

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет технології виробництва і переробки продукції  
тваринництва, стандартизації та біотехнології**

**Кафедра технології переробки, стандартизації і сертифікації продукції  
тваринництва**

**КУХНІ КРАЇН СВІТУ**

Методичні рекомендації для проведення лабораторних занять для  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
ОПП «Харчові технології» спеціальності 181 «Харчові технології»  
денної форми здобуття вищої освіти



**Миколаїв  
2022**

УДК 641.5(100)  
К-88

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету від «27» травня 2022 р., протокол № 10.

#### **Укладачі:**

О. С. Крамаренко канд. с.-г. наук, доцент кафедри технології переробки, стандартизації і сертифікації продукції тваринництва, Миколаївський національний аграрний університет.

#### **Рецензенти:**

Г. І. Калиниченко – канд. с.-г. наук, доцент, доцент кафедри технології виробництва продукції тваринництва, Миколаївський національний аграрний університет;

С. С. Крамаренко – доктор біол. наук, професор, професор кафедри генетики, годівлі тварин та біотехнології, Миколаївський національний аграрний університет.

## ЗМІСТ

ТЕМА 1. Кулінарна етнологія країн Східної Азії (Китай, Японія, Корея) .....	4
ТЕМА 2. Кулінарна етнологія країн Південної та Південно-Східної Азії.....	13
ТЕМА 3. Кулінарна етнологія країн Центральної Азії .....	20
ТЕМА 4. Кулінарна етнологія країн Близького та Середнього Сходу .....	29
ТЕМА 5. Кулінарна етнологія країн Північної Америки (Канада, Сполучені Штати Америки).....	45
ТЕМА 6. Кулінарна етнологія країн Центральної Америки (Мексика, Куба, Сальвадор, Еквадор).....	50
ТЕМА 7. Кулінарна етнологія країн Південної Америки (Бразилія, Венесуела, Колумбія, Чилі, Аргентина) .....	56
ТЕМА 8. Кулінарна етнологія країн Африки (Алжир, Марокко, Туніс, Ефіопія, країни побережжя Атлантичного і Тихого океану) .....	64

## Кулінарна етнологія країн Азії

### ТЕМА 1. Кулінарна етнологія країн Східної Азії (Китай, Японія, Корея)

#### ПЛАН

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Східної Азії (Китай, Японія, Корея).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Східної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню.
5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Східної Азії.

#### Рекомендована література

Основна: 3, 4, 5, 8.

Додаткова: 2, 3.

**Міні-лексикон:** кулінарне мистецтво, соєва олія, соєве молоко, паста з соєвих бобів, підкопчена качка, смалець, кимзи, куряче філе, морські водорості, паростки бамбука, рисове вино, спеції, прянощі, чорний і зелений чай, пиво, саке.

1. **Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Східної Азії (Китай, Японія, Корея)**

#### Китайська кулінарна етнологія

Китайська кулінарна етнологія одна з найдавніших. Вона сформувалася 2,5-3 тис років до н.е., а з плином часу удосконалювалась і збагачувалась багатьма поколіннями кулінарів.

Китайська кухня поділяється на 5 основних кулінарних шкіл, кожна з яких має свої особливості.

Регіональні кухні	Особливості регіональних кухонь
Сичуанська кухня	<p>Славиться своїми гострими стравами, які допомагають мешканцям Сичуанської западини протистояти вологості. Пекучий червоний стручковий перець, чорний перець, імбир присутні у всіх стравах. Набір продуктів, з яких готують сичуанські кухарі, не дуже багатий, проте із них готується велика кількість страв.</p> <p>Найбільш відомі сичуанські страви: тонкі кусочки свинини пікантного смаку, курячі кубики з арахісом під пекучим соусом, засмажений сухий карась.</p> <p>Соевий сир «тофу» - продукт із заквашеного особливим способом соєвого молока, широко використовується у даній кухні.</p>
Гуандунська (кантонська) кухня	<p>Основна складова даної кухні – прісні страви. Сировиною служать змії, дикі кішки, собаки, морські котики, польові миші, крокодили, а також ведмежі лапи, мавп'ячі мізки. Варена змія вважається особливим делікатесом.</p> <p>Найбільш відома страва – «лунхудоу» (боротьба дракона з тигром) – три види отруйних змій, дика кішка і понад 20 прянощів.</p> <p>У цій кухні найвідоміша страва – суп.</p>
Шанхайська кухня	<p>Переважають солодкі страви. Цій кухні характерні тонкість оброблення страв, скрупульозний добір барв та вишукане зовнішнє оформлення страв. Вага страв невеличка, подають їх на маленьких тарілочках. Вживають багато соковитих і свіжих овочів, а також різні морські продукти, зокрема страви з риби, креветок, омарів.</p>
Шаньдунська	<p>Відома легкими, нежирними стравами, поширені морські делікатеси, такі, як смажені черепашки й устриці, смажені в маслі.</p> <p>Супи (чисті відвари й молочні бульйони) відносяться до шаньдунських делікатесів. Суп з ластівчиних гнізд – чистий відвар, який містить їстівні ластівчині гнізда. Подається суп на офіційних бенкетах.</p>
Пекінська кухня	<p>Увібрала в себе безліч традицій регіональних кухонь. Найвідоміша дипломатична страва – «Качка по-пекінськи». Готова качка ділиться на 120 скибочок, на кожній залишається золота скоринка. Скибочки мокають в соус із солодкої сої з подрібненими зеленою цибулею і часником, а потім загортають у тонкі млинчики. Окрім того, з крилець, лапок, язика, серця і печінки качки готують десятки гарячих і холодних страв, разом із самою качкою складають «повний качиний бенкет».</p>

бенкетні  
страви

плавці акули, морські черепахи, пітони, гігантські  
сріблясті коропи, морські гребінці, краби, фазани,  
мариновані качині язика

населення  
використовує

овочі, крупи, борошно, водорості, м'ясо,  
рибу, домашню птицю, молоді пагони бамбука



Великою популярністю у китайців користають вироби з

Борошна	лапша, вермішель, балабушки, перепічки, коржі, парові хлібці (пампушки), пельмені
овочі	капуста (салатна китайська, білокачанна, сичуанська, морська), картопля, редька, цибуля зелена, часник, томати
Яйця	курячі, качині

**чай** заварюють крутим окропом у фарфорових чайниках різних розмірів. Зелений чай п'ють дуже гарячим без цукру.

- холодне оброблення продуктів відводиться 60-80% часу приготування страви;
- теплове оброблення – лише 25-35% часу;
- сервірування й прикрашання страви – 5-10% часу.

**Японська кулінарна етнологія** рис – готують на парі; риба – в більшості смажать; а також: різні морські водорості (їдять з паростками бамбука й грибами), черепашки, краби, яловичина, свинина, телятина, баранина

**Обмежено використовуються у японській кухні** спеції, прянощі, приправи, гострі соуси, щоб не заглушити смаку й запаху основних продуктів

Універсальна приправа для багатьох страв – «адзі-номото» («корінь смаку»):

- для курячого бульйону – наваристий й ароматний;
- до вареної моркви – зберігає колір, смак і свіжий запах.

**Суші**

тонко нарізаного філе сирі (рідше копченої) риби;  
морепродуктів;  
рису, звареного певним чином

**Страва «Одорі»**

окунь бланшують,  
поливають соусом,  
ріжуть на шматочки і їдять майже живу рибу

**фугусаші**

Перламутрові скибочки риби фугу, смаженої або сирі, укладають на круглomu блюді (у вигляді пелюстків) і їдять, занурюючи їх в суміш: соєвого соусу, тертої редьки, червоного перцю

Популярні морепродукти: кальмари, креветки, каракатиці, устриці, інші молюски. Їх варять, смажать, бланшують, варять супи

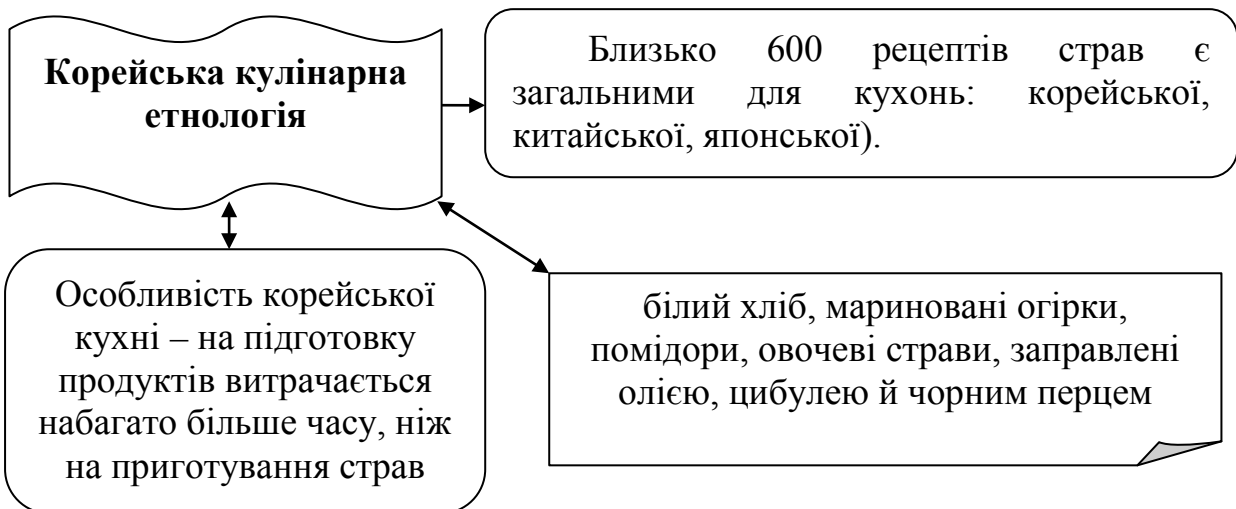
**Національні японські продукти з сої**

тофу (не заквашені боби сої) – соєвий сир, який нагадує м'який простий сир (боби сої варять й протирають). Замінює м'ясо, яйця, молочні продукти; місо (заквашені боби сої, зерно, вода і сіль) – густа паста. Готують супи і приправи.

До солодоців японці відносять:

- фрукти: свіжі (персики, груші), сушені (хурма, каштани);
- горіхи.





Не люблять: молочні продукти і страви з них (сирники, сир, кефір), сирокопчені ковбаси, чорний хліб, каву, какао, мінеральну воду

## 2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання

### Китайці вживають в їжу:

М'ясо	свинину, яловичину, баранину (вживають рідше), домашню птицю (особливо кури і качки)
Риба	китайський окунь, камбалу, сабея-рибу, морські безхребетні. Популярні креветки, краби, різні молюски (кальмари, восьминоги, каракатиці), устриці.
Крупи	рис, кукурудзяні, просо
Зернобобові	соєву олію, соєве молоко, сир із сої, соєвий соус
Вироби із борошна	локшину, вермішель, різного виду палянички, парові хлібці, пельмені, вушки, солодке печиво
Овочі	капусту (салатну китайську, білокачанну, сичуанську), батат, картоплю, редьку різних видів, зелену цибулю, часник, томати, перець, шпинат, зелену стручкову квасолю

- бадьян (гарячі страви);
  - гірчицю;
  - імбир (у подрібненому вигляді або у вигляді настоянки при виготовленні холодних закусок, бульйонів, соусів і гарячих страв);
  - кунжутне масло (для надання аромату стравам);
  - соєвий ферментативний соус (приправа);
  - глютамат натрію (розведений у воді з сіллю за смаком, нагадує курячий бульйон). Використовують під час приготування: холодних закусок, бульйонів, соусів, гарячих страв;
  - свиняче сало пересмажене з: бадьяном, імбиром, перцем, цибулею, пастою кунжуту, соєвою пастою;
- усьянмань – суміш п'яти спецій розтертих в порошок: кориці, кропу, солодкого кореня, гвоздики, бадьяна.

**Прянощі і спеції**

М'ясо – головним чином свинину (в невеликій кількості).  
 Рибу – в асортименті.  
 Фрукти – яблука, груші, персики, хурму, каштани, фініки.  
 Крупи – рис.  
 Овочі – моркву, редьку, капусту.  
 Прянощі і приправи – часник, сіль, оцет, переп'як мелений

**Корейці вживають їжу:**

**Японці вживають в їжу:**

М'ясо – яловичину, свинину, баранину, домашню птицю. Крупи – рис. Рибу – в асортименті і морепродукти (молоски, кальмари, восьминоги, краби, креветки). Овочі – морську капусту, огірки, редис, ріпу, баклажани, картоплю, ріпчасту цибулю. Бобові – тофу, місо. Жир – рослинну олію, рибний жир, масло кунжутне.

### 3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання

Холодні страви і  
закуси

*Салат із баклажанів з часником*

---

---

---

---

*Салат із нирок*

---

---

---

---

*Креветки у коричневому соусі*

---

---

---

---

*Свинина кисло-солодка*

---

---

---

---

*Перші страви*

Бульйон з бараниною та сичуанською капустою  
Сапсо (Корея)  
Суп літній (Японія)

---

---

---

---

---

---

### Другі страви

Баранина смажена з цибулею \_\_\_\_\_

Свинина смажена з перцем \_\_\_\_\_

Судак по-китайськи \_\_\_\_\_

Рис і червоні боби по-японськи \_\_\_\_\_

Лапша чорна по-японськи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Солодкі страви

Яблука в карамелі \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Горіхи смажені грецькі \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Східної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню

Японці не люблять алкогольні напої.

Національний алкогольний напій sake – рисове вино. П'ють з закускою, частіше всього підігрите.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Східної Азії (Китай, Корея, Монголія, Японія)

### Туристам з Китаю

#### Сніданок

Китайці на сніданок переважно їдять:

- овочі
- свинину або курятину
- локшину
- каші

Найбільш популярна страва «дім-сим» (подібне пельменям)

#### Обід (рівно опівдні)

- на початку чай ароматичний або зелений без цукру
  - холодні закуски
  - гаряча страва
- в кінці обіду суп з рисом, чай

Вечеря (легка) - гарячий чай з десертом

із холодних закусок: салати із овочів з грибами, салат м'ясний, салати з біло- та червоноголової капусти, квашеної капусти, свіжих огірків і томатів, вінегрети, заправлені соєвим соусом

#### із перших страв:

борщі,  
розсольники,  
солянку збірну  
(м'ясну, рибну),  
суп-лапшу з  
куркою, суп  
картопляний з  
квасолею, суп  
гороховий з  
копченою  
грудинкою

Гостям із  
Китаю і Кореї  
можна  
подати:

#### на десерт:

свіжі і консервовані  
фрукти, кавуни,  
компот, морозиво, чай  
з цукерками

#### із других страв:

кури смажені з  
овочевим  
гарніром,  
курчата-табака,  
шашлик із  
свинини з рисом,  
свинину смажену  
з капустою,  
пельмені (у фарш  
обов'язково  
додається  
капуста)

### Туристам із Японії

В Японії прийнято ситно поснідати.

### **Сніданок починається з:**

- закусок – асакено-сокава (сирі овочі, сира риба, морські їжаки, сирі черепашки)
  - чаю
  - супу
  - відвареного рису
  - смаженої риби
  - страви із м'яса і овочів
- На сніданок, обід і вечерю подають масло та м'які сири.

*із перших страв:* борщ, щі, бульйони, юшку із різних риб

*на другі страви:* страви з яловичини, телятини, баранини, курячого м'яса

*гарніри:* смажена картопля з зеленню, гречана каша або макарони

Усі страви повинні бути мало солоними. На столі завжди повинно бути : перець, сіль, гірчиця, оцет і соєвий соус

із холодних закусок: кефір, салати із сметаною, яйця варені, кури, індичку смажену, сир, баранину варену;

із перших страв: суп-харчо, піті, рисові супи, суп-лапшу домашній з куркою, чихиртму

### **Питання для самоконтролю**

1. Основні відмінності кулінарної етнології країн Східної Азії.
2. Які прянощі і приправи використовуються в кухнях країн Східної Азії?
3. Технологія приготування перших страв азербайджанської кухні.
4. Які особливості приготування азербайджанського відкидного плову?
5. Які характерні особливості грузинської кухні?
6. Як готують курчата-табака? Наукове обґрунтування температурного режиму смаження курчат.

## **ТЕМА 2. Кулінарна етнологія країн Південної та Південно-Східної Азії**

### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Південної та Південно-Східної Азії (Індія, Індокитай).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Південної та Південно-Східної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню.

5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Південної та Південно-Східної Азії.

### Рекомендована література

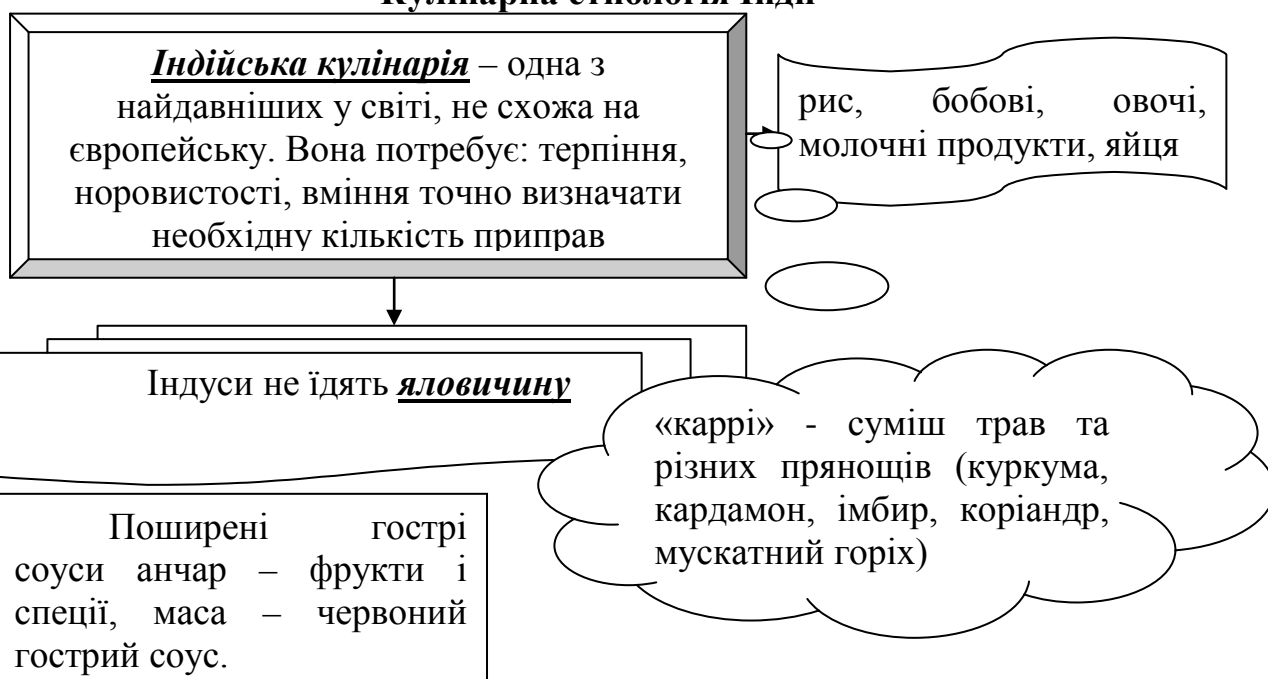
Основна: 3, 4, 5, 8

Додаткова: 2, 3.

**Міні-лексикон:** каррі, кокосові горіхи, фініки, манго, вегетаріанці, рис, смажені жаби, «їстівна земля», «лаковаві качки», гусячі шкварки, товстий омлет, соя, гарбуз, цукрова тростина, чай, рисове вино, бамбукові трубочки.

## 1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Південної та Південно-Східної Азії

### Кулінарна етнологія Індії



Гострі мариновані фрукти замінюють гірчицю.  
Популярні фрукти – кокосові горіхи, фініки, манго

М'ясо та рибу їдять один чи два рази на тиждень.  
Рибу – маринують для надання різкого запаху

З **жирів** вживають олію і рідше – вершкове масло

З **гарячих напоїв** індійці люблять: гарячий міцний чай, як правило, з гарячим молоком.  
Каву варять по-східному, з додаванням есенції з троянди

Столовими приборами в Індії частина населення не користується.  
Більше населення країн – вегетаріанці

На столі постійно знаходяться фрукти, фруктові соки, спеції

### Кулінарна етнологія Індокитаю (В'єтнам, Бірма, Таїланд, Лаос, Камбоджа)

Основні продукти в кулінарній етнології Індокитаю – рис, риба, фрукти, чай.

В їжу вживається свинина (в основному у вигляді ковбасних виробів), м'ясо буйвола, птиця (кури, качка). У Таїланді й Бірмі рибу їдять з цукром і оцтом, люблять гусячі шкварки, смажену печінку з часником

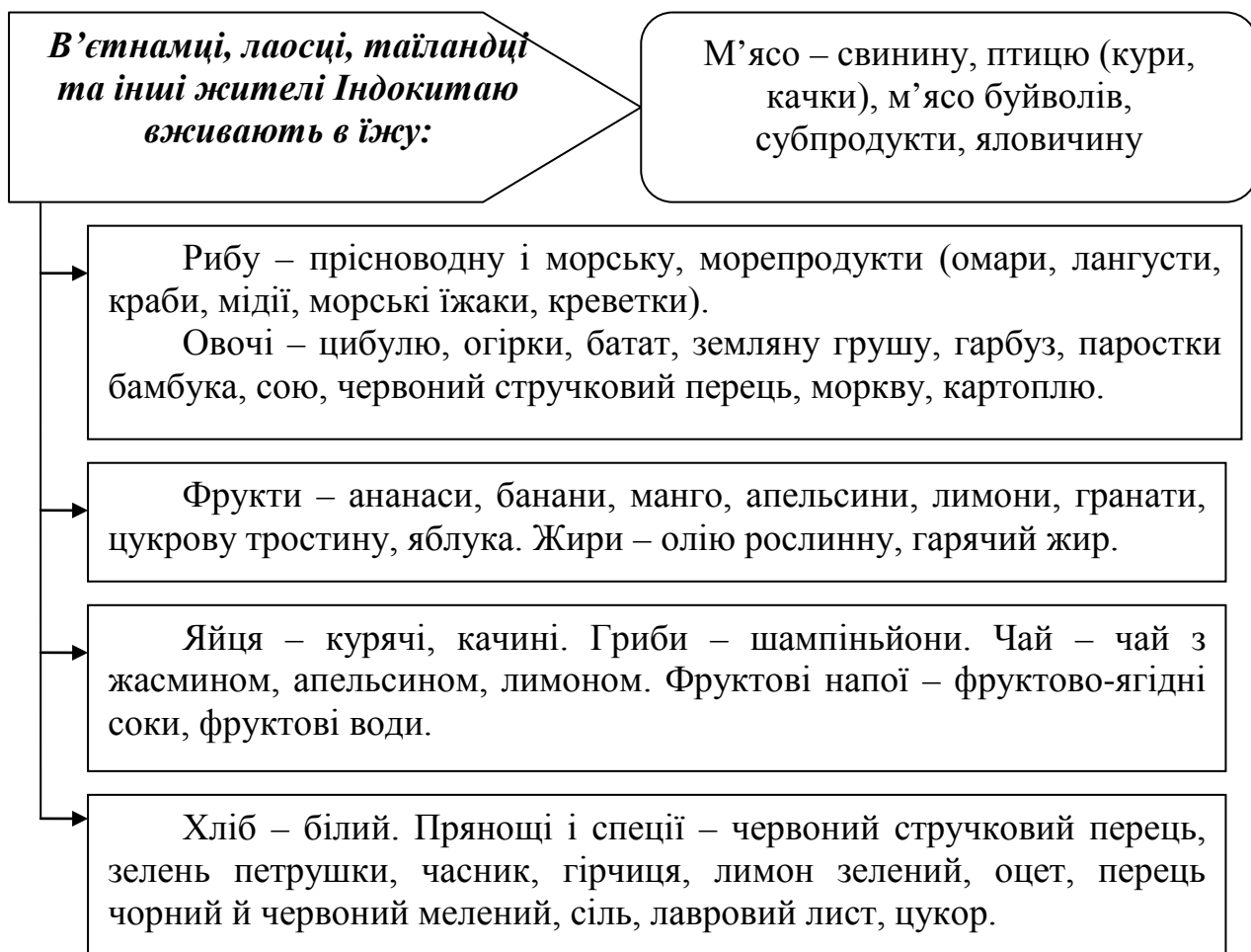
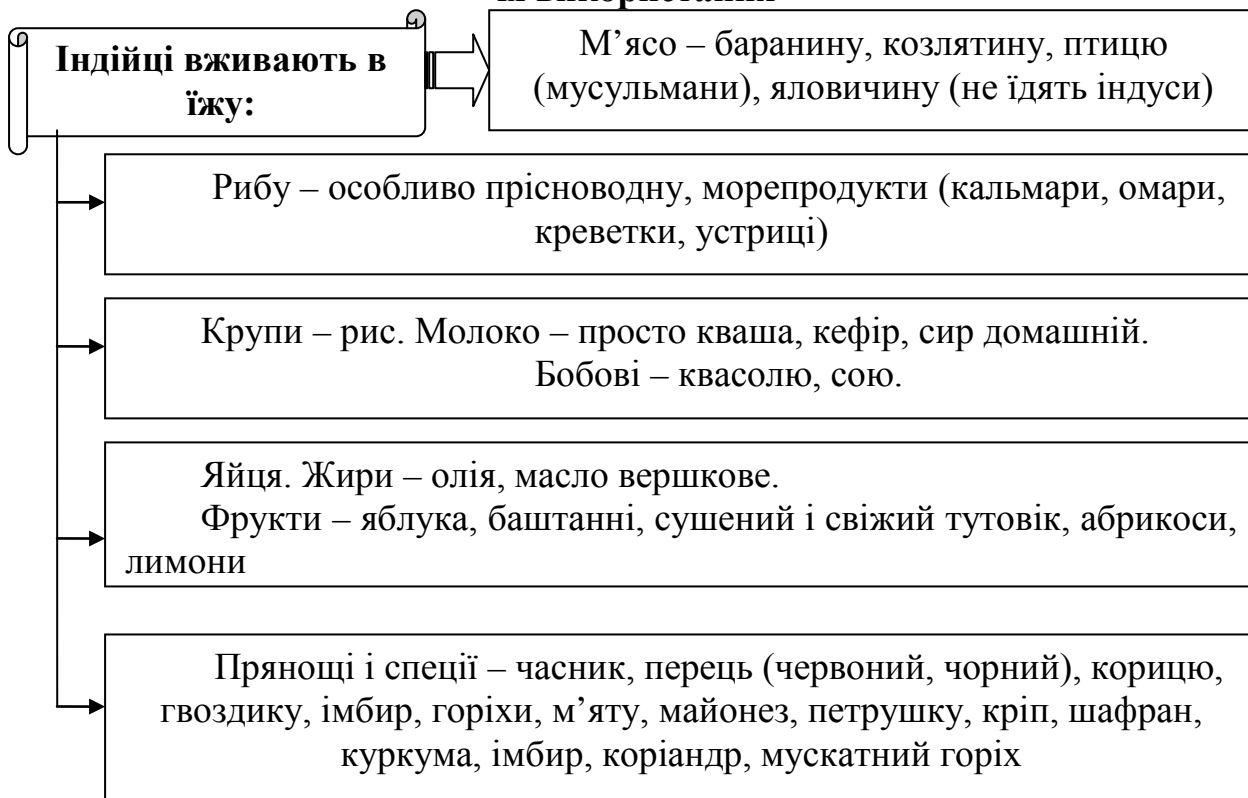
В країнах Південно-Східної Азії їдять багато екзотичних фруктів, а також цукрову тростину

Рисове вино п'ють за допомогою довгих бамбукових трубочок

Страви подають в маленьких чашках, які називають «каббат». Їдять паличками



## 2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання



### 3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання

#### ***Карі з овочів***

Цибулю і часник нарізують і обсмажують на маслі, додають порошок каррі і протягом 3 хв. смажать на слабкому вогні. Помідори нарізують скибочками, квасолі з'єднують з цибулею і часником, варять до напівготовності квасолі, потім додають дрібно нарізану картоплю і тушкують до готовності. Наприкінці страву солять і збризкують лимонним соком. Подають овочеve карі гарячим.

#### ***Рис пила з родзинками і фісташками***

---

---

---

---

---

---

---

#### ***Курка джалфрезі***

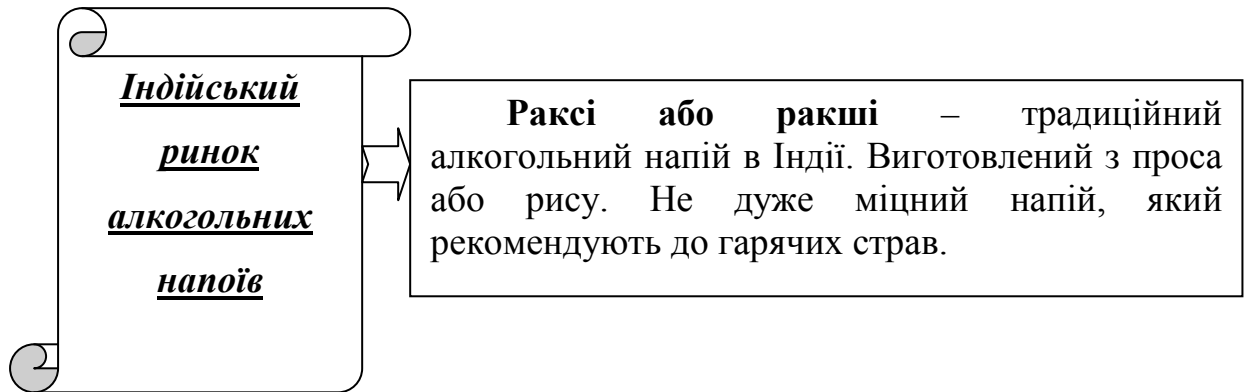
Нагрівають масло у великій сковороді на великому вогні, поки воно не почне димитися. Додають рослинну олію і зменшують вогонь, потім додають цибулю і часник. Обсмажують часник і цибулю до золотистого кольору. Додають томатну пасту, нарізані помідори, мелену куркуму, зіру та коріандр, порошок чилі, Гараму масу та червоний винний оцет. Перемішують, поки суміш не стане ароматною. Додають чорний перець і квасолі. Помішують 2 хв. Додають курку, сіль за смаком. Дають трохи покипіти в соусі протягом 6 – 7 хвилин, поки квасоля не стане м'якою. Подають зі свіжим коріандром.

#### ***Ласо з манго і кардамоном***

Розділюють навпіл стручки кардамону, дістають насіння і розтирають його. Відставляють.

Кладуть манго в блендер, додають йогурт, молоко і мелений кардамон. Збивають. Пробують, і, якщо необхідно, додають трохи меду або цукру. Розливають по келихах і посипають свіжим мускатним горіхом. Подають відразу.

#### 4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Південної та Південно-Східної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню



Асортимент алкогольних напоїв виготовлені із імпоротної сировини (віскі, ром – найбільш популярний, вино, пиво).

- Місцеві національні різновиди алкогольних напоїв:
- арак – рисовий або кокосовий самогон;
  - маху – самогон з квітів маку;
  - рисове пиво.

#### 5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Південної та Південно-Східної Азії

Складаючи меню для туристів із Індії, необхідно пам'ятати, що вживання м'яса в цій країні пов'язане з розподілом населення країни в залежності від віро сподівання на індусів і мусульман

**Мусульмани**

страви із баранини, птиці, яловичини

**Індуси**

страви із свинини, птиці



### Питання для самоконтролю

1. Характерні особливості кулінарної етнології Індії.
2. Асортимент та технологія приготування холодних та гарячих закусок.
3. Технологія особливості приготування перших страв та рису по-індійському.
4. Характерні особливості технологічного процесу приготування борошняних виробів.
5. Особливості складання меню для харчування туристів із Індії.

6. Які особливості приготування овочів та використання приправ у індійських кулінарії?
7. Технологічні особливості приготування овочів та використання приправ у індійській кулінарії.
8. Технологічні особливості приготування чаю з молоком.
9. Які жири використовують індійські кулінари ?
10. Особливості кулінарної етнології країн Індокитаю.

### **ТЕМА 3. Кулінарна етнологія країн Центральної Азії**

#### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Центральної Азії (Казахстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменістан).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Центральної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню.
5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Центральної Азії.

#### **Рекомендована література**

Основна: 3, 4, 5, 8

Додаткова: 2, 3.

**Міні-лексикон:** кінська ковбаса (чужук, кази), пресерви з баранини, баранячий лівер, кумис, скороспілі сири, сухі молочні концентрати, кіндза, самса, манти, айзан, норин, чакка, созьма, катик, каймак, піч-тандир, мантоварки, зелений чай.

#### **1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Центральної Азії (Казахстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменістан)**

##### **Казахстан:**

- їжа дуже калорійна;
- вживають багато м'яса (баранина, яловичина, конина, субпродукти);
- кисле молоко (кумис, айзан);
- курдючний жир, хлопкова олія.

### Узбекистан:

- головний спосіб теплового оброблення – варіння;
- основа кулінарія – борошно та зерно;
- багато м'ясо (баранина) у вигляді фаршу та шашлики.

### Туркменістан:

- баранина, птиця, дичина;
- національна їжа – суп;
- багато яєць;
- хліб у вигляді коржиків – чуреків.

### Таджикистан:

- практично не вживають птицю, дичину та яйця;
- м'ясо (баранина, козлятина).

### Казахська кулінарна етнологія

Обмежений та одноманітний асортимент продуктів: м'ясо (конина, баранина), молоко (кобиляче, овече, коров'яче, верблюже) та продукти їхньої переробки

У казахській кулінарії виникло й розвивалося виготовлення напівфабрикатів із різноманітних частин: конини, баранини

### Характерним в казахській кулінарії є:

м'ясо нарізують і відварюють шматками по 1,5-2 кг, а подрібнюють безпосередньо перед вживанням

консистенція страв займає проміжне положення між супами і другими стравами

до складу страв входить багато м'яса, тіста або зерна, незначна кількість жирного бульйону та кисломолочних продуктів

до більшості страв продукти нарізують дрібними кубиками, соломкою, ромбиками (особлива увага приділяється рівномірності нарізання)

у салати, гарячі закуски, перші і другі страви додають подрібнену зелень кіндзи, петрушки, селери, рейхана

**Популярні борошняні вироби:**  
коржі, приправлені цибулею джусаєм; самса; манти.

**Національна їжа – тари**  
(підсмажені зерна, які запивають чаєм або молоком)

*Із напоїв казахи люблять:*  
чай з топленим молоком або з вершками та сіллю; айран – кисле молоко

**Узбецька  
кулінарна  
етнологія**

### Особливості кухні

під час приготування перших страв м'ясо попередньо обсмажують – надає стравам характерного аромату й золотисто-коричневого кольору

м'ясо спочатку подрібнюють для приготування супу

для приготування супу не використовують готовий бульйон, а спочатку варять м'ясо великим шматком, потім виймають із супу, порціонують і кладуть у суп під час подавання

До складу густої частини супів входить норин (локшина)

Для заправки супів використовують кисломолочні продукти: чакку, сюзьму, сметану, катик

Під час приготування других страв використовують об смаження продуктів: у великій кількості попередньо прожареного жиру, на вугіллях

Специфічним прийомів є випікання у печах-тандирах

Для приготування других страв і гарнірів використовують крупи й бобові: рис, квасолу, нут, маш, горох.

Характерною особливістю узбецької кухні є використання: зелені, прянощів, приправ, фруктів, чорного й зеленого чаю, борошняних виробів, кисломолочних продуктів.

**Таджицька  
кулінарна  
етнологія**

**Використання:**

- значної кількості м'ясних продуктів;
- обмежене використання риби, яєць, окремих видів круп (гречаної, вівсяної, перлової);
- підвищене споживання бобових і рису

**Найпоширеніші види м'яса:** баранина, козлятина, кури та курчата (рідше), гуси (майже не вживаються), дичина, куріпки, перепели (в окремих районах), конина (виготовлення ковбаси «кази»)

Специфічна  
первинна й  
термічне  
обробляння  
деяких  
продуктів

для багатьох страв м'ясо не обвалюють

для приготування перших страв м'ясо нарубують із кістками й обсмажують (коричневий колір, своєрідний смак)

у сільськогосподарської птиці до або після термічного обробляння знімають шкіру

рибу, м'ясо, овочі обсмажують у великій кількості розжареного жиру

бавовняну олію попередньо просмажують до димоутворення з додаванням ріпчастої цибулі цілими головками (для ароматизації), м'ясних кісток

у ріпчастої цибулі кореневище вирізують конусом; картоплю й моркву для перших страв варять цілими



Перші страви та салати заправляють переважно свіжими помідорами, сюзьмою, катиком, каймаком, курутом, чаккою

До других страв окремо подають: салати зі свіжих овочів, зерна граната, ревінь, редьку

**Особливістю таджицької кухні є:**  
напіврідка консистенція других страв; велика кількість м'ясного соусу «важа»; густа консистенція перших страв

## Туркменська кулінарна етнологія

Особливості туркменської кухні – основні продукти харчування: м'ясо (баранина), молоко та властиві м'ясні страви з натурального м'яса, без використання інших продуктів або гарнірів

### Способи приготування м'яса

обсмажування у власному жиру невеликими шматками з подальшим тушкуванням у глиняному посуді – говурма

над розжареним вугіллям (кебаби, кулі, м'ясо молодих тварин); запікання м'яса в спеціальних печах – тандитах

Висушування м'яса на повітрі під пекучим сонцем. Великі шматки м'яса разом із кісткою настромлюють на вістря високої жердини й залишають так на декілька днів.

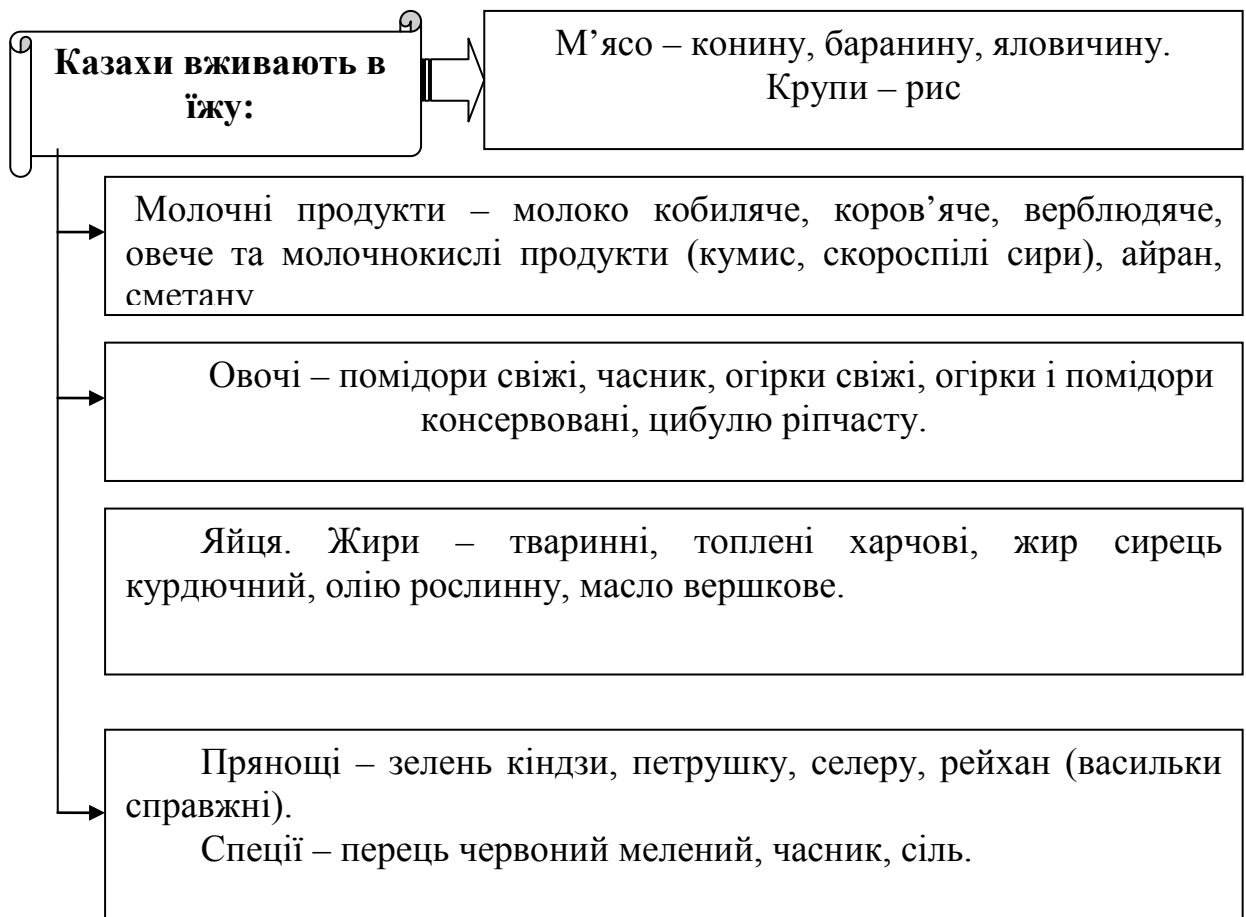
В'ялено-сушене м'ясо називається «качмач»

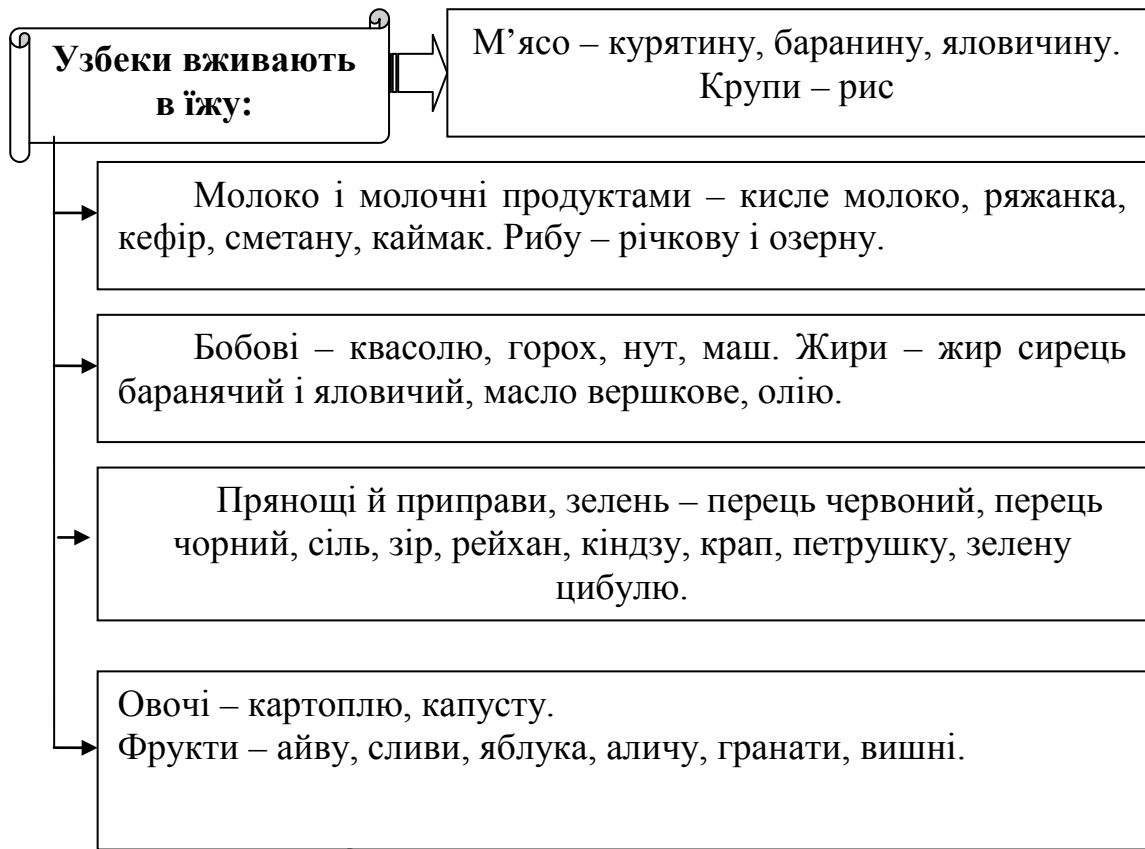
Сучасна туркменська кухня застосовує поєднання м'яса з іншими продуктами: страви м'ясо-борошняні, м'ясо-круп'яні, м'ясо-овочеві

**Овочі:** редька, гарбуз, морква; бобові: квасоля, маш, горох; прянощі: цибуля, червоний перець, м'ята перцева, петрушка, буж гун, часник, шафран посівний; велика кількість цибулі, зелені, спецій.

**Приготування перших страв:** традиційний прийом – м'ясо перед варінням спочатку обсмажують (суп ароматний, золотисто-коричневий колір супу). Напій – чай зелений (чек-чек), чорний байховий з молоком верблюдихи (гора чай)

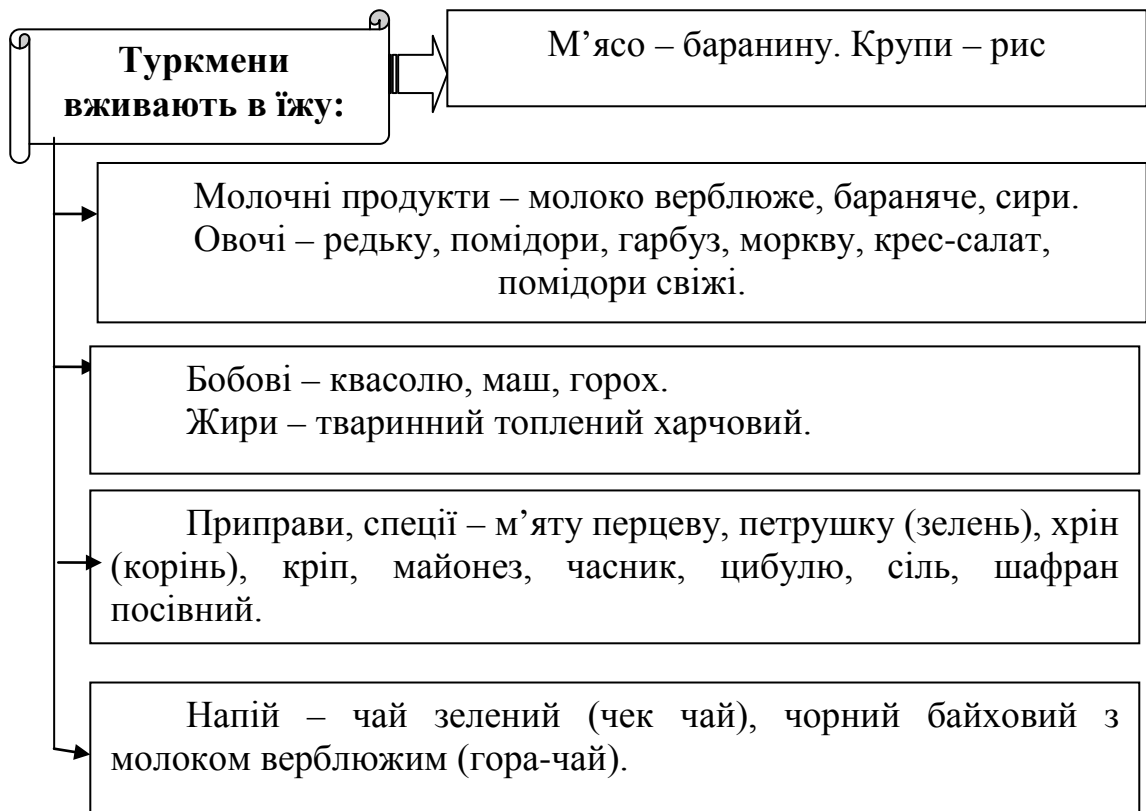
## 2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання





Улюблений **напій** таджиків – чай зелений.  
**Обід** починається з чаю. Піали подають тацю із солодощами, фруктами, коржами

Потім в кесе подають подають.  
Суп, на великих круглих блюдах – другі страви.  
Серед національного посуду: піали різноманітних розмірів, округлі блюда (другі страви).  
Салати з овочів – на великих круглих блюдах.



### 3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання

#### Каспе з м'ясом

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Плов бухарський без м'яса

Обчищену моркву, ріпчасту цибулю нарізують соломкою і пасерують у олії до напівготовності. Засипають у посуд попередньо замочений у холодній підсоленій воді рис, перебрані промиті родзинки, додають пасеровані коріння, зелень петрушки. Заливають гарячою водою, перемішують і варять при закритій кришці до готовності. (На 1 кг рису 1 л води). Подають плов гіркою у тарілці.

## Салат із зеленої цибулі з гранатом

---

---

---

---

### Ширчоп

В киплячу воду насипають зелений чай і продовжують кип'ятити 5 хв., потім додають молоко, доводять до кипіння, заправляють сіллю і вершковим маслом. Окремо подають солодощі.

### Етлінан

---

---

---

---

#### **4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Центральної Азії. Еногастрономічні поєднання в меню**

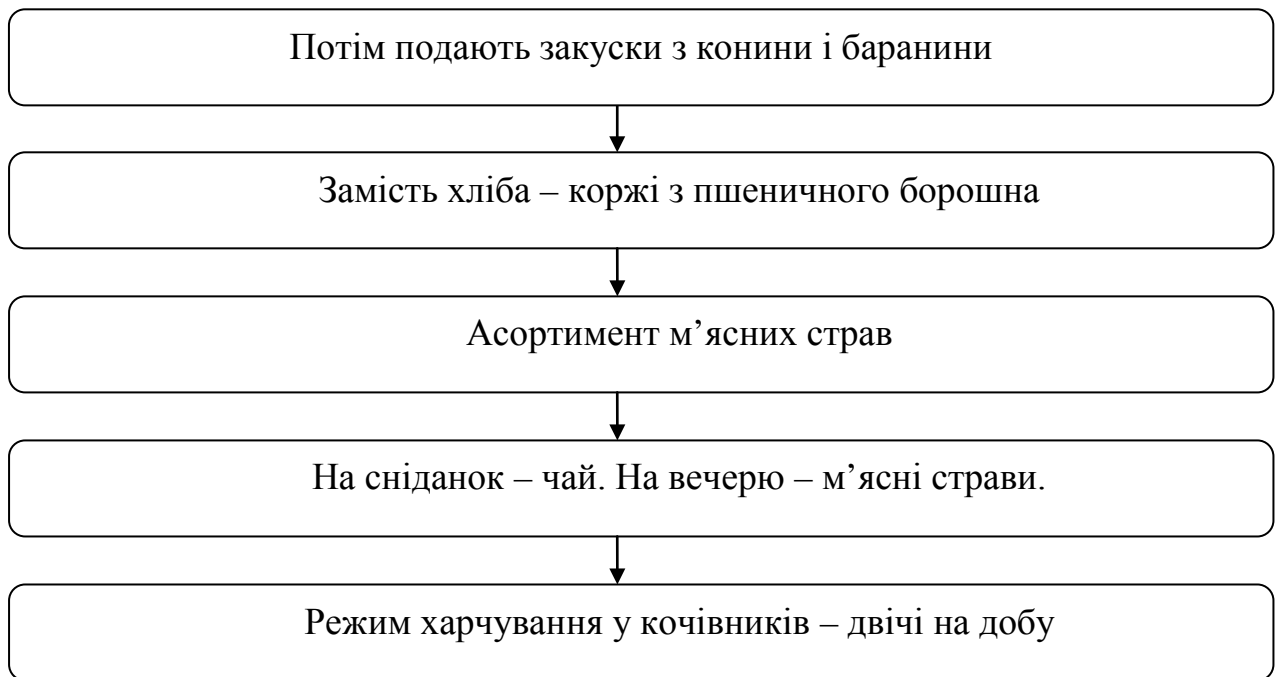
#### **5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Центральної Азії**

*Казахському народу властиві самобутнє мистецтво організації прийому і обслуговуванню гостей.*

1. кумис, шубат або айран
2. чай з молоком або вершками

#### **До чаю подають:**

- баурсаки (шматочки дріжджового тіста, обсмажені в рослинній олії)
- варення
- сухі і свіжі фрукти
- горіхи, печиво, солодощі



### **Питання для самоконтролю**

1. Особливості режимів харчування населення країн Центральної Азії.
2. Рекомендації щодо організації харчування туристів з країн Центральної Азії.
3. Характеристика сировини та продуктів, які вживають в країнах Центральної Азії.
4. Порівняльна технологічна характеристика приготування страв казахської та туркменської кулінарії.
5. Асортимент страв із круп та виробів туркменської кулінарії.
6. Особливості технології приготування киргизьких напоїв: чай по-киргизьки, атканчал, бала.
7. Основні особливості приготування туркменських страв: суп-шура, мастава, чорба похуди, кюфта-шурпа, шурпа-маси.

## **ТЕМА 4. Кулінарна етнологія країн Близького та Середнього Сходу**

### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Близького та Середнього Сходу (Єгипет, Алжир, Сирія, Ірак, Саудівська Аравія, Ліван, Лівія).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Близького та Середнього Сходу. Еногастрономічні поєднання в меню.

5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Близького та Середнього Сходу.

**Рекомендована література**

Основна:

Додаткова:

Інтернет-ресурси:

Періодичні видання:

**Міні-лексикон:** маца, топлений гусячий жир, фарширована щука, мандлех, плов, пахлава, кюфте, тамі, пастрома, берек, ракия, айран, шірпін-поло.

**1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Близького та Середнього Сходу (Єгипет, Алжир, Сирія, Ірак, Саудівська Аравія, Ліван, Лівія)  
Арабські країни**

**Єгипетська кулінарна етнологія**

у заможного населення – французька, італійська

**У Єгипті дві кухні**

у бідного – арабська (включає багато гострих страв, які не готують в інших країнах: Африки, Близького Сходу)

*Характерна особливість національної кухні Єгипту*

- широке використання рису, бобів, баранини, козлятини, птиці, яєць;
- сир (схожий на бринзу);
- молочнокислі продукти.

Багато страв готують з риби. Свинина не вживається. Єгиптяни їдять багато хліба: кукурудзяного, пшеничного, з сорго (африканське просо).

Також їдять овочеві страви.

Рис використовують як: гарнір або основну частину

**Улюблені страви**

з рису – «розетте»; червоні боби, тушковані з лимоном, олією та ячною крупною – «фуя медомес»; суп на основі бульйону з жирної гуски «яль молотхее», приправлений травами, підсмаженим часником і меленим коріандром. Подають з рисом.

## *Великою популярністю користуються*

- креветки;
- «бабаб» - солодка страва, яку подають прямо на вулиці, як у Парижі – смажені каштани;
- їжа з картоплі; фініки;
- великі солодкі лимони; єгипетські тістечка «баклава», «канафа» (з мигдального тіста):

Основний напій – чай.

З холодних напоїв: фруктові соки з льодом, сік цукрової тростини.  
Після обіду обов'язково – солодкий чай з лимоном або молоком.

## *Алжирська кулінарна етнологія*

В Алжирі переважає французька кухня

Африканська ж кухня характеризується широким використанням: баранини, різних овочів

Основний м'ясний продукт – баранина. Популярні страви з: яловичини, птиці, риби

В Алжирі їдять багато: помідорів, баклажанів, картоплі, цибулі, бобів, стручків молодого гороху

Олію використовують в основному оливкову.  
Цукор та мед використовують у солодкі страви

Фрукти: виноград, черешня, абрикоси, персики, груші, апельсини, мандарини (збирають цілий рік), чорнослив (вирощують у великій кількості), фініки (не поступають італійські)

Олію використовують в основному оливкову.  
Цукор та мед використовують у солодкі страви



### Сирійська, Ліванська, Йорданська кулінарна етнологія

Перевага надається: баранині (варять, тушкують, смажать – особливо на рожні), яловичині (рідко).

Свинину їдять тільки християни і тільки в зимові місяці. Птиця є досить розповсюдженою

Основою більшості страв є фарш з баранини і рису

Їжу запивають – кислим молоком (замінує воду під час приготування рагу, фаршированого гарбуза), кефіром

Сезамовим маслом заправляють майже всі овочі, які подають з цибулею і часником

Фініки займають важливе місце і вважаються найкращими в світі. Столовий напій «Арак» (виноградне вино) подається як столовий напій. З гарячих напоїв вживають міцний чай

### Кулінарна етнологія Саудівської Аравії, Народної-демократичної республіки Йемен

Переважають чотири компоненти: хліб, рис (національний продукт Аравії), банани, фініки

Яловичина вживається менше. Зовсім не вживається свинина. Дуже популярний – фарширований баранчик на шпажці

Відмінна особливість арабської кухні – широке використання прянощів: цибулі, часнику, перцю, кориці, ароматичних трав

Оливкова олія – для приготування страв

Особливість кухні Саудівської Аравії – обробка багатьох м'ясних страв без використання жиру

Білки м'яса, торкаючись з розігрітою до 300°C поверхні сковорідки, згортаються і утворюють скоринку, утримуючи в продукті м'ясний сік. Від цього страва відрізняється особливою ніжністю і соковитістю

Пшенична і кукурудзяна каші «бургуль» (в Саудівській Аравії їх поливають кислим молоком). Каша з борошна, змішаного з: оливковою олією, стручковим перцем

Фініки – улюблений фрукт в Саудівській Аравії (його сушать, в'ялять, готують з них пасту, яку змішують з ячмінним або іншим борошном).

З гарячих напоїв переважає кава (сорт мокко), яку п'ють без цукру, але з прянощами (гвоздиною, кардамоном) або з корінням артишоку. Розповсюджений чай. Алкогольні напої не вживаються

Складовою їжі йєменців є «хельба» - гострий соус з червоного перцю, гірчиці, ароматної трави

Популярна страва – молода баранина фарширована родзинками, мигдалем, прянощами

Святковий обід починається кавуном або кавою. Потім подають «бінтас сахі» - солодке тісто залити розтоплене масло і медом. Після баранини подають відварене м'ясо з соусом «хельба». Завершується трапеза бульйоном.

Кава вживається мало. Національний напій – чіпер (відвар кавового лущиння). Заварюють каву в невеликому глиняному глечуку. В чашки кладуть цукор та інколи прянощі

Полюбляють: сир (типу бринзи), молочнокислі продукти, овочі, оливки, фрукти (свіжі і консервовані), солодощі турецького виробництва. Хліб білий (частіше у вигляді паляниці).

### Кулінарна етнологія країн Сирії, Лівану, Йорданії

↓

Перевага надається баранині. Її варять, тушкують, смажать. Розповсюджена – птиця.

Останнім часом вживається свинина (особливо смажена на рожні). Християни їдять свинину (але тільки взимку).

Основа більшості страв – фарш у складі баранини і рису. Кисле молоко замінює воду під час приготування: рагу, фаршированого гарбуза.

Їжу в більшості запивають: кефіром, кислим молоком.  
Овочі, які подають з цибулею і часником, заправлені майонезом. Серед фруктів популярні фініки

Як столовий напій вживають «Драк» - вино (грядне вино). З гарячих напоїв – чай

### Кулінарна етнологія Ізраїлю

Стародавня єврейська кулінарія дотримується багатьох релігійних пересторог

#### **Релігійні канони диктували:**

- тільки суворо визначені товари;
- способи приготування їжі.

Наприклад, прісний сухий коржик випікають з тіста (борошно, вода).

Забороняється вживати: м'ясо разом з молочними продуктами; кров і вироби з неї

У єврейській кухні використовується багато тваринних білків (риба, яйця, домашня птиця, телятина, баранина). Найчастіше готують м'ясо-кісткові бульйони з яловичини, птиці. Варене м'ясо з бульйонів використовують для других страв. Бульйони подають з пельменями, галушками

Овочі використовують у єврейській кухні мало: тушковані морква, картопля з сушеними фруктами; бурякові запіканки

Суботній хліб – холлах.  
Готують з пшеничного борошна, яєць і посипають маком

Перевага надається жирам тваринного походження: вершковому маслу, гусячому та курячому жиру.

Широко застосовуються легкозасвоювані вуглеводи: цукор, мед, здобні вироби з борошна

Кулінарні традиції кожної сім'ї в Ізраїлі відображають традиції тієї країни, з якої вона прибула

польські євреї готують: жирний бульйон з галушками, солоні оселедці, печінку з цибулею і круто звареними яйцями; румунську мамалигу

Риба є обов'язковою стравою на суботньому столі. Широко використовують: рибу, тушковану з овочами; рибу фаршировану (щуку, ляща, коропа).

Жир топлений: яловичий, гусячий (використовують для страв з яловичини).

### **Кулінарна етнологія Туреччини**

Турецька кухня отримала широке поширення не тільки на Близькому Сході, а й по всьому світу

Особливо популярні: печеня, плов, пастрома.

Пастрома – яловичина, приправлена червоним перцем і висушена на сонці. Її вживають влітку, на початку осені

Багато східної кухні, особливо проявляється в: овочевих стравах (рагу); страві «берек» - листкове тісто, фаршироване сиром з сметаною і меленим м'ясом

Алкогольні напої споживають в Туреччині дуже рідко. Ракія – продукт перегонки виноградного і сливового соку, ароматизованого ананасом

З безалкогольних напоїв – кефір (айран), збивають до зникнення згустків солять і охолоджують. Кава по-турецьки – спосіб приготування отримав світову славу

### Кулінарна етнологія Іраку

Основний продукт харчування – рис (плов)

Багато страв нагадують страви кухонь: сирійської, ліванської (кебаб, баранчик на рожні, печеня (у печі).

Кухня Іраку гостра – багато перцю, цибулі, часнику, різних гострих і ароматичних коренів та зелені

Іракці дуже люблять рибу (особливо форель).

Великою популярністю користуються: солодкі страви з фруктами, тістечка, борошняні вироби, кисле молоко, кефір, сир.

Не вживають: свинину, заливну страву, алкогольні напої.

Основний гарячий напій – чай.

Хліб вживають, переважно, білий

### Кулінарна етнологія Ірану

В Ірані всі страви кладуть одразу на стіл, щоб гості самі вирішили, у якому порядку вони будуть їх їсти. Іранці вживають: баранину, яловичину, козлятину, дичину. Майже не вживають свинину.

Особливості приготування м'яса: вимочують день у кефірі з цибулею і шафраном. Полюбляють м'ясо «кюфте» і «шамі» у вигляді фрикадельок

В Ірані їдять багато: риби (налічується більше 100 видів), овочі, гострі та ароматичні коріння

Популярні страви:  
– «шірпін-поло» – одають з куркою, приправами з шафрану, мигдалю, цукру;  
– «чало-кебаб» – відварений у маслі рис з шматочками підсмаженого на рожні баранячого філе.

З перших страв популярний суп «аш» – входять рис, овочі, сир.

Не п'ють в країні алкогольні напої.

Дуже люблять кефір та «дуг» - холодний збитий кефір

***На десерт вранці вживають:***

Свіжі  
фрукти

цитрусові

виноград

компоти

Киселі, муси,  
морозиво

Напої – чай з молоком та печивом. П'ють в широких п'ялах.  
На столі: спеції, фрукти, вода

**2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання**

**В Єгипті вживають в їжу**

м'ясо – баранину, козлятину, птицю

рибу – в асортименті, морепродукти (креветки)

молочні продукти – молоко, молочнокислі продукти, сири (бринза)

борошно – кукурудзяне, пшеничне, з сорго (африканське просо)

овочі – цибуля, морква, горошок зелений консервований; яйця і яйце продукти

жири – олія рафінована, масло вершкове

спеції, прянощі, ароматизовані трави – часник, коріандр, томат-пюре, петрушка, сіль, перець, кмин, лимон

**Алжирці вживають в їжу**

м'ясо – баранину, яловичину, птицю

рибу – в асортименті

крупы – рис, пшоно, манну

овочі – помідори, баклажани, картоплю, цибулю, боби, стручки молодого гороху, картоплю

жири – олія оливкова, масло вершкове, масло топлене

фрукти – виноград, черешня, абрикоси, персики, груші, апельсини,  
мандарини, чорнослив, фініки

молочні продукти – молоко, сири;  
спеції, прянощі – перець чорний мелений, кориця

**Сирійці, ліванці, йорданці вживають в їжу**

м'ясо – баранину, свинину (тільки християни)

крупни – рис; молочні продукти – молоко, кефір, сметана

жири – оливкова олія, масло сезам; фрукти – фініки, виноград,  
апельсини

овочі – цибуля ріпчаста, часник, перець стручковий, солодкий перець,  
помідори, зелень

жири – масло вершкове, жир баранячий

**В Туреччині вживають в їжу**

м'ясо – баранину, птицю, яловичину; рибу – в асортименті (в більшості  
рибу-меч)

молочні продукти – молоко, молочнокислі продукти, сметану, сир;  
крупни – рис

овочі – моркву, петрушку, часник, цибулю, помідори  
фрукти – персики, лимони, абрикоси, фініки, виноград, гранат, яблука

жири – олію рафіновану, масло вершкове; яйця

спеції, прянощі – цукор, сіль, перець чорний, червоний мелений

**Жителі Саудівської Аравії та народно-демократичної республіки  
Йемен вживають в їжу**

м'ясо – яловичину; рибу – обмежено;  
молоко – кисле молоко

крупини – рис; овочі – картоплю, моркву, огірки, цибулю, кабачки,  
зелень кропу, петрушки, часнику, кавун, диню

жир – оливкову олію;  
фрукти – апельсини, лимони, фініки

спеції, прянощі, ароматичні трави – цибулю, часник, перець мелений  
(червоний, чорний), кислоту лимонну, цукор, сіль, гірчиця.

**Іранці вживають в їжу**

м'ясо – баранину; рибу – в асортименті (переважно форель)

крупини – рис; молочні продукти – молоко, кисле молоко, кефір, сири,  
сметану

овочі – селеру, капусту (свіжу, квашену), цибулю;  
фрукти – в асортименті, фундук, мигдаль

жири – олію оливкову, масло вершкове;  
спеції, прянощі – цибулю, часник, гострі ароматичні корені, зелень,  
перець (чорний, червоний) мелений, сіль, цукор

**В Ізраїлі вживають в їжу**

м'ясо – телятину, баранину, домашню птицю, яловичину;  
рибу – в асортименті, переважно щуку, ляща, коропа, тріску

молочні продукти – молоко, молочнокислі продукти, сири;  
крупини – рис

овочі – картоплю, цибулю ріпчасту, капусту білокачанну, моркву,  
буняки



фрукти – в асортименті; жири – топлений гусячий, яловичий жир

спеції, прянощі – сіль, перець чорний мелений, цукор

### 3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання

---

---

---

---

**Яйця по-турецькі**

**Суп гороховий з вермішелью**

В проціджений бульйон закладають перебраний цілий горох і варять до готовності. Потім додають вермішель, картоплю, нарізану кубиками, а після закипання – пасеровану цибулю з томатом. Перед подаванням додають товчений часник і посипають зеленню.

---

---

---

---

**Мункачина (арабський салат)**

**Крем банановий**

Яйця збивають і вводять їх в підсолене молоко, додають банан, нарізані кружальцями або кубиками, дрібно нарізану цедру лимона, родзинки (без насіння) і варять суміш на водяній бані. Подають охолодженими

**4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Близького та Середнього Сходу. Еногастрономічні поєднання в меню**

В країнах Близького та Середнього Сходу мусульмани не п'ють алкогольні напої

В Туреччині алкогольні напої споживають дуже рідко. Ракія – найпопулярніший напій

В Сирії, Лівані, Йорданії вживають виноградне вино – Арак (подається як столовий напій)

Іракці і Іранці алкогольні напої вживають дуже рідко

**5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Близького та Середнього Сходу**

*Складаючи меню для туристів із арабських країн, потрібно враховувати, що араби-мусульмани не вживають свинину*

Туристам рекомендується із холодних напоїв подавати соки, воду із медом, фруктову воду. Мінеральну воду тільки по проханню

**Із холодних закусок**

сир із зеленого цибулею; овочеві салати і вінегрети (заправлені рослинним і оливковим жиром); перець фарширований; овочеві консерви; смажену птицю (кури, індики); рибні консерви у маслі; рибу під маринадом

бульйони з: пиріжками, зеленим горошком, овочами, рисом; горохові супи; суп-харчо; суп-лапшу; супи-пюре із зеленим горошком, цвітної капусти; солодкі супи.

**Із перших страв**

**Із других страв**

смажені рибу, птицю, натуральні страви із баранини, козлятини; шашлики, рагу, котлети із баранини, козлятини; голубці у виноградних листах; фаршировані кабачки і помідори;

картопля, рис, боби, квасоля, зелений горошок

**Гарніри**

**На десерт**

компот із свіжих та консервованих фруктів; фруктові салати; свіжі фрукти; гарбузи, дині; желе із фруктів.

Після обіду рекомендують міцний чай з лимоном, каву чорну

**Кулінарна етнологія народів Америки**  
**ТЕМА 5. Кулінарна етнологія країн Північної Америки (Канада, Сполучені Штати Америки)**

**ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Північної Америки (Канада, Сполучені Штати Америки).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Північної Америки. Еногастрономічні поєднання в меню.
5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Північної Америки.

**Рекомендована література**

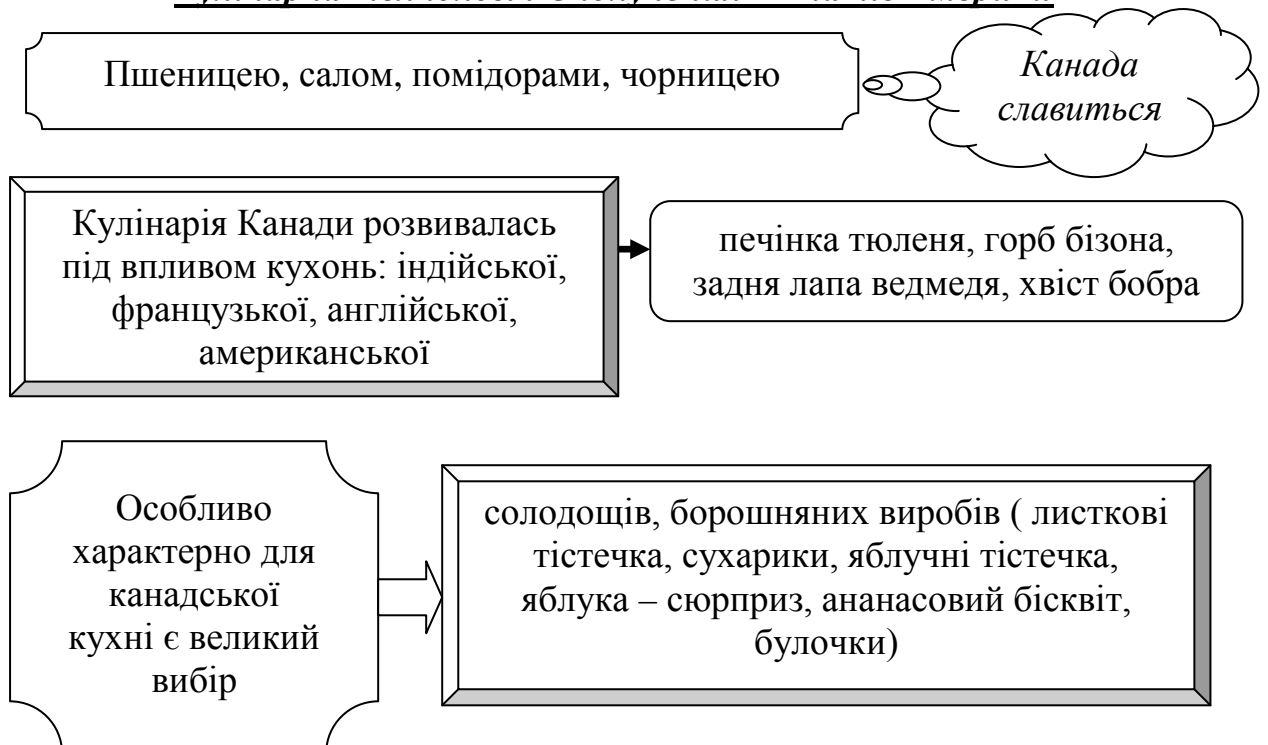
Основна:

Додаткова:

**Міні-лексикон:** консерви, печінка тюленя, горб бізона, солодоші, борошняні вироби, листкові тістечка, індики, цесарки, гуси, качки, омари, устриці, паштет, харчові боби, кукурудза, правильне харчування, перероблені і збагачені продукти, тости.

**1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Північної Америки (Канада, Сполучені Штати Америки)**

**Кулінарна технологія Сполучених Штатів Америки**



**М'ясо**

смажать, готують у вигляді рагу

**Страви готують з риби:**  
свіжої, мороженої, копченої,  
сушеної, консервованої

**морепродуктів:** омарів,  
устриць, мідій, крабів, тощо

Популярні: овочі (квашені, мариновані), фрукти (в асортименті, салати з них), холодне м'ясо, паштет, фаршировані яйця

Салати канадців –  
оригінальні

Салат із: селери, сиру, фруктів, помідорів.  
Заправляють майонезом, салатною заправкою.  
Змішують у різних пропорціях: селеру, сливи,  
фініки, фрикадельки домашнього приготування,  
сир, яблука, цибулю, стручковий перець (зелений  
і червоний)

Канадським індіям відома кукурудза – завезена із Мексики. Із неї готують кашу «саганіні» – подрібнені зерна, зварені на воді з шматочками м'яса, риби

Традиційний канадський напій – пиво. Крім того, п'ють вино (біле, рожеве, червоне).  
Хліб вживають в дуже обмеженій кількості.

### ***Кулінарна технологія Сполучених Штатів Америки***

**Основними  
принципатами  
американської  
кухні є:**

- гігієна
- спрощеність

*Основною особливістю  
американської кулінарії є те,  
що майже всі продукти  
підлягають переробці,*

- кава у вигляді пудри;
- борошна, збагаченого вітамінами;
- страви розмелені;
- овочі й фрукти протягом року в банках або замороженими

*Американці вживають усі види м'яса, птицю, багато свіжих і сухих овочів. Поширені страви із квасолі, картоплі, помідорів, селери, тощо*

Шедевром американської кухні вважаються салати – на одній тарілці розміщують

шматочки груш, персиків або ягід, салат-латук, тоненькі шматочки бекону, помідори, шербет із малини, сир

*До салатів подають приправи у склянках одночасно*

- солоні
- солодкі
- гострі

*Дуже поширені і популярні різні соуси:*

- майонез з добавками цибулі і перцю;
- грибів; яблук; желе із м'яти

*Люблять солодоці:*

- цукерки – збагачені вітамінами, мінеральними солями (друкуються на обгортках);
- тістечка; печиво.

*Солодкі страви і вироби:*

фруктові салати, пудинги, вафлі, оладки, тістечка, торти, солодкі десертні соуси

В США п'ють багато **кави**. Кава є складовою частиною компонентного прийому їжі (солодкої і менш підсмаженої).

*Деякі американці надають перевагу:* чаю, молоку, тонізуючим напоям, кока-колі, пепсі-колі або пиву

*Люблять (як англійці) віскі, п'ють: чистим, розведеним водою, льодом*

## 2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання

**Канадці вживають в їжу**

м'ясо: яловичину, баранину, свинину, телятину, птицю, дичину;  
рибу: в асортименті (до 60 видів), морепродукти в асортименті (омари, устриці, мідії, краби)

овочі: свіжі, квашені, мариновані (цибулю, моркву, огірки, помідори, картоплю)

молочні продукти: молоко, вершки, сметану, молочно – кислі продукти)

овочі: свіжі і сухі – картоплю, цибулі, селеру, перець солодкий, помідори, огірки, салат-латук, капусту, моркву, буряк

фрукти: груші, персики, яблука, банани, сливи

жири: маргарин, масло вершкове, олію рослинну, масло арахісу;  
спеції, прянощі: цукор, сіль, цедра лимона, перець червоний, чорний м'ята;

соус: майонез

### **Жителі Сполучених Штатів Америки вживають в їжу**

м'ясо: яловичину, телятину, свинину, птицю(кури, індичку);  
молочні продукти: молоко, кисломолочні продукти, вершки, сметану, сири в асортименті

круп: в асортименті; рибу: в асортименті; морепродукти: лангусти, устриці, креветки, омари, яйця і яйцепродукти

жири: масло вершкове, олію;  
спеції, прянощі: сіль, цукор, перець мелений (чорний, червоний), мускатний горіх, зелень петрушки, лавровий лист, перець горошком, гвоздика

### **3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання**

#### **Салат рибний по – канадські**

Рибу відварюють у невеликій кількості підсоленої води з овочами на слабкому вогні, виймають, знімають з неї шкіру, нарізають скибочками і охолоджують. Змішують нарізані яблука, свіжі огірки, селеру, петрушку, майонез, солять, кладуть рибу, все обережно перемішують, викладають гіркою, посипають зеленню петрушки і січеними яйцями, прикрашають листами салату

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лосось в  
овочевому  
соусі**

#### **4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Північної Америки. Еногастрономічні поєднання в меню**

До страв із  
дичини

під густим соусом, м'ясо тушковане, фаршированих індиків подають кисло-солодке червоне вино з високим вмістом танінів

риба смажена, риба варена, молюски варені, а також до страв індійської кухні підходить сухе натуральне біле вино

До страв

До устриць, копченої риби – сухі ігристі вина

#### **5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Північної Америки**

Страви і напої, які можна рекомендувати туристам із Канади

Меню сніданку включають фрукти і чай або чорну каву

У меню полуденка і обіду обов'язково входить міцний чай з молоком, вершками

Другі страви  
готують з

яловичини; телятини; птиці; дичини; баранини; риби; овочів; яєць.

До м'ясних страв подають овочеві гарніри, картоплю фрі

### **ТЕМА 6. Кулінарна етнологія країн Центральної Америки (Мексика, Куба, Сальвадор, Еквадор)**

#### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Центральної Америки (Мексика, Куба, Сальвадор, Еквадор).



2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.

3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.

4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Центральної Америки. Еногастрономічні поєднання в меню.

5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Центральної Америки.

### Рекомендована література

Основна:

Додаткова:

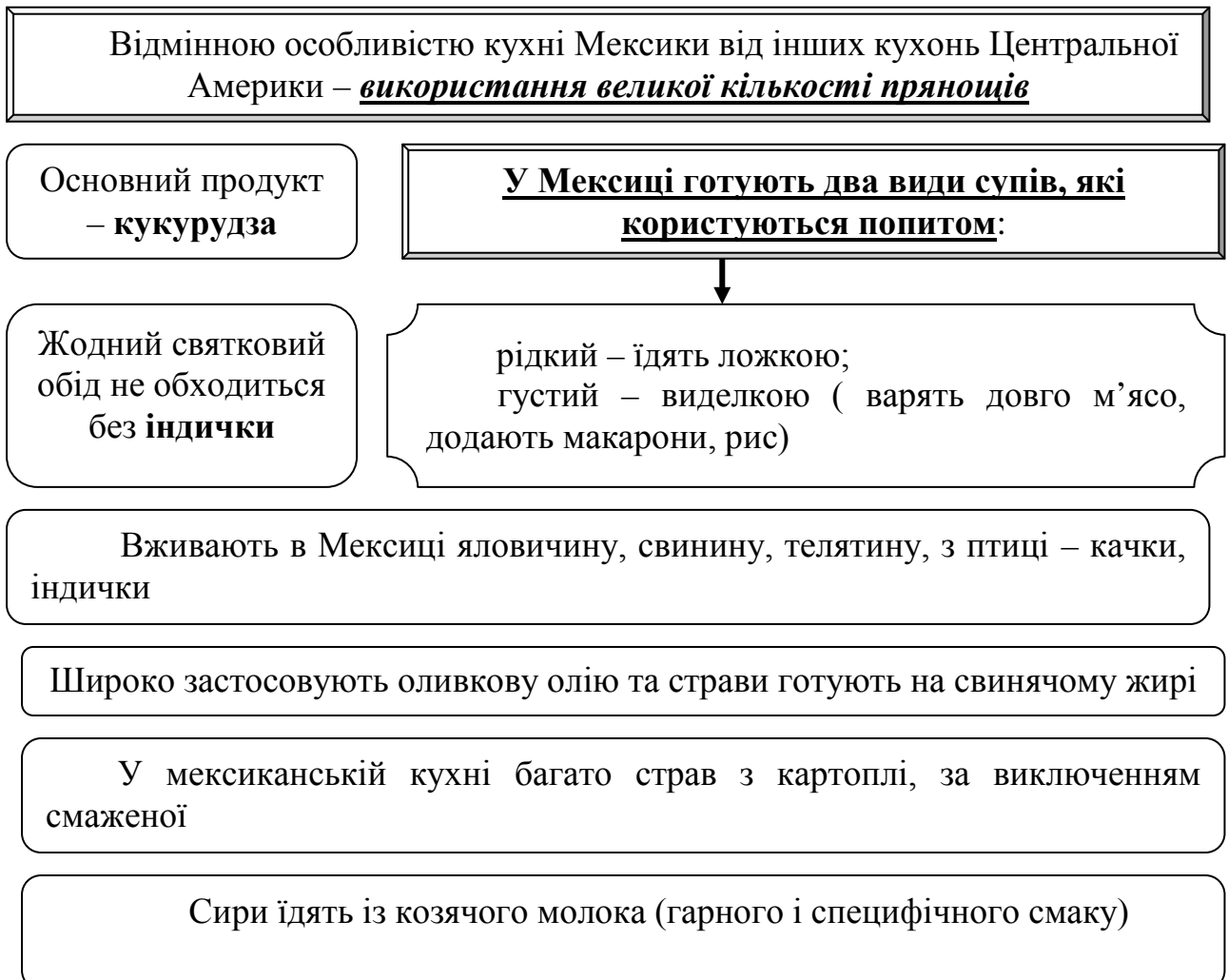
Інтернет-ресурси:

Періодичні видання:

**Міні-лексикон:** кукурудзяні пластівці, бекон, кактуси, свинячий жир, польк, шоколад, фіолетова кукурудза, чорна квасоля.

## 1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Центральної Америки (Мексика, Куба, Сальвадор, Еквадор)

### Кулінарна етнологія Мексики



Важливе місце в мексиканському десерті займають фруктові желе

Виноград вживають у великій кількості протягом усього року

В Мексиці п'ють «пюльк» (алкогольний напій молочного кольору з кактуса і манго) і пиво

З безалкогольних напоїв розповсюджений напій – заварка з листового чаю

Найбільш розповсюджений чай з листя апельсину, кориці

Шоколад, батьківщина, якого є Мексика, готують трьома способами:

- по-французькі (з молоком);
- по-іспанські (дуже густим);
- по-мексиканські (менш густим)

### Кубинська кулінарна етнологія

Кубинська кулінарна етнологія складається із страв іспанського походження та багатьох національних страв

перець чорний і червоний, перець стручковий червоний і зелений, порошок «каррі», лавровий лист, кориця, часник, томат-пюре, лимонний сік, майонез, маслини

Люблять:  
кукурудзу,  
тушковані  
яловичину,  
свинину,  
птицю,  
квасоллю

М'ясні та рибні  
страви гарнірують  
овочами:

- помідорами;
- огірками;
- стручковим перцем;
- зеленим горошком;
- картоплею

Кубинці  
комбінують рис  
з сирною  
квасолею,  
заправляють  
цибулею,  
часником,  
шматочками  
шинки

Куба – країна фруктів. Готують різні салати з додаванням: яблук, ананасів, бананів, винограду, заливають їх майонезом. Також використовують зелені банани. Їх варять, відбивають і їдять на десерт. Їдять дуже багато: апельсин, груш, лимонів.

Кубинці люблять пиво і ром. З гарячих напоїв п'ють – каву, з холодних – мінеральну воду і соки

### Сальвадорська кулінарна етнологія

Страви сальвадорської кухні відрізняються гострим смаком.  
Використовується велика кількість прянощів

Найбільш  
улюблена  
страва –  
страва з  
чорної  
квасолі

В Сальвадорі широко  
вживаються два види бананів:  
– «платано» – великий вид  
бананів;  
– «кіпес» – дуже маленький

Розповсюджене  
на страва –  
густий суп з  
кукурудзи

### Кулінарна етнологія Еквадору

Еквадорська  
кухня – це

смачні і гострі супи;  
широке використання  
кукурудзи та прянощів

#### Розповсюджені супи:

- з яловичих ніжок;
- «тимбушка» - суп, що вміщує відварену цілу картоплю, капусту, соус із зелених горіхів;
- «самконо» - яловичий або курячий бульйон з картоплею і петрушкою;
- суп з подрібнених зерен рису.

Найбільш популярна страва з кукурудзи – «шоклотанда» - пиріг з кукурудзяного борошна, молока, сиру. Ріжуть на шматки, загортають в листя кукурудзи і так подають

## **2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання**

### Мексиканці вживають в їжу

м'ясо: яловичину, телятину, свинину, баранину, птицю (індичку, качку), субпродукти ;  
рибу і морепродукти: в асортименті

крупы: кукурудзяну, рисову; молочні продукти: молоко (козяче), кисломолочні продукти, вершки, сметану, сири

овочі: солодкий перець, цибулю, салат, помідори, селеру, диню, картоплю; фрукти – банани, виноград; жири – свинячий жир, оливкова олія, масло вершкове

спеції, прянощі – сіль, оцет, цукор, перець «чілі», кориця, аніс, перець червоний стручковий

### Кубинці вживають в їжу

*м'ясо* – яловичину, свинину, сільськогосподарську птицю;  
*рибу, морепродукти* – в асортименті

*молочні продукти* – молоко, молочнокислі продукти, сметану, вершки; *крупы* – рис; *бобові* – квасолію

*овочі* – цибулю ріпчасту, часник, картоплю, помідори, огірки, стручковий перець, зелений горошок, цибулю зелену;  
*фрукти* – апельсини, лимони, груші, яблука, банани, виноград

*жири* – сало топлене, масло вершкове

*спеції, прянощі* – сіль, цукор, стручковий перець чорний, червоний, зелений, порошок каррі», лавровий лист, кориця, часник, томат-пюре, лимонний сік, листя розмарину, майонез, маслини

### Сальвадорці вживають в їжу

*м'ясо* – свинину, яловичину, птицю (кури);  
*рибу, морепродукти* – в асортименті

*молочні продукти* – молоко, молочнокислі продукти, бринзу, сири;  
*крупы* – кукурудзяну; *бобові* – квасолію

*овочі* – цибулю ріпчасту, помідори, картоплю, перець солодкий;  
*фрукти* – банани

*жири* – свинячий, олію, масло вершкове

*спеції, прянощі* – цукор, сіль, перець мелений чорний, гострий перець.

**Еквадорці вживають в їжу**

*м'ясо* – яловичину, свинину, сільськогосподарську птицю;  
*рибу, морепродукти* – в асортименті (тріску, севище тощо)

*круп* – кукурудзяну, рисову, ячмінну;  
*молочні продукти* – молоко, кисломолочні продукти, сири;  
*бобові* – квасолю, горох, боби свіжі зелені

*овочі* – капусту, картоплю, моркву, помідори, огірки, цибулю ріпчасту, петрушку, кріп

*жири* – оливкову олію, масло вершкове

*спеції, прянощі* – сіль, цукор, лавровий лист, перець горошком, петрушку, кріп, маслини

**3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Салат рибний по-канадські**

Зелений перець ріжуть соломкою і тушкують у вершковому маслі на слабкому вогні, додають нарізані скибочками білі гриби, солять і тушкують до готовності. Вливають вершки, дають їм закипіти, кладуть нарізану вузькими смужками відварену курячу грудинку без шкіри, заправляють страву червоним перцем. Сирий яєчний жовток розтирають з білим вином і поливають ним підготовлену страву. На гарнір подають відварений розсипчастий рис.

**Курча по-королівські**

**Яблучний  
пиріг**

Замішують пісочне тісто, ділять на дві частини, розкачують у вигляді круга. На одну половину кладуть начинку, накривають другою половиною тіста і ретельно з'єднують краї. Роблять декілька проколів і випікають до готовності. Збивають білки з цукром, змащують поверхню пирога, викладають ядра горіхів і ставлять у пароконвектомат на 2-3 хв. Охолюють.

**Біфштекс**

**4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Центральної Америки.  
Еногастрономічні поєднання в меню**

**5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн  
Центральної Америки**

Складаючи меню для туристів з Сполучених Штатів Америки потрібно враховувати про особливості режиму їх харчування

**Сніданок  
американців**

сік, великий типовий американський пончик, кукурудзяні пластівці, яйця, бекон, тости, каву з вершками

**Ланч**

сандвіча із декількох шарів або бутерброда з парою сосисок або січеного біфштекса зі смаженою картоплею. І все це запивається стаканом какао

Вживання їжі ввечері інколи обмежене

коктейлю і різноманітних закусок;  
маленьких пиріжків з:  
анчоусами, сосисками,  
копченою рибою

різних «канапе» на паличці;  
шматочків сирих овочів: капусти,  
моркви, які вмочують в гострий  
соус «каррі», томатний, яблучний  
і сливовий соуси

Суши подають частіше всього на вечерю

*Устриці, креветки, лангусти, омари свіжі мариновані консервовані* займають велике місце, особливо в прибережних районах

**З напоїв:** кава солодка і менш підсмажена, чай, молоко, тонізуючі напої (кока-кола, пепсі-кола), пиво

**Для туристів з Мексики** сніданок складається з

шматочка солодкої дині;  
кави з молоком;  
булочки з маслом

*Обід* – щільний й багатий стравами (м'ясними, рибними, овочевими).  
*Вечеря* – щільна.  
Порції повинні бути великими, по 350-500 г

## **ТЕМА 7. Кулінарна етнологія країн Південної Америки (Бразилія, Венесуела, Колумбія, Чилі, Аргентина)**

### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Південної Америки (Бразилія, Венесуела, Колумбія, Чилі, Аргентина).
2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.
3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.
4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Південної Америки. Еногастрономічні поєднання в меню.
5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Південної Америки.

### **Рекомендована література**

Основна:

Додаткова:

Інтернет-ресурси:

Періодичні видання:

**Міні-лексикон:** черепаховий жир, черепахові яйця, кокосовий горох, цукрова тростина, мате, какао, ервідо, аллака – м'ясо зелених черепах, кокун, рекуело, печеня з яловичини, желе з айви.

# 1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Південної Америки (Бразилія, Венесуела, Колумбія, Чилі, Аргентина)

## Кулінарна етнологія Бразилії

Бразильська кулінарна етнологія характерна різноманітними смачними стравами із м'яса (свинини, козлятини, баранини), риби (майже всі види).

В Бразилії поширені такі національні страви з м'яса: мавп, крокодила, водяних змій

Страви, гострі з великою кількістю приправ

На Амазонці використовують черепаховий жир і яйця (тільки жовті).

**Цукор** із власної цукрової тростини використовують для приготування десертів.

Вина у Бразилії завозять з: Франції, Португалії, Італії, Іспанії.  
У пошані: пиво, фруктові соки, слабоалкогольні напої власного приготування

Популярний національний напій – «мате», приготовлений із листя дерева плаке.

Його п'ють через трубочку на:  
– сімейних урочистостях;  
– дружніх зустрічах;  
під час ділових переговорів

За виробництвом какао Бразилія займає одне з перших місць у світі

Бразилія є основним світовим виробником кави. Напій із кави вживається в будь-який час обіду і вечері. Подається в маленьких чашках

## Венесуельська кулінарна етнологія

Кулінарна етнологія Венесуели схожа з кухнею Бразилії. Із м'яса більше всього розповсюджені яловичина і свинина. Перші страви, як і в інших латиноамериканських країнах, споживають обмежено.



### Із закусок

- овочі в натуральному вигляді (особливо помідори);
- червоний перець;
- червона квасоля;
- овочеві салати; краби; креветки;
- телятина; сирокопчена ковбаса

Найбільш поширена венесуельська страва *«ервідо»* - овочевий суп з яловичини і птиці.

### Популярні

*«аллаха»* – пироги з кукурудзяного борошна з м'ясом телятини і виноградом, крутими яйцями, загорнуті в листя бананів; страви із червоної квасолі *«карати»*.

З кукурудзяного борошна випікають млинці «кашана», хліб «арепа»

Із маніюки – великі тонкі хрусткі галети («казабе»).

М'ясо земляних черепах смажать, готують у вигляді рагу

Обіди і вечері завершуються завжди чорною кавою – національним напоєм всіх латиноамериканських країн

Із спиртних напоїв вживають: «кокун», міцністю 56°C; «рекуело», міцністю 62°C. Одержують їх із кактуса

### Колумбійська кулінарна етнологія

Для колумбійської кулінарної етнології характерна велика кількість супів, заправлених різними травами та страв з бананів (шести видів)

**Картопляний суп.** В курячий бульйон засипають порцію картоплі і розварюють її до утворення пюре. Потім додають нарізану скибочками картоплю, заправляють суп травою, що за смаком нагадує м'яту

Супи

На тихоокеанському узбережжі користується попитом «**сапкомо-суп**», основним компонентом якого є один із шести сортів зеленого банану, який відрізняється борошняністю (замінює картоплю).

У Колумбії їдять: яйця ігуани (великої ящірки), смажених термітів (великих і соковитих), їх вживають з аперитивами замість маслин або солоних горішків.

Із алкогольних напоїв у Колумбії популярний ром.

### Чилійська кулінарна етнологія

Чилійська кулінарна етнологія є найбільш оригінальною на Сході Америки

#### Особливості кухні

надмірність страв з квасолі і цибулі

приготування різноманітних страв з риби, лангустів, мідій, креветок, морських водоростей

Основою багатьох страв є «Шаркун» - в'ялене м'ясо, мелене або нарізане широкими смужками

#### Солодощі

Улюбленими є торти, великі тістечка, приготовлені з цукром, горіхами, варенням, молоком, жовтками, густим пальмовим медом.

## Аргентинська кулінарна етнологія

**Аргентина** – країна скотарства. Яловичину споживають у великій кількості. Основні страви країн: «Біфе» - біфштекс і «кюрреско» - печеня з яловичини.

За способом приготування багатьох м'ясних страв кухня Аргентини нагадує кухню народів Кавказу

З овочів найбільше цінується солодкий батат

Національна страв Аргентини – «Щокло» (ніжний качан кукурудзи).

Аргентина виготовляє багато сиру

французькі, швейцарські, італійські, англійські. А також аргентинські: тафі, тандія, кесілло.

Популярний десерт, як європейський, так і національний – «желе з айви».

Національний напій Аргентини «мате»

Готують із листя дерева плакс

Вина користуються хорошою репутацією за своїми якостями і стоять в одному ряду з винами Каліфорнії (США)

Пиво – улюблений напій в Аргентині. Пивоварні, створені емігрантами, пропонують майже всі сорти європейського пива

## **2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання**

### Бразильці вживають в їжу

м'ясо – яловичину, телятину, свинину, козлятину, баранину, сільськогосподарському птицю, м'ясо мавпи, м'ясо крокодила.

*рибу, морепродукти* – в асортименті;  
*крупн* – рис; *молочні продукти* – молоко, молочнокислі продукти, вершки, сметану; *бобові* – квасолю;

*яйця і яйце продукти; овочі* – в асортименті; *фрукти* – банани, ананаси, лимони; *кавові продукти*;

*жири* – олія оливкову, черепаховий жир;  
*спеції, прянощі* – сіль, цукор, лимонний сік, перець чорний, лавровий лист

### **Венесуельці вживають в їжу**

*м'ясо* – яловичину, свинину, телятину, сільськогосподарську птицю;  
*рибу, морепродукти* – асортименті

*крупн* – рис, кукурудза;  
*молочні продукти* – молоко, молочнокислі продукти, сметану, вершки;

*овочі* – цибулю ріпчасту, цибулу-порей, картоплю, моркву, буряк, помідори (найбільш поширені);  
*бобові* – червону квасолю; *фрукти* – тропічні;

*жири* – олію оливкову, масло вершкове;  
*спеції, прянощі* – червоний перець горошком, перець стручковий зелений; сіль, цукор, лавровий лист, зелень петрушки

### **Колумбійці вживають в їжу**

*м'ясо* – баранину, птицю (кури);  
*рибу, морепродукти* – в асортименті

*крупн* – рис; *молочні продукти* – молоко, молочнокислі продукти, сири в асортименті;

*овочі* – цибулю, моркву, картоплю;  
*фрукти* – лимони, банани;  
*яйця* – курячі, ігуани;

*жири* – олію оливкову, масло вершкове; *спеції, прянощі* – сіль, цукор, перець чорний мелений

### Аргентинці вживають в їжу

м'ясо – баранину, яловичину;  
рибу, морепродукти – в асортименті

крупы – рис, кукурудзу;  
молочні продукти – молоко, молочнокислі продукти;

овочі – помідори, цибулю ріпчасту,  
помідори, капусту білоголову

фрукти – банани, персики, авокадо,  
карамболь, ананаси

жири – олію рослинну, масло вершкове

### 3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання

#### Салат бразильський

---

---

---

---

---

Ріпчасту цибулю шинкують півкільцями, помідори нарізують скибочки, м'ясо – кубиками. Підготовлені продукти смажать на вершковому маслі 5 хв., додають бульйон, сіль, перець і тушкують під кришкою протягом 60 хв. Потім кладуть картоплю, груші, нарізані скибочками, і тушкують ще 15 хв. За 5 хв. до готовності додають родзинки без кісточок.

#### Карбонадо аргентинська

#### Картопля по- перуанські

---

---

---

---

---

**Курка в  
зеленом  
у соусі**

Зерна гарбуза обчищають, смажать і пропускають через м'ясорубку. Стручки зеленого перцю, обчищені від зерен, листя салату, дрібно нарізають і смажать в оливковій олії, додають бульйон, кладуть подрібнені зерна гарбуза, нарізану на порційні шматки курку і тушкують до готовності. Доводять до смаку.

**4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Південної Америки.  
Еногастрономічні поєднання в меню**

В Бразилії до страв пропонують вина з Франції, Португалії, Іспанії

У Колумбії з алкогольних напоїв популярний ром

В Чилі вино є національним напоєм і вживається у будь-який час дня

У Венесуелі із спиртних напоїв вживають алкогольні напої: «кокун», міцністю 56°C, «рекуемо», міцністю 62°C, французький коньяк. В Аргентині вино супроводжує кожний прийом їжі.

**5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Південної Америки**

Складаючи меню для туристів із Латинської Америки, необхідно пам'ятати про особливість режиму їх харчування: легкий сніданок, щільний і багатий обід та вечеря.

М'ясо, як правило, повинно використовуватися тільки охолоджене або парне

Порції повинні бути великими, по 350-500 г

Нирки (цілими), шматки (вагою по 100 г) печінки, яловичини, телятини, підсмажені на решітці і подають у вигляді гарячого асорті

#### **Із холодних закусок:**

- масло вершкове з сиром;
- сирокочену ковбасу;
- салат зелений;
- салат із овочів;
- помідори (цілі);
- перець червоний солодкий;
- перець, фарширований овочами;
- краби;
- кури відварені;
- індичина смажена

#### **Із перших страв:**

- бульйони з різними гарнірами;
- супи-пюре;
- борщі;
- розсольники; супи-харчо.

#### **Із других страв:**

- курчата-табака;
- котлети по-київськи;
- ростбіф;
- вирізку, підсмажену на вугіллі;
- біфштекс натуральний;
- шашлик; чахохбілі.

#### **Гарніри**

- зелену стручкову квасоллю;
- кабачки;
- цвітну капусту;
- спаржу;
- моркву;
- буряк;
- шпинат;
- картоплю смажену або картопляне пюре.

**Із круп'яних гарнірів – розсипчастий рис**

**На десерт:** свіжі фрукти і ягоди, компоти із свіжих фруктів і ягід, пломбір, желе, муси, креми, солодкі пиріжки, тістечка, каву

На сніданок рекомендується подавати каву з молоком (гаряче молоко окремо).

Після обіду й вечері – чорну каву.

### **Кулінарна етнологія народів Африки**

#### **ТЕМА 8. Кулінарна етнологія країн Африки (Алжир, Марокко, Туніс, Ефіопія, країни побережжя Атлантичного і Тихого океану)**

#### **ПЛАН**

1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Африки (Алжир, Марокко, Туніс, Ефіопія, країни побережжя Атлантичного і Тихого океану).

2. Основні види сировини, спецій та харчових продуктів, особливості їх використання.

3. Технологія приготування страв, кулінарних виробів та напоїв, особливості їх подавання.

4. Енотехнології в кулінарній етнології країн Африки. Еногастрономічні поєднання в меню.

5. Асортимент страв, меню, режими харчування туристів країн Африки.

### Рекомендована література

Основна:

Додаткова:

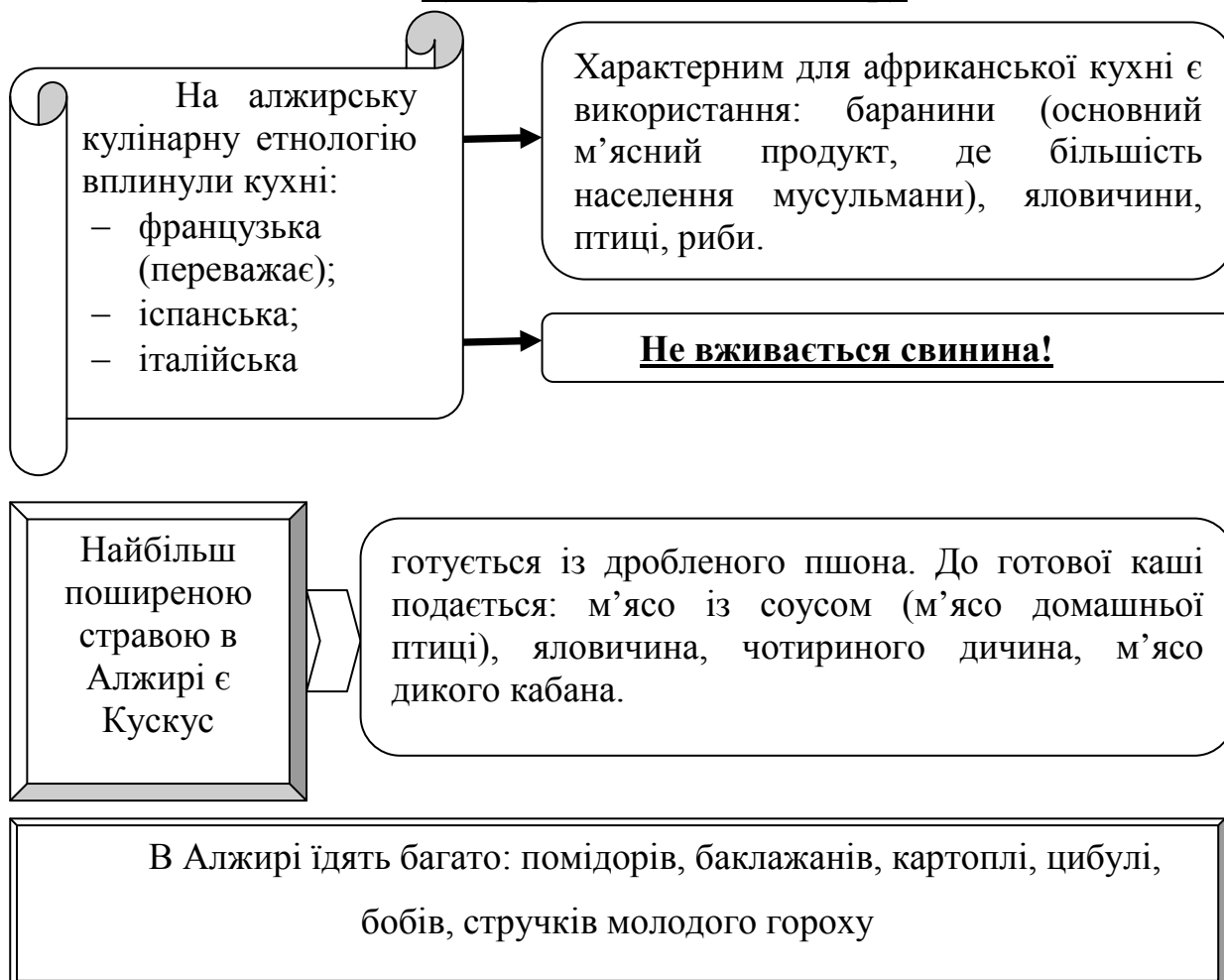
Інтернет-ресурси:

Періодичні видання:

**Міні-лексикон:** оливкова олія, кускус, баранячий суп чорба, сферія, баранячі насінники, морська щука, страви з термітів, ящірок і змії, м'ясо верблюже, пальмове вино, смажені павуки і сарана, мелена кукурудза, яйця крокодила, черепахи і страуса, кокосові горіхи, арахіс.

## 1. Вплив релігійних та світських традицій на кулінарну етнологію країн Африки (Алжир, Марокко, Туніс, Ефіопія, країни побережжя Атлантичного і Тихого океану)

### Кулінарна етнологія Алжиру





У повсякденний раціон народу входять:

- баранячий суп чорба з овочами (з локшиною, з помідорами, ароматичними травами);
- Сферія – страва з м'яса домашньої птиці з нутом.

Всі страви  
заправляють перцем  
і різними  
прянощами,  
оливковою олією

Солодкі страви  
готують з  
великою  
кількістю цукру і  
меду

Алжир – країна  
фруктів

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Алжирці їдять білий хліб і п'ють фруктову воду (мінеральну подавати не рекомендується). Мусульмани не п'ють алкогольні напої. Алжир належить до числа найбільших виробників чудових сортових вин

### Кулінарна етнологія Тунісу

У Тунісі переважає не французька кухня, а арабська

Особливість кухні Тунісу є вживання: риби, бобових, баранини, козлятини, птиці, яєць. Свинину не вживають

Багато страв  
готують на  
відкритому вогні

Хліб – пшеничний у  
вигляді паляниць

Із прохолоджених  
напоїв популярні:  
шербет, фруктові  
соки і холодна вода  
з льодом

Широко використовують: сири (схожі на бринзу), молочнокислі продукти, мигдаль, фініки, маслини, лимони, гранати

З гарячих напоїв: чай (з м'яти), кава (в меншій кількості ніж чай).  
Характерний смак багатьом стравам надає оливкова олія і незвичайний аромат нуту.

Найбільш улюблена страву – кускус (готують із манної крупи й картоплі, рідше із дробленого пшона).

Кускус подається з пікантним соусом до м'яса молодого баранчика, птаха, яловичини

Таджінє – запечені овочі з м'ясом

Чакчука – гуляш з м'яса й овочів – готуються разом в одній каструлі

В Тунісі популярні страви з риби

### Кулінарна етнологія Марокко

З національних страв особливо популярні

В Марокко відчувається вплив французької кухні

кус-ку – готують із манної крупи, баранини, птиці, гороху, родзинок.

пастила – теплі пироги із начинкою з: голубів, птиці, мигдалю

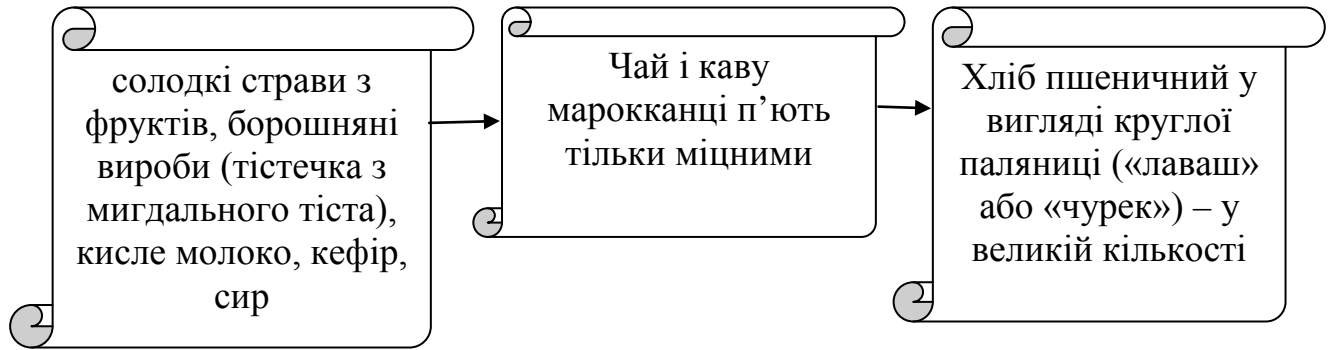
різноманітні страви із соусом з: риби, м'яса, птиці

Свинина не вживається. Її замінюють баранина і козлятина.  
Яловичину споживають неможливі верстви населення (дешевша баранина).

Страви з м'яса домашньої птиці подають до святкового столу.  
Велику кількість м'ясних страв смажать на відкритому вогні

В прибережних районах готують багато страв з риби (свіжої, солоної, в'яленої)

Для приготування гострих страв використовують: перець, цибулю, часник, гострі й ароматичні корені, зелень.



**Кухарна етнологія країн, які розміщені на берегах Атлантичного (Ангола, Конго, Габон) і Тихого (Танзанія, Кенія, Сомалі) океанів**

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

### Законодавчі та нормативні акти

1. Про туризм : Закон України від 15.09.1995 р. № 324/95-ВР : станом на 16 жовт. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр#Text> (дата звернення: 21.12.2021).
2. ДСТУ 4268:2003. Послуги туристичні. Засоби розміщування. Загальні вимоги. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.newbiznet.com.ua/index.php/uk/standarthotel/115-42682003>.
3. ДСТУ 4269:2003. Послуги туристичні. Класифікація готелів. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ukrhotels.com/files/File/4269-2003.pdf>.
4. ДСТУ 4281:2004. Заклади ресторанного господарства. Класифікація: від 01.07.04. – К. : Держспоживстандарт України, 2004.

### Основні

1. Ростовський В. Кухні народів світу: підручник. Кондор, 2016. 502 с.
2. Архіпов В. В. Організація ресторанного господарства : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 280 с.
3. Байлік С. І., Писаревський І. М. Організація готельного господарства : підручник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 329 с.
4. П'ятницька Г. Т. Менеджмент ресторанного господарства : навчальний посібник. Київ : КНТЕУ, 2015. 430 с.
5. П'ятницька Г. Т. Ресторанне господарство України: ринкові трансформації, інноваційний розвиток, структурна переорієнтація : монографія. Київ : КНТЕУ, 2015. 465 с.
6. Русавська В. А. Гостинність в українській традиційній культурі: навчальний посібник. Київ : «Видавництво Ліра-К», 2016. 280 с.

### Додаткові

1. Дахно І. І., Тимофієв С. М. Країни світу : Енциклопедичний словник. Київ : МАПА, 2011. 602 с.
2. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу : навчальний посібник. Львів : Видавництво Магнолія. 2006. 248 с.
3. Сало Я. М. Організація обслуговування населення на підприємствах ресторанного сервісу. Ресторанна справа : Довідник офіціанта. Електронний ресурс. Львів : Афіша, 2010. 304 с.
4. Михайлов В. М., Радченко Л. О., Новікова О. В. Технологія приготування їжі. Українська кухня : навчальний посібник. Харків : Світ книги, 2012. 537 с.
5. Челимбієнко В. А., Зигуля І. В. Кухні країн світу. Харків, 2011. 461 с.

6. Шумило Г. І. Технологія приготування їжі : навчальний посібник. Київ : «Кондор», 2012. 504 с.
7. Ростовський В. С., Шамян С. М. Барна справа : підручник Київ : Центр учб. л-ри, 2011. 395 с.
8. Давидова О. Ю., Писаревський І. М., Ладиженська Р. С. Управління якістю продукції та послуг у готельно-ресторанному господарстві : навчальний посібник. Харків : ХНАМГ, 2012. 123 с.
9. Абрамов В. В., Тонкошкур М. В. Історія туризму : підручник. Харків : ХНАМГ, 2010. 294 с.
10. Малюк Л. П., Варапаєв О. М., Цюлковська А. В. Сервісологія та сервісна діяльність : навчальний посібник. Харків : ХДУХТ, 2014. 211 с.
11. Мальська М. П., Гаталяк О. М., Ганич Н. М. Ресторанна справа: технологія та організація обслуговування туристів (теорія та практика) : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 304 с.
12. Мазаракі А. А. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства : підручник. Київ : Центр навч. л-ри, 2011. 584 с.
13. П'ятницької Н. О. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства : підручник . Київ : Центр учбової літератури, 2011. 584 с.
14. Писаревський І. М., Погасій С. О., Покоłodна М. М. та ін. Організація туризму : підручник. Харків : ХНАМГ, 2013. 541 с.

Навчальне видання

## **КУХНІ КРАЇН СВІТУ**

Методичні рекомендації для проведення лабораторних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Харчові технології» спеціальності 181 «Харчові технології» денної форми здобуття вищої освіти

Укладач: **Крамаренко Олександр Сергійович**

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 3,0.  
Тираж 30 прим. Зам. №523.

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.