Цій кухні характерні тонкість обробки продуктів, смак страв, які здатні задовольнити найвибагливішого гурмана, скрупульозний добір барв та вишукане зовнішнє оформлення.

Необхідно сказати, що страви гуандунської і шанхайської кухонь досить витончені, адже вони, так само, як і сичуанська – південні. А мешканці півдня люблять витончене життя. Можливо тому і страви там готують невеличкі та подаються їх на маленьких тарілочках. А ще там вживають багато соковитих і свіжих овочів. Жителі півдня також вживають у великій кількості різні морські продукти, зокрема, блюда з риби, креветок, омарів.

Шаньдунська кухня – кухня північного Китаю. Від усіх інших вона відрізняється солоними і жирними стравами. Широко відома "Пекінська качка" "родом" саме з шаньдунської кухні. Страви тут вживають з великих чашок, або користуються глибокими тарілками. А все тому, що на півночі Китаю дуже холодно і людям, аби не мерзнути, потрібно більше їсти, особливо м'яса та страв, багатих на білок.

Страви шандунської кухні повинні бути гарними на вигляд, а на колір – обов'язково яскравими. Їдять дерев'яними або бамбуковими паличками. Щодо ложки, то вони обов'язково мають бути порцеляновими. А ще – такого ж кольору, як тарілки і чашки, з якими вона подається.

2. Найцікавіші страви, звичайно, готують на святковий стіл. Особливо під час свята весни за місячним календарем, яке вважається Новим роком. На святковий стіл необхідно подавати парну кількість страв – 6, 8, 10... При цьому необхідно зважати на те, що шість страв – ознака благополуччя, а 8 - багатства.

Існує звичай до Нового року готувати стільки пиріжків, пампушок, різноманітних смажених страв, щоб їх вистачало на місяць. Це – пампушки на пару, пампушки з фініками, овочеві пиріжки і пиріжки з цукром, смажена солодка картопля. Готують також пиріжки з м'ясом, тому, що м'ясо і риба під час свята обов'язково мають бути на святковому столі. Вимова ієрогліфа "риба" збігається з вимовою ієрогліфа "добробут".

Майже в кожній родині на Новий рік господині напікають великий чан з пиріжками.

Щодня готують також інші страви, але під час сніданку, обіду й вечері, обов'язково з'їдають кілька пиріжків. На півночі говорять, якщо у перший місяць Нового року у вашій родині достаток їжі, значить цілий рік сім'я буде забезпечена.

Цікавою традицією Новорічного вечору є та, що родина сідає за стіл двічі. Перший раз о 18 годині на святковий стіл подають, парну кількість страв, п'ють вино. А вдруге – о 12 годині ночі – подають тільки пельмені.

Після першої вечері вся родина разом дивиться телевизор і обов'язково ліпить пельмені. Говорять, якщо всі члени родини разом готують пельмені, це принесе щастя і вся сім'я буде разом протягом усього року. Начинка пельменів буває різною: з капустою, креветками, м'ясом, китайськими овочами чоу цай. Крім того, у начинку ховають монетки, цукор тощо. Той, кому потрапить такий пельмень "з сюрпризом", матиме багато щастя.

Пельмені ставлять варити не раніше 23:30. А рівно о 12 годині усі збираються за круглим столом. Майже кожна родина має красивий набір посуду. Він використовується для гостей або для урочистого свята.

На Новий рік за місячним календарем родина обов'язково купує новий посуд.

У Китаї досить незвичайна церемонія прийому їжі. Звичайно сідають за круглий стіл. У кожного в родині є постійне місце. Старші люди займають за столом головні місця. Кожна нова страва обов'язково ставиться перед старшими. І їсти першими починають вони.



## ЛЕКЦІЯ 10

### **Правила приготування в китайській кухні. Кулінарні канони Китаю. Основні кулінарні секрети по-китайському. Триразовий режим харчування китайців**

#### План

1. Правила приготування в китайській кухні.
2. Кулінарні канони Китаю.
3. Основні кулінарні секрети по-китайському.
4. Триразовий режим харчування китайців.

1. Однією із найпопулярніших азійських кухонь є китайська, а точніше – кантонська.

Ресторани в усьому світі, у яких подають китайські страви, насамперед пропонують страви кантонської кухні. Це наслідок того, що кантонці охоче відкривають ресторани у всіх куточках земної кулі. Завдяки їм, кожен може перевірити значення відомого вислову, що підтверджує розмаїтість цієї кухні: «Кантонці їдять усе, що має дві ноги, крім людей; усе, що має чотири ноги, крім столів; і все, що має крила, крім літаків».

Кулінарне мистецтво Китаю удосконалювалося протягом століть. За 3 тисячі років свого існування воно придбало і зберегло всі ті коштовні знання і навички, що дозволяють китайським блюдам вважатися одними із самих корисних і смачних.

Відомий гурман Брийа-Саварен визнавав тільки 3 кухні, у число яких входила і китайська (а також французька і російська). Незважаючи на регіональне різноманіття китайської кухні, декілька правил готування їжі залишаються загальними для всіх кухарів. У Китаї люблять говорити: "Немає поганих продуктів, є лише погані кухарі". Напевно, у цьому і полягають секрети китайської кухні.

Однак є визначені правила, що кухарю варто неухильно виконувати:

*Правило перше.* Ретельно обробити продукти, на що іде приблизно три чверті часу, необхідного для готування блюда: звільнення від кіст, сухожилів і т.п. (Якщо готують курку, те її не палять, а вискубують пера спеціальним пінцетом.) Продукти старанно миють багато разів і ріжуть їх на невеликі частини.

*Правило друге.* Дуже швидка теплова обробка продуктів – протягом 2-3 хвилин. Для цього використовуються сковорідки з опуклим дном і сильний вогонь. Цим досягається збереження якості продукту. Причому кожен компонент блюда готується окремо. Щоб не підгоріло, використовують різного роду фритюри.

*Правило третє.* Широке застосування різних спецій, прянощey, соусів і т.п. Китай – батьківщина більшості прянощey. Численні види перцю, імбир, бадьян, кориця і т.зв. Майже 300 приправ застосовується в китайській кухні.

*Правило четверте.* Оформлення і компонування блюд по кольору, консистенції, запаху і т.п., свого роду "кулінарна ікебана".

Усі китайські страви завжди дуже ефектно виглядають. Разом узяті, це і складає феномен китайської кухні, що дійсно залучає до себе і не зовсім звичайними способами готування, і достатком спецій, і оригінальністю зовнішнього оформлення блюд, і несподіваним сполученням їхніх складових частин.

У Китаї, мабуть, як ні в якій іншій країні, мистецтво кулінарії доведене до досконалості; воно увійшло в побут, звичаї, стало частиною древньої культури китайського народу.

2. У Китаї вважається, що їжа людям дається небом, і розцінюється як момент прилучення до культури нації. Деякі південно-китайські блюда, що відрізняються особливою гостротою, розглядаються як сильні афродизіаки, що поліпшують настрій і допомагають від багатьох нездужань. Не дивно, що в стародавності професії кухаря, лікаря і фармацевта звичайно сполучалися, а дієтична китайська кухня іде коренями в ту ж сиву давнину, що і звичайна.

Страви для трапези підбираються так, щоб серед них переважали рідкі і м'які страви. Трапеза починається з розкладання на тарілки компонентів.

Так, на великому парадному обіді подають до 40 різних блюд, при цьому кожен, сидячий за столом, звичайно круглим, одержує піалу з прісним вареним рисом і палички "куайцзи". У центр столу ставляться загальні блюда.

Спочатку п'ють зелений чай, без цукру і молока, потім подають мисочки з холодними закусками, звичайно це нарізані дрібними шматочками печінка, м'ясо, чи риба овочі. Їдять китайці, не кваплячи і потроху, насолоджуючись процесом. Гостю в знак особливої уваги, вищої турботи і поваги прийнято підкладати в піалу частування своїми паличками. Потім переходять до рису, що їдять, змішуючи верхній шар у піалі із соусом. До цього впливає підігріте рисове вино чи "матан".

На закінчення трапези подається бульйон і знову чай, але в нього додають небагато олії. Саме такий склад і порядок вважається найбільш сприятливим для травлення.

Сервіровка столу також дуже важливий момент традиційної китайської кухні: прийнято витримувати рівну колірну гаму (часто білу-синю), уникаючи різких колірних контрастів. Самого ж блюда складаються з віртуозно нарізаних продуктів (у виді зерняток, соломки, у формі колосків пшениці, пелюстків хризантеми), утворити в цілому витончені фігурки птахів, риб, квітів, фруктів, чи драконів пейзажі.

У більшості випадків, своєрідність китайської кухні досягається митецькою обробкою вихідної сировини, а не самою сировиною. Так, один з основних принципів - блюдо повинне складатися з маленьких шматочків, щоб під час трапези не було потрібно додаткових зусиль для оброблення готової страви на тарілці.

### 3. Основні кулінарні секрети по-китайському:

- Правильно нарізати і правильно обсмажити. Маленькі, однакові за формою і розміром шматочки готуються дуже швидко (одну-дві

хвилини) на сильному вогні в розпеченій олії, при цьому часто в олії спочатку прожарюється запашний перець і імбир, що додає особливий аромат готової страви. Дуже часто при готуванні їжі використовують кляр з борошна чи крохмалю, тому що такий спосіб дозволяє зберігати соковитість вихідного продукту. У клярі готуються шматочки м'яса, риби, морепродуктів, овочів і узагалі всього їстівного.

- Украв рідко продукт готують цілком, однак при цьому, не порушуючи его цілісність, тобто віддаляються все кістки так, щоб зовнішня форма не змінилася.
- Особливість термообробки компонентів смаків і ароматів.

Страви китайської кухні відрізняються великим числом компонентів, причому інгредієнти для того самого блюда готуються роздільно, у визначеному температурному режимі. До всього іншого, кухар надзвичайно ретельно підбирає інгредієнти, вимагаючи від продуктів цілком визначених якостей. Наприклад, качка чи курка повинна бути визначеного віку, відгодована визначеним кормом.

Удавана несумісність компонентів, смаків і ароматів – ще одна особливість китайської кухні. Приклади тому численні: "свинина з ароматом риби", "яловичина з фруктовим смаком", кисло-солодкі огірки і т.д. Правильно приготовлена риба не повинна мати смаку риби, інакше непонятно, навіщо з нею щось робили. Єдиної китайської кухні бути не може, ведь неможливо уніфікувати рецепти країни, розмірами переважаючої Європу.

#### 4. Режим харчування у китайців триразовий: сніданок, обід і вечеря.

Обід – рівно опівночі спочатку подають чай, ароматичний або зелений в чайниках, без цукру. Окремо ставлять невеликі піали. Потім подають холодні закуски, гарячі страви: солодкі страви і мучні кулінарні вироби подають між гарячими стравами. Наприкінці обіду подають суп з рисом. Потім знову чай. Швидкість подачі страв є обов'язковою умовою китайського обіду.

## ЛЕКЦІЯ 11

### **Секрет харчування китайців. Особливості трапези китайців. Рекомендоване меню для туристів з Китаю**

#### План

1. Секрет харчування китайців.
2. Особливості трапези китайців.
3. Рекомендоване меню для туристів з Китаю.

1. Китайські дієтологи пропонують свою систему вирішення проблеми надмірної маси тіла. Перш за все, рекомендується строго дотримуватися режиму вживання їжі.

Споживання їжі в один і той же час сприяє виробленню умовного рефлексу із забезпечення травлення необхідною порцією шлункового і кишкового соків. Китайські учені з'ясували, що оптимальним часом для засвоєння поживних речовин є полудень, їсти рекомендують не менше трьох разів на день.

Особливої уваги заслуговує тривалість трапези. Імпульси до центру насичення, розташованого в головному мозку, поступають через 20 хвилин після початку вживання їжі.

Отже, швидке поглинання їжі сприяє надходженню в шлунок значної кількості харчів, впливаючи на масу тіла людини. Не варто забувати про необхідність ретельно пережовувати страви, це значно покращує процес її перетравлювання і засвоєння максимальної кількості поживних речовин.

Китайські медики рекомендують надавати перевагу рослинним жирам, знижуючи вживання тваринних жирів до 20 грамів на добу.

Велике значення в дієтичних уподобаннях китайців має рис. І не дарма. Цей злак містить велику кількість складних вуглеводних сполук, необхідних для нормалізації роботи м'язової тканини.

Вживання жирної їжі добре сполучається з рисом, добре розщеплює жири, що знижує ризик збільшення маси тіла і розвитку целюліту.

Білки рису є джерелом амінокислот, а вітаміни групи В необхідні для ефективної роботи нервової тканини. Калій, що міститься в рисових зернах, сприяє виведенню з організму зайвої рідини, будучи профілактикою набряків і підвищення тиску.

М'ясо досить рідко зустрічається в традиційному меню китайців. Переважають нежирні сорти, які рекомендується вживати з овочами і рисом.

Десерт переважно складається зі свіжих фруктів, що насичують організм необхідними вітамінами і клітковиною.

На перший погляд, в цій дієті немає нічого особливого, але статистика свідчить, що серед китайців украй рідко зустрічаються люди, хворі на ожиріння.

«Давні китайці» їли дійсно хорошу їжу – маленькими порціями, і не зловживали нею.

2. Особливості трапези китайців. За кожною стравою китайської кухні криється мудрість поколінь.

Стіл найчастіше має круглу форму, для кожного члена сім'ї та гостя було передбачено окреме місце.

Почесного гостя зазвичай усаджують перед дверима і напроти господаря, який сидить спиною до дверей. Гість першим бере палички для їжі, проте першим починає їсти господар.

Суп, який на Заході подається як перша страва, в китайській кухні завершує трапезу. Ложка для супу, традиційно керамічна.

Інша істотна відмінність – у китайців не подають десерт, оскільки деякі солодкі продукти як, наприклад, фрукти, входять до складу основних потрав східної кухні.

Зовнішній вигляд китайських страв, однак, поступається європейським. Китайці споконвіку вважали, що внутрішнє важливіше за зовнішній вигляд. До речі, цей підхід мудrimi китайцями використовувався не лише для оцінки кулінарного мистецтва.

3. У Китайській кухні поряд зі свіжими використовується велика кількість велика кількість сушених, маринованих і в'ялених продуктів.

Страви готуються на рослинному маслі, свинячому і курячому жирі, із застосуванням ферментативних соусів і спецій. Китайці їдять страви з яловичини, свинини, баранини, курей, качок, риби, грибів, овочів, вироби з тіста: пельмені, локшину, солодке печиво. Улюблений напій – зелений чай. Китайці завершують обід бульйоном. Дуже швидка подача страв є обов'язковою умовою при організації харчування китайців.

Туристам з Китаю – молочні продукти і страви з них, житній хліб, ікру, оселедець, сьомгу, мінеральну воду, додавати лавровий лист.

Рекомендоване меню для туристів з Китаю:

Із холодних закусок – різні салати з овочів з грибами, салат м'ясний, салат «Столичний», салати з білоголової, червоноголової, квашеної капусти, свіжих огірків і помідорів, вінегрети, заправлені соєвим соусом, крабів, креветок або салат із них, шинку з овочевим гарніром; язик відварний з соусом хрін, ковбаси, відварних і смажених курей в холодному вигляді з різними соліннями; асорті м'ясне, буженину, рулет м'ясний, холодець з курей або свинини.

Із перших страв – борщ український, київський; щі, розсольник; збірну солянку м'ясну і рибну; суп-локшину з куркою, суп картопляний з квасолею, суп гороховий з копченою грудинкою. Бульйони і пюреподібні супи не подають.

Із других страв – курей смажених з овочевим гарніром, курчат абака, шашлик із свинини з рисом, свинину смажену з капустою, пельмені, котлети січені, тюфтельки з рисом, нирки по-російськи, азу, гуляш зі свинини, чахохбілі, люля-кебаб з рисом; рагу із овочів, солянку овочеву, квасолу в томаті, яєчню з шинкою.

На десерт – свіжі і консервовані фрукти, кавуни, компот, морозиво, чай з цукерками і печивом.

## ЛЕКЦІЯ 12

### Характерні особливості турецької кухні. Розмаїття смаків і складників турецької кухні

#### План

1. Характерні особливості турецької кухні.
2. Розмаїття смаків і складників турецької кухні.

1. Турецька кухня склалася з традиційної кухні турків-кочевників під впливом грецької, [арабської](#) та південно-словянської кухонь.

Турецька кухня йде своїми коріннями в Османську імперію. При її характеристиці не обійтися без короткого екскурсу в історію. Засновники Османської імперії належали до підгрупи тюркських племен, які в V столітті правили державою кочових народів у Східному Сибірі. Коли згодом вони перевалили через Персію у бік Європи, це було не Велике переселення народів, а завойовницькі походи кінноти, які порівнянні тільки із хрестовими походами. Цей народ підкорив собі величезні території Південно-Східної Європи ще за 150 років до того, як в 1453 році захопив Константинополь і тим самим завдав смертельного удару Східній Римській імперії (Візантії). Далекосхідна військова знать швидко засвоїла культурну спадщину західного світу. Шлюби із принцесами й вищою аристократією з усього середземноморського регіону привносили у візантійське середовище найрізноманітніші кулінарні впливи й вводили характерні риси кухні того народу, вихідцем з якого був черговий правитель. Палацова знать поважала нових завойовників варварами, і не тільки за їхню релігію. Не знаючих поразок, воїни з кочовим минулим дійсно не занадто розумілися в кулінарії – їм було досить нанизати на шампур шматки м'яса й обсмажити їх прямо на багатті або зварити квасоллю у великому казані. По суті це й були єдині елементи, якими турецька османська імперія збагатили візантійську кухню.

М'ясо на рожні люля кебаб у споконвічній формі збереглося дотепер, і примітно, що його перейняли візири й намісники султана у всіх васальних країнах імперії.

Суповий казан став символом елітарної групи султанських яничаров, але й після їхньої заборони в 1826 році він залишився в турецькій кухні.

Отже, жодна страва, що вважається турецькою, не була принесена із сибірської держави, та й згодом не придумана османами. Все це – страви правлячої верхівки Візантійської імперії, частково модифіковані й варійовані за допомогою додаткових компонентів.

Що ж стосується цілої низки вишуканих насолод і борошняних виробів, то вони за тисячоріччя анітрошки не змінилися.

Поряд з м'ясом, – а в Туреччині це насамперед баранина, козлятина й м'ясо домашнього птаха, – важливу роль грає мал. У Малій Азії рис обробляють із епохи Олександра Македонського, але в Туреччині – імовірно, з часів Східної Римської імперії.

До найпоширеніших народних страв належить ПИЛАВ – дрібно нарізане м'ясо, змішане з рисом.

Ще одну важливу культурну рослину – кукурудзу принесли в імперію венеційці після того, як, будучи завезеною з Америки, вона прищепилася в них на батьківщині.

До цього народні низи варили неокультурені злаки: сорго, дикоростучі види пшениці й гречки.

Страви із круп і дотепер займають у турецькій кухні дуже істотне місце. Однак набагато більше поширені бобові, особливо квасоля й нут (баранячий горох).

Американське ж походження мають і два овочі, без яких турецьку кухню взагалі неможливо собі представити – помідори й солодкий перець.

Безліч інших культурних рослин і насамперед пряностей принесли в країну арабські купці в часи Османської імперії.

2. Турецька кухня чудово поєднує в собі розмаїття смаків і складників. Це різноманіття має як історичне, так і географічне коріння – Туреччина знаходиться на перехресті Європи, Азії й Аравійського півострова.

*Багатство страв:*

Типовий сніданок турків складається з хліба, овечого сиру, оливок, помідорів, огірків, а також mercimek çorbası – супу з сочевиці, який споживають із великою кількістю хліба. До кожної страви додають найрізноманітніші закуски meze, які надзвичайно популярні в Туреччині.

*Овочева незалежність:*

Турецька кухня крім використання овочів, як додатків до страв, часто вважають їх за окремі страви. Ідеальним прикладом такої практики є одна з найвідоміших турецьких страв Imam Bayildi. Зімлілий Імам (такий дослівний переклад) це баклажан фарширований цибулею, помідорами і часником. Що цікаво незважаючи на те, що страва готується в оливковій олії, їдять її холодною.

*Чай, чи кава?*

Турки ніколи не поспішають їсти, люблять розтягувати задоволення та смакувати їжею. Те ж можна сказати і про напої. Kahve, традиційну турецьку каву готують у спеціальних турках, мелені зерна перемішують із цукром. Коли кава вже досить міцна, її переливають у мініатюрні горнятка без вушка. Подають каву у три способи: sekralı (дуже солодка), orte (мінімум цукру) і sade (гірка).

Незважаючи на величезну популярність кави, напоєм номер один у Туреччині залишається чай.

Існує прислів'я, що якщо турку нічого робити, він п'є чай. Чай заварюють протягом 10 хвилин. Потім до міцної заварки додають окріп і багато цукру. Подають чай у маленьких склянках у формі тюльпану.

*Закуси meze за основу.*

У Туреччині існують окремі ресторани, в яких подають виключно закуски. Вони можуть замінити повноцінну трапезу, адже надзвичайно смачні



та поживні. Слід звернути увагу на beyaz peynir – сир з овечого молока, uyrak dolmasi – фаршироване листя винограду, tarama – паста з ікри тріски, або ж kabak kizartmasi – смажений кабачок у соусі з йогурту. Дуже люблять у Туреччині imam bayildi («зімлілий Імам») – баклажан, запечений з помідорами, цибулею та часником. Особливим є те, що такі закуски їдять виключно пальцями.

## ЛЕКЦІЯ 13

### Загальні відомості про турецьку кухню. Найпопулярніші страви Туреччини

#### План

1. Загальні відомості про турецьку кухню.
2. Найпопулярніші перші та овочеві страви Туреччини.
3. Найпопулярніші закуски мезе та салати Туреччини.
4. Найпопулярніші м'ясні та борошняні страви Туреччини.
5. Найпопулярніші солодощі турецької кухні.

1. Турецька кухня розвивалася протягом століть і бере свої витoki в кулінарних традиціях кочових [тюркських](#) племен, на які в свою чергу вплинули [індійська](#), іранська, [арабська](#), [середземноморська](#) кухні, а також кухні народів [Кавказу](#) та вимоги [ісламу](#).

Все це, під впливом турецької культури, звичаїв і способу життя привело до появи сучасної турецької кухні. Як і в усьому ісламському світі, в Туреччині діють особливі приписи для їжі і її приготування – [харам](#) (заборонене) і [халаль](#) (дозволене).

Особливим способом, відповідно до мусульманського ритуалу, і забивають тварин.

2. Турецькі супи (чорбалар) мають безліч різновидів.

Серед них слід назвати:

Ішкембе чорбаси – суп з тельбухів (овечих або яловичих) з додаванням часнику та оцту.

Мерджіmek чорбаси – суп із червоної сочевиці.

Шехріелі Ешил мерджіmek чорбаси - суп із зеленої сочевиці з дрібною вермішелью Тархана чорбаси – суп з тархани (тархана – це готова суха суміш з висушених і перемелених в порошок томатів, зеленого або червоного перцю, цибулі, дріжджів і борошна). Цей суп є відомою національною турецьким першою стравою. Внутрішні інгредієнти сухої тархани можуть змінюватись в різних регіонах Туреччини, проте безсумнівно це один із самих популярних і улюблених супів у жителів Туреччини.

Найпопулярніші овочеві страви Туреччини:

[Пепероні](#) використовуються повсюдно в турецькій кухні. Розрізняють червоні і зелені пепероні, тобто "м'якого смаку" і гострі. Чим зеленіша перець пепероні – тим він гостріше. У салати йдуть зазвичай світло-зелені та жовтуваті "м'які" пепероні. Як приправу використовують також висушені і мелені стручки перцю (пул Бібер). Перечниця з пул Бібер – невід'ємна приналежність будь-якого турецького обіднього столу. Подається також гострий червоний соус з паприки.

Маслини різних сортів використовуються при приготуванні багатьох страв. На сніданок у Туреччині їдять чорні солоні маслини.

Великою популярністю користуються овочі (наприклад, огірки чи пепероні), мариновані в розсолі або в оцті.

Долма – начинені рисом або м'ясним фаршем овочі або листя, зазвичай виноградні.

3. У Туреччині, як і в усьому Середземномор'ї, традицією є сервіровка закусок, як правило в супроводі напоїв ("для апетиту") і званих мезе. Розрізняють мезе холодні і гарячі. До холодних відносяться різні креми, приготовані переважно на основі йогуртів.

*До холодних мезе відносяться:*

Хайдарі – крем з сюзме йогурту (10% жирності) з додаванням м'яти, бринзи, цукру, незначної кількості лимонного соку і оливкового масла.

Хавуч езмесі - крем з сюзме йогурту і дрібно натертої моркви, лимонного соку, солі, перцю і оливкового масла.

Антеп езмесі – дуже гостра овочева закуска з дрібно нарізаних червоних пепероні і зеленого перцю, цибулі, томатної пасти та пасти з гострого червоного перцю, лимонного соку, солі, листя петрушки. Додається також трохи м'яти і оливкового масла. Традиційно готується в східній Туреччині.

Джяджік – сюзме йогурт (звільнений від сироватки йогурт) з дрібно нарізаними огірками, сіллю, перцем, заправлений лимонним соком і оливковою олією. Додаються до смаку часник і м'ята.

*До гарячих мезе відносяться:*

Сигара береі – підсмажені у фритюрі або запечені в духовці тонкі рулетики з тіста філо у вигляді сигари з начинкою з бринзи і петрушки (ЦЕ НЕ мезе, А КАХВАЛТИЛИКЛАР

Карідеш гювеч – креветки, запечені з помідорами, часником, прянощами і вершковим маслом в глиняному посуді

Фірінда Мантар – наповнені кожен двома сортами сиру печериці в соусі, запечені в печі.

*Найпопулярніші салати:*

При приготуванні салатів ізпользуются як маринади в першу чергу оливкова олія і лимонний сік.

Крім овочів, як добавки береться овечий сир (бринза), дрібно порізана яловича ковбаса, маслини і т. п.

Чобан салатаси (пастуший салат) – складається з помідорів, огірків, солодкого перцю, бринзи і ріпчастої цибулі.

Патлиджан салатаси (салат з баклажанів) – з підсмажених на грилі або сковороді баклажан знімається шкурка, вони давлються в пюре і перемішуються з тиском часником. Додаються сіль, петрушка і оливкове масло.

Рока – салат рукола зі шматочками смаженого курячого м'яса.

4. Кебабом, як правило, позначається підсмажене м'ясо, з якого турецькі кухарі готують безліч страв.

Донер-кебаб – найбільш відоме блюдо-кебаб в Туреччині і в Європі взагалі. Метод приготування: з встановленого вертикально і повільно

обертається крутила з нанизаним на нього смаженим м'ясом довгим гострим ножом зрізаються тонкі шматочки. Спочатку це було звичайне столове страва з гарніром з рису і салату. З часом в Туреччині і в Європі донер-кебаб розвинувся в "закуску на ходу" – кебаб укладається в розрізану навпіл коржик. Всередину до м'яса додають овочі та соуси на смак – гострий (чили) або пряний (Цацікі).

Іскандер-кебаб – тонко нарізана ягнятина готується в томатному соусі з дрібно нарізаними шматочками коржі, топленим маслом і йогуртом.

Шиш-кебаб – традиційно м'ясо, смажене на рожні (ягнятина) з помідорами і солодким перцем (турецький шашлик).

Адана-кебаб – м'ясний фарш, дуже гостро поперченне, і обсмажений на рожні.

Кефти – турецькі тюфтелі. Приготування в кожному регіоні країни за особливим рецептом.

Пілав ( плов) – різні види пловів, блюдо з вареного рису з м'ясом, морквою, часником, перцем, сіллю і прянощами.

Берек – невеликі запечені турецькі рогалики. Їх готують з лаваша, який нарізають трикутниками. У начинку йде сир, зелень та спеції.

*Найпопулярніші борошняні страви Туреччини:*

Турецька кухня пропонує велику кількість різного виду хлібів, пирогів і печива. Подавати хліб на стіл є традицією. Ось деякі з його видів:

Піта – товста м'яка коржик з дріжджового тіста. Пропонується в більшості турецьких закусочних. У ресторанах, що спеціалізуються на піті, її подають з запеченим у ній сиром, м'ясним фаршем, овочами та іншим.

Екмек – турецький білий хліб. У роздрібній торгівлі коштує недорого. Смачний гарячим, прямо з печі. Сірі (з проса) і чорні сорти хліба (сомун) випікаються в сільській місцевості згідно домашніми рецептами і продаються переважно на ринках і ярмарках.

Сіміт – бублики, посипані кунжутом. Продаються в Туреччині всюди, в тому числі і вуличними торговцями.

Лахмаджун – турецька піца. Являє собою тонкий коржик з м'ясним фаршем, дрібно нарізаними овочами та прянощами. Буває на смак "звичайна" і гостра.

Гезлеме – Коржик. Являє собою тонко розкачане тісто (юфка). Як начинка використовується суміш сиру зі шпинатом.

5. У Туреччині традиційно величезний вибір солодких і кондитерських страв і страв.

Баклава ( пахлава) – вимочені в сиропі солодощі, приготовлені з тіста з фісташками або горіхами

Тулумба татлиси – солодкість з тіста циліндричної форми з ажурними ребрами просоченого цукровим сиропом

Ревані – пиріг з манної крупи в цукровому сиропі

Локум ( лукум) – кубики з цукру або меду з додаванням крохмалю, сушеними фруктами, горіхами, фісташками, кокосами, зі смаком троянди або фруктів.

Хельва – виготовляється з кунжутною пасти і цукру, часто з додаванням какао.

Сютлач – молочна рисова каша з додаванням ваніліну.

Пекмез – сироп з загусла виноградного соку (традиційний для Каппадокії)

Айва татлиси – розрізана навпіл айва вариться в сиропі і подається охолодженою з каймаком (густі як масло вершки).

Кабак татлиси – ласощі з вареної з цукром гарбуза.

Гюлляч – десертне блюдо з рисового тесту філо просоченого молоком і присмаченого між шарами перемеленими волоськими горіхами, зверху прикрашається насінням граната (через хорошу засвоюваності організмом особливо часто готується в місяць посту Рамадан).

Локма – кульки з тіста, підсмажені у фритюрі і потім политі сиропом.

## ЛЕКЦІЯ 14

### Характерні ознаки кухні ізраїльтян. Золоті правила єврейської кухні

#### План

1. Характерні ознаки кухні ізраїльтян.
2. Золоті правила єврейської кухні.

1. Ізраїльська кухня є частиною [середземноморської кухні](#). Ізраїльська кухня відрізняється багатством використовуваних продуктів і різноманітністю рецептур, як прийшли з глибини народних традицій, так і запозичених у сусідніх народів.

Релігійні норми іудаїзму ("кашрут") забороняють вживання в їжу страви з свинини і морепродуктів, за винятком деяких видів риби (за правилами у водоплаваючого

повинна бути луска), а молочні і м'ясні блюда повинні готуватися і подаватися роздільно. Також не дозволено вживати м'ясонепарнокопитних і гризунів.

Кошерність їжі повинна дотримуватися у всіх ресторанах і кафе (кошерні ресторани діляться на м'ясні і молочні), але практично скрізь є некошерні заклади, а також численні ресторани китайської, російської, французької та східної кухні.

У ізраїльській кухні використовується велика кількість овочів і фруктів, [оливкової олії](#), [риби](#), зелені та [бобових](#). Разом з цим, ізраїльська кухня набагато більш різноманітна і в ній поєднуються страви як [ашкеназської](#) так і сефардської традиційних кухонь.

Поєднання європейської і арабської культур в Ізраїлі, вплинуло на смакові звички і кухню ізраїльтян.

Вплив на ізраїльську кухню надає і [іудаїзм](#), з чіткими законами [кашрута](#) і [забою м'яса](#). Існують і загальні для ашкеназів і сефардів страви, як, наприклад, [чолнт](#). Роки економічної кризи також позначилися на ізраїльській кухні. Саме тоді ізраїльські кухарі винайшли популярний до цих пір в країні салат з [баклажан](#) зі смаком печінкового паштету.

З м'ясних страв цікаві єрусалимська печеня "меорав ієрушалмі" з чотирьох різних видів курячого м'яса, кисло-солодке "м'ясо по-єврейськи", різні форшмаки з м'яса і риби, паштети, котлети з м'яса птиці з різноманітними приправами, гашена курятина з телячою мовою, відбивні в кляре, фаршировані курячі шийки, різні види відварної риби, а також м'ясний рулет і т.д. Спеції і зелень до м'ясних блюд зазвичай ніхто не економить.

З овочевих страв популярні хумус, вінегрет, оладки "латкес" з шкварками і смаженим луком, запечене поліно з манної крупи з овочами - "кугел", салат з яєць і ріпчастої цибулі, картопляні драники "бульбелаткес", смажені в маслі горохово-квасоляні кульки "фалафель", "цимес" з моркви, яблук і родзинок, холодний суп з буряка "калте буречкес", кабачки жарені і ін.

Обов'язково слід спробувати солодкі єврейські страви і випічку – млинчики з різними наповнювачами "блінчикес", пиріжки з маком "хоменташ

", бісквіт з муки для маці, солодкі "пончикес фун творе", пряники з мигдалем "леках", коржики «кишлах», печені яблука, знаменитий "гоголь-моголь" і т.д.

Закінчувати трапезу прийнято чорною кавою або чаєм. Все великої популярності набувають і молоді ізраїльські вина, ніби "Карміель" або "Йордан".

2. Єврейська кухня утворилася під впливом релігійних законів щодо їжі («кашрут») та кухонь багатьох народів, серед яких жили євреї, зокрема німецької, української, арабської, балканської та іспанської.

Єврейська кухня – це справжня Вавилонська вежа кулінарного світу, яка збагачувалась завдяки іншим кухням, де проживали діаспори єврейського народу.

Кожна єврейська господиня знає, що будь-який продукт треба використати по максимуму. Золоте правило каже: з невеликого обсягу продуктів вміє зробити якомога більше страв!

А взагалі єврейська кухня не вередлива, і будь-який рецепт треба сприймати як загальну інструкцію. Може бути використано все, що є під рукою. Звичайно, напередодні шабату доведеться постояти перед плитою трошки довше, адже в суботу у євреїв не заведено займатися справами.

Традиційна єврейська кухня вирушає корінням углиб століть. У їжу уживається яловичина, баранина, кури, гусаки.

Для приготування м'ясних страв використовується тільки яловичий або гусячий жир. Другі м'ясні страви готують як з натурального, так і з рубаного м'яса.

Страви, створені єврейської кухнею, можуть розповісти про історію, спосіб життя, національних смаки народу. Певний слід залишили в єврейській кухні релігійні звичаї, які наклали специфічні обмеження на вибір та змішування певних видів продуктів. Так, ні в стравах, ні в меню не можна поєднувати м'ясо (або птаха) і молоко. Не дозволяється до вживання кров і свинина.

У єврейській кухні чітко видно і елементи раціонального харчування. З продуктів тваринного походження найбільшою популярністю користуються риба і м'ясо птиці, які є продуктами високою харчовою і біологічною цінністю, тому що вони містять значну кількість повноцінних білків, вітамінів, мінеральних речовин, легко засвоюваних організмом.

У стравах широко використовується поєднання продуктів тваринного і рослинного походження, що значно підвищує їх біологічну цінність. Прикладом можуть служити куголи, які готують з відварних продуктів (локшини, рису, буряків, картоплі та ін), а також різні фаршировані страви.

У єврейській кулінарії обмежено застосування прянощів як за асортиментом (цибуля, часник, хрін, кріп, чорний перець, імбир, кориця, гвоздика), так і за кількістю. Усе спрямовано на збереження нерізкого, природного смаку страв.

При виготовленні страв, в основному, використовуються щадні прийоми теплової обробки – припускання, відварювання, слабке гасіння з додаванням води під кришкою.

Кухня й історія:

Говорячи про єврейську кухню, слід пам'ятати, що вона є результатом бурної та багатой історії цього народу. Це поєднання кулінарних впливів країн, де проживала єврейська діаспора, з релігійними законами та святковими традиціями євреїв. Сотні, а інколи тисячі років проживання євреїв у будь-якій країні, впливали на змішування кулінарних традицій та постійно смаків збагачували смакову палітру.



## ЛЕКЦІЯ 15

### Кашрут. Правила кошерної їжі. Головні принципи кашрута. Традиції кошерного харчування

#### План

1. Кашрут. Правила кошерної їжі.
2. Головні принципи кашрута.
3. Традиції кошерного харчування.

1. «Кашрут» – кошерна їжа, це - правила, котрі походять із Тори (П'ятикнижжя Мойсея) суворо дотримуються правовірні євреї.

Їжа поділяється на дозволену (кошерну) та заборонену (трефну).

В даний час багато людей, які не є євреями за національністю, але піклуються про своє здоров'я, стали захоплюватися системою живлення, при якій вживається тільки кошерна їжа. Головна причина цього для багатьох з них – зовсім не релігійні переконання, а те, що такого роду продукти екологічно чисті і більш корисні.

Таке харчування засноване на законах кошер, або кашрута, що відповідають правилам і нормам іудаїзму. Звичайно ж, людей, що прагнуть до здорового харчування, не особливо цікавлять ці правила, адже для них головніший якість продуктів, що підлягають обов'язковій сертифікації.

Адже слово «кошерний» означає, в перекладі з івриту, «придатний». Спеціальний знак на всіх товарах ставиться як підтвердження високої екологічності і корисності. Природно, і вартість продуктів, з яких готується кошерна їжа, набагато вище.

#### *Правила кошерної кухні:*

Дозволено вживати водних тварин, але лише тих, котрі мають плавці та луску.

- Фрукти можна вживати лише з дерев віком від 3-х років.
- Між молочними та м'ясними стравами повинна бути кількогодина перерва.
- Всі продукти виготовляються під наглядом равина, котрий перевіряє кошерність і видає відповідні сертифікати.

Кашрут – закони чистоти в харчуванні, правила визначення придатних для вживання продуктів, їх сумісності та певних особливостей їх кулінарної обробки.

Можна вживати в їжу (кошер):

- тварини парнокопитні;
- рибу з лускою і плавцями;
- птахи (крім хижих і тих, що харчуються падлом);
- бджолиний мед.

#### *3. Головні принципи кашрута:*

- М'ясо, вживане в їжу, повинно бути тільки певних видів парнокопитних жувальних тварин. Можна баранина, яловичина, козлятина, оленина, лосятина. Найвідоміше із заборонених (нечистих)

тварин – свиня. Згідно з цими правилами, кролик також некошерним тварина.

- «Чистими» є всі домашні птахи – індичка, курка, качка, гусак. Список заборонених птахів перерахований в Торі в книзі «Ваікра», серед яких все хижі види.
- Забій тварин проводиться за спеціальною технологією, а потім м'ясо, використовуване для приготування кошерної їжі, проходить попередню обробку з дотриманням певних правил.
- Дозволена риба повинна бути нехижою, з лускою і плавцями. Заборонені молюски та ракоподібні. На відміну від м'яса, при приготуванні страв риба не проходить спеціальну попередню обробку.
- Продукти «нечистих» тварин також заборонені, наприклад, верблюже молоко, так як верблюди – некошерним тварина. Єдиний виняток – мед, хоча він представляє собою результат життєдіяльності бджіл, які є комахами.
- Не можна змішувати в процесі приготування м'ясу і молочну їжу. З цієї причини навіть посуд має бути окремо призначеної для цих категорій продуктів. Заборони на рибно-молочні страви немає.
- За єврейською традицією не можна вживати комах, плазунів і земноводних.
- Всі фрукти, овочі, ягоди, гриби – це кошерні продукти.
- Вживати молоко в їжу можна не раніше, ніж через три-п'ять годин після м'яса, так для перетравлення потрібен певний час. У той же самий час м'ясні страви можна їсти відразу після молочних, досить просто прополоскати рот. Кошерна їжа не повинна складатися одночасно з риби і м'яса.

### *3. Традиції кошерного харчування:*

Єврейська кухня заснована на певній харчовій філософії – кашрут. Кашрут – це система харчування, прийнята ще у стародавніх іудеїв. Вона вимагає від послідовників суворого дотримання в будь-яких землях, куди б їх не закидала історія.

В основі кашрута, в свою чергу, три головних заборони:

Правило № 1.

«Не вари ягня в молоці матері його», тому ніякого м'яса в молочному соусі. Не можна вживати в одну трапезу м'ясні та молочні страви, навіть якщо вони лежать на різних тарілках.

Правило №2.

Єврейська кухня дозволяє вживати в їжу тільки парнокопитних жувальних тварин, причому, тварина повинна бути вбита миттєво, щоб м'ясо не було зіпсоване гормонами страху. Тому з кулінарних книг виключені рецепти зі свинини, зайчатини, м'яса хижих тварин і птахів, риби без луски та крові тварин. Наприклад, осетер — класичний представник некошерних риб, бо не

має яскраво вираженої луски, а короп — характерний приклад кошерної риби: має плавці і луску.

Правило №3.

Не можна готувати в суботу. Звідси походить страва, яку готують у п'ятницю ввечері, щоб до суботи вона настоялася. Називається вона – чолент.

## ЛЕКЦІЯ 16

### Заборонена до вживання їжа. Типові страви єврейської кухні

#### План

1. Заборонена до вживання їжа.
2. Характерні риси приготування страв у єврейській кухні.
3. Типові страви єврейської кухні.

#### *1. Заборонено вживати в їжу (треф):*

- кров (кров – символ життя). Потрібно знекровити м'ясо перед вживанням у їжу;
- відірвану чи відрізану частину від живого;
- молоко і м'ясо разом («не варити ягняти в молоці матері його»). Це – поділ, пов'язаний з життям і смертю, а молоко – джерело життя. Іудаїзм проголошує святість життя (усупереч культу смерті в давньому Єгипті);
- поранену, мертву тварину («Не їжте ніякого падла...»);
- тварину, вбиту тупим знаряддям;
- гризунів, комах, плазунів, земноводних;
- ікру, яйця некошерних риб і птахів.

#### *2. Характерні риси приготування страв у єврейській кухні:*

- Для приготування м'ясних страв використовується тільки яловичий або гусячий жир.
- Переважають дуже поживні супи, густі настільки, що самі по собі можуть бути цілою трапезою. Варять супи картопляні, з бобових, молочні. У літню пору люблять готувати холодний червоний борщ.
- З других м'ясних страв єврейської кулінарії найбільш популярним є кисло-солодке м'ясо, тобто тушкована яловичина з кисло-солодким соусом, куди входить цибуля ріпчаста, мед, медовий пряник, сухарі з чорного хліба, цукор, оцет і родзинки.
- Одна з типових закусок — форшмак. Форшмак — означає «закуска», «їжа перед їжею». Ця страва являє собою холодну закуску з рубаним оселедцем. З рибних холодних закусок єврейської кухні найбільш широко відомі фарширована щука, короп, лящ, сазан. Фаршем служить філе риби, білий хліб, цибуля ріпчаста, яйця, олія, цукор. Начинені шматки риби варять у соусі з овочами і подають з хріном.
- Молоко використовується тільки свіже.
- З овочевих страв широко відомі тушкована морква (цимес), тушкована картопля з сушеними фруктами, картопляні оладки, бурякова запіканка, пюре.
- Багато готується різних борошняних страв — мандалах, фрикадельки, запіканка з маци, кнедлі з маци. Виробництво кондитерських виробів схоже з близькосхідним. Улюблене тісто в єврейській кухні — прісне,

пісочне або «крихке», але на відміну від близькосхідного воно не масляне, а яєчне, тобто його основу, 50% ваги борошна, складають яйця, причому частіше – одні жовтки. Характерне також поєднання в кондитерських виробах меду і цукру, причому в різних пропорціях.

3. У єврейської кухні багато оригінальних страв, несподіваних поєднань – наприклад, м'ясо тушковане з фруктами і зацукреною картоплею, м'ясо, приготовлене зі спеціями, чи редька, варення в меду, зацукрену моркву й інші.

Є й особливості у будівництві меню. Зазвичай, обід починається з риби чи оселедця, потім - суп, зазвичай м'ясний, потім м'ясо, рідко з гарніром. І, нарешті, чай з ласощами.

Мало використовуються овочі у цілому вигляді, олії, гриби.

*Найпопулярніші страви:*

- Фарширована риба.
- Помідори, фаршировані грибами.
- Артишоки фаршировані
- «Вушка Хамена» — традиційна випічка, що готується на свято Пурім.
- Хумус.
- Фалафель – страва з турецького гороху (нуту).
- Тхина.
- Шуарма.
- Бамба, Бисли.
- Бейгале (бублики).

## ЛЕКЦІЯ 17

### Особливості японської кухні. Основні продукти харчування в Японії. Раціон харчування японців

#### План

1. Особливості японської кухні.
2. Основні продукти харчування в Японії.
3. Раціон харчування японців.

1. Японська кухня – одна з найоригінальніших і найбільш своєрідних у світі. Японська їжа дуже проста, теплова обробка мінімальна, а максимальна увага приділяється збереженню природного вигляду і смаку продукту. Часто все приготування зводиться до простого нарізування продукту, без всілякої обробки, змішування в одній страві великої кількості інгредієнтів також не в моді. Ще одна особливість – характерна ритуальність самого процесу споживання їжі – мало того, що меню повинно відрізнятися залежно від пори року, та ще й правила поведінки за столом і користування столовими приборами звичайно ставлять у глухий кут більшість європейців.

Варто відмітити, що в японській кухні доволі обмежене вживання спецій. Замість цього акцент роблять на натуральному запасі та смаку природних продуктів: риби, продуктів моря, овочів, рису, сої, бобів.

Найвище мистецтво кухаря Японії – зуміти зберегти в будь-якій страві природну свіжість та смак первинних компонентів. У зв'язку з цим місцева кухня має чітко виражений природний характер. Те, що в Японії їдять влітку, навряд чи будуть їсти взимку. Якщо є вибір між замороженим та свіжим, японці віддадуть перевагу свіжому, а іще краще – найсвіжішому. Велика увага приділяється зовнішньому виглядові страв.

Їжа в Японії не вважається їжею, якщо не виконано три головні умови: майстерна подача та презентація, включно з прикрасами страви та певним розташуванням його складових; підбір посуду, з якого обслуговуються гості; і, звичайно ж, смак їжі. Насолодитися смаком – значить оцінити та сприйняти гармонію всіх складових частин.

Будь-яка японська страва має бути красивою, але красою простою та помірною, а не такою, що впадає в око та нав'язується, і задача майстрам – втілити це в життя. Той, хто обідає має відчувати, який настрій викликає у нього та чи інша страва, і, відповідно, сформувати певний підхід до кожної страви.

Всі страви японської кухні готуються безпосередньо перед прийомом, за цим процесом можуть спостерігати і клієнти. Через існуючу в японській кухні тенденцію до мінімалізму, природний смак та запах страв підкреслюється лише соєвим соусом, васабі, імбиром та лимоном.

Цікавою і важливою особливістю японської кухні, що робить її ще гармонійнішою, є сезонність, вона виражається не тільки в тому, що до столу подаються страви, приготовані з інгредієнтів, що є урожаєм даного сезону, а значить, дуже свіжі, але також і в сервіруванні. Страва осіннього сезону може бути прикрашене шматочками моркви, що нагадують формою яскраве кленове

листя, страви зимового сезону часто прикрашають парасольками з рисової соломки, символізуючими захист японського селянина від холодних дощів.

Основа японської кухні – варений рис, який зовсім не солиться, але зате доповнюється різноманітними соусами і приправами. Його подають в окремому посуді практично до всіх страв як гарнір, а часто використовують і як самостійну страву, варіюючи смак за допомогою приправ. Найпопулярніша страва з рису, безсумнівно, "сусі" ("суші") – рисові кульки-рулетики з різною начинкою (більше 200 видів), а також рисові кульки "онігірі" або рисові пиріжки "моті".

## 2. Основні продукти харчування в Японії:

Японська кухня – одна із найсвоєрідніших у світі, і якщо європеєць бажає належно її оцінити, його чекає чимало несподіванок. Основу страв японської кухні складають рис, овочі, риба та продукти моря.

Однією з причин довголіття японців є їх традиційна, гармонійно скомпонована дієта. У японській кухні дуже важливим є принцип сезонності, який полягає на такому підборі складників, щоб вони відображали актуальну пору року, згідно з концепцією сезонності (shun), коли риба, овочі та фрукти найбільш багаті поживними речовинами – приблизно 10 днів на рік. Клімат у Японії відрізняється в залежності від регіону.

В японській кухні є і філософія, і поезія. Виявляючи повагу до природи, японці прагнуть максимально зберегти первісні властивості її дарів. Тому улюблені страви з рису готують без спецій, а рибу їдять сирою. На цей рахунок японці люблять повторювати, що справжня краса - у простоті. Можливо, в цьому і є секрет їхнього довголіття.

Головною складовою майже кожної страви є рис. Отже, кліматичні умови в усій Японії надзвичайно сприятливі для вирощування цієї вимогливої рослини. Крім того, особливо в давні часи, у Японії майже не вживали м'яса, лише рибу. І сьогодні м'ясо не особливо популярне. Тому для того, щоб описати японську кухню можна використовувати лише два слова: «натуральна та гармонійна».

Рис – японський хліб, без якого не можна помислити традиційний стіл. Культура вирощування рису стала частиною національного світогляду синто: ставлення до рису має сакральний характер. Вирощування цієї культури вимагає маси ручної колективної роботи. Вважається, що саме з цим пов'язана традиція жити великими сім'ями під одним дахом та займатися спільною працею. Більшість традиційних свят та фестивалів також мають безпосередній стосунок до вирощування рису. Існує також так званий національний рисовий місяць, сама ця назва виявляє роль цієї культури в Японії. Найчастіше японці їдять рис без будь-яких приправ, масла і навіть солі, пояснюючи це тим, що рис і без того має тонкий та багатий смак. Прикладом додавання до рису інгредієнтів та приправ є суші, одна із найпопулярніших страв японської кухні. Для приготування цієї страви використовують заздалегідь приготований рис, здобрений оцтом та заправлений цукром.

Не менше рису популярний особливий сорт локшини з гречаного борошна – "соба" ("собо"), яку подають як у холодному, так і в гарячому вигляді, смажену і варену, у бульйоні і з овочами. Також гарна і звичайна локшина "удон".

Таким же довгожителем на столі японців, як і рис, є все різноманіття дарів моря. І хоча рибу, як і рис, особливо в раціоні молоді, намагаються потіснити європейські страви, на кшталт гамбургерів і хот-догів, але, схоже, це справа малоперспективна. На прилавках рибних магазинів в достатку можна знайти широкий асортимент рибних продуктів – тунець, [горбуша](#), морський лящ, креветки, кальмари, [восьминоги](#), [моллюски](#), каракатиці, трепанги, устриці, краби. І, звичайно, все це тільки наїсвежайшее. У Японії рибу їдять відварену в соєвому соусі, смажену на сковороді, на відкритому вогні, приготовану в киплячому маслі, у вигляді ковбаси та сосисок, сушену.

Часто риба і морепродукти споживаються в сирому вигляді або навіть живцем, але є чимало рецептів і ретельно оброблених дарунків моря. Такі страви, як шматочки сирої риби, їжака або креветок з приправою із соєвого соусу і зеленого хрину – "сасімі", риба в клярі "темпура", рибні коржі, креветки в тісті, маленька жива каракатиця "одорі-гуї", риба-фугу, один з різновидів сусі – "чіраші-сусі", паста з водоростей, смажений вугор "унагі", рисові пиріжки із сирої риби і водоростей "норимаки" і безліч інших оригінальних страв принесли японській кухні всесвітню славу.

Важко уявити собі японську кухню без овочів, які мають давню історію на Японських островах. Як і інші народи, японці в стародавності збирали дикоростучі рослини – дика цибуля Рокамболь, белокопитник, папороть орляк.

У VI столітті з Китаю були завезені редька, морква, їстівний [лопух](#), а в X столітті до них додалися ріпа, огірки, баклажани, гірчиця, нові види дині. До першої половини ХК століття в країні вже вирощувалися кабачки, червоний перець [картопля](#) "солодка картопля, а після" "відкриття" країни європейцями в середині минулого століття японці познайомилися з низкою раніше невідомих їм овочів – капостою, цибулею, [кукурудзою](#), спаржею, помідорами. Потім з'явилися полуниця, різні види дині, кавуни. Після другої світової війни салат, зелений перець, капуста спаржева і кольорова додали японській кухні західний аромат.

Дуже популярна в японців солодка редька доїнням (великий корінь). Подібно до того, як [прикметою](#) весняного [пейзажу](#) сільськогосподарських районів країни є залиті водою клітини рисових нулів, так осіннього - білосніжний [дайкон](#), розвішаний для просушування всюди: на стінах будинків, перед будинками і в полях на спеціальних підставках.

Крім того, японці їдять маловідомі європейцям, що володіють корисними властивостями овочі та рослини. Зокрема, дуже популярні корінь лотоса, паростки бамбука, різні сорти редьки і численні види бобів, а також ямі, гобо, конняку, міцуба, васабі, вирощені на полінах гриби.

Широке використання сої - відмітна риса японської кухні. Соя-боби були завезені з Китаю і добре прижилася тут. Із сої виготовляють як аналоги м'яса,



риби, хліба, кондитерських виробів, так і національні продукти: [тофу](#), абурааге, місо, натто, сію й Юба.

Японці не люблять алкогольних напоїв, за винятком рисового вина.

Як прохолодний нпій поширений корі – струганий лід з фруктовим сиропом.

Мінеральну воду і шампанське вживають дуже рідко.

Улюблений напій – чай, особливо зелений. Його п'ють перед їжею, під час і після кожної трапези.

3. В Японії прийнято ситно снідати. Сніданок починається з чаю і закуски із сирих овочів, сирої риби, нарізаної на шматочки і змоченої в оцті, морських їжаків і сирих черепашок. Разом із закускою пють рисове вино, яке найчастіше підігривають.

Японці люблять перші страви, але їдять їх невеликими порціями тричі на день. Перевагу віддають бульйонам і пюреподібним супам. Після супу їдять відварний рис, рибу (найчастіше смажену) і страви, які складаються з мяса і овочів.

До сніданку, обіду і вечері подають масло, деяки види м'яких сирів.

До обіднього столу подають білий пшеничний хліб, фруктову воду, соки олію.

Прийом їжі у японців підпорядковується дуже складному ритуалу. Відповідно до нього стають на коліна і сідають на циновку, білосніжними серветками витирають обличчя і руки, і тільки тоді занурюють палички в фарфорові чашки з їжею.

Ложки в Японії не використовують. Тверду їжу їдять паличками, а рідку – п'ють.

Палички бувають зі слонової кістки, срібні, пластмасові, дерев'яні але найпоширеніші палички із бамбука і пластмаси. Після використання їх викидають.

Запрошених обслуговують в порядку старшинства. Оформлення страв для японців так само важливо, як і їх смак.

## ЛЕКЦІЯ 18

### Ритуали вживання їжі в Японії. Правила хорошого тону по-японськи. Сучасна японська кухня

#### План

1. Ритуали вживання їжі в Японії.
2. Правила хорошого тону по японськи.
3. Сучасна японська кухня.

1. Гармонія на японському столі багато в чому визначається і особливою ретельністю і витонченістю його сервірування, ніщо на столі не розкладається довільно, все ретельно продумано і красиво розміщено на спеціальному посуді, призначеному для того або іншого блюда.

Перед трапезою, насолоджуючись красою, беручи участь в її створенні, людина настраюється на приємний лад і у хорошому настрої, неспішно, приступає до їжі, куштуючи одну страву за іншим.

У японській кухні немає строгого порядку вживання страв, як це прийнято у європейців, в Японії можна їсти страви у будь-якому порядку, а також повертатися до раніше початої страви.

Японці люблять давати своїм стравам екзотичні назви, співзвучні їх зовнішньому вигляду, наприклад, пишне блюдо з білої тертої редиски дайкон називається «хмарами», «срібними човниками» називається рецепт м'яса у фользі, а назву «батьки і діти» отримало блюдо, в якому як інгредієнти присутні куряче м'ясо і яйця.

Ритуал японської трапези завжди починається словом «приступаємо» і закінчується словами «було дуже смачно».

Японці відводять почесне місце процесу прийому їжі. Велике значення відіграє посуд, сервірування столу і декоративне оформлення страв. Перед їжею прийнято витирати лице і руки гарячою серветкою «осіборі». Кожна страва подається у спеціально відведеному для неї посуді і займає чітко визначене місце на столі. Посуд і предмети сервірування чітко поділяються на «чоловічі» та «жіночі».

Для паличок («хасі» або «хаші») існує окрема підставка, а подають їх у спеціальному барвистому чохлі. «Хасі» не можна схрещувати чи втикати у рис (це асоціюється зі смертю), не можна вказувати паличками на щось то не було та розмахувати ними під час їжі – це нетактовно.

Пити «до дна» і наливати собі самому не прийнято. Потрібно наповнювати піалу сусіда, а він, у свою чергу, повинен робити те саме для вас.

*Загальний порядок трапези:*

- Перед тим, як приступити до трапези, вимовляється ітадакімасу (Приймаю з вдячністю) - Вираз вдячності господарю дому або богам за їжу, у вживанні відповідає російському "приємного апетиту".
- Перед їжею зазвичай подається вологе, іноді гаряче після стерилізації, рушник осіборі згорнуте в трубочку. Воно служить для очищення рук

перед їжею, але їм можна витирати обличчя і руки як після, так і під час їжі, так як деяку їжу можна їсти руками.

- Традиційно всі страви подаються одночасно (в громадському харчуванні, втім, ця традиція зазвичай порушується), допускається (і вважається пристойним) спробувати потроху всі страви, а вже потім приступати до їжі "всерйоз".
- Якщо страва подається в чаші, накритою кришкою, то після того, як воно з'їдено, чашу слід знову накрити.
- На домашньому або офіційному обіді частина страв (зазвичай це закуски, такі як суші, роли, шматки риби або м'яса та інше) викладаються на загальні страви, а кожному учаснику обіду дається невелика тарілка, на яку він накладає те, що хоче спробувати. Їжа з загального блюда перекладається паличками на особисту тарілку. Брати загальне блюдо в руки не прийнято.
- Напої сусіди по столу наливають один одному. Наливати собі самостійно не прийнято.
- Тости в традиційному японському застіллі не прийняті, випивання спиртного може передувати словом "Кампай!" ("До дна!").
- Вважається, що гість не закінчив трапезу, поки у нього в чаші залишився рис.
- Рис їдять до останнього зерна. Встати за столу, не доївши рис - неввічливо.
- Під час їжі не слід класти лікті на стіл.
- Після завершення їжі слід сказати готісо: сама [десіта] "Це було дуже смачно") – Цей вираз подяки за частування (аналог традиційного "дякую" в європейському етикеті).

## *2. Правила хорошого тону по японськи:*

- ніколи не подавайте їжу іншій людині паличками (це пов'язано з буддистським похоронним ритуалом, під час якого учасники передають одне одному урну з попелом мерця); якщо хочеш поділитися їжею, подай іншій людині тарілку зі стравою і дозволь вибрати;
- якщо маєте намір їсти з кимось із однієї посудини, обоє користуйтеся паличками;
- суші можна їсти руками, сашімі – лише паличками;
- не тримайте палички посередині, завжди намагайтеся взяти за кінчики;
- не використовуйте палички для того, щоб підсунути до себе тарілку з їжею;
- не кладіть на тарілку решту відкушеного шматка; якщо щось пробуєте, їжте повністю;
- не просіть ножа;

- після їжі треба знову покласти палички на hashi-oki, краще за все паралельно до суші-бару; ніколи не кладіть палички безпосередньо на стіл;
- ніколи не кладіть палички назад до посуду (це також визиває у японців асоціації з похоронами);
- намагайтеся з'їсти увесь рис, залишок на столі навіть невеликої кількості рису вважається в Японії великою безтактністю (ця заборона стосується лише Японії);
- ні в якому разі не запалюйте цигарок, тютюновий дим не дозволяє іншим насолоджуватися смаком і запахом делікатних страв; окрім того, що важливо, лише по запаху можна перевірити чи риба свіжа;
- соєвий соус є приправою для риби, ніколи не занурюйте в нього суші цілком;
- цікаво, що коли їсте суп або страви з макаронів, можна сьорбати (але не «бекати»);
- можна піднести миску до рота – спочатку з'їсти паличками «гущу», потім просто випити решту;
- саке п'ють частіше перед або після їжі; рисове вино взагалі не пасує до рису;
- під час їжі можна пити пиво, біле вино, чай або воду, саке зазвичай подають винятково до сашімі;
- пиво чи саке наливають усім сидячим за столиком, не прийнято, щоб кожен пив зі своєї пляшки;
- японці не одностайні: одні радять почати з сашімі, потім їсти суші, а закінчити місо-супом із рисом, а інші – спочатку з'їсти суші з омлетом і овочами, потім що завгодно, а сашімі залишити на кінець.

3. Самим головним досягненням японської національної кухні вважається суші. Самі перші суші з'явилися ще у VI столітті. Але тоді це була не страва, а звичайний спосіб зберігання рибопродуктів. Японці здогадалися загортати рибу у рис, ферменти якого не дозволяли рибі псуватися на протязі декількох місяців навіть при підвищеній температурі навколишнього середовища. Законсервована таким чином риба використовувалася для подальшого харчування, а сам рис використовувався для подальшого зберігання наступної партії морепродуктів або викидався.

По своїй суті суші – це видовище, але в першу чергу це делікатес. У ньому важливо все – насамперед досконалий бездоганно акуратний зовнішній вигляд, а також неперевершений витончений смак. Важливо зазначити, що у японців немає прагнення наїстися суші досита, цією стравою вони тільки стимулюють свої смакові відчуття, які в кінцевому результаті пробуджують у них відчуття заспокоєння та гармонії. Суші готують тільки голими руками. Один із самих основних постулатів приготування суші говорить про те, що приготована страва повинна увібрати всю позитивну енергію суші-майстра, та зберегти тепло його долонь.

Сашимі або сасимі є також ще одним яскравим представником японської національної кухні. Ця традиційна закуска нарізається з рибного філе дуже тоненькими скибочками із самої свіжої морської риби, яку вживають без рису і подають її перед основними стравами. Сашимі, яке приготовано з тільки що виловленої риби ікедзукурі вважається самим вишуканим та найдорожчим делікатесом японської кухні.

Особливу популярність посеред гурманів завоювало сашимі, яке готують з океанської риби фугу, яку ми знаємо під назвою риба-собака. Тут справа полягає в тому, що якщо ви приготуєте фугу неправильно, то при її вживанні ви можете отруїтися, що може призвести до смерті дорослої людини, бо деякі органи цієї риби дуже отруйні. Але не дивлячись на це, фугу продовжує бути самим вишуканим та найдорожчим делікатесом японської кухні. А саме вживання такого делікатесу дає особливо гострі відчуття при його вживанні.

Деякі страви, які сьогодні є розповсюдженими в Японії, та стали з часом національними, виникли під впливом Заходу. Серед них дуже популярною в якості легкої перекуски є "chicken yakitori", тобто, курка, приготована на шампурах. Бамбукові палички чи шампури з нанизаними шматочками японської цибулі, перцю, курячої печінки та грудинки, заправлені соусом, вкладаються на ґрати та готуються на відкритому вогні.

До поняття "ласощі" у Японії відносять не тільки солодощі, випічку, але й фрукти і частково горіхи. Все те, що на Заході називається кондитерськими виробами, має давню історію і становить дуже істотну самостійну частину кулінарії, не є органічною частиною японської кулінарної традиції. Що таке приготовані солодощі, японці вперше дізналися тільки наприкінці VIII ст., коли на столах придворних аристократів з'явилися китайські кондитерські вироби, зроблені з суміші клейкого рису і пшеничного борошна.

До цього солодощами японці вважали фрукти, свіжі (персики, груші) ісушені (хурма, каштани).

Відома страва – «темпура». М'ясо краба, шийки креветок, овочі покривають особливим складом тіста і смажать в киплячому кунжутному маслі. «Темпура» готується з приправою з сої, в якій розчиняють терту японську редьку.

Великим делікатесом вважаються рідкісної величини устриці, які подають на льоду з лимоном, гострим соусом і хроном.

Своєрідна інша страва – морська двостулкова черепашка, підсмажена з сіллю у власному соку. Це дуже велика черепашка, і відкривають її обережно, щоб не розлити бульйоноподібного соку, який вважається у японських гурманів найвишуканішою їжею.

Японці їдять також медуз, м'ясо восьминогів, акул та інших морських тварин, яких європейці не вважають їстівними. Особливо цінуються акулячі плавники, а суп із плавників вважається вишуканими ласощами.

Оригінальна страва – сире м'ясо морського рака, якого подають до столу, коли великий зелений рак ще живий і продовжує рухати своїми кінцівками. Сире м'ясо морського рака вживають з соєвим соусом або гострим японським хріном.

Універсальна приправа для м'ясних страв «адді-напато» – «корінь смаку», від якої страви стають більш наваристими, смачними і краще зберігають колір.

## ЛЕКЦІЯ 19

### Використання квітів у приготуванні страв. Рекомендоване меню для туристів з Японії

#### План

1. Використання квітів у приготуванні страв.
2. Рекомендоване меню для туристів з Японії.

1. Японці, як ніхто в світі, відомі не тільки любов'ю, але, мабуть, навіть пристрастю до квітів. Не випадково саме вони відкрили світові ікебана, яка настільки зараз стала явищем повсякденного життя, що здається, ніби вона існувала завжди.

Квіти здавна супроводжували життя японців – вони удосталь зустрічаються в малюнках кімоно, у прикрасах для волосся, на знаменитому японському порцеляні, в гравюрах, на ширмах, у предметах повсякденного побуту. Але практично нічого не відомо про те, що із старовини японці вживали в їжу такий незмінний символ своєї країни як хризантема - ця квітка (гербімператорського дому).

В даний час восени (що відповідає сезону цвітіння хризантем) квіти їстівних дрібно пелюсткових сортів не тільки прикрашають різні страви, але і використовуються як гарнір, по смаку нагадуючи шпинат.

В останні роки в країні взагалі різко зріс інтерес до їстівним квітам. Це пов'язано не тільки з набирає чинності рухом за здорове харчування, за споживання екологічно чистих продуктів, але і з тим, що японці можуть дозволити собі таку розкіш.

Відповідно до "Плану сприяння впровадженню харчових квітів", підготовленим міністерством сільського, лісового і рибного господарства (і що надзвичайно важливо, профінансованим в бюджеті), почали створюватися спеціалізовані ферми по їх вирощуванню.

Інтерес до квітів підживлюється тим, що:

по-перше, це екзотика і естетика (прекрасний аромат, витончена форма, багата палітра фарб),

по-друге, низькокалорійна, їжа. Мода на їстівні квіти, як це не здається дивним, прийшла із Заходу, зі США, де з'явилися спеціалізовані ресторани з приготування блюд з квітів.

У їжу їх йде більш 45 (хризантема, сакура, гвоздика, лаванда, троянда та ін), і понад 100 – трав.

Японські кулінари інтерес до страв з квітів пояснюють тим, що овочі та фрукти вирощуються тепер круглий рік, а тому їх вже не можна співвідносити із сезонністю, яку так шанують японці. І тепер саме квіти стали символом пори року.

Навіть з'явилося гасло "від кольорів, на які дивляться, до квітів, які їдять". Однак поки квіти - це все-таки гарнір і добавки до різних м'ясних і рибних страв, салатів, десертів.

Можна сказати, що квіти почали свій хід із саду на тарілки.

2. Працівниками громадського харчування відзначено, що японським туристам подобаються страви кавказької кухні.

Для туристів із Японії рекомендують:

Із холодних закусок: салати із свіжих овочів, заправлених майонезом; редьку мариновану; салати з крабами, ікру зернисту або кетову з лимоном; оселедець січений, оселедець натуральний з картоплею і маслом; осетрину, севрюгу, білугу відварну під майонезом з овочевим гарніром; судака, камбалу під маринадом; буженину, ковбасу українську домашню, ковбаски м'ясні; шинку з хроном; язик з хроном; порося заливне з хроном; курей смажених; яця, фаршировані цибулею; яйця під майонезом; сирі, солоні, мариновані огірки, гриби, помідори.

Із перших страв: бульйони з фрикадельками, яйцем, грінками, пельменями, рисом, піріжками, омлетом; супи-пюре із цвітної каусти, зеленого горошку, помідорів, птиці, дичини, крабів; уху, суп селянський, суп з домашньою локшиною і куркою; суп грибний з кльоцками; суп-харчо, суп з квасолі або гороху з грінками.

Із других страв: рибу відварну і смажену з гарніром із свіжих овочів; коропа, запеченого з грибами в сметанному соусі; біфштекс, антрекот, лангет, ескалоп з овочевим гарніром; шашлик з рисом; люля-кебаб з рисом, бастурму з рисом, чахохбілі, бефстроганов, гуляш, азу, плови, котлети по-київськи; шніцель свинячий відбивний; пельмені, вареники з м'ясом, з картоплею і грибами; млинчики з м'ясом; налисники зі сметаною, з ікрою; пироги з м'ясом, капустою; рагу з овочів, капусту цвітну з маслом, горошок зелений з маслом.

На десерт: фрукти, компоти, морозиво, тістечка, кекси, печиво, чай, каву чорну.

### **Контрольні запитання для повторення:**

1. Яким продуктам віддають перевагу японці?
2. Яка особливість подачі риби в японській кухні?
3. Які страви рекомендують для туристів з Японії?
4. Які продукти моря вживають японці?
5. Який улюблений прохолодний напій у японців?



## ТЕМА IV КУХНЯ КРАЇН АМЕРИКИ

### ЛЕКЦІЯ 20

#### Основні принципи американської кулінарії. Основні продукти раціональної американської кухні

##### План

1. Основні принципи американської кулінарії.
2. Основні продукти раціональної американської кухні.

1. Американська кухня, тобто Кухня США – найбільш повно відбиває менталітет всієї американської нації і характеризується раціоналістичністю, стандартизованістю й масовістю. У раціоналістичній американській кухні основними продуктами стали консерви, презерви, ковбасні вироби, бутерброди і готові напої, найчастіше холодні: віскі, пиво, коктейлі, соки.

Лише деякі гарячі страви швидкого готування, зручні для стандартизації порцій і цін, допускалися в цю кухню: стейки, бургери, сосиски, яєшня, кава. Чай, що вимагає особливих умов заварки, уже ставав неможливим у цьому «потоці», тому що він неминуче втрачав якість, перетворюючи в бурду, і від нього легше було відмовитися. Усякі відхилення від стандарту також безжалісно виганялися з раціоналістичної кухні.

Однак, ці тверді правила пом'якшувалися, тим, що в США паралельно зберігалися і культивувалися ті національні кухні, що у своєму репертуарі мали страви, здатні стати стандартними і конкурувати за ціною з стравами раціоналістичної кухні.

Такими кухнями були:

- італійська зі своїми знаменитими піцею, полентою, макаронними стравами (спагеті, макарони, вермішель, равіолі й ін.),
- китайська і японська: по-перше, з незамінним для них рисом, смак якого можна всіляко змінювати за допомогою різних приправ та прянощів; по-друге, традиційним типом приготування ряду гарячих страв, особливо супів у китайській кухні (швидка комбінація заздалегідь відварених м'яса, птичини, риби, овочів з гарячим м'ясним, курячим, рибним чи овочевим бульйоном); по-третє, із стравами, близькими за характером консервованим (качині мариновані яйця, трепанги, кальмари, соєві паста, морська капуста й ін.); по-четверте, з добре стандартизованою японською гарячою рибною стравою – темпурою.

Сучасне американське харчування характеризується вкрай широким розповсюдженням напівфабрикатів, ресторанів швидкого обслуговування (т. зв. фастфуд) і ресторанів національної кухні, що також ускладнює характеристику американської кухні.

Великою популярністю користується зелений салат, що подається крупно нарізаним, у натуральному вигляді, і вже на столі приправляється різними

спеціями. В Америці взагалі в багатьох ресторанах та кафе вартість салату з овочів включена в ціну основного блюда, і він є обов'язковим додатком до сніданку чи обіду, точно так само як склянка води з льодом.

В асортименті рибних холодних страв і закусок немає заливної чи копченої риби, рибних консервів, рідко зустрічаються рибні делікатеси.

З перших страв американці надають перевагу супам-пюре, бульйонам або фруктовим супам. Борщі, розсольники, солянки, щі, холодник успіхом не користаються.

В якості других страв споживаються в основному яловичина, нежирна свинина, кури, індички. Усі м'ясні страви готуються не гострими, спеції й соуси кожний кладе за смаком вже на столі.

Для гарнірів використовуються тільки овочі (тушковані стручкові боби й квасоля, зелений горошок, кукурудза з вершками, спаржа, кольорова капуста, тощо) й картопля (відварна, смажена, тушкова). Крупи, макаронні вироби американці не люблять. Не їдять вони і тушковану капусту.

Американці мало споживають хліба, зокрема білого, а також борошняних виробів, круп'яних і борошняних гарнірів, жирів.

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

Після десерту американці люблять випити чашку кави, рідше – чай.

Дуже поширені кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом, нарешті, традиційним став звичай пити воду з льодом перед їжею.

## 2. Овочі та фрукти назавжди вписалися в американську культуру.

Авокадо і манго використовують для приготування салатів, супів, десертів.

Банани подають свіжими, смажать, готують з них салати та десерти.

Не можна не згадати про важливу роль такого овочу, як кукурудза, яка несе спільну рису кухонь Аргентини, Бразилії, Куби, Мексики, Парагваю, Уругваю. Відомо багато видів кукурудзи, яка входить до складу численних страв або виступає самотійною стравою. Варені качани кукурудзи з маслом і сіллю, популярний попкорн, тобто смажені зерна кукурудзи, чи корн-дог – сосиска вкрита кукурудзяним тістом і смажена в олії – відомі в усьому світі.

Особливим овочем є також гарбуз, який напевне найбільше асоціюється зі святом Хелловін, що пов'язаний зі святом Усіх Святих, святкування якого розпочинається 31 жовтня. Тоді Америка забарвлюється в помаранчевий колір і навряд чи вдасться знайти місце, де не було б цих чудових овочів, які після вичищення середини використовуються як лампи. Найвідоміші страви – це суп із гарбуза чи гарбузовий пиріг.

Хліб вживають у невеликих кількостях, в основному у вигляді тостів.

Для приготування різних страв використовують яловичину, телятину, свинину, птицю (курку, індичку), а також рис, бобові.

Нежирне м'ясо в Америці коштує дорожче, ніж жирне, а свинина дешевше, ніж яловичина

Деякі національні страви готують з кактусів і картоплі.

Популярні страви з риби і морепродуктів з різноманітними соусами - гірчичним, овочевим і т.д.

Велика кількість прянощів, спецій, різні сорти стручкового перцю, томатів, часнику, зелені та інших продуктів дають можливість приготувати незвичайні за смаковими якостями різноманітні соуси.

Крупи, макаронні вироби американці не люблять.

Не їдять вони і тушковану капусту.

## ЛЕКЦІЯ 21

### Улюблені страви американців. Походження символів американської кухні

#### План

1. Улюблені страви американців.
2. Походження символів американської кухні.

1. Основними критеріями якості страв американців є швидкість приготування, простота і гігієна. Переважна більшість американців щиро впевнена в тому, що необхідним є тільки те, що корисно для здоров'я.

"Опитування США показав, що американці їдять те, що їм пропонують, не усвідомлюючи те, що порція стала удвічі і три роки рази більше, ніж була", – зазначає доктор Джеффри Принс. Це з його слів, призвело до значного збільшення маси тіла середнього американця та пов'язаних із цим проблем, включаючи онкологічні і серцево-судинні захворювання, діабет.

Ведучи мову про американську кухню слід згадати про такі популярних в усьому світі суто американські кулінарні винаходи, як, наприклад, гамбургер (відомий під іменами Whopper, Big Mac, Steakburger, Big Burger Deluxe, Champburger, Dave's Deluxe тощо. буд.). Це котлета, вкладена між двох частин розрізаної круглої булочки, стала універсальним символом американської масової культури, американського бізнесу та процесу глобалізації.

Типовий американський сніданок - це яєчня чи омлет з беконом, шинкою, сосисками і смаженою картоплею. У ресторані готелю то, можливо десять видів яєчні, омлети, салати, сік і кави. Крім яєчні буде лише корнфлекс, іноді вівсянка. Ланч (другий сніданок) приміром із 12 до 14 годинників та в стандартному варіанті є суп + гамбургер (чизбургер, мамабургер, папабургер тощо.).

Дуже поширене замовлення ланчу телефоном. Зазвичай цим займаються в офісах - через 15 хвилин після дзвінка перед вами гарячий обід, акуратний пакунок в коробці. Це то, можливо японська, китайська будь-яка інша кухня. Звичайна вечеря по-американськи відповідає нашому обіду – супи, друга страва, салати тощо.

Традиційний сніданок американця ще як правило великий пончик, неодмінні кукурудзяні пластівці, бекон, яйця, тости, сік або каву. Ланч також простий до крайності і складається або з багатошарових сандвічів, або з біфштекса з картоплею фрі, причому все це запивається склянкою коли.

По-справжньому цікаві і смачні рецепти американці бережуть для вечері. І навіть у цьому випадку місцева кулінарія відходить від європейських канонів. Наприклад, не дивуйтеся, якщо за вечерею вам подадуть фруктові супи або складні в приготуванні закуски. Душа людей, втомлена від швидкого сніданку і готових обідів, вимагає свята, і тому за вечерею американці "відриваються на всю катушку".

Значне місце в меню середньостатистичної американської сім'ї займають рецепти страв з морепродуктів – лангустів, омарів, устриць і великих креветок.

З ковбасних виробів найбільше поширення отримали окіст, сосиски і бекон, а з птиці – індичка і курка.

Глибоке коріння в американській культурі мають також такі страви, як фарширований індик, солодка картопля чи журавлиний соус, які готуються на свято Подяки, так званий Thanksgiving Day.

Ціла родина збирається за святковим столом, споживаючи святкову трапезу. Це свято пов'язане з традиційною молитвою подяки під час збору сільськогосподарських врожаїв. Нагодою для товариських зустрічей, які є невід'ємним елементом життя американців, є також беззаперечно традиційні зустрічі на свіжому повітрі, такі як знані барбекю біля гриля чи прийоми в саду – Garden Party. Готувати на грилі можна все, починаючи з м'яса та закінчуючи овочами й фруктами. Американський гриль – це передусім курячі реберця та крильця, які подаються з різноманітними соусами.

Дуже популярними є також салати. Серед найвідоміших – салат Цезар з ромен-салатом і соусом вінегрет, Шеф-салат (Chef's salad) з овочами та звареним на твердо яйцем, салат Коулслоу з перевагою капусти та моркви, а також салат Уолдорф-Асторія з черешковою селерою, яблуком і горіхами.

Улюблена національна страва – ростбіф із кров'ю та стейк.

Як десерт подають фрукти, морозиво, креми, пудинги, різні напої.

З гарячих напоїв віддають перевагу кава, шоколад (іноді чай), з інших безалкогольних – фруктові соки, кокосове молоко.

Улюбленими алкогольними напоями є пиво, текіла, кішаса (горілка з цукрового очерету), ром.

Національний алкогольний напій США – бурбон. Самий знаменитий 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.

Традицію увійшло пити перед їдою воду з льодом.

Велике місце в раціоні займають консервовані продукти, які виготовляє харчова промисловість.

Отже, слід намагатися створювати цікаві та здорові страви, які б мали поживну цінність, пам'ятаючи при цьому, що кулінарія – це мистецтво, котрому варто присвятити трохи часу та зусиль.

2. Які ж типові страви американської кухні? Це питання практично в будь-якої людини викликає асоціації з Кока-Колою, хот-догом, гамбургером, картопляними чіпсами, смаженою куркою, яблучними пирогами та морозивом. Як же народилися всі ці символи американської кухні?

Гамбургер:

Вважається, що фарш особливо популярний у тих країнах, де м'ясо колись було розкішшю, адже для фаршу підходить більше різних шматків м'яса (навіть занадто жорстке м'ясо) і не м'ясні добавки (круп, соя і т.д.).

Гамбургський стейк з'явився в Америці на початку XIX століття і готували його зі яловичого фаршу. Під кінець XIX сторіччя "гамбургський стейк" стали подавати в булочці, і до 1920 року гамбургери стали популярні повсюдно. Перший Мак-Дональдс відкрився в 1955 році, створивши національний стандарт по гамбургерах.

Хот- дог:

З'явилися в Америці завдяки німецьким іммігрантам, що готували сосиски з меленої свинини (франкфуртські сосиски) чи телятини (віденські сосиски), схожі на американські.

Франкфуртер, розташований між двох булочок уперше був виготовлений у Сент Луїсі в 1880 році. Назва "хот-дог" (гарячий собака) швидше за все пішло від реклами сосисок початку XX століття. Сосиски були дуже дешевими і карикатурист, що малював рекламу, зобразив німців таксами, що говорять, обігруючи слух про те, що ці дешеві франкфуртери робилися із собачого м'яса.

Смажена курка:

Курка була одомашнена в Індії і завезена в Америку британськими колоністами. Спосіб готування курки, при якому шматочки курки занурювали в борошно чи тісто й обсмажували у фритюрі, прийшов із півдня Америки, де африканські раби пробували свої традиційні рецепти обсмажування у фритюрі на нових продуктах.

Смажена курка стала популярною у другій половині XX століття, коли з'явилися технології масового виробництва курки, і її вартість зменшилася.

Французька картопля:

Біла картопля походить із Південної Америки. Вона зробила тур по всій Європі перед тим, як потрапила у Північну Америку, де стала відома як "ірландська картопля". На початку багато хто думав, що картопля отруйна і її можна їсти тільки у вареному вигляді.

У XIX столітті французькі вуличні торговці почали продавати з лотків обсмажені у фритюрі шматочки картоплі. У 1870 році французька картопля дісталася до Англії. В Америку вона потрапила в цей же час. Назва "французька картопля" походить від способу нарізування картоплі на довгі тонкі брусочки, що називається по-англійському "frenching".

Тонкі картопляні чіпси з'явилися в 1953 році. По легенді їх винайшов Джордж Крум, кухар одного американського курорту, коли один із відвідувачів постійно відсилав його французьку картоплю назад на кухню, говорячи, що вона занадто крупно поріzana. У результаті вийшли дуже тонкі, хрусткі шматочки картоплі, чіпси.

Яблучний пиріг:

Яблука родом із Середземномор'я і ростуть по всій Європі. Фруктові пироги були популярні в Європі ще до відкриття Америки. Закритий солодкий яблучний пиріг із скоринкою, ймовірно за все вперше з'явився в Англії. Англійські переселенці привезли із собою і стали вирощувати яблука. Коли

яблука стали популярні в Америці, тоді і з'явився класичний американський яблучний пиріг.

Морозиво:

Легенди про те, хто перший винайшов морозиво, мають різне походження. За право його винаходу змагаються китайці, перси, індійці, араби, італійці й американці. Вважається, що заморожений десерт винайшли в Китаї, потім його принесли в Індію, рознесли по Персії, а потім він потрапив в інші арабські країни, відкіля про нього довідалися італійці (які дотепер є визнаними професіоналами у виробництві морозива), потім про морозиво довідалися в Англії, а потім уже в Америці.

Морозилку для морозива винайшли в 1846 році, перша трубочка з морозивом з'явилася в 1904 році, а перший батончик з морозивом, покритий шоколадом, винайшли в 1919 році.

Кока – кола:

У 1886 році доктор і фармацевт Джон Пембертон (John Pemberton) з Атланти намагався приготувати мікстуру на основі витяжки з листів південноамериканської рослини кока й африканських горіхів кола, що володіють тонізуючими властивостями. Пембертон спробував готову мікстуру і зрозумів, що вона має гарний смак. Пембертон порахував, що цей сироп міг допомогти людям, що страждають від втоми, стресу і зубного болю. Фармацевт відніс сироп у саму велику аптеку міста Атланти. У той же день були продані перші порції сиропу, по п'ятьох центів за склянку. Однак напій Coca-Cola з'явився в результаті недбалості. Випадково продавець, що розбавляв сироп, переплутав крани і налив газовану воду замість звичайної. Суміш, що вийшла, і стала "кока-колою".

У сучасній американській кухні рекомендується їжа по можливості без жиру, багата білком і вітамінами.

У США шириться рух боротьби проти непомірного споживання алкоголю, деякі міста навіть були оголошені "містами тверезого способу життя". У них, крім слабоалкогольного пива, ніякого алкоголю не дістати, так якщо кому захочеться випити, повинен для цього їхати, інший раз дуже далеко.

Сьогодні в Америці для багатьох м'ясо стало ознакою непристойною кухні. І це пов'язано не тільки з різного роду хворобами, які останнім часом асоціюють з яловичиною. В американських ресторанах вегетаріанські меню набагато перевершують по кількості страв м'ясні. Зараз у США модно бути вегетаріанцем.

## Лекція 22

### Улюблені страви канадців. Особлива гордість канадців. Страви, які не вживають канадські туристи

#### План

1. Улюблені страви канадців.
2. Особлива гордість канадців.
3. Страви, які не вживають канадські туристи.

1. Канада в перекладі означає "велике село". Саме такою ця країна була раніше, і ніхто не міг подумати, що ця територія стане однією з найбільш розвинених країн світу.

«Історично склалося так, що канадська кухня є мультикультурною, тому виділити якісь окремі страви неможливо, адже сучасна Канада — це суміш багатьох національностей, які ментально схильні до різної їжі.

У традиційному канадському раціоні фігурує варена квасоля, стейки з молоком та печені страви. Канадці запозичують найсмачніше з гастрономічних традиційних багатьох національностей, адже самобутня місцева кухня не настільки різноманітна. Так відбулося й із варениками, які тут отримали нову назву — «пирого».

Сьогодні канадці небайдужі до шашлику та риби. Особливість приготування «канадського» м'яса полягає в тому, що його не надто припікають, часто навіть залишають напівсирим.

З перших страв готуються пюребобразні супи з овочів, цвітної капусти, гарбуза, томатів, а також бульйони з грінками, домашньою локшиною, зеленою квасолею і іншою зеленню. Дуже популярний в Канаді суп з гарбуза.

Запозичений у шотландців національний рецепт панірованої картоплі давно став невід'ємним елементом канадської кухні. Страва дуже апетитна і готується досить просто: відварену в "мундирі" картоплю нарізують кружечками, обкачують спочатку в суміші дрібно нарізаної шинки з борошном і панірувальними сухарями, а потім змочують збитим яйцем - і обсмажують.

Успіхом користується і така страва канадської кухні, як філе брошетт – насаджені на шампур і обсмажені на рожні шматочки вирізки філе, бекону, шампінйонів і цибулі.

Меню ресторанів, що спеціалізуються на канадській кухні, запропонують покуштувати смаженого на рожні курчати, осетрину або тушкованого зайця, пиріг з нирками. Як закуски використовують паштети, сири, буженину, копченого оселедця.

На кожному кроці в Канаді – ресторанчики і кафе на будь-який смак. Самі канадці шанують страви з м'яса і риби – стейки, біфштекси, ростбіфи, лангети.

Улюблений напій канадців – пиво, особливо популярні сорти «Лабатт» і «Молсон».



2. Особлива гордість канадців – кленовий сироп. Це – дуже солодкий сироп, вироблений з увареного соку цукрового клена червоного або чорного. Соус має насичений, своєрідний смак, злегка нагадує деревину. Кленовий сироп додають в гарячі напої як підсолоджувач, до оладок, вафлів, для глазурування овочів.

Рідко хто повертається з Канади і не привозить його з собою як сувенір.

У ресторанах Оттави (столиця Канади) можна покуштувати незвичайну пікантну страву – домашній окіст в кленовому сиропі. Взагалі використання кленового сиропу особливо характерне для страв канадської кухні – наприклад, відомі всім млинці, які занурюють в цей сироп.

Кленовий сироп використовують у виробництві морозива, джему й повидла для бутербродів, усіляких солодких соусів і приправ.

3. При обслуговуванні груп туристів з США і Канади 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; яєчня 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.

Хліб споживається в дуже обмеженій кількості.

У канадській кухні представлені всі види м'яса і рибопродуктів.

Широко використовуються овочі, фрукти, молочні продукти, яйця, з круп – рис, вівсяна крупа, кукурудзяні пластівці.

Як закуски широко застосовуються сандвічі і сосиски.

Туристи зі США, Канади – воліють страви, виготовлені з напівфабрикатів, готових консервованих виробів.

Національним напоєм є кава.

При обслуговуванні канадців треба врахувати, що вони не люблять гарячої їжі. Сметана до страв повинна подаватися окремо.

Напої рекомендується подавати окремо та сильно охолодженими.

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

## ЛЕКЦІЯ 23

### Кухня різних регіонів Аргентини. Аргентинські солодощі

#### План

1. Кухня різних регіонів Аргентини.
2. Аргентинські солодощі.

1. Аргентинська кухня відзначається значним впливом європейської кухні. Вона поєднує риси італійської та іспанської, індіанських страв, африканської та креольської кухні.

#### *Кухня різних регіонів Аргентини:*

З огляду на гастрономічні уподобання населення, територію Аргентини можна поділити на чотири частини:

- північний захід (провінції Жужуй, Сальта, Катамарка, Тукуман, Сантьяго-дель-Естеро, Ла-Ріоха, Сан-Хуан, Мендоса, Сан-Луїс);
- північний схід (провінції Коррієнтес, Чако, Місьйонес, Формоса, значна частина Ентре-Ріос, північ Санта-Фе, схід Сантьяго-дель-Естеро);
- центр (провінції Буенос-Айрес, Кордова, центр і південь Санта-Фе, Пампа, частина Ентре-Ріос);
- південь (провінції Неукен, Ріо-Негро, Чубут, Санта-Крус, Вогняна Земля).

Через те що *північно-західна* частина Аргентини була менш піддана впливу емігрантів, вона зберегла древні доіспанські традиції. Саме тому у раціоні досі відіграють значну роль традиційні маїс, картопля, перець, плоди рожкового дерева (ісп. тасо) та ятоба.

Також з овочів вживають кіноа, амарант, квасолю, помідори, гарбуз, авокадо, чайот.

Як і в інших регіонах Аргентини, найважливішим продуктом харчування є яловичина, але поряд з нею у їжу вживають також місцевих тварин, зокрема ламу, та завезених іспанцями: кіз, овець, свиней.

З усіх цих тварин роблять ковбаси, пучеро, емпанадас, асадо, чаркі та чаркікан.

Традиційними стравами північного заходу є емпанадас та локро, а також кукурудзяний пиріг тамаль та умітас, запечені у кукурудзяному листі.

Так як цей регіон має значні площі виноградників, вино є важливою частиною раціону його населення. Також п'ють місцевий вид пива під назвою алоха.

Також тут готують різноманітні солодощі з батату, айви, чайоту, млинці патай, десерти боланчао та аньяпа, козячі сирки з медом, амбросія.

#### Північний схід:

Північно-східна зона відзначена значним впливом індіанців гуарані. Основними продуктами харчування тут є маніок, рис, прісноводна риба, якою повніють ріки Парана й Уругвай, та напій мате.

Традиційними стравами є чіпа з маніоку, юки, сиру, яєць, сала та солі, мбеку на основі маніоку та соку юки, бульйон ревіро, парагвайський суп. Також поширені емпанадас, які тут часто готують з рису.

У їжу вживають асадо – запечене на камінні м'ясо капібари, кайманів, зебу, корів.

У регіоні росте велика кількість фруктів, тому традиційними є вживання їх соків та меду, кокосів, серцевини пальм. Також на заході вживають сок кактуса укле.

Провінції Коррієнтес та Місьйонес є найбільшими виробниками мате.

Тут його вживають у вигляді терере – в суміші з травами, хвощем, льодом, цитрусовими соками, алкогольним напоєм канья тощо. П'ють мате з калабасів, або поронго – спеціальних висушених гарбузів.

*Центральний регіон* зазнав значного впливу європейської культури, особливо італійців та іспанців. Зараз майже нічого не залишилося від традиційної кухні гаучо, окрім асадо, дульсе де лече, локро, мате, млинців, пиріжків та рисової каші з молоком.

У цій частині Аргентини найбільше вживають м'яса (особливо яловичини) у вигляді асадо, відбивних по-міланськи, ескалопів, біфів, чурраско (м'яса, підсмаженого на вугіллі).

Італійське походження мають популярні тут піцца та макарони. Макарони часто заправляються сиром рікота, який також використовується у багатьох аргентинських десертах, та томатним соусом туко. Також з півночі Італії походить популярна в Аргентині полента та оссобуко.

Ще однією популярною у центрі Аргентини стравою є файна (ісп. *fainá*) – пиріг з муки з турецького гороху на оливковій олії. Як і в інших частинах Аргентини, в центрі їдять емпанадас.

Під впливом іспанців у аргентинській кухні з'явилися такі десерти як чуррос, ансаїмаза, альфакори, торріхи, пончики-бунюелі, такі страви як тортілья, тефтелі, мондонго, крокети, хамон та багато інших. Також з Іспанії походять найпоширеніші солодощі Аргентини – дульсе де лече (ісп. *dulce de leche*) – варене згущене молоко.

Вплив французької кухні можна відзначити у таких розповсюджених стравах як омлет (або яєчна тортілья) та у багатьох холодних закусках.

Під впливом англійців стали популярними налисники (ісп. *panqueques*) та хлібці есконес, а також чай.

*Південь:*

Атлантичне узбережжя дозволяє насолоджуватися різноманіттям і величезною кількістю продуктів моря: креветок, ракоподібних, кальмарів, восьминогів, устриць, мідій, океанічної риби, які використовують для приготування паштетів. Окрім риби та яловичини, на півдні Аргентини вживають свинину, козлятину, баранину, оленину.

У цьому регіоні окрім впливу італійської та іспанської кухонь можна відзначити вплив кухні скандинавських країн та центральної Європи. Валлійці, що осіли у Чубуті, привнесли чорні торти та сир чубут. Центральноєвропейські емігранти поширили рецепти десертів та солодощів з фруктів

(вишень, яблук, суниць, шипшини, ожини, бузини, барбарису, рубусу, порічок, арраяну, черешень) та шоколаду.

Традиційними напоями є пиво, мате, біле вино типу рислінг.

## 2. Аргентинські солодощі: Дульсе-де-лече.

Найвідоміші десерти в аргентинській кухні – це дульсе-де-лече – виготовлене із молока та цукру, схоже на карамель,

Альфахори – пиріг, начинений дульсе-де-лече і политий шоколадом, і флан – щось на зразок пудинга политого дульсе-де-лече.

Інший десерт – товстий шматок сиру зі шматочком желе з айви або желе. Звісно, в залежності від регіону у десерти додають велику кількість фруктів.

Масаморра – сільський десерт. Раніше в Буенос-Айресі на ринку його продавали звільнені раби. Існує легенда, що їхня масаморра була кращою, оскільки перевозили її на конях, що сприяло ретельнішому її приготуванню, тому що десерт при такому перевезенні добре збовтувався. У північних провінціях Коррієнтес і Місьйонес цей десерт називали кагійї, у Сантьяго-дель-Естеро – апі. У провінції Коррієнтес масаморру вживали з медом, що індіанці гуарані збирали в лісі. Масаморру з медом і без молока вживали на півночі країни ще до появи іспанських завойовників.

Компоненти масамора: 1 л молока, 1/2 кг мамалиги, що замочується на ніч у 8 склянках води, 200 грамів цукру, ваніль. Для приготування відварюють кукурудзу у воді. Молоко кип'ятять з цукром і ваніллю і додають кукурудзу. На приготування потрібно 15 хвилин.