

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва,  
стандартизації та біотехнології

Кафедра переробки продукції тваринництва та харчових технологій



## КУХНІ КРАЇН СВІТУ

### Конспект лекцій

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Харчові технології» спеціальності 181/G13 – «Харчові технології»  
денної та заочної форм здобуття вищої освіти



Миколаїв  
2026

**УДК 641.5(100)  
К88**

Рекомендовано до друку рішенням науково-методичної комісії факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету від 23.04.2026 р., протокол № 9.

**Укладачі:**

**Н. П. Шевчук** – докторка філософії, доцентка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

**О.І. Петрова** – кандидатка с.-г. наук, завідувачка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

**А. В. Зюзько** – кандидатка технічних наук, старша викладачка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

**Рецензенти:**

**Р.О. Трибрат** – кандидат с.-г. наук, доцент, доцент кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету;

**І. О. Банєва** – докторка економічних наук, професорка, професорка кафедри готельно-ресторанної справи та організації бізнесу Миколаївського національного аграрного університету.

**Кухні країн світу** : конспект лекцій для здобувачів першого К88 (бакалаврського) рівня вищої освітньої спеціальності 181/G13 – «Харчові технології» денної та заочної форми навчання / уклад. Н. П. Шевчук, О. І. Петрова, А. В. Зюзько. Миколаїв : МНАУ, 2026. 220 с.

У конспекті лекцій «Кухні країн світу» викладено особливості національних кухонь різних народів світу. Розкрито основні історичні етапи розвитку культурних традицій народів зарубіжних країн та України. Розглянуто організацію обслуговування іноземців у закладах готельно-ресторанного господарства України.

**УДК 641.5(100)**

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
Лекція 1. Основні поняття в харчовій промисловості різних народів світу	5
Лекція 2. Особливості національних кухонь народів Східної Європи та Закавказзя	18
Лекція 3. Етнічна кухня Західної Європи	30
Лекція 4. Національна кухня народів Північної Європи та Нордичних країн	50
Лекція 5. Античні кулінарні традиції народів Середземномор'я	71
Лекція 6. Особливості національної кухні в країнах Центральної Європи	93
Лекція 7. Кулінарні традиції національних страв народів Азії	119
Лекція 8. Особливості національних традицій та культури харчування населення Америки	143
Лекція 9. Етнічні особливості національної кухні народів Африки, Австралії та Нової Зеландії	177
Лекція 10. Організація обслуговування у закладах готельно-ресторанного господарства України	191
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	218

## ВСТУП

Дисципліна «Кухні країн світу» включає вивчення теоретичних знань про технологію, способи та особливості приготування страв етнічних кухонь, організацію обслуговування іноземних гостей нашої країни та набуття практичних навичок, необхідних для майбутньої виробничої діяльності. Формуються системи базового комплексу знань щодо історичного розвитку кулінарії, ресторанного господарства та їх перспектив у сучасних умовах; формування уявлення щодо культури та етнічних традицій харчування народів світу; ознайомлення майбутніх фахівців з сучасними технологічними концепціями виробництва основних страв, виробів та напоїв у закладах ресторанного господарства; способами подачі страв і напоїв з використанням предметів народного побуту. Вивчає особливості правил етикету; розглядає питання впливу національних традицій та правила сервірування столів, режим харчування, способи подачі страв і напоїв з використанням предметів народного побуту; сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Харчові технології» під час виконання кваліфікаційної роботи здобувач вищої освіти повинен набути інтегральних, загальних та фахових компетентностей.

*Інтегральна компетентність.* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

*Спеціальні (фахові) компетентності:* ФК28.2 Здатність професійно використовувати кухні країн Світу.

*Програмні результати навчання:* ПРН28.2 Знати основи та використовувати особливості технологій етнічних кухонь.

## ЛЕКЦІЯ 1

### Основні поняття в харчовій промисловості різних народів світу

#### 1. Кухні світу як джерело кулінарного мистецтва

Існує знайомий усім вираз: «Скільки людей, стільки й думок». Для кулінарії можливе дуже влучне перефразування даної фрази: «скільки народів, стільки традицій». Кухня кожного народу світу різноманітна, з власними традиціями, власною історією, а також зі своїми національними особливостями в кулінарії.

Протягом багатьох століть у кожного народу склалися свої гастрономічні звички і пристрасті. Поступово створювалися національні кухні, які є невід'ємною частиною будь-якої національної культури. У кожного народу є своя національна кухня, яка має свої характерні особливості, відмінні від інших національних страв. Це зовсім не означає, що національна кухня є замкнутою, застарілою і назавжди. Протягом багатьох років вона удосконалюється, взаємодоповнюється та взаємовпливає на національну кухню різних країн. Але це не виключає їхньої оригінальності, так як кожен народ надає будь-яким стравам особливий смак, незалежно від створення представниками іншої національності.

Національна кухня є оригінальною, багатовіковою традицією, яка є цінною для кожного, зберігалася і трималася в секреті, з метою передачі її з покоління в покоління. Наприклад, в Італії не розкриють Вам справжній секрет приготування смачної пасти; в Китаї не поділяться національним рецептом приготування страв зі зміїного м'яса або акулячого плавника; а французька кухня здавна вважається найбільш аристократичним в світі, і говорити не варто.

Національна кухня відокремлює особливості кулінарних традицій і технологій, прийнятних для кожної країни або народу. Історичні передумови є

особливістю будь-якої національної кухні. Велика частина страв, які відносяться до національних в тій чи іншій місцевості, готували до цього кілька століть назад. Спливав час – рецепти удосконалювалися і доповнювалися, з тим, щоб передати майбутнім поколінням кулінарні секрети. Найчастіше національні страви складаються з тих продуктів, які є доступними в даній місцевості, а також існують свої умови для приготування національних страв. Кулінарні гурмани готові зробити далекі подорожі, щоб насолодитися національною кухнею тієї чи іншої країни. Спробувати справжні суші можливо тільки в Японії, а поласувати приготованими за оригінальними рецептами смаженими каштанами можна тільки у Франції.

Фактори, які формують підґрунття національної кухні:

- ☞ економічні особливості країни;
- ☞ географічне положення і кліматичні умови;
- ☞ історичні причини;
- ☞ релігійні і старовинні звичаї;
- ☞ етногенез;
- ☞ набір вихідних продуктів і їх поєднання;
- ☞ характерні способи, прийоми і поєднання кулінарного оброблення продуктів;
- ☞ використання спецій, приправ, соусів.

За географічним розташуванням національні кухні, умовно можна розділити на:

- ☞ європейську кухню;
- ☞ кухню Близького Сходу;
- ☞ американську кухню;
- ☞ азіатську кухню;
- ☞ кухню Австралії та Океанії.

Поняття «європейська кухня» об'єднує різноманітні кухні країн Європи, кухні Північної Америки, Австралазії, Океанії та Латинської Америки, які також зазнали європейського впливу.

Наприклад, єврейська кухня формувалася під впливом релігійних звичаїв і викликаних ними обмежень (кашрут), а також розселення євреїв по всьому світі, тобто страви єврейської кухні в різних країнах світу мають особливості. У самому ж Ізраїлі кухня об'єднує традиції ашкеназької, сефардської, північноафриканської, східної і середземноморської кухонь.

## 2. Види кулінарної обробки продуктів

Для розуміння особливостей національної кухні того чи іншого народу має важливе значення спосіб обробки продуктів.

**Сировина** – це продукти, призначені для подальшої обробки. В залежності від значення у харчуванні сировину поділяють на чотири групи:

1) продукти тваринного походження, які є джерелом повноцінних білків. До них відносяться: м'ясо тварин, птиці, риби, яйця, молоко і продукти їх переробки;

2) продукти рослинного походження, які є джерелом вітамінів групи В. До них відносяться: бобові, крупи, макаронні вироби, хліб, горіхи, цукор, картопля;

3) жири тваринного і рослинного походження;

4) овочі і фрукти.

**Страва** – це поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання.

Обробка продуктів в процесі приготування страви за способом впливу на продукт ділиться на два основних види:

1. Фізичну обробку – спосіб, при якому вплив на продукт здійснюється за допомогою зміни фізичних характеристик самого продукту, або середовища. Фізична обробка умовно поділяється на:

– механічну обробку – при якій продукт піддається прямому механічному впливу;

– термічну обробку – при якій продукт піддається впливу тепла або

холоду.

2. Хімічна обробка – спосіб, при якому обробка продукту здійснюється шляхом впливу на нього хімічних речовин, внесених ззовні (соління, маринування), або в результаті природних біохімічних процесів, що відбуваються в продукті при певних умовах (квашення, бродіння).

Під час *механічної* обробки сировини і приготування страв з неї основним завданням є збереження харчових речовин, правильна сумісність окремих компонентів і одержання в результаті застосування різних методів і прийомів хороших смакових якостей продуктів. Механічній обробці піддають продукти і рослинного, і тваринного походження. При цьому основними способами є такі:

- сортування дає можливість раціонально використовувати сировину;
- вимочування – занурення продукту в воду або спеціальний розчин з метою видалення зайвої гіркоти, кислоти, солі тощо;
- виварювання – попереднє кип'ятіння продукту в воді (слабкому розчині кухонної солі) з подальшим злиттям води (розчину) з метою видалення зайвої гіркоти, кислоти, солі, запаху або інших смакових аномалій;
- замочування – занурення продукту в воду або будь-якої розчин, як правило з метою розбухання продукту і подальшого скорочення часу приготування (квасоля, крупа). Однак може використовуватися і з іншими цілями;
- замішування – не стільки власне процес перемішування компонентів, стільки отримання продукту з новими властивостями: замішування тіста, закваски тощо;
- желірування – внесення в рідину желеутворюючих речовин, типу желатину або агар-агар. Застосовується з метою отримання заливного, желе тощо. По суті є одним з видів змішування;
- карбування – нанесення неглибоких надрізів на поверхню шматка м'яса, з метою розм'якшення;
- калібрування – відбір продуктів певного розміру або за іншими

характеристиками;

- кольорування – надання готовому (як правило, запеченого) продукту красивого кольору шляхом додавання спеціальних природних або штучних барвників;

- подрібнення, в тому числі з використанням механічних пристроїв. До подрібнення, крім власне нарізки ножом, треба відносити приготування фаршу і пюре;

- освітлення (відтягування) – освітлення бульйону з метою додання йому приємного кольору. Як правило, проводиться шляхом використання яєчно-м'ясного відтягнення;

- відбивання – відбиття як правило, м'яса або птиці, дерев'яним гладким або металевим молотком. Застосовується для розм'якшення продукту або навіть для отримання м'ясної суфле маси (кололак);

- відціджування – видалення надлишків вологи з продукту. Наприклад, відціджування сир;

- загущення продукту (страви). Може здійснюватися борошном, яйцями та іншими продуктами;

- промивання – необхідний елемент попередньої обробки дуже багатьох продуктів для видалення бруду, а також для інших цілей в процесі приготування їжі. Наприклад, крупи рекомендується попередньо промити перед варінням не тільки для видалення бруду, а й для видалення зайвого крохмалю, що виділився у вигляді «пилу» при терті крупи. У деяких випадках промивка потрібна і в процесі приготування їжі, або в якості заключного дії. Промивання в холодній воді після варіння багатьох продуктів припиняє фізичні процеси і «закріплює» продукт в необхідному стані. Іноді промивка в холодній воді використовується також для полегшення зняття верхнього шару продукту (шкаралупи, шкіри тощо);

- нарізування – використовують для виготовлення напівфабрикатів і надання їм відповідної форми залежно від виду страви;

- панірування – нанесення на поверхню продукту їстівного покриття

(панаді), що сприяє збереженню вологи в страві. Може бути різною, починаючи від сухарів, закінчуючи борошном;

- патрання – видалення нутрощів у риби, птиці, тварин;
- просіювання – з метою надання єдиної структури і видалення домішок (до прикладу, борошна);
- проціджування – процес, зворотний відціджування, що застосовується для видалення непотрібних твердих компонентів з рідини;
- протирання – використовують для подрібнення продукту (через сита, грохоти, протиральні машини);
- змішування (мікшування) – об'єднання в одному об'ємі декількох різних продуктів (як правило, попередньо подрібнених), як на початковій стадії приготування, так і частково, або повністю готових для вживання. Наприклад, змішування овочів в салаті тощо. Змішування дуже часто вживається при виготовленні напоїв: композицій із соків, спиртних напоїв тощо;
- шпигування – введення всередину продукту невеликих частинок іншого продукту. Як правило, це введення шпігівальною голкою жиру (шпигу) всередину пісного м'яса. До різновиду шпигування можна віднести введення в продукт рідин за допомогою шприца;
- знімання – застосовується для видалення або виділення частини продукту, як правило, знаходиться на поверхні: зняття жиру, зняття вершків, зняття піни (накипу) бульйону;
- збивання – це процес, коли одержують вироби з піною різної пишності (білкові креми, збиті вершки, муси).

**Термічна обробка** – спосіб, при якому обробка продукту здійснюється шляхом обробки холодом, штучним теплом та за природної температури.

***Обробка холодом:***

- заморожування – застосовується для зберігання продуктів; додання продукту певного виду, звичайного для використання (морозиво); зміни певних властивостей продукту (наприклад, заморожування деяких фруктів і ягід для видалення гіркоти).

- охолодження – застосовується для призупинення процесів квашення (бродіння), для приготування специфічних холодних страв (холодець, желе) і просто для тимчасового зберігання продуктів.

***Обробка штучним теплом:***

- бланшування – ошпарювання або короткочасне (1 хвилина) варіння продукту;

- варіння – один з найпоширеніших видів термічної обробки. Полягає в тому, що обробці піддається повністю занурений в гарячу (киплячу) воду, бульйон або молоко продукт;

- приготування на пару – термічна обробка під впливом гарячої пари;

- гратинування – покриття продукту при приготуванні іншим продуктом.

Останній при термічній обробці тане і створює корочку. Типовий приклад – гратинування сиром (приклади приготування в яйці – льезон або бризоль);

- смаження – ще один з найпоширеніших видів термічної обробки. Продукт при смаженні прилягає до посуду, на якій є тонкий шар розжареного жиру. Також треба відрізнити смаження у фритюрі (продукт повністю занурений в жир) і на парах жиру (олії), коли продукт готується за рахунок утвореного навколо продукту масляної хмари в духовій шафі. *Обсмажування* є одним з видів смаження, як правило, допоміжна процедура, що має своєю метою створення скоринки на продукті; *пряження* – смаження у великій кількості масла (продукт напівпогружений) в товстостінній посуді; *пасерування* – обсмажування в жиру овочів при температурі 120°C з екстракцією жиром фарбувальних і ароматичних речовин;

- запікання, випікання – термічна обробка продукту в печі, духовці, де створюється однакова температура з усіх боків продукту. Також слід виокремити запікання в золі – один з найдавніших способів приготування їжі;

- обпалення (грільювання) – один з найдавніших кулінарних прийомів, полягає в обробці продукту відкритим вогнем до готовності (шашлик, до прикладу, не печеться і не смажиться, а саме обпалюється);

- розпускання – 1) доведення твердого жиру (масла) до рідкого стану,

цукру – до сиропу тощо; 2) томління в бульйоні дрібно нарізаної цибулі і навіть луски дрібних риб до повного розчинення.

- печення – термічна обробка продукту в посуді без жиру або з його найменшим кількістю (типовий приклад – млинці). Не слід плутати цей кулінарний прийом з запіканням: строго кажучи, пироги в духовці не печуться, а запікаються;

- тушкування є продовженням процедури смаження або варіння з додаванням різних прянощів і приправ. *Припускання* – недовге тушкування або варіння в невеликій кількості рідини. *Томління* – різновид дуже довгого, повільного тушкування при порівняно невеликих температурах або навіть – повільному охолодженні вже готової страви; *конфі* – повільне тушкування продуктів (найчастіше птиці або м'яса) повністю занурених у жир при температурі близько 100°C (часто використовується у французькій кухні);

- брезерування – спосіб, за якого продукт спочатку припускають, тобто варять з невеликою кількістю бульйону з жиром (брезом), а потім обсмажують у духовці (глазурують).

- гаряче копчення – термічна обробка продукту гарячим димом.

- поширування – повільне приготування продуктів у воді без кипіння, при температурі менше 95°C; щадний спосіб термічної обробки продуктів, який дає змогу зберегти структуру і вітаміни в продуктах, що застосовуються. *Використовується для приготування овочів, фруктів, риби, яєць і м'яса. Приготування в вакуумі* – поширування продуктів у воді у вакуумній упаковці при невисокій температурі;

- фламбування – займання на поверхні готової страви спиртних напоїв. Застосовується і для поліпшення смаку страви, і для ефектного варіанту подачі страви. **Обробка за природньої температури:**

- в'ялення – висушування продукту при природній температурі протягом тривалого часу;

- холодне копчення – обробка продукту димом від горіння (тління) певних речовин;

- обсушування – застосовується для продуктів, призначених для смаження, а також після миття і до чищення овочів і фруктів;
- розморожування – застосовується для заморожених продуктів і напівфабрикатів. При цьому найкращим способом є розморожування при низьких температурах (в холодильнику або спеціальній камері дефростері);
- сушка (висушування продуктів) – тепломасообмінний процес видалення рідини з твердих, рідких речовин або їхніх сумішей з допомогою випаровування. Застосовується як для зберігання продукта, так і для надання йому нової якості.

В процесі кулінарної обробки сировини також використовуються **хімічні і біохімічні способи**.

- зацукрування – внесення в продукт надмірної кількості цукру. Застосовується щодо фруктів та ягід;
- маринування – спосіб, що застосовується для попередньої обробки продукту (маринування м'яса з метою його розм'якшення і прискорення подальшого приготування, наприклад – для шашлику), а також для зберігання продукту.
- засолка (соління) – спосіб консервування за допомогою солі, високий вміст якої в продуктах ускладнює розвиток бактерій і цвілі, продукти життєдіяльності яких роблять їжу неїстівною для людини, або призводять до псування нехарчових продуктів.
- квашення (закваска, квашення, консервування) – заготівля овочів в запас, спосіб консервування овочів шляхом молочнокислого бродіння, в процесі якого утворюється молочна кислота, що проявляє на продукти (наряду з доданою кухонною сіллю) консервативну дію.

### **3. Типи та асортимент страв**

**Харчування** є однією із основних життєво необхідних умов існування людини. Від цього залежить здоров'я людини, її працездатність і настрої,

нормальний розвиток. Отже, кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму.

Народне прислів'я «хороший кухар вартий лікаря», говорить про тісний зв'язок між смачно приготованою різноманітною їжею і здоров'ям людини.

В кожній національній кухні існує два найголовніших фактора: набір необхідних продуктів та способи їх обробки, а також великий вплив мають релігійні звичаї, культові заборони. Географічне та кліматичне положення країни обумовлює також різноманітне використання смакових добавок в їжі.

До холодних страв і закусок відносяться: салати, соуси, холодні закуски у вигляді бутербродів і різних сирів, рибні холодні закуски, м'ясні холодні закуски у вигляді ковбасних виробів, паштетів, заливних страв, а також гастрономічні товари та овочеві консерви.

Салат – поживна страва, яка готується з овочів (сирих і варених), зелені, фруктів, ягід. Салати поділяють на два види:

– салати з сирих овочів (зеленого салату, свіжих огірків, помідорів, селери) і фруктів. Такі салати подають до смаженого і вареного м'яса, домашньої птиці та риби;

– салати з сирих і варених овочів (моркви, буряка, ріпи, картоплі, цвітної капусти, спаржі, зеленого горошку, бобів та іншої зелені) з додаванням вареного або смаженого м'яса, телятини, баранини, птиці, дичини, риби, варених яєць, крабів, раків. Такі салати найчастіше подають як закуску на початку обіду або вечері.

До м'ясних холодних закусок відносяться ковбасні вироби, копченості (карбонад, копчені грудинка і корейка, бекон), рулетів, запеченого м'яса (буженина), м'ясних паштетів, заливних блюд (холодець, сальтисон). Так само виділяють національні м'ясні холодні закуски (з сирого м'яса) такі як: карпаччо, бастурма, пастрома, кази.

В даний час в світі виробляється понад ста сортів різних ковбас і ковбасних виробів. У рецептуру виготовлення варених ковбас вищого сорту

(теляча, аматорська, столична) входять кращі частини добірної яловичини, нежирна свинина, шпиг (твердий і напівтвердий), іноді яйця, потім перець, мускатний горіх або кардамон, а в телячу ковбасу ще й фісташки.

М'ясні паштети – вироби або блюда, приготовані з відвареного м'яса або дичини (також існують аналогічні паштети з риб і ракоподібних), перетвореного в мелений, пастоподібний стан і скомбіноване з декількох однорідних продуктів з додаванням будь-якого жиру (для еластичності консистенції) і ароматизатору (для поліпшення запаху і смаку).

*Супи (перші страви).* Залежно від технології виготовлення та температури подавання перші страви поділяють на гарячі та холодні.

Залежно від технології виготовлення та використаних продуктів поділяють на заправочні, солянки, молочні, пюревидні, прозорі, холодні та солодкі.

До заправочних супів відносять: борщ, капустак, розсольники, юшки, супи картопляні, овочеві та грибні, молочні, з макаронними виробами.

Солянки готують м'ясні, грибні, з птиці та дичини, з субпродуктів.

Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами, кльоцками.

Супи-пюре готують з картоплі, різних овочів, свіжих грибів, птиці, печінки, бобових тощо.

Прозорі супи – це бульйон м'ясний прозорий, бульйон з курки або індика прозорий.

Холодні супи готують на хлібному квасі та буряковому відварі (окрошка, борщ, борщ зелений).

*Страви з круп* готують у вигляді каш і виробів. Каші можуть бути розсипчастими, в'язкими та рідкими. До виробів з каш відносять круп'яники, запіканки, пудинги, котлети та битки.

*Страви з бобових* готують відварними, в підливі, з тушкованими овочами, у вигляді пюре та запіканок.

*Страви з макаронних виробів* готують відварними та запеченими.

*Страви з яєць* готують відварними, смаженими, вареними на м'яко,

омлети, драчена, запеченими.

*Страви з кисломолочного сиру* готують у вигляді сирних мас, сирників, запіканок, пудингів та кремів.

*Страви з риби, морепродуктів та раків* готують відварними, припущеними, тушкованими, смаженими, запеченими, котлети, страви з рибних консервів.

*Страви з м'яса та м'ясних продуктів* готують відварними, смаженими, тушкованими, рубленими та запеченими.

*Гарніри.* Для других страв готують відварними або смаженими. Деякі овочі припускають, тушкують, запікають. За кількістю компонентів гарніри бувають прості та складні (3-5 компонентів).

*Підливи.* У залежності від температури подавання поділяють на гарячі та холодні. Відповідно до технології виготовлення поділяють на м'ясні червоні, білі на м'ясному бульйоні, на рибному бульйоні, молочні, сметанні, грибні, яєчно-масляні, солодкі та сиропи.

*Солодкі страви* поділяють на плоди і ягоди свіжі та заморожені, компоти, киселі, желе, муси, самбуки, креми та збиті вершки, суфле, пудинги, шарлотки, корзинки, морозиво, парфе заморожене.

*Напої* подають гарячими та холодними. Це чай, кава, какао, шоколад, молоко, кисломолочні напої, плодово-ягідні напої, соки.

*Борошняні вироби.* У кулінарії поділяють на вареники, пельмені, налисники, оладки, пиріжки печені або фритюрні з різними начинками, пампушки, ватрушки, піца, чебуреки, пироги відкриті.

*Борошняні гарніри.* Відносять кльоцки, домашня локшина, грінки, профітролі, воловани, тарталетки.

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте основні фактори які формують підґрунття національної кухні.
2. Висвітліть виникнення і розвиток кулінарії в різних країнах світу.

3. Визначте сучасні пріоритети в кулінарії та ресторанному господарстві
4. Дослідіть типи та асортимент страв.
5. Охарактеризуйте способи механічної обробки сировини.
6. Систематизуйте способи теплової обробки продуктів в процесі приготування страв, дайте їм характеристику.
7. Перелічіть хімічні способи обробки продуктів.
8. Назвіть рейтинг, за яким присвоюються звання «високої кухні» тим чи іншим ресторанам.
9. Дослідіть стиль «фьюжн» в кулінарії та назвіть основні його принципи.
10. Охарактеризуйте «молекулярну кулінарію» та її особливості.

## ЛЕКЦІЯ 2

### Особливості національних кухонь народів Східної Європи та Закавказзя

#### 1. Феномен української кухні – взаємовпливи та регіональні традиції

Українська кухня має давню історію і славиться своєю різноманітністю. За попередні століття українській кухні вдалося пройти довгий, але цікавий шлях, придбавши національний колорит і зберігши існуючі традиції. Перебуваючи в близькому сусідстві з іншими народами, враховуючи їхні кулінарні пристрасті і розвиваючи власні, українцям вдалося знайти свій неповторний набір інгредієнтів, а також методи їхнього приготування. Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними особливостями, старовинними та релігійними звичаями, історичними причинами. Отже, починаємо наш віртуальний дегустаційний тур з врахуванням регіональних особливостей.

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

У Чернігівській області із задоволенням пригощають ситною «печеною в горщиках», до складу якої входять картопля, квашена капуста і м'ясо. А на десерт – пиріжки з калиною, адже Чернігівщина багата на ягоди.

На Сумщині також годують «печені в горщиках», але оригінальність полягає в тому, що з картоплею закладається і м'ясо, і печінка. Усе це готується

з болгарським перцем, сметаною і сиром. Ще одна варіація: м'ясо, квасоля, гриби і сметана. А борщ тут готують зі свининою і на буряковому квасі, за рецептом стародавньої слов'янської кухні.

Полікультурна столиця України багата ресторанами на різний смак. Тут можна спробувати меню багатьох країн світу. Але ми згадаємо старовинний рецепт «котлети по-київськи» – всередину смаженого у фритюрі курячого філе кладуть шматочок вершкового масла, сир, зелень, обмазують яйцем і панірують. Котлета смачна і соковита.

Південь України, де Дніпро впадає в Чорне море, – це край рибалок, які знають, як приготувати свій улов. І тому цей край радує різноманітністю рибних страв. В Одесі готують бички, кільку та хамсу. В'ялену рибу подають до пива, зі свіжої готують биточки та «рибу-фіш».

У Миколаївській області консервують «рибу по-домашньому», додаючи томат, і варять юшку з томатним соком або томатною пастою і зі сметаною. А для гостроти до соусу додають подрібнений часник, сіль і перець.

Південь України славиться і своїми овочами. Гостру страву «баклажани по-херсонськи» готують, обсмажуючи синенькі в маслі, із солодким і гірким перцем і яблучним оцтом. Якщо Ви не любитель гострого, то для Вам запропонують баклажанну ікру. До речі, за херсонським рецептом для збереження аромату перець і баклажани не варять, а запікають.

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

Наваристий «капусняк» готували ще в Запорізькій Січі. Вариться він зі свининою – традиційно козаки «в піку бусурманам» вживали сало та свинину.

Ще одна цікава страва – «млини». Їх готують в Приазов'ї. Це не млинці і не оладки. Дріжджове тісто тонко розкочується, зверху кладеться шар сирної

начинки з маслом, а потім згортається в рулет.

В центральні області України можна спробувати традиційні страви, завдяки яким наша кухня є впізнаною у світі. В Україні варять до 30 видів борщу. У черкаській області він класично наваристий, і до нього обов'язково подають ароматні булочки-пампушки з часником.

Ще одна улюблена страва центральної України – вареники. На Кіровоградщині їх готують з різними начинками: картоплею, грибами, м'ясом, печінкою, капустою. А бабусі знають особливий рецепт вареників «з таким»: для начинки сало пересмажується на сковороді з борошном і цибулею. Іноді господині можуть здивувати варениками з долоню завбільшки.

З особливих м'ясних страв можна відокремити «крученики» – невеликі м'ясні рулетики з начинкою. Для начинки використовують фарш, паштет, чорнослив з горіхами.

В Полтавщині коронну стравою вважається «полтавська галушка», яку готують з начинкою. В Полтаві навіть проводять фестиваль галушок. А ще місцева кухня славиться «пундика». Це коржі з тіста, замішаного на кефірі з яйцем, які смажать на сковороді. Вони можуть бути солоними – тоді їх смажать з цибулею або солодкими – з маком. Макові коржі готують на свято Маковея, подаючи з медом.

У Дніпрі люблять готувати фірмову єврейську страву – «форшмак». Оселедець вимочується у воді з оцтом або в молоці, потім перемелюється і перемішується з вареною картоплею. Прикрасити форшмак можна яйцем і зеленою цибулею. А зі свіжої риби, виловленої в Дніпрі, готують чудову «юшку по-дніпровськи». Використовують для приготування рибу – сом або короп, і додають приправи. В її ролі використовується лек – це часник, перетертий із сіллю, і заправлений жирним рибним бульйоном. Можна поливати ним рибу або додавати в юшку – за смаком.

У багатьох регіонах історично прижилися польські страви. На Вінниччині готують «бігос» – страва з тушкованої кислої капусти з м'ясом і грибами. Причому м'ясо має бути різне, як на солянку: і свинина, і яловичина, і

копченості, і ковбаски – чим більше, тим краще. «Фляки» – суп з яловичого рубця, який приправляють коренями, сиром і спеціями. Ця страва популярна також в Галичині.

В областях Східної України готують «рульку по-донбаськи» кілька годин у духовці при температурі 160-180 градусів. Береться задня частина свинячої ноги, натирається сіллю і спеціями, а потім запікається в тісті або у фользі. Крім цього, на Донбасі знають близько 50 рецептів «окрошки». Готують цей холодний суп на квасі, сироватці або навіть на мінеральній воді, для покращення смаку додають сметану.

Оригінальною стравою є «м'ясний рулет по-луганськи». Фарш зі свинини і яловичини розкладають на тканеве полотно, зверху – омлет і велика варена морква. Рулет згортають, щільно зав'язують і варять у підсоленій воді, потім полотно знімають, охолоджують і ріжуть на порції. З начинкою можна експериментувати.

На Харківщині український борщ варять з додаванням квасолі та м'ясних фрикадельок, частіше з яловичини. Популярні також «гречаники» – м'ясні тефтелі з гречкою, можна додати гриби.

На Західній Україні історично склався багатючий пласт кулінарних традицій. Щось прийшло від поляків, щось від угорців, лемків, і, звичайно, від господарів гір – гуцулів.

«Бануш» або «банош» на Прикарпатті готують на вогні з димком, варять густу кашу з кукурудзяної крупи, приправлену сметаною, а ще краще вершками з полонинською бринзою. Додавання апетитної смажки з копченого сала робить страву ще смачнішою. В приготуванні страви є низка тонкощів і хитрощів. По-перше, сметана чи вершки повинні бути свіжозібрані, а мішати страву під час приготування необхідно лише в один бік та виключно дерев'яною лопаткою. Традиційний карпатський бануш гуцули називають вічним двигуном, тому що ця калорійна та ситна страва здатна надовго зарядити енергією.

Маленькі «гуцульські голубці» є справжнім витвором кулінарного

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

Карпати – край білих грибів, і на Буковині, а також на Закарпатті і Прикарпатті, вміють варити смачну «грибну юшку» зі сметаною.

«Чинахи» – це буковинська страва на зразок печені. Слоями викласти картоплю, квасолю і копчені реберця з цибулею, заливаючи водою, і тушитися або запікається в духовці, в горщику.

У Чернівецькій області смачна домашня бринза з овечого молока і традиційна їжа гуцулів – кукурудзяна каша «мамалига». Класично вона вариться на овечому молоці, для покращення смаку щедро додають масло. У застиглому вигляді місцеві жителі можуть вживати мамалигу замість хліба.

На Закарпатті як готують «бограч». Для приготування вкористовують гуляш, причому м'ясо має бути різних видів. В оригінальному рецепті все вариться в казанку на вогні і приправляється коренями, карпатськими травами і мадярською паприкою. Завиванцями називають великі м'ясні рулети або маленькі рулетики. Маленькі «завиванці по-ужгородськи» готуються з тонких шматків яловичини, на які розкладається суміш дрібно нарізаних варених яєць, солоного огірка, шпика і сирі тертої картоплі. Рулетик скріплюють ниткою, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

У Волинській області можна спробувати «мазурики по-волинськи» – це домашні ковбаски з індички з вершковим маслом і сиром всередині. Також в цьому регіоні славиться страва «поліські вергуни» – це делікатні вироби з тіста, які смажать в олії.

У Львові готують чудові «віденські рулети – струдлі». Вони можуть бути як солоні – із сиром, беконом, так і солодкі – із кисломочним сиром, яблуками.

Галицький сирник – це симфонія кулінарного мистецтва. Приготування сирної маси, яка викладається на пісочне тісто – це цілий ритуал. Сирна маса

повинна один день відстоятися в холодильнику.

На Рівненщині видатна страва «мацик». Так називається в'ялене м'ясо в кендіюсі (вичиненому свинячому шлунку). На Рівненщині популярні також «картопляники» або «зрази». У тісто з м'ятої вареної картоплі кладуть різні начинки – грибну, м'ясну, яйце з цибулею, потім обсмажують на сковороді.

«Мачанка» – це лемківський густий суп з м'ясом, засмажкою з борошна, цибулі, меленого солодкого перцю. Готують його на Тернопільщині. Різновид мачанки – грибна, щедро приправлена сметаною. А якщо гриби подрібнити, то це хороший соус до вареників. А ще на перше тут подають наваристу «кулешу» з пшона зі шкварками.

«Ведерей» готують у Хмельницькій області. Це картопляна ковбаса: начиняють свинячі кишки тертою сирою картоплею, змазують зверху смальцем, запікають у печі.

На Хмельниччині готують чудові ковбаси та м'ясні рулети, які запікають до золотистої скоринки і подають з різними гарнірами.

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

## **2. Страви молдавської кухні**

Національна кухня Молдавії почала формуватися ще в XIV ст. Значний вплив на неї справили народи, які жили по сусідству з молдаванами – українці і румуни. Також в молдавській кухні підвладна турецькій, оскільки майже 300 років Молдавія була поневолена Туреччиною. Природа щедро обдарувала Молдавію теплим кліматом і родючим ґрунтом, тому кухня, у великому обсязі використовує овочі та фрукти. Всі молдавські страви мають хороші смакові властивості, гострий смак (найчастіше часниковий) і вельми привабливо-оформлений зовнішній вигляд.

Молдавські кулінари і домашні господині досить часто готують національну кукурудзяну кашу – мамалигу. Подають її з овечою бринзою, або

зі смаженою свининою чи бараниною. Каша має бути густа, тому її ріжуть ниткою або ножем, а часточки щедро поливають сметаною. Знавці і гурмани оцінюють молдавську мамалигу навіть вище, ніж, аналогічну, італійську поленту.

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

В національній кухні Молдавії є багато страв, а саме: «костіца» –свинина, замаринована в червоному вині і смажена на вогні; «мітітеї» – популярні молдавські ковбаски, приготовлені на грилі; «верзере» – пиріг з квашеною капустою; «малай» – особливий кукурудзяний пиріг; «холодець» – звичайний холодець, з обов'язковим додаванням спецій і часнику; «мак арешти» – в'ялені перці; «плагинда» – пиріг, нагадує корж з начинкою; «зама» – смачний і насичений молдавський суп; «сирбушка» – овочевий суп на сирній сироватці, з додаванням кукурудзяного борошна.

Жодне свято не обходиться без «вертути» – дріжджові рулети, закручені спіраллю з різноманітною начинкою.

Різнманітність молдавської кухні дорівнює такій же різноманітності сортів вина, просякнутого соками молдавської землі. Також молдавани готують свою різновид бренді – дивин.

### **3. Кулінарні традиції країн Закавказзя**

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

Технологія приготування багатьох страв досить трудомістка і складна. Наслідком активного розвитку скотарства на Вірменському нагір'ї стала велика кількість м'яса і молочних продуктів на вірменському столі. А родючі долини Вірменії додали широкий асортимент овочів і зелені. Ще одна цікава особливість – назви багатьох страв пов'язані з посудом, в якому їх готують.

М'ясні страви в національній кухні Вірменії – це абсолютно особливий культ. Найвідоміша страву в цій сонячній країні є вірменський шашлик – «хоровац». Шашлик, приготований на мангалі, вірмени називають «карсі хорова», в каструлі – «хазані хоровац», яловичий з курдючним салом – «ікі-бір». А всього вірменська кухня налічує більше двох десятків різних видів шашлику. «Ішхан хорова» – шашлик з форелі, виловленої в озері Севан. Попередня підготовка риби до приготування – багатоступенева, тому, це царське блюдо має абсолютно унікальний смак.

Заслуговують на увагу й інші м'ясні страви:

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

перцем;

- «чулумбур апуре» – рисовий суп з яйцями, молоком і смаженою цибулею;

- «яйні» – суп з яловичого м'яса з курагою.

- «сункі апур» – грибний суп з додаванням рису.

У національній кухні Вірменії шануються молочні продукти. Вживають їх як самостійні страви, а також в якості приправ до інших страв. Найпопулярніший молочний напій – «мацун» (згущене кисле молоко). На його основі готують різні супи, а в літню спеку, розбавляють водою і виходить «тан» – незамінний напій для втамування спраги. А ще з мацуна роблять сир «жажік» і найпопулярніший вірменський сир «вітой чечіл».

Неможливо уявити місцеву кухню, без традиційного вірменського хліба – «лаваш». Печуть його за старовинними технологіями, в глиняних печах – тонірах. З інших хлібо-булочних виробів, на столі можна побачити «дурум» – маленькі бутерброди з сиром і «матнакаш» – хліб круглої, або овальної форми.

Солодощі вірменської кухні. Пирого «каята» і «назук», з усілякими фруктовими начинками, «суджух» – ядра волоського горіха, в сиропі з абрикос або винограду, «алани» – сушені персики, начинені горіхами, родзинками, або фруктовим цукром.

Найвідоміший міцний напій, без якого важко уявити національну кухню Вірменії – знаменитий вірменський коньяк «Арарат», виготовлений з кращих сортів винограду Араратської долини. Також традиційними напоями вважаються «Арцах» – горілка настояна на білих тутових ягодах, а також вірменські вина. З безалкогольних напоїв вірмени надають перевагу «тархуну», «кисломолочному мацуну», мінеральній воді «Джермук» і каві.

*Національна кухня Грузії* формувалася під впливом природних умов і місцевих особливостей ведення домашнього господарства. Основу раціону з давніх часів, становили кукурудза, квасоля, просо, молочні продукти. Доповнює цей набір велика кількість м'ясних і овочевих страв, із застосуванням пряних трав і гострих приправ. М'ясо варять або смажать

великими шматками. Особливо використовують м'ясо птиці і різних тварин, приготоване на рожні і, звичайно-ж, різні види шашликів. Найпопулярніші страви грузинської національної кухні:

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

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

В Грузії найбільш популярні такі перші страви, як: «хаш» – суп з рубця та яловичих гомілок; «харчо» – гострий суп з яловичини; «чіхірітма» – суп з курки.

Заслуженою популярністю у грузинів користується квасоля, баклажани, качана і цвітна капуста, буряк, помідори. Найпоширеніше домашнє блюдо з використанням квасолі й баклажанів – «лобіо». Для приготування страв грузинська кухня використовує всілякі прянощі, приправи та соуси, які готуються винятково з рослинної сировини. Відомим «брендом» грузинської кухні є аджика – ароматна, пастообразна і дуже гостра приправа, додається майже в усі страви. Головні інгредієнти аджики – гострий червоний перець, засушені пряні трави і часник. Крім того, у Грузії можна спробувати гострі ягідні соуси, які готують із аличі, ожини, барбарису.

Сири є складовою частиною грузинської національної кухні:

мінгрельський сулугуні; м'який імеретинський; гострі і солоні сорти – грузинський, кобійський, гуда, осетинський, тушинський, чанах, які готують у бурдюках та глеках. Використовуються сири як інгредієнт для страв і пирогів, а також як закуска.

Особливою гордістю національної кухні Грузії, без чого не обходиться жодне застілля, вважається грузинське вино. Свою популярність воно заслужило завдяки солодкому аромату і ніжному смаку. Широкої популярності здобули вина: «Цинандалі», «Ахашені», «Кіндзмараулі», «Сапераві», «Твіши». Любителів міцних напоїв, порадує грузинська чача – це виноградна горілка.

*Національна кухня Азербайджану* з давніх часів визнана не тільки на Сході, але і в Європі. Самобутність, національний колорит, тонкий аромат і вишуканість азербайджанських страв, припадає до смаку найдосвідченішим гурманам. Національна кухня надзвичайно різноманітна, оригінальна і неповторна. Такі відомі страви як: плов, долма, шашлик, бозбаш, хашіл, говурма і інші, давно включені в щоденний раціон численних народів Кавказу.

Особливе місце в національній кухні Азербайджану займає плов. Існує багато видів цього святкового блюда, зокрема:

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

Відмінною рисою азербайджанського плову, є окреме приготування рису, зі всілякими добавками і м'ясною складовою. Великою популярністю у туристів користується азербайджанський шашлик. Для його приготування, традиційно, використовують баранину. Неповторний аромат, соковитість і гострий смак шашлику, нікого не залишать байдужим.

Є ще кілька традиційних страв: традиційний азербайджанський суп «келлепача» – з баранячих ніжок і голови; «долма» – схожа на наші голубці, але для приготування використовують не капусту, а листя інжиру, винограду, айви. Начинкою служить не тільки м'ясний фарш, а й овочевий, рибний і навіть фруктовий. З солодких страв найпопулярніші «шекербура», «пахлава», «мутакі», «курабьє».

Іслам має величезний вплив на національну кухню Азербайджану. У цій кухні Ви не знайдете страв зі свинини, або напої, що містять алкоголь. Традиційним напоєм є азербайджанський шербет. Це прохолодний напій з ягідних і фруктових соків, з додаванням бруньок і насіння різних рослин. Також азербайджанська кухня пропонує «дошаб» – виварений концентрований сік винограду, або абрикоса без цукру. За консистенцією дошаб нагадує соус, тому, іноді, використовується не тільки, як напій, а й як приправа до м'ясних і рибних страв.

### **Питання до самоконтролю**

1. Дослідіть фактори впливу на формування народної слов'янської кухні.
2. Визначте характерні особливості розвитку культури та традицій харчування українського народу та вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.
3. Висвітліть властивості традиційної кухні кожного з етнографічних районів України.
4. Опишіть найбільш відмітну рису технології української кухні.
5. Перелічіть компоненти молдавської «чорби».
6. Розкрийте спільне коріння кулінарних традицій країн Закавказзя.
7. Назвіть національні страви вірменської та грузинської кухонь.
8. Визначте основні фактори, які формують підґрунття національної кухні Азербайджану.
9. Які страви національної кухні народів Закавказзя користуються великою популярністю?

## ЛЕКЦІЯ 3

### Етнічна кухня Західної Європи

#### 1. Нідерландська національна кухня

Національні страви Нідерландів досить прості і, при описі типово голландської кухні, рідко використовуються терміни «вишукана» або «витончена». Дивно, але основа кулінарії в Нідерландах зародилася за часів, коли дівчаток навчали готувати смачні, калорійні і максимально дешеві страви. У Голландії люблять прості і «швидкі» страви, вважаючи кулінарію марнотрацтвом. Саме тому у цьому краї донині популярні такі страви, як голландський гороховий суп (*erwtensoep* або *snert*); капуста з копченою ковбасою (*Boerenkoolstamppot, with rookworst*); сандвіч з беконом, яйцем і сиром (*Uitsmijter*); м'ясні шарики (*gehaktbal*); маринований оселедець (*Haring*); глибоко прожарена паніровочна риба (*kabeljauwwangen*); нідерландський яблучний періг (*Appeltaart*); лакричні солодоші (*Drop*).

Після Другої світової війни, Індонезія, колишня колонія Нідерландів, здобула незалежність і багато її жителів емігрували до королівства, прихвативши із собою прянощі і екзотичні інгредієнти, які стали невід'ємною частиною традицій країни. Поза тим, ресторани Нідерландів є інтернаціональними, орієнтованими на кухню Франції, Італії, Балканського півострова, Африки, Китаю і Тайваню.

Розглянемо відомі страви, які прославили національну кухню Нідерландів протягом останніх десятиліть.

«Маринований оселедець» – одне з найвідоміших голландських блюд. Для приготування знаменитого оселедця використовується тільки та риба, яка виловлена в період з травня по липень. Як правило, попередньо почищену і обезголовлену рибу, при бажанні посипану цибулькою, їдять, високо піднявши за хвіст, і поступово відкушуючи шматочок за шматочком. Крім того, оселедець їдять з картоплею, різними крупами, горохом і овочевими гарнірами.

Ще однією автентичною стравою, яку готують лише в Нідерландах вважається «стамппот» – своєрідне пюре з різних овочів (картоплі, брокколі, капуста калі, моркви, цибулі, шпинату тощо), відоме ще з XVI ст. Стамппот зазвичай їдять протягом зимового періоду і подають з ковбаскою. Ця страва – зразок нідерландської кухні, просте і висококалорійне.

Не менш смачні тушковані свинячі ніжки та ковбаски «ворстьєс».

Нідерландська кухня не може похвалитися своєю вишуканістю. Однак, коли справа доходить до закусок, тут вже ніхто не може посперечатися з нею!

«Крокет» – булочка, обсмажена у фритюрі з начинкою з м'ясного рагу і посипана панірувальними сухарями. Справжній голландський «крокет» готують з яловичини або телятини, але також допускаються відхилення від рецепта у вигляді сатей з курки, креветок, гуляшу. Існує навіть вегетаріанський крокет!

Масляні кульки – традиційна голландська страва, яку готують під час зимових свят і подають на Новий рік. На смак вони як пончики. Зазвичай їх посипають цукровою пудрою.

Млинці випікають у всьому світі, але голландський рецепт млинців значно відрізняється – млинці більші, ніж американські оладки, і тонші, ніж французькі флери. Голландці люблять їсти млинці на вечерю, на відміну від американців, які смажать млинці на сніданок. Ще одна відмінність в тому, що голландський млинець служить основою для піци. На млинці кладуть найрізноманітнішу начинку – наприклад, смужки бекону, сиру, яблук або родзинки.

У Голландії велику увагу приділяють ковбасним виробам, варто спробувати копчені ковбаски, які подаються до овочевих страв. На окрему увагу заслуговують голландські сири, відомі у всьому світі своєю високою якістю і неповторним смаком. У Голландії сир готували ще в 800 р. до н.е. Голландія займає перше місце в світі з експорту сиру.

Голландці люблять свій сир, що підтверджується фактами – 21 кг на людину в рік! Більшість сортів напівтверді або тверді. Серед найзнаменитіших

сортів – «Гауда», «Едем», «Роомано», «Базирон» тощо. «Гауда» і «Едем» найпопулярніші сорти сиру в Нідерландах. «Роомано» – один з найбільш рідкісних і дорогих сирів, він визріває більше 4 років. Сир їдять на сніданок, готують з нього сендвічі на ланч, нарізають кубиками і подають на закуску з гірчицею. Він чудово поєднується з келихом вина або пива.

У Голландії дуже люблять солодоші, одним з найпопулярніших товарів тут є цукерки монпасье – дрібні різнокольорові льодяники. Готують їх переважно з двох інгредієнтів – солодкої і солоної лакриці. Не менш популярні в країні стропвафлі – традиційні круглі вафлі з м'якою карамельною начинкою.

Ще один десерт, який увібрав в себе всі особливості нідерландської кухні – «поффертьес». Це своєрідні пончики з гречаного борошна і дріжджів. Вони виглядають як пончики для дітей, але набагато калорійніші та пишніші. Тісто для них готується з дріжджів і гречаної муки. Зазвичай на них намазують масло, яке зверху посипають цукром, або покривають збитими вершками, сиропом і полуницею.

Обов'язково варто спробувати «лімбургійський пиріг» з фруктовою начинкою, це одна з найдавніших і автентичних страв країни.

З безалкогольних напоїв в Нідерландах віддають перевагу чаю і каві. Традиційний час для чаювання – з 10 до 11 год. і з 19 до 20 год. При цьому каву з молоком називають «неправильною». Молоком (з анісом, шоколадом) в Голландії часто запивають бутерброди з кондитерською стружкою – ще одна оригінальна, але дуже смачна знахідка голландців. Традиційного правила «не більше одного печива з однією чашкою» у Нідерландах дотепер неухильно дотримуються.

У Нідерландах дуже люблять пиво, особливо сорти лагер, серед найвідоміших марок – «Amstel», «Heineken», «Grolsch» тощо. До речі, пивоваріння є найстарішим заняттям у Голландії. Історично в Голландії пиво пили всі – і діти, і дорослі, оскільки, на відміну від води, в ньому не було ніяких інфекцій і бактерій. Серед міцних напоїв виділяється апельсинове бренді «Оранж Біттер» та джин «Еневер», що виготовляється з ячмінного солоду і ягід

ялівцю. Його п'ють разом з пивом або додають в каву.

Переглянути відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=41Y5WsveTTQ>

## 2. Традиційні страви бельгійської та люксембурзької кухні

*Національна кухня Бельгії* увібрала в себе кращі традиції французької, німецької, голландської кулінарних шкіл. Варто врахувати, що корінне населення країни складається з валлонів, які вважають себе нащадками кельтів і фламандців, які, своєю чергою, вважають себе нащадками саксонських і франкських племен. І хоча вони, звичайно, змагаються між собою, об'єднує їх одна обставина – всі вони люблять смачно і ситно поїсти. Бельгійці славляться великими гурманами, навіть більшими, ніж французи. Говорячи про бельгійську кухню, перше що спадає на думку – це шоколад, пиво, картопля фрі і вафлі. І хоча культовість цих страв ніхто не відміняв, бельгійська кухня набагато цікавіша і різноманітніша.

Почнемо з легких закусок. «Фріткоти» – це хрустка картопля фрі, яку розфасовують в паперові пакетики і поливають майонезом або соусом. Ще можна перекусити «пістолетом», хрусткими булочками з шинкою і сиром, які продають в торгових наметах. Традиційними національними закусками є такі:

- «ла томат-креветт» – креветки з помідорами, заправлені майонезом;
- «крокет-о-пармезан» – крокети з креветок, з плавленим сиром пармезан і обсмаженої петрушкою;
- «асперж а-ла Фламанд» – спаржа з ароматним соусом;
- «лефромаж де Брюссель» – бутерброди з шматочками білого сиру і пікантним сиром;

Якщо обід в національній кухні Бельгії вважається легкою розминкою, то вечеря без першої та другої страви не обходиться. Бельгійці дуже люблять різні овочі та морепродукти і готують з них густі наваристі супи, зокрема рибну юшку з лосося; устриці, приготовані в відварі з селери; шампіньоновий суп;

гороховий суп з копченим окороком.

На друге обов'язково варто спробувати:

- «фламандський карбонад» з яловичої вирізки з чорносливом;
- «брюссельські медальйони» з яловичої або свинячої печінки;
- «копчений лосось з білою спаржею», приготовлений на пару;
- «морські гребінці з ендівієм»;
- «відварені мідії» з каррі, сальсою і цибулею шалот;
- «ватерзой» – вугор з зеленим соусом з м'яти, естрагону і кропиви;
- «лангуст», обсмажені в олії з вершками;
- «риба по-брюссельськи» під соусом з білого вина;
- «тушковані яловичі хвости» в пивному соусі з часником, селерою, лаврушкою і чорним перцем;
- «філе морського язика» з соусом з північноморських креветок.

Бельгійська кухня налічує більше 80 різновидів сирів, в чому перевершує національні кухні Швейцарії, Голландії і Франції загалом. У великій пошані сир «Fromage de Herve» (захищений авторськими правами).

А справжній шоколад, виготовлений за всіма правилами, певно, залишився тільки в Бельгії, де вміст какао-порошку регламентується законодавством. Бельгійський шоколад, цукерки-праліне, брюссельські вафлі – давно придбали всесвітню популярність. У маленькій Бельгії понад 500 кондитерських. Крім традиційного чорного і білого шоколаду, тут Ви знайдете шоколад з базиліком, тимьяном, м'ятою, мелісою та ін. Є цілі шоколадні ресторани, де можна покуштувати гусячий паштет з вином і гірким шоколадом, рибу під шоколадним соусом, навіть пиво буває в шоколадній пляшці. Крім того, на десерт Вам запропонують пісочний пиріг з рисовим кремом, лірські тістечка з сиропом і корицею, пряне різдвяне печиво, медовий кекс з прянощами, морозиво з гарячим шоколадним соусом, конусоподібні малинові цукерки.

У Європі вважається гарним тоном дарувати рідним і близьким бельгійські шоколадні цукерки ручної роботи марок «Нойхаус», «Годіва» і

«Леонідас».

З безалкогольних напоїв бельгійці віддають перевагу каві, чай менш популярний. Крім того, в Бельгії п'ють соки, молоко і мінеральну воду. Але самим культовим напоєм є пиво. Понад 800 сортів цього напою виготовляють місцеві пивовари. У Левенському університеті є навіть пивоварний факультет, де готують висококласних фахівців. Саме в Бельгії придумали додавати в пиво різні соки. Місцевими міксами є: пшеничне пиво з винним духом «Lambic або Gueuse», пиво з моченою вишнею «Kreik» або з малиновим соком «Framboise», солодке пиво «Fargo» з карамеллю і цукром.

Продивитися відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=tivumuy90r0>

**Національна кухня Люксембургу.** Люксембург – карликова держава, що межує з Німеччиною, Францією і Бельгією. А це означає, що всі вони мають вирішальний вплив на формування кухні народу, що тут проживає. На протязі довгих століть місцеві кухарі переймали традиції і рецепти своїх сусідів. Проте, люксембурзька кухня зберегла свій унікальний історичний вигляд і старовинні рецепти, які роблять її унікальною і неповторною. Через особливості розташування і відсутність виходу до моря в Люксембурзі м'ясо переважає над рибою, воно є основною стравою. Особливу гордість місцеві жителі відчувають за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні.

М'ясні страви користуються в Люксембурзі особливою повагою, місцеві кухарі вміють поводитися з різним м'ясом і готувати з нього ситні і неймовірно смачні страви. Одним з найпопулярніших є «джадд мат гаарбоден», що представляє собою дрібно нарізану підкопчену свинину, обсмажену в сметанному соусі. Як гарнір до цієї страви подається пюре з бобів і картоплі. З печінки готуються галушки, ідеальним гарніром до них є відварна картопля. Обов'язково варто спробувати місцевий паштет з гусячої печінки, він відрізняється ніжною фактурою і оригінальним смаком. Справжньою екзотикою стане печеня з зайчатини по-люксембурзьки.

Страви національної кухні Люксембургу – свинячі реберця, приготовані

на грилі; фрикадельки з печінки, з квашеною капустою; знамениту арденську шинку; телячі мізки, серце і печінку, приготовані з овочами; вишукані заливні молочні поросята; чудові люксембурзькі ковбаски, особливо в пошані кров'яна; заливні свинячі вушка; відварений яловичий язик з приправами і овочами; фаршированого гусака; суп з бичачих хвостів. В якості гарнірів зазвичай використовуються блюда з овочів: картоплі, капусти, бобів. Найулюбленішими овочами, у люксембуржців, є редька і буряк. Крім того, широко використовується картопля і всіляка зелень.

У Люксембургу немає власного виходу до моря, а тому в країні використовують переважно імпортовану або річкову рибу. Рибу зазвичай готують на мангалі з овочами та різноманітними соусами. Серед найпопулярніших видів риби – щука, окунь, форель.

Місцеві кухарі є великими майстрами в питаннях приготування річкових раків, вони філігранно готують цей складний продукт, подаючи дивовижне за своїми смаковими властивостями блюдо. Особливо вони популярні в літню пору, спробувати їх можна в більшості кафе і ресторанах.

В обов'язковому порядку на столі присутні неповторні за смаком люксембурзькі маринади і сир. Причому, головна перевага надається місцевим сортам сиру. Широкий асортимент різних видів сиру вражає увагу. Крім того, сир використовують у якості головного інгредієнта для приготування десертів і місцевої фірмової випічки.

Особливу гордість місцеві жителі відчувають за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні. Люксембург є справжньою знахідкою для любителів солодкого, місцеві кондитери створюють справжні шедеври з тіста, крему і фруктів. Рецепти люксембурзької випічки передаються з покоління в покоління, в класичних кондитерських створюються приголомшлива за смаком і формою випічка. Дуже популярними в країні є круасани різних розмірів, з традиційними і незвичайними начинками, печиво, булочки, різноманітні пиріжки з солодкою і несолодкою начинкою. Також місцеві кухарі пропонують гостям країни спробувати різноманітні пироги, які є

справжньою візитною карткою національної кухні. Пирогі і тістечка готуються з фруктами, джемом, шоколадом і варенням, і мають приголомшливий смак.

Візитною карткою національної кухні Люксембургу вже давно стали знамениті на всю Європу, білі вина з долини Мозель. На цій території продукується більше 30 винних марок. Тут люблять вживати вина «Рислінг», «Ріванер», «Крехен», «Ан», «Маєтум», «Ееміх», «Елблінг», «Оксеруа», «Бофор» тощо. Існує два сорти, які відносять до екзотичних вин – «Гевюртцтраммінер» і «Сильванер».

У замку Бофор, виготовляють легендарне вино з чорної смородини, яке має спробувати кожен турист і гість цієї країни. Крім того, в Люксембурзі виробляють лікери за оригінальними рецептами на основі фруктів – «Кірш» і «Кетш». Люксембурзьке пиво, незважаючи на сусідство з Німеччиною і тісні історичні зв'язки, сильно відрізняється за смаком і технології приготування. Воно відноситься до категорії шипучого пива і за способом приготування нагадує шампанське. З безалкогольних напоїв люксембуржці вважають за краще мінеральну воду і різні фруктові соки.

### **3. Національні кулінарні традиції Німеччини**

Національну кухню будь-якої країни по праву можна назвати не просто важливою складовою життя місцевого населення, але й такою ж пам'яткою, як її палаци, пам'ятники і музеї. Не випадково при згадці тієї чи іншої держави у багатьох з нас виникають будь-які кулінарні асоціації: Японія – суші, Італія – піца, Греція – грецький салат. Ну а Німеччина прославилася на весь світ своєю любов'ю до різноманітних ковбас. Однак великою помилкою буде вважати, що німецька кухня – це тільки сосиски, пиво і квашена капуста. Насправді вона може похвалитися набагато більшою розмаїтістю, яка здатна задовольнити найвибагливіший смак.

Витоки кулінарних традицій цієї країни сягають часів Стародавнього Риму. Однак сучасна німецька кухня склалася відносно недавно, після

закінчення Другої світової війни. Її розвиток відбувався під впливом національних традицій і культур сусідніх держав. Крім того, на формування кулінарних пристрастей німців вплинула політика. Наприклад, на стику ХІХ-ХХ ст. Вільгельм II заборонив готувати страви з додаванням вина, олії та спецій. У ті часи вважалося, що традиційною їжею Німеччини є картопля, яка подається з м'ясом, соусом і капустою. Такій їжі надавав перевагу сам правитель, отже, і його народ.

В період Першої світової війни і по її закінченню в країні настав голод і про кулінарію геть забули, а після Другої світової війни розпочався її справжній розвиток. На сьогодні Німеччина складається з шістнадцяти федеральних земель, кожна з яких накопичила власні багатотисячолітні традиції приготування їжі і харчування загалом. Кухню німецької держави складно назвати дієтичною. Велика частина страв готується способом смаження, тушіння, запікання. Супи німці часто готують з додаванням ковбасок, сосисок та сарделок. Навіть популярний тут гороховий суп вони неодмінно приправляють невеликою кількістю ковбаси. Альтернативою супів є бульйони з додаванням овочів, рису або яєць.

Слід зазначити, що категорія перших страв представлена величезною різноманітністю, починаючи від легких прозорих бульйонів і закінчуючи ситними густими стравами, які тут прийнято називати «айнтопф», що в перекладі означає «одна каструля». Таке блюдо, як правило, замінює собою і перше, і друге, тому є популярним в холодну пору року.

На друге в Німеччині прийнято подавати м'ясні делікатеси, переважно зі свинини. З цього виду м'яса тут готують: разбрати, біфштекс, шніцель, відбивні, шнельклопс, шморбретен, ковбаски, сосиски. Що стосується останніх, то їх тут налічується близько 1,5 тисячі різновидів. Подають їх як самостійну страву, а також як гарнір до салату. Важлива деталь – спеції. Незважаючи на те, що німці не дуже схильні до їхнього надмірного використання, все ж багато тутешніх рецептів відрізняються досить сильною гостротою.

Страви зі свинини зазвичай подають з картоплею. Цей коренеплід

вважається основою німецької кухні. Його навіть часто називають «другим хлібом». З цієї причини не варто дивуватися, якщо до картоплі Вам не подадуть булочку або шматочок будь-якої випічки.

М'ясоїди неодмінно оцінять делікатес під назвою «тартар» – сирий фарш з вбитим в нього яйцем, з додаванням солі і спецій. Дуже часто цю масу намазують на хліб і подають на стіл в якості закуски.

Для північних регіонів країни більш типові страви з риби і морепродуктів. Їх використовують в якості інгредієнтів для супів або вживають окремо в смаженому, запеченому, копченому або солоному вигляді. Риба часто є основою для бутербродів, закусок і салатів. Великою популярністю користується оселедець, яка подається з рисом.

Не меншою популярністю в Німеччині користується хліб, випічка і солодощі. Буквально всюди тут функціонує пекарня або кондитерська. При цьому хліб представлений практично трьома сотнями різновидів. Найбільш незвичайним прийнято вважати сорт хліба «Пампернікель», який має консистенцію липкої маси коричневого кольору.

Солодощі теж в пошані. Німці дуже люблять десерти, тому з великою любов'ю готують штруделі, киселі, пудинги, тістечка, печиво. Любов корінних жителів до солодкого настільки велика, що, згідно з проведеними підрахунками, за 1 рік кожен німець з'їдає близько 34 кг цукру і приблизно 1,5 кг меду.

Традиції, яких дотримується німецька кулінарія, сьогодні добре відомі і популярні в усьому світі. При цьому кожен регіон країни має свої гастрономічні уподобання і особливості. Тобто трапеза, яку Вам запропонують на півночі або на півдні Німеччини, буде відрізнятися від того, як харчується населення, наприклад, центральної частини країни. Розглянемо особливості регіональних кухонь, їхні традиції і звички.

Улюбленим блюдом мешканців *Баварії* по праву вважається суп з галушками з ліверу. В якості другої страви – смажена свинина, яку подадуть з картопляними кнедиками. Альтернативою такого ситного обіду можуть стати

баварські ковбаски, підсмажені на сковороді. З напоїв слід віддати перевагу знаменитому пиву, яке виробляється в цій частині Німеччини. Також виготовляють традиційне баварське пиво. До пива зазвичай подають «бретель» – крендель, спечений з дріжджового тіста, рясно посипаний зверху крупною сіллю. На десерт Вам запропонують торт з бісквітними і горіховими коржами з поетичною назвою «Агнесс Бернауер». Ласуни також напевно оцінять «Армі Ріттер» – це солодкі десерти, які найчастіше готують в святкові дні.

Найсмачніша німецька випічка в **Саксонії**. Ця земля славиться своїми кондитерськими шедеврами: печивом, всілякими тортами з пісочного тіста та іншими смаколикami. У всьому світі відомі знамениті саксонські тістечка з глазур'ю «крістштоллен», а також «пліоцен» – дивовижні місцеві млинці. А ось якщо прочитати меню будь-якого з дрезденських ресторанчиків, обов'язково можна знайти картопляний суп зі скибочками ковбасок. За ним послідує «печеня з галушками», і червонокачанною капустою, і «коропи по-моріцбургски». Саксонська кухня славиться стравами з коропа, який водиться в тутешніх численних ставках. До м'яса вам подадуть фрикадельки з крупи, картоплі і молока.

**Тюрінгія** славиться своїми невеликими ресторанчиками з вишуканим меню. Родзинкою в цьому краї вважається «тюрінзькі ковбаски», які вже багато століть готуються за особливими рецептами. Наприклад, рецепту приготування сосисок «ростбратвурст», вже більше 6 століть. З ковбасками потрібно спробувати картопляні галушки. Вони мають форму великих куль і готуються зазвичай з змішаного сирого і вже відвареної картоплі. Їх часто подають як гарнір до печені або страв з дичини разом з капустою.

Кухня **Гессена** пропонує незвичайний зелений соус. Основними його інгредієнтами є сім і більше трав (бораго, петрушка, щавель, 3 види салату, ревінь, цибуля). А подають його найчастіше до відвареної свинини, картоплі і яєць. Набір зелені може змінюватися, виходячи з пори року. В кінці весни зеленому соусу присвячують цілий фестиваль. Ще один делікатес – «ручний сир». Він є різновидом м'якого сиру, який готують з додаванням олії, цибулі та

оцту. З напоїв жителі Гессена надають перевагу яблучному вину.

**Берлінська** кухня особливо порадує м'ясоїдів. Знаменитий «айсбан» (свиняча рулька, відварена в пиві) тут подають в кожному закладі. Також заслуговують на увагу: відбивна котлета по-берлінськи; грудинка на реберцях, смажена у фритюрі; айнтопф (суп з копченими ковбасками і м'ясом); сосиски та ковбаски гриль, які подаються з тушкованою капустою з додаванням каррі; берлінський салат. Берлін є місцем, де в пошані холодні закуски. Наприклад, «haskereter» – сирий фарш з м'яса з яйцем, приправлений перцем. Вся ця маса зазвичай намазується на хліб і запивається пивом білого сорту і виключно місцевим – «Berliner Kindl», с м'ятним або ягідним сиропом.

Національним делікатесом Баден-Вюртемберга є «шпецле» – вермішель, яку роблять місцеві кулінари. Із закусок заслуговує на увагу «швабська шинка». А завершує трапезу зазвичай вишневий торт і смерековий мед. А ось з напоїв вони вважають за краще вино, виготовлене з рейнського винограду. Для цього регіону властиві ще такі страви: пельмені, начинені дрібно посіченим м'ясом, сосисками, петрушкою і спеціями, відварені в бульйоні або обсмажені з яйцем; товсті макарони з квашеною капустою в якості гарніру; цибульний пиріг.

В Бремені можна поласувати морською рибою і різними видами страв з картоплі. А до капусти тут обов'язково подадуть вівсянку і ковбасу, в рецептуру якої входить не тільки м'ясо, але і цибуля, гвоздика, смалець і трохи каші. У Гамбурзі переважають частування з риби. Причому зустрічаються страви, в яких одночасно використовується рибний і м'ясний фарш. Наприклад, відомий «лабскаус» готується з солонини, червоного буряка, оселедця, яець і картоплі. А ось перші страви представлені «юшкою з вугра» і «айнтопфом». На десерт можна спробувати випічку з начинкою із груш.

Основні кулінарні шедеври німецької кухні:

«Weisswurst» – біла баварська ковбаса з двох видів м'яса – телятини і свинини, приправлена лимоном і пряними травами. Подають її у відварному вигляді з квашеною капустою або хлібом.

«Sauerkraut» – та сама знаменита німецька квашена капуста. Споконвічно

місцеве блюдо, яке самі німці ласкаво називають Krauts. Закваска зазвичай відбувається на основі оцту і солі, але без додавання моркви та інших овочів, як це прийнято в Україні. Після того як продукт буде готовий до вживання, його зазвичай обсмажують або тушкують з цибулею.

«Штрудель» – традиційний десерт, який представляє собою скручене в трубку тісто з солодкою начинкою. Приготувати його можна навіть в домашніх умовах. Для цього використовують листкове тісто, а для наповнення беруть яблуко або вишню, сир, мак. Однак спочатку начинкою для штруделя був крем. Подається з вершками, гарячим морозивом, сиропом з шоколаду.

«Eisbein» – свиняча рулька. У перекладі з німецької означає «крижана нога». У цієї назви є два трактування. Перша заснована на тому, що цей делікатес готується на Різдво, до якого зберігається в замороженому вигляді. А друга сталася від зовнішнього вигляду вже готового блюда, яке під золотистою скоринкою блищить так, що здається, ніби воно вкрите шаром льоду.

«Марципан» – Німеччина є всього лише претендентом на звання батьківщини даного продукту, однак його можна включити в перелік традиційних німецьких страв. Готують його найчастіше з мигдалю.

«Eintopf» – дуже густий суп, який найчастіше замінює і перше і друге блюдо. У нього можуть додавати найрізноманітніші інгредієнти: бобові, картопля, макарони, м'ясо, сосиски. Судячи з назви, яке перекладається як «одна каструля», в це частування німці додають все і відразу, що робить його ситним і поживним. Йому приписують сільське походження, що було обумовлено бажанням німецьких господинь нагодувати одночасно всіх членів сім'ї.

«Шпецле» – макарони на основі яєць з грубою і пористою структурою. Можуть мати круглу форму або довгасту. З сиром подаються як самостійне блюдо, але найчастіше використовується як гарнір.

«Чорний ліс» – торт з шоколадних бісквітів, просочених вишневим сиропом або змазаних желеподібною вишневою масою.

«Mettwurst» – обов'язковий атрибут німецького сніданку. Це хрустка

м'яка булочка, намазана зверху перченим свинячим або яловичим фаршем з цибулею. Причому фарш не проходить практично ніякої термічної обробки, крім легкого копчення.

Що стосується німецької культури харчування, то у неї є низка особливостей: німецький сніданок зазвичай дуже легкий. Він складається з скибочки хліба з маслом, варенням або сиром. На вихідних більшість жителів країни надають перевагу пізньому сніданку, а тому цей прийом їжі може бути вже трохи більше ситним і включати бекон, ковбаси, булочки, яйця у будь-якому вигляді. Обідають тут опівдні (у вихідні дні час обіду зсувається ближче до другої години дня). Ця трапеза вважається в Німеччині головною за весь день. На обід обов'язковим подається айнтопф або крем-суп, блюдо з м'яса і овочів, картоплі або рису. Цю частину денного меню неодмінно повинен завершувати десерт. Вечеряють німці найчастіше в галасливій компанії друзів і рідні. Часто ця зустріч проходить в таверні або пабі. Вечірній прийом їжі також складається з декількох страв, але вони вже можуть менш ситними. Вечір – час для свинячої рульки і ковбасок, зажарених на грилі, і, звичайно ж, пива під гарячі закуски. На Різдво німці готують традиційний кекс («штолень»), кілька різновидів печива, запікають гусака, коропа або лосося. Святковою стравою вважається і спаржа, приготована під соусом зі свининою. Взимку в Німеччині більше популярний глінтвейн, ніж пиво.

Деякі особливості спостерігаються і в прихисті німців до напоїв. З безалкогольних вони надають перевагу каві з вершками або молоком, свіжим сокам, киселям і чаю. Провідне місце в німецькому меню займає пиво. У Німеччині воно представлено в величезною різноманітністю сортів. Йому присвячено безліч фестивалів (найголовніший Октоберфест), а туристам часто пропонують екскурсії на пивоварні, де вони можуть продегустувати головний напій країни з різноманітними закусками. У районі річки Рейн розташовані виноградники і заводи з виробництва вина. Не варто забувати і про хлібну горілку – шнапс. Вона не така міцна, як та, до якої звикли туристи з пострадянського простору, зате її легко пити завдяки м'якому смаку.

#### 4. Характерні особливості австрійської кухні

Почнемо, мабуть, з Відня. Це місто, поправу, вважають світовою столицею ласощів. Чого вартий один тільки знаменитий яблучний пиріг – «штрудель». Цей шедевр кулінарії просто тане в роті. Для його приготування використовують дуже тонке і ніжне тісто. Крім яблук в начинку додають родзинки, корицю, мигдаль, сир. У старі часи навіть дружину вибирали за вмінням смачно приготувати штрудель.

Ще більш відомою стравою вважається «віденський шніцель», родзинкою якого є дороге і найсвіжіше м'ясо теляти, швидко обсмажене на розпеченому маслі.

Інші райони Австрії не поступаються в кулінарних вишукуваннях, столичному місту. Тіроль славиться «грестлем» – це запіканка з картоплі зі шпиком і м'ясним фаршем, картопляними кнедликами по-тірольські з фруктами.

У провінції Штирія готують смачне тушковане м'ясо з приправами, яке запивають австрійським вином. У Карінтії надають перевагу запеченій озерній рибі і вареникам з сиром, политим оливковою олією. Візитною карткою Зальцбурга є, відомі у всьому світі, «зальцбургські галушки». Крім того, в австрійських ресторанах можна покуштувати унікальні фірмові страви:

- «бойшель» – особливим чином тушковані легені з серцем;
- «кутелгростл» – вишуканий свинячий рубець;
- «ердепфельгуляш» – тушковане м'ясо з топінамбуром;
- «бухтельн» – різноманітні пироги.

Особливо хочеться відзначити прославлені австрійські кав'ярні. У національній кухні Австрії вони займають особливе місце. Тут можна не тільки випити чашку ароматної кави зі штруделем, але й поспілкуватися, пограти в ігри, почитати пресу. У кав'ярнях відпочивають, призначають побачення, ділові зустрічі. У кожній кав'ярні готують понад тридцять видів кави. Йоганн Себастьян Бах навіть написав, з цього приводу, відому «Кавову кантату».

Австрія пишається своїми винами. По обидві сторони Дунаю

простягаються виноградники, де вирощують сорт винограду «рислінг» для відмінного вина «Грюнер Вельтліннер» з ніжним фруктовим смаком. У передмісті Відня, вже понад тисячу років виготовляють молоде вино «Хойрігер» і подають його у всіх ресторанах і кафе Відня. Існують навіть свята, присвячені виноробству. В селах долини Пулкауталь, в перший понеділок після Великодня, відкривають всі винні підвали, для вільного відвідування. А в селі Гамплітц щороку, в перший тиждень жовтня, проводиться традиційний винний фестиваль.

Переглянути відео

<https://www.youtube.com/watch?v=XUzC0xTPVdo>

## 5. Кухня народів Швейцарії

Швейцарська національна кухня ввібрала гастрономічні традиції Франції, Німеччини та Італії. Хоча зараз вже складно сказати – який народ «відповідальний» за ту чи іншу страву, але загальні риси простежуються досить чітко – знамените «фондю» і «раклетт» відходять корінням з французької частини Швейцарії, рецепти прекрасних ковбас і «рйошті» принесли сюди німецькі народи, в'ялену рибу і яловичину достеменно «подарували» східні кантони, при цьому в південних областях простежується «засилля» італійських страв. Швейцарці доволі традиційні в своїх пристрастях і дбайливо бережуть власну спадщину – стародавні рецепти цієї землі.

**Німецький регіон** Швейцарії є колискою країни. Саме тут знаходиться кантон Швіц, звідки держава бере свої витоки і в честь якого названа країна. Найвідоміше блюдо цього регіону – «рйошті». Це терта картопля, що смажиться на рослинній олії і за смаком дуже нагадує деруни або картопляні оладки. Назва цього спеціалітету дала ім'я жартівливому культурнополітичному терміну – «рйошті грабен» (*Röstigraben*), в перекладі з німецького «рів рйошті». Так називають кордон між німецькою та французькою частинами країни, тобто між тим регіоном, де історично їли рйошті, і тим, де

надавали перевагу іншим стравам.

З давніх-давен ринки, базари і ярмарки, розгорнуті на вихідні і свята на міських площах, зробили суттєвий внесок у повсякденне життя міста. Ярмаркові звуки і барви надихали художників, музикантів та інших творчих людей. З самого моменту свого заснування герцогом Церінгенським Бертольдом V місто Берн славиться своїми ярмарками. Вони збирають безліч городян різного віку. Крім задоволення від покупок відвідувачів столичних базарів чекає безліч гастрономічних насолод, і одне з них – ярмарковий наваристий «бернський суп».

**Романдія** – так називається франкомовна частина Швейцарії, де проживає 20% всього населення країни. Назва «Романдія» відносить нас в ті часи, коли Римська імперія простягалася і на теперішні швейцарські землі. На кулінарні традиції Романдії значно вплинула сусідня Франція і особливо регіон Верхня Савойя.

Жителі Женеви завжди любили смачно приготовлену птицю. Звичайно ж, ця пристрасть обумовлена безпосереднім сусідством кантону з Францією, а саме: з головним центром французького птахівництва, містом Бресс. Тому, найбільш поширеною національною стравою цього регіону вважається «куряче фрикасе по-жєневськи».

**Італійська** частина країни, на відміну від німецької або французької, складається всього з одного кантону – Тічино. Якщо дивитися на карту Швейцарії, то Тічино – її нижня права частина, якраз та, що межує з Італією.

Місцеві делікатеси можна називати певним відображенням італійських, але при цьому у кожного блюда є свої особливості приготування, які видають в ньому саме тічинський акцент. Наймовірною популярністю користуються тушкований «кролик по-тічинськи» та спагетті з морепродуктами, а точніше, морепродукти зі спагетті: з гігантськими креветками, соковитими мідіями і кальмарами самих макаронів на тарілці, на перший погляд, майже не видно.

**Ретороманська** частина Швейцарії, як і італійська, складається всього з одного кантону Граубюнден, або Грізон, – обидві назви вірні. Така незвичайна

назва регіону – «ретороманська» пішла глибинами з історії. В стародавні часи деякі альпійські долини були заселені племенами, які називають себе «рети». Згодом вони були підкорені римлянами, від чого і утворилася нова група народності – ретороманці. Кращим варіантом, на думку жителів Граубюндена, буде «баранина по грізонськи», запечена з овочами.

У Швейцарії налічується понад 150 видів сиру, найбільш відомі з яких «Аппенцеллерн», «Емменталь», «Грюйер», «Вашерен», «Піора», «Шабцігер» тощо. Сир і кисломолочні продукти вважаються візитною карткою кухні Швейцарії.

Заслуговує на Вашу увагу знамените швейцарське блюдо – «фондю». Кілька видів сиру розплавляють в киплячому білому вині і додають різні спеції. Подається це блюдо в гарячому вигляді з маленькими шматочками білого хліба, які змочують в суміші і запивають білим вином. Це класичний варіант фондю. Іноді готують прямо на столі, в одному казанку на всю компанію. В останні роки швейцарське «фондю» набуло широкого значення. Існує багато видів цієї страви, які готуються зовсім за іншими технологіями і рецептами.

Наприклад: «куряче фондю» – філе курки, тушковане в вершковому соусі; «сільське фондю» – смажене м'ясо з картоплею, залите розплавленим сиром; «бургундське фондю» – варене м'ясо з сиром і спеціями; «шоколадне фондю» – розплавлений шоколад з медом і мигдалем, в який змочують фрукти, вафлі, печиво, хліб.

І навіть такі незвичайні варіанти – «чорничне фондю» і «фондю з морозива».

Є також інші сирні страви, які користуються заслуженою популярністю, зокрема:

- «раклетт» – відварна картопля (іноді в мундирі) з розплавленим сиром і хрусткими маринованими огірочками;
- «швейцарський сирний суп» з обсмаженими сухариками;
- «м'ясо по-швейцарськи», рясно посипане тертим сиром; яєчня на водяній бані з сиром;

- «ршошти» – смажений коржик з відвареної картоплі (нагадує наші оладки), посипаний сиром.

В якості першої страви кухня Швейцарії пропонує: овочевий суп «мінестроне», «ячмінний суп з Граубюндена», тичинський суп «бусекко» з потрухами та «борошняну юшку з Базеля».

Серед інших страв заслуговують на увагу такі:

- «гешнетцельтес» – вузькі смужки смаженої телятини з грибами, зеленню і соусом;
- «бунденфлайш» – в'ялена яловичина з солоним цибулею;
- «лебервюрст» – копчена ковбаска з печінки і сала;
- «кнакерлі» – пряні ковбаски з соусом і спеціями;
- «крепфлі» – пиріжки з різними начинками.

Швейцарські ласощі. Перше місце займає знаменитий швейцарський шоколад. Кожен швейцарець з'їдає більше 12 кілограмів шоколаду в рік. Крім того, швейцарська кухня рекомендує: «лекерлі» – медові пряники; імбирні пряники з Базеля; «кюхлі» – пампушки з маком; «брунслі» – шоколадне печиво з мигдалем; «цугер-кіршторте» – листковий пиріг з солодкою начинкою; «мюслі» з горіхами, яблуками і родзинками (до речі, мюслі винайшли в 1990 р. в Швейцарії).

З безалкогольних напоїв у Швейцарії визнані кава, молоко, фруктові соки, гарячий шоколад. Популярністю користується пиво «Samichlaus». Чудові і швейцарські вина – «Дол», «Корон», «Ламей», «Лавю», «Йоханніобер», «Фердан» тощо. З міцніших напоїв популярні вишнева горілка «Кірш» («Kirsch», «Kirschwasser», за великим рахунком ближче до бренді), сливове бренді «Пфлюмлі» («Pflumli»), грушеве бренді «Вільямс» («Williams»), або «Вільямін» та ін.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології бельгійської кухні.

2. Перелічіть страви, які яскраво характеризують національну кухню Люксембургу.
3. Висвітліть історію та традиції нідерландської національної кухні.
4. Розкрийте особливості кулінарних традицій різних регіонів Німеччини.
5. Назвіть популярні віденські кондитерські вироби.
6. Яку роль відіграють кав'ярні у національній кухні Австрії?
7. Назвіть м'ясні вироби, які мають найбільший успіх у всіх без винятку регіонах Німеччини.
8. Опишіть легендарний напій прославив люксембурзьку кухню.
9. Визначте характерні особливості регіональних кухонь жителів Швейцарії.
10. Перелічіть солодощі, які рекомендує швейцарська кухня.

## ЛЕКЦІЯ 4

### Національна кухня народів Північної Європи та Нордичних країн

#### 1. Британська кухня

*Національна кухня Англії.* Прийнято вважати, що національна кухня Англії є консервативною і одноманітною. Говорячи про національну кухню, на думку відразу приходить знаменита фраза – «Вівсянка, сер!» Повірте, не тільки вівсяною кашею порадує місцева кухня гурманів і любителів поїсти. Перейдемо, безпосередньо, до національних страв, які варто спробувати в цій гостинній країні:

- запіканка з телячих нирок – готується з пісочного тіста, цибулею і морквою;
- англійські сосиски з картопляним пюре – подаються з підливою і цибулею;
- заливний вугор – подається з пюре (блюдо популярне в Лондоні);
- риба з картоплею у фритюрі – злегка підсолена і приправлена спиртовим оцтом;
- знаменита вівсянка – з додаванням фруктових соків;
- огірковий бутерброд – назва говорить сама за себе;
- камберлендська ковбаска – скручена у вигляді спіралі і обсмажена на олії;
- картопля в «мундирі» – подається з кислим молоком;
- суп з бичачих хвостів – готується з морквою, цибулею, ріпою, травами і спеціями;
- «йоркширський пудинг» – запечена маса з яєць, молока і муки;
- «ланкаширське рагу» – м'ясо, цибуля і картопля, приготовані в горщику;
- «колкенон» – страва з савойської капусти;

- «англійський ростбіф» – великий шматок яловичини, запечений в духовці.

Існують суто англійські соуси – хлібний соус, м'ятний, з хрону, яблучний і, навіть, соус з червоної смородини, який вважається дивовижною приправою до зайчатини і баранини.

Щодо англійського сиру, то сортів не так багато, як в Голландії і Франції, але відмінним смаком відрізняється твердий сир «Стілтон», «Уенслідейл» та «Чеддер».

Полюбляють англійці і солодкі страви. Англійські десерти, навіть за світовими мірками, вважаються вищим досягненням кулінарного мистецтва.

Ось лише деякі з них: англійський яблучний пиріг; карамельний пудинг; «корниш пейсті» – пиріг з листового тіста з різними начинками; англійські фруктові джеми; еклська слойка з начинкою із смородини; «сімнел» – фруктовий пиріг з мигдальною пастою; пудинг з родзинками, різдвяні пиріжки з мигдалем і родзинками.

Головним напоєм в національній кухні Англії є традиційний англійський чай. До чаю в країні майже ритуальне відношення.

З алкогольних напоїв англійці надають перевагу пиву, особливо марки «Гіннес», а також шотландському віскі «Glenfiddich»; вершковому ірландському лікеру, англійському сидру, елю і джину.

**Національна кухня Шотландії.** Шотландія – воістину незвичайна країна. Родючі землі, клімат і землеробські традиції, методи копчення і соління стали основою для виробництва яловичини, баранини, оленини, створення кращих м'ясних продуктів і найвишуканіших делікатесів в світі.

Кулінарні традиції шотландців починалися, як, втім, і в інших країнах, з приготування їжі на відкритому вогні, з гарячої ситної страви з круп, овочів і м'яса, які готувалися за певною технологією в одному великому горщику, наповненому водою. Такі методи приготування мали значний вплив на становлення шотландської кухні, і велика кількість подібних страв існують і на сьогодні. Наприклад, гуляші і юшки, яловичина в пиві, курка в горщику тощо.

Втім, думки про національну кухню країни неоднозначні: одні стверджують, що для сучасних людей страви важкуваті і не зовсім підходять; для організму людини, інші, навпаки, вважають традиційну кухню здоровою і цілком збалансованою. У кулінарних виданнях часто пишуть, що шотландська кухня є кращою, ніж слава про неї.

По-перше, шотландці, які, наряду з ірландцями, є нащадками найдавнішого європейського народу – кельтів, донесли з далеких часів до наших днів, хоча і в дещо трансформованому вигляді, деякі риси стародавньої кельтської кулінарії. Ці осколки давнини хоча і не становлять ядро національної кухні, проте надають сучасним кулінарним традиціям шотландців такі унікальні риси, якими не можуть похвалитися інші західноєвропейські народи.

По-друге, Шотландія, яка втратила свою державну і національну самостійність з початку XVIII-го ст. і включена з Англією в єдину державу – Великобританію, не могла не зазнати впливу англійської культури, в тому числі і кулінарних звичаїв, серед яких введення в раціон типово англійських страв, до прикладу, ростбіфу або бекону.

По-третє, навіть в періоди своєї національної незалежності Шотландія відчувала іноземний вплив у сфері кулінарної культури. Це був вплив скандинавських, в основному, норвезьких вікінгів в VIII-XII ст., який особливо відобразився на складі шотландських продуктів. Вікінги принесли і закріпили на островах звичай споживати баранину і конину (шотландських поні), виготовляти деякі овечі і козячі сири (оркні). Також відчувається вплив Франції, особливо в XVII ст., в період підйому французької придворної класичної кухні, що відобразилося на шотландській кухні правлячих класів. Та обставина, що Франція була чи не єдиною і головною політичною союзницею Шотландії проти Англії, послужило швидкому добровільному засвоєнню всього французького.

Незважаючи на те, що шотландська кухня розвивалася в умовах іноземного впливу, це не порушило її національної самобутності. На відміну

від Англії, де для приготування їжі використовують телятину і свинину, в Шотландії визнають в основному баранину. В Англії споживають телячі ростбіфи та біфштекси недожареними, з кров'ю. Шотландці надають перевагу запеченому, ґрунтовно провареному і прожареному м'ясу.

Для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною – небаченими і чисто «шотландськими» видаються такі делікатеси, як лососина і оленина, тетерева, куріпки, а також водорості для німця, бельгійця, голландця або француза. Таким чином, поєднання однакових продуктів, а іноді і поєднання однакових страв у різних народів різні. Ці відмінності, якщо вони складаються в певну систему, і створюють окрему національну кухню.

Шотландська кухня – це рецепти прабабусь, які зберігали традиційні кланові і сімейні страви, склад яких передавався з роду в рід, це страви шотландської знаті, пов'язані з певними історичними подіями, це, нарешті, старі трактирні страви маленьких шотландських містечок.

Популярними першими стравами у шотландців є супи з капустою, рибні, круп'яні та м'ясні з картоплею, серед яких на особливу увагу заслуговує м'ясний суп з перловкою і овочами – «scotch broth».

Шотландська національна кухня славиться м'ясом абердин-ангуської породи великої рогатої худоби, ягнятиною та бараниною. Особливі страви – фарширований шлунок; пиріг з нирками і м'ясом; кров'яна ковбаса «сторнуей» – фаворит багатьох ресторанів в Шотландії, яку подають з млинцями, морепродуктами, нею фарширують курячі грудки і свинину; Різноманітними є національні рецепти печені з гарніром з картоплі і свіжого горошку. При цьому святкове блюдо – курка чи гуска, фаршировані рубаними потрухами і вівсяним борошном вважається традиційним.

В кожній країні є знамениті страви, що стали символом національної кухні і відомі у всьому світі. У Шотландії це «хаггіс» – досить специфічне блюдо, яке подобається далеко не всім, але у нього багатий смак і його варто спробувати хоча б один раз. Запікається хаггіс в овечому або баранячому шлунку, фаршированому серцем, печінкою, легенями, нирковим салом,

цибулею з ячменем і різними спеціями. По суті це кругла ковбаса, а при виробничому виготовленні шлунок замінюють пластиковою плівкою. Хагісс досить гострий, а мука надає йому більш щільну консистенцію, ніж у ковбаси. Хаггіс традиційно подається на підігрітому блюді з картоплею, пюре з турнепсу, ріпи. Він незмінно супроводжує святкування будь-якого національного свята, а знаменитий шотландський поет Роберт Бернс навіть створив «Оду хаггісу». Тож не випадково хаггіс традиційно готують на вечерю під час святкування дня народження Роберта Бернса – 25 січня. Застілля в день поета складається виключно зі страв шотландської кухні.

**Національна кухня Ірландії.** Національна кухня Ірландії складається з досить простих, але ситних і смачних страв. Клімат в цій країні вологий, худоба може пастися тут, практично, круглий рік, тому м'ясо і молочні продукти складають основу місцевої кухні. Варто зазначити, що Ірландія відома одними з кращих, екологічно чистих продуктів в світі. Національними ірландськими стравами є такі:

- «чорний і білий пудинг». Чорний пудинг – це жарена ковбаска зі свинячої шкіри, приправ і крові, а білий – без додавання крові;
- «ulster fry» – кров'яна ковбаса, грудинка і сосиски, засмажені з цибулею, грибами і яйцем;
- «ірландське рагу» з картоплею, цибулею, петрушкою і кмином;
- «креветки по-дублінськи» з додаванням лимона;
- «кадл» – рагу по-дублінськи з беконом, сосисками, цибулею і картоплею;
- «крубінс» – страва зі свинячих ніжок;
- «капуста з беконом» – відварена шинка з капустою і картоплею;
- «баранина по-ірландськи»;
- «стейк ельський» (кельтський).

З тих пір, як в країну завезли картоплю з Південної Америки, вона стала справжнім символом кухні Ірландії. З неї готують супи, галушки, пироги, булочки, оладки і навіть печуть хліб. Ось лише деякі відомі ірландські страви з

картоплі:

- «пастуший пиріг» – картопляна запіканка з яловичим фаршем;
- «чамп» – картопляне пюре з зеленою цибулею, вершковим маслом, молоком, перцем і сіллю;
- «колканнон» – це те ж пюре, але з капустою, цибулею і приправами, запечене у вигляді запіканки;
- «боксті» – оладки з тертої картоплі;
- «фадж» – ірландський картопляний хліб;
- «дулсе чамп» – картопляне пюре з червоними водоростями.

Ще одним поширеним в країні блюдом є чіпси, які вживають скрізь і з самими різними доповненнями.

Незважаючи на те, що Ірландія є острівною державою, риба і морепродукти, довгий час не були популярні в цій країні. Однак, в останні десятиліття, дари моря зайняли гідне місце на столі ірландців. На західному узбережжі є велика кількість устриць, омарів, мідій і рожевого лосося. Ірландці їдять все це по-простому – з хлібом і маслом. Для приготування рибних страв зазвичай використовують тріску і лосося. Одним з популярних страв є рибний суп «чаудер», лососина з овочевим гарніром, цінителям вишуканої кухні також припаде до смаку страва з устриць з морською капустою. Традиційно в їжу використовують такі дари моря – як червоні водорості (*dulse*). Абсолютною «зіркою» кулінарії є оселедець. Ця страва є популярною протягом усього року, і вживається в маринованому вигляді, а також як інгредієнт знаменитої картопляної запіканки «спокуса Йенссона».

Славиться кухня Ірландії і своєю випічкою. До розряду національних страв відносяться:

- «фарс» – хліб, з пшеничного борошна вищого якості, з додаванням геркулесу, що має форму четвертинки кола;
- «сода бред» – содовий хліб з пахтою, що має незвичайний кислуватий смак;
- «брам брак» – фруктовий хліб, подають з маслом до чаю;

- «блі» – пишний і м'який круглий хліб;
- «пиріг з Гіннесом» – фруктовий пиріг, для приготування якого, використовують темне пиво «Гіннес»;
- «ірландські кекси з родзинками».

З безалкогольних напоїв ірландці надають перевагу чаю. П'ють його з великим задоволенням і більше, ніж де б то не було в світі. Також, заслуженою популярністю користується пиво: «Гіннес» – темне пиво; «Стаут» – не поступається за смаковими якостями «Гіннесу»; червоний ель «Beamish» – солодкувате червоне пиво; ірландський ель «Caffrey's» – густе пиво тощо. З міцних напоїв це, звичайно ж, знаменитий ірландський віскі, який ні в чому не поступається всесвітньо відомому шотландському. У країні виробляють понад 100 видів цього напою. Найвідоміші – «Bushmills», «Tullamore Dew», «Jameson» і «Locke's».

## 2. Особливості кухні Скандинавських країн

**Національна кухня Данії.** Національна кухня Данії сформувалася під впливом скандинавської та німецької кухонь, увібравши в себе кращі кулінарні традиції цих народів. І хоча датська кухня не настільки відома, як італійська чи французька, але взмозі запропонувати, навіть найдосвідченішим гурманам, свої особливі і неповторні страви. Данський принц Хенрік навіть видав свою кулінарну книгу – «Рецепти принца Хенріка», в якій охоче ділиться секретами датської кухні. Пропоную і вам, дорогі читачі, дізнатися, що ж особливого може запропонувати мандрівникам і туристам кухня Данії.

Некоронованим королем національної датської кухні вважається знаменитий бутерброд «смьорреброд» (smorrebrod). На скибочку житнього хліба, попередньо змащеного маслом, накладається багат шарова конструкція з різних компонентів. Принагідно зазначимо, що донедавна в Копенгагені існувала бутербродна, яка потрапила в Книгу Рекордів Гіннеса. У меню цього закладу налічувалося 178 варіантів бутербродів, а загалом в країні близько 700

видів «смьорреброда». Ось лише деякі рецепти датських бутербродів:

- розім'ятий сир «Рокфор», яєчний жовток і колечка редиски;
- кружечок вареного яйця, скибочка солоного огірочка і шматок шинки;
- кільця з анчоусів, томатне пюре, яйце і петрушка;
- варена свинина, маринована буряк, зелена цибуля і, в середині, сирий

жовток;

- малосольний лосось, розім'ятий з яєчним жовтком і сметаною, плюс

листочок петрушки;

- смажена риба, полита соусом «рему лад» і часточка лимона;

- оселедець в желе з тонкими скибочками червоного перцю. Цей список

можна продовжувати нескінченно.

Варто зазначити, що бутерброди іноді подають з гарніром з овочів і морепродуктів, политих майонезом. Існують багат шарові шедеври «смьорреброда», що налічують від 10 до 20 компонентів, які Вам запропонують на обід.

Популярні в кухні Данії також страви з риби і морепродуктів. Для приготування використовують оселедець, лосось, вугор, макрель, камбалу. З риби готують і перші страви, і другі. Улюбленими є: солоня і маринована риба, рулет з вугра, смажений оселедець, коктейль з крабів і креветок, камбала по-скагенські, рибні котлети і фрикадельки.

Порадує, кухня Данії любителів м'ясних страв. Варто покуштувати такі страви як:

- свинина з чорносливом і яблуками;
- маринована курка з ананасовим соусом;
- свинячі реберця в пиві;
- печінка з хрусткою смаженою цибулею;
- копчений бекон;
- м'ясне рагу з червоною капустою;
- пряна ковбаса з м'ясного фаршу («медістерпельсе»);
- шпик по-датськи;

- м'ясний і печінковий паштет;
- дичина під соусом, з запеченою картоплею;
- в'ялена ягнятина.

Вважаємо, що саме час перейти до десерту. У цьому контексті національними стравами є: густий ягідний кисіль з малини, журавлини, брусниці, ожини, морошки, смородини, зі збитими вершками; пиріг з яблуками і смородиновим желе; рисовий пудинг з вершками і вишневим джемом; суп з полуниці і ожини; солодкі дріжджові млинці; ковбаса з рисової каші з родзинками; знамениті датські булочки, які в Данії називаються «віденським хлібом».

З безалкогольних напоїв датчани надають перевагу каві, молоку, фруктовим та овочевим сокам. Великою популярністю користується пиво. Найвідоміші марки – «Tuborg» і «Carlsberg». З міцніших напоїв: лікери – «Kummel» і «Cherry Heering», домашній шнапс на травах і горілка «Aquavit».

**Національна кухня Норвегії.** Національна кухня Норвегії сформувалася під впливом суворого клімату і розвиненого рибальства. Складається в основному з селянських страв. На жаль, у нашій країні мало хто знає про норвезьку кухню. Кулінарні традиції місцевої кухні готують для туристів багато несподіваних і приємних сюрпризів. До речі, деякі норвезькі кухарі вважаються одними з кращих в Європі. Отже, розглянемо детальніше традиційні страви національної кухні.

Першу сходинку в кухні Норвегії займають страви з риби і морепродуктів. Величезною популярністю не тільки в країні, але й за її межами, користується норвезький лосось. Його неповторний і ніжний смак перетворює будь-яку страву на справжній делікатес. Однак, не будемо забувати і про іншу рибу, яку в Норвегії варять, сушать, коптять, в'ялять, маринують, тушкують, смажать:

- «кліп фікс» – знаменита сушена тріска;
- «лютефіск» – копчена тріска, зварена зі спеціями, подається з картоплею, свинячими шкварками, гороховим пудингом, козячим сиром і

гірчицею;

- «фіскеболлер» – рибні фрикадельки з соусом;
- «ракфіск» – особливим способом оброблена риба, яку їдять сирою;
- «фіскемелье» – печінка тріски з ікрою;
- «бокнафіск» – оселедець пряного посолу, з картоплею в мундирі і

шкварками;

- «сурсільд» – маринований оселедець з цибулею;
- «рекер» – відварні креветки.

Крім того, існують прекрасні і незвичайні страви з форелі, камбали, палтуса, горбуші, морських гребінців, крабів, кальмарів і навіть китового м'яса.

В кухні Норвегії популярними є такі м'ясні страви, як:

- «смалахове» – тушкована бараняча голова;
- «ріббе» – смажене свиняче черевко, яке вважається різдвяним блюдом;
- «хьєтболлер» – яловичі биточки під соусом;
- «рип» – сніжна куріпка;
- «феналар» – овечий окорок;
- «форікол» – запечене ягня під борошняним соусом, з тушкованою

капустою.

Різноманітність м'ясних страв вражає уяву – смажені свинячі реберця, страви з оленини і лосятини, печеня, стейки, біфштекси, шніцелі, баранина з капустою, м'ясні юшки із зеленню, всього і не перерахувати.

На гарнір подають: картоплю, капусту, бобові та різні каші. До речі, каша та інші страви з круп, включені в меню багатьох висококласних ресторанів.

Ще одним важливим продуктом, який відіграє велику роль в житті норвежців, вважається молоко. Споживання молока в Норвегії, найбільше в світі на душу населення. На сніданок обов'язково подається місцевий делікатес – «бруност» (овечий сир з солодким присмаком). Існує багато різновидів «бруноста» – від традиційно-жовтого, до темно-коричневого і, навіть, шоколадного кольору. Інші популярні сорти сиру – «пультост», «гаммелост», «фльотемюсост». Також, норвежці просто люблять пити молоко, споживати

сметану, сир, масло, вершки.

Важливою частиною національної кухні Норвегії є випічка та приготування десертів. У кожній області печуться пироги за особливими місцевими рецептами. Великою популярністю користуються домашні кондитерські. Варто спробувати:

- «вафлер» – вафлі, в формі сердечка;
- «лефсе» – картопляні хлібці;
- «бльоткаке» – фруктовий торт, з кремом;
- «кнеккбред» – хрусткий хліб з тонкого тесту;
- «троллькрем» – мус з яєчних білків, з лісовими ягодами;
- «тіслерт бондепікер» – яблучну запіканку;
- «крумкаке» – вафельне печиво, з начинкою з морозива і вершків;
- «фромаш» – фруктове суфле;
- «спіллінгболлер» – норвезькі булочки з корицею;
- «свелле» – традиційні норвезькі млинці.

З безалкогольних напоїв норвежці віддають перевагу каві. П'ють її у великих кількостях і у будь-який час доби. Також популярні: фруктовий компот, кефір, йогурт, яблучний напій з медом, чай. Користується популярністю норвезьке пиво – «Rignes»; з міцніших напоїв – горілка, джин, віскі, різні лікери. При цьому самим міцним норвезьким напоєм вважається «аквавіт» – картопляний спирт, настояний в дерев'яних бочках, на таких травах як: кмін, кріп, аніс, коріандр. Існує поліпшений варіант – «лін'саквавіт», який, перед продажем, везуть на кораблі в Австралію і назад. Вважається, що тільки після цього, напій набуває свого справжнього смаку.

**Національна кухня Фінляндії.** Національна кухня Фінляндії сформувалася під впливом суворих природних умов, географічного положення та кулінарних традицій фінноугорських народів. Всі фінські страви готуються з натуральних і екологічно чистих продуктів. У будь-якому місті Фінляндії в обов'язковому порядку є продуктові ринки, на яких знайдуться помідори, огірки, горошок, кукурудза, черешня, полуниця, причому, місцевого

виробництва. Дивно, як місцевим фермерам вдається виростити таку пишність в настільки холодному кліматі. Ну що ж, перейдемо до більш докладного ознайомлення з національними стравами.

Наявність виходу до моря і величезна кількість озер, на території країни, зумовило головну спрямованість національної кухні Фінляндії – велику різноманітність рибних страв. Особливою популярністю користується «грааві кирьелохи» – райдужна форель у власному соку. З інших, традиційних страв, хочеться виокремити:

- «грааві лохи» – лосось у власному соку;
- «калекукко» – рибний пиріг з житнього борошна, з додаванням сала;
- «меті» – рибна ікра з цибулею і сметаною;
- «росоллі» – фінський салат з оселедця;
- «ліпеакала» – вимочена тріска (блюдо має вельми специфічний запах, але гурмани повинні оцінити неповторний смак);
- «калакейтто» – рибний суп по-фінськи;
- «майтокалакейтто» – морська риба, тушкована в молоці;
- «клімпісоппа» – вуха з галушками;
- «маймарокка» – суп з в'яленої риби;
- «калалаатікко» – оселедець з тушкованою картоплею.

Не менш популярні м'ясні страви. Для приготування використовують свинину, яловичину, оленину, лосятину, баранину, птицю. Варто зосередити свою увагу на таких стравах, як: печеня з оленини, яке подається з картопляним пюре і брусницею; баранина, тушкована в дерев'яному посуді; свиняча ковбаска з солодкою гірчицею; свинина, яловичина і баранина в горщиках, з морквою і цибулею; м'ясні тельбухи, з картоплею і яйцями; рубана печінку, з рисом і родзинками.

Люблять фіни і різні молочні продукти – сир, кисле молоко, йогурт, кефір. Популярні сорти сиру – «Емменталь» і «Едам». Особливою популярністю, в національній кухні Фінляндії, користується «віілі» – своєрідний кисло-молочний продукт (схожий на кисле молоко), який часто

використовують в якості добавки до різних страв.

На десерт, у Фінляндії, надають перевагу блюдам з фруктів і лісових ягід, солодким ванільним булочкам з дріжджового тіста – «пулла». Також оригінальністю вирізняються фінські киселі.

З безалкогольних напоїв, найбільшою популярністю користується кава. Фіни посідають першу сходинку в світі по споживанню кави на душу населення. Досить непогане фінське пиво – «Lapin Kulta» і «Koff». З ягід виробляють ігристі вина – «Еліссі», «Кавльєрі» та ягідні лікери. З міцніших напоїв користується попитом горілка «Фінляндія».

**Національна кухня Швеції.** Національна кухня Швеції сформувалася під впливом скандинавських кулінарних традицій, ключову роль в яких відіграє близькість до моря і суворий холодний клімат. Шведські страви, як правило, без особливих вишукувань, прості в приготуванні, ситні і смачні. З давніх часів в Швеції використовують продукти, які можуть тривалий час зберігатися у зимовий період. Тому, широкого поширення набули всілякі маринади, соління, копчення, консервування, в'ялення, квашення. У місцевій кухні Ви не зустрінете ресторанних вишукувань, екзотичних страв, складних комбінацій інгредієнтів. Швидше за все, це – сільська і домашня кухня.

Основу шведської кухні складають страви з морепродуктів і риби, серед яких найбільш вживаним є оселедець. Оселедець у шведів буває солоний, в гірчиці, з цибулею, з «душком», у вині, на грилі, запечений, смажений, копчений, з білим соусом, з лимоном, в спеціальному маринаді. Особливим делікатесом вважається «сюрстрьомінг» – квашений оселедець, що забродив (правда, запах цієї страви сподобається не всім). Крім цього, шведська кухня пропонує такі рибні страви:

- «зільбулар мед корінтзьос» – біфштекс з оселедця, з соусом;
- «рибні котлети»;
- «рибу по-весняному» – скумбрію під соусом з майонезу, з вершками і зеленню;
- «картопляну запіканку зі шпротами»;

- «грав» – лосось в особливому маринаді;
- «лютфіск» – варену морську щуку.

Великою популярністю користуються страви з крабів, раків, кальмарів, мідій і інших мешканців прибережних вод.

М'ясні страви, в національній кухні Швеції, готуються з дичини, свинини, оленини, птиці. Інтерес представляють такі страви як:

- «істербанд» – свинячі ковбаски з гострим смаком;
- «ренстек» – рубана оленина;
- «фласкруладер» – рулет зі свинини;
- «леверпаштей» – м'ясний паштет;
- «коттбуллар» – великі шведські пельмені;
- «курка, запечена в глині»;
- «тефтелі по-шведськи» з яловичого фаршу;
- «смажена свинина з квасолею».

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, то в цьому випадку, місцева кухня вас порадує різними гарячими супами:

- «гороховий суп», зі свининою, цибулею і спеціями;
- «уолеброд» – пивний суп;
- «нассельсуппа-лід-егг» – суп з устриць;
- «токмаг» – суп з локшиною;
- «квасолевий суп»;
- «суп з вівсяними пластівцями»;
- «грибний суп на курячому бульйоні»;
- «оригінальний суп з коньяком або лікером».

До багатьох супів часто додають галушки.

Як гарнір найчастіше подають картоплю (варену, печену та смажену). Нерідко, доповненням до м'яса та й самостійною стравою є гриби, смажені з вершками і цибулею. Також, на шведському столі можна побачити макарони і рис, які потрапили із сусідніх країн.

Порадує національна кухня Швеції любителів солодкого. На десерт

шведи ласують: рисовим пудингом з мигдалем, суфле з агрусу, яблучним шведським тортом з корицею, млинцями з джемом або варенням, вафлями з морозивом або різними конфітюрами, шоколадними тістечками, пудингом з шафраном і збитими вершками, чорничним пирогом та пирогом з ревенем.

Улюбленим напоєм у шведів є кава. Швеція займає друге місце в світі, після Фінляндії, за вживанням кави на душу населення. Крім того, популярністю користується мінеральна вода, лимонад, брусничний напій, фруктові соки, легке пиво. З міцних напоїв – горілка, різні лікери, віскі, настоянки на місцевих травах і ягодах, пунш і грог.

**Національна кухня Ісландії.** Національна кухня Ісландії має багато спільного з датською, шведською, норвезькою та прибалтійською кухнями. Своїм корінням вона сягає в середні віки. Рецепти національних страв не змінювалися протягом багатьох століть і відрізняються самобутністю та незвичайним смаком. Місцеву кухню не назвеш відомою і популярною. Ніде в світі Ви не знайдете мережі ісландських кафе і ресторанів. Саме цей факт ще більше привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії. Тільки, перебуваючи на території країни, можна покуштувати справжні шедеври ісландської кухні. Ісландія – острівна держава, тому не дивно, що основу раціону складає риба і морепродукти. Для приготування страв використовують креветки, морські гребінці, палтус, м'ясо акул, тріску, сьомгу, лосось, оселедець. Самим незвичайним і топовим блюдом вважається «хакарл». Це протухше м'ясо акул зі специфічним запахом, яке, перед тим як потрапити на стіл, кілька тижнів витримується у контейнерах з гравієм або піском і ще 3 місяці – на свіжому повітрі. Такі маніпуляції проводяться, оскільки в свіжому вигляді вона досить-таки отруйна. Звичайно, така страва «з душком», не завжди підходить для розпечених шлунків європейців. Однак, для любителів екзотики і вишуканих гурманів кращого і не придумати. Ісландська кухня пропонує й інших рибні страви:

- «хардфіскур» – загальна назва смаженої або сушеної риби;
- «сілд» – маринований оселедець зі спеціями;

- «квашені тюленячі плавники»;
- «биточки з китового м'яса»;
- «тріскові щоки»;
- «гравлакс» – маринований лосось з кропом;
- «малосольна сьомга»;
- «м'ясо тюленя»;
- «рибна юшка з камбали або зубатки»;
- «запечена форель».

Всі місцеві делікатеси мають загальну назву – «торраматур». Не менш екзотичні, в кухні Ісландії, м'ясні страви, які не тільки дивують, але іноді і шокують туристів. Чого тільки варте таке популярне ісландський блюдо, як «Свид». Це варена або маринована голова вівці, яку попередньо обпалили і розпиляли навпіл.

Крім того, заслуговують на увагу такі страви, як: «блейкія» – м'ясний шашлик, обсмажений до вугілля; «статур» – овечі нутрощі, зашиті в шлунковий міхур; «хангікьот» – копчене ягня.

Крім баранини, популярністю користується конина, лосятина, м'ясо північних оленів і білих куріпок.

Ще один цікавий елемент кухні Ісландії – «вулканічний хліб». Печуть його в тих місцях, де діючі вулкани прогрівають верхні шари ґрунту. Тісто поміщають в металеву форму і залишають в землі на 10–12 годин. Крім того, в таких природних печках готують й інші страви.

Також національним ісландським частуванням є «скир». Це кисломолочний продукт, що нагадує йогурт і сир одночасно. Подають його з вершками, морозивом, вівсяними пластівцями, медом і лісовими ягодами.

Найбільш популярний напій – кава. З безалкогольних напоїв ісландці надають перевагу каві. Варто зазначити, що в місцевих кав'ярнях Ви платите тільки за першу чашку, а решта будуть за рахунок закладу. Традиційний місцевий напій – бреннівін, яка за смаком схожий водночас на горілку і віскі. Пиво вважається менш популярним, можливо, через високу ціну на нього.

### 3. Кухня країн Прибалтики

**Національна кухня Литви.** До XIX ст. в Литві існувала кухня для знаті, так звана старолитовська кухня. Основу її складали продукти рибальства та полювання. Та з середини XIX ст. зникла держава, а значить і не стало тієї знаті, для якої ця кухня створювалася. З цього часу стала зароджуватися «селянська», або новолитовська кухня, яка поступово переросла в національну кухню Литви. Традиційними складовими страв стали зернові, овочі, картопля, молочні продукти і м'ясо.

Із-за схожості кліматичних умов національна кухня Литви нагадує білоруську. Тому головним продуктом для приготування страв, є картопля, з якої литовські кулінари готують оладки, ковбаски, пудинги і, звичайно ж, знамените литовське блюдо – «цепеліни», іншими словами – «діджкукуляй». Начинкою для картопляних цепелін служить м'ясо, а поливають їх соусом «кастініс» – сметана з вершковим маслом і різними спеціями.

Особливістю національної кухні Литви є велика кількість страв зі свинини і птиці. Популярністю користуються: холодний литовський борщ, «шюпініс» – каша з картоплі і гороху, з додаванням смаженої свинини; «скіландіс» – свинячі копчені ковбаски «кумпіс» – свинячий окорок, нашпигований часником, зеленню і приправами і литовські зрази з яловичини. Вельми незвичайні литовські вареники, в які, як начинку, додають картоплю, сир, рубані шматочки м'яса і посипають шкварками зі свинячого сала. Екзотичною литовською стравою є «ведарай» – начинені тертою картоплею та запечені свинячі кишки. А святковою стравою в Литві вважається гусак, фарширований грибами, яблуками, капустою і приготований на свинячому салі.

Не останнє місце в національній кухні Литви займають рибні страви. Варто скуштувати: копченого вугра, якого виловлюють в Куршській затоці; щуку з кислою капустою, або під хріном («лідека»); коропа, смаженого на вугіллі, або грилі; оселедець зі сметаною і смаженою цибулею; паніровану і обсмажену корюшку.

Ще одна гордість литовців – чорний житній хліб. Він чудовий на смак і може довго зберігатися, не втрачаючи смакових якостей. Шматочки хліба підсмажують, натирають часником, посипають тертим сиром.

Крім того, національна кухня Литви включає найрізноманітніші десерти та солодощі. Дуже смачні в Литві тістечка «швітуріс», печиво, сирні креми, кекси, желе, темний шоколад і цукерки. А, традиційний литовський торт «Шакотіс», багато туристів везуть з Литви, як сувенір.

З напоїв в Литві популярні: квас, кава, фіточай з ягід, лимона і трав, кминний відвар. Алкогольні напої також в пошані. У Литві чудове пиво, серед кращих – «Svyturys Baltijos Extra». Незвичайними є медові настоянки, міцністю 50 градусів – «Медовас» і «Суктініс». Більшість ресторанів і кафе оформлені в традиційному литовському стилі, тому, потрапивши туди, Ви відразу зможете відчувати національний колорит цієї країни.

**Національна кухня Латвії.** На формування національної кухні Латвії значний вплив здійснили німецька, литовська, російська, білоруська та естонська кухні. Страви місцевої кухні доволі прості в приготуванні, але, при цьому, смачні і ситні. Основними інгредієнтами національної кухні Латвії є м'ясо, борошно, молоко і молочні продукти, крупа, картопля, боби, горох, овочі. Крім цього, Латвія має вихід до Балтійського моря, тому риба і морепродукти займають важливе місце в національній кухні. Серед перших страв латвійської національної кухні заслуговують на увагу:

- «молочний суп з картоплею і оселедцем» – молоко, картопля, філе оселедця, зелений і ріпчасту цибулю, сметана, вода, сіль;
- «суп з чорниці з галушками» – чорниця, крохмаль, цукор, лимон, борошно, яйця і молоко;
- «пивний суп» – пиво, яйця, сир, тмин, цукор, сметана, хліб і вершкове масло;
- «молочний грибний суп» – гриби (частіше шампіньйони), вода, молоко, цибуля, картопля, перець, сіль, вершкове масло і лавровий лист;
- «хлібний суп» – хліб, сухофрукти, вода, кориця і збиті вершки;

- «холодний суп» – буряк, огірки, кефір, картопля, варена ковбаса, яйця, цибуля, кріп, гірчиця і сметана;
- «гороховий суп» – горох (частіше сірий), копченості, овочі, сіль, перець;
- «путра» – щось середнє між кашею і густий юшкою. Готується з перлової або ячної крупи, з додаванням м'яса, шпику, картоплі, риби, овочів, бобових. Заправляється все це молоком, кисляком, сметаною, сиром.

Найпопулярніші другі страви національної кухні Латвії: «клопс» – біфштекс під особливим цибульним соусом; «картопляна запіканка з м'ясом»; «кров'яна ковбаска»; «кров'яні млинці» – в яких, замість молока, використовують кров; «камаро» – страва з тушкованої курки; «картопляні оладки зі сметаною»; «перлова каша з молоком і копченою грудинкою»; «котлети з квасолі»; «селянський сніданок» – копчене м'ясо, домашня ковбаска, картопля, цибуля та солоні огірки заливаються молочно-ячною сумішшю і смажаться на сковороді; «скландраусіс» – випічка з житнього тіста у вигляді кошика, начинена морквою, картоплею, яйцями і заправлена сметаною; «варений сірий горох зі шпиком».

Улюблені страви латишів готуються з риби і морепродуктів. В національній латвійській кухні Латвії використовується морська і прісноводна риба.

Популярними рибними стравами є такі: «зівью пудіньш» – рибна запіканка з тріски; смажений оселедець з цибульним соусом; оселедець, смажений на вугіллі; риба, смажена в тісті; лосось і форель, запечені у фользі; смажена корюшка в клярі; камбала, приготована на решітці. І, звичайно ж, знамениті латвійські «шпроти» (копчена салака в маслі), які експортуються в багато країн.

Солодкі страви – це особлива стаття в національній кухні Латвії. Такого розмаїття Ви не зустрінете ні в одній країні світу. Популярні солодкі страви для десерту такі:

- «солодкий рисовий пудинг»;

- «вещрига» (стара Рига) – дивовижно ніжне тістечко’
- «еклер» – тістечко з солодким кремом, полите шоколадом;
- «яблука по-латиськи» – запечені в тісті, з цукром і збитими вершками;
- «ризькі рогалики» – з дріжджового тіста, посипані цукровою пудрою;
- «латвійський пиріг з ревенем»;
- «піпаркукас» – латиське печиво, з чорним перцем, мускатним горіхом,

корицею і імбиром.

Всі ці смаколики доповнюють: цукерки «Корівка», дивовижно ніжний кекс з родзинками, шоколад і цукерки кондитерської фабрики «Лайма» і якісне латиське морозиво.

Із безалкогольних напоїв в кухні Латвії популярністю користуються: чорна кава, чорний і зелений чай, березовий сік, мінеральна вода, лимонад та фруктові соки. Латвійське пиво, під акомпанемент дивовижних часникових сухариків, не залишить нікого байдужим. Найвідоміші сорти пива: «Алдаріс Зелта», «Баускас Гайсаіс», «Баускас Тумсаіс», «Алдаріс Луксуса» тощо. Любителі міцніших напоїв, зможуть насолодитися відомим «Ризьким чорним бальзамом», який вважається візитною карткою Латвії.

### **Питання для самоконтролю**

1. Порівняйте унікальні риси сучасних кулінарних традицій Англії, Шотландії та Ірландії.
2. Охарактеризуйте національні страви населення Великої Британії.
3. Перелічіть інгредієнти, характерні для національної англійської кухні.
4. Розкрийте національну самобутність шотландської кухні. Чому для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною?
5. Опишіть неповторність і місцевий колорит кухні народів Ірландії.
6. Визначте унікальні риси сучасних кулінарних традицій латиської національної кухні.
7. Що вважається підґрунтям естонської національної кулінарії?
8. Перелічіть класичні національні страви естонської національної кухні.

9. Висвітліть оригінальність фінської кухні.
10. Дослідіть, що привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії?

## ЛЕКЦІЯ 5

### Античні кулінарні традиції народів Середземномор'я

#### 5.1. Французька кухня

Національна кухня Франції – предмет особливої гордості французів. Прийом їжі тут зведений в ранг культу. Майже всі страви французької кухні – еталон тонкого смаку і особливої вишуканості. Національна кухня не тільки ввібрала в себе кулінарні традиції багатьох народів, але і сама стала джерелом натхнення для кулінарів різних країн. Варто зауважити, що в різних областях Франції існує своя кухня і улюблені страви, що відрізняються оригінальною і неповторною технологією приготування.

Французи вміють і дуже люблять готувати преші страви – супи. У XIX ст. це вважалося найскладнішим блюдом і включало в себе до ста інгредієнтів. Причому, прийнято їсти суп на вечерю. Як правило, всі супи відрізняються густою консистенцією. Серед них:

- знаменитий «суп-жульєн» (рибний і м'ясний);
- «конті» – густий суп з сочевиці;
- «потофе» – м'ясний суп з овочами в горщику;
- «буйабес» – суп з рибного асорті;
- «сен-Жермен» – суп-крем з овочів і зеленого горошку;
- «еклер» – вермішелевий суп з молоком, яєчним жовтком і пармезаном;
- «пісту» – овочевий суп;
- «дюбаррі» – молочний суп з цвітною капустою;
- «панаде» – хлібний суп;
- «потаж-о-мелон» – екзотичний суп з дині.

Не менш привабливими у французькій національній кухні є м'ясні страви. Для їхнього приготування використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, дичину, птицю. Основними традиційними стравами Франції є такі:

- «фуа-гра» – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають

коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами;

- «кривавий біфштекс» – обсмажене м'ясо зовні, а всередині напівсире з кров'ю, подається з овочами і картоплею;
- «бланкетта» – теляче рагу з яйцем, грибами, сметаною, цибулею і спеціями;
- «турнедо» – біфштекс на тостах;
- «палантин» – заливне з нежирного м'яса птиці, дичини, свинини або кролика;
- «ланг-де-бюф» – закуска з яловичого язика;
- «кок-о-вен» – півень у вині по-бургундськи;
- «ла-мод-де-кан» – рубець з білим вином.

Готуючи страви, французи кладуть у каструлю так званий збірний букет «bouquet garni» – невелику в'язку ароматизованих трав. При цьому активно використовують виноградні вина та коньяк. Вина також служать головним інгредієнтом маринадів для м'яса, бульйонів чи для відварювання риби.

Великою популярністю користуються страви з прісноводної і морської риби. Для приготування рибних страв використовують тріску, щуку, палтус, коропа тощо. Особливим смаком відрізняються морепродукти, приготовані місцевими кухарями – лангусти, креветки, устриці, морські їжаки, гребінці, мідії. А саме знамените блюдо – делікатесні жаб'ячі лапки.

Майже до всіх страв додають соуси, тому у Франції зареєстровано понад три тисячі рецептів соусів. Будь-який соус може змінити смак страви до невпізнання. Для французів соус це – особливий ритуал і складна рецептура. Місцевими шедеврами вважаються: «айолі»; «білий французький соус»; «бешамель», «бордолез», «винний соус по-французьки»; «ліонез», «морне» (бешамель з сиром), «майонезний соус» (Франція вважається батьківщиною майонезу) і т.д.

Візитною карткою, національної кухні Франції, є сир «промаж». Франція

виробляє найбільшу кількість сортів сиру в світі. Офіційно зареєстровано понад 400 сортів і щороку з'являються нові. Щорічно, будь француз з'їдає, майже 23 кілограми цього продукту. У кожному ресторані розроблено окреме сирне меню («plateau de fromages»). Найпопулярніші з них: м'який сир – «брі», «камембер», «епуас», твердий – «емменталь», «комте», «мімолет». Сири подають на обід і вечерю (перед десертом) на дерев'яній дощечці.

На увагу заслуговують французькі десерти, які вже давно стали знамениті в усьому світі: «безе», «еклер», «глясе», «крем-брюле», «грильяж». Не менш відома і французька випічка – «багети», «галети», «канело», «макарун», «круасани» та ін.

З безалкогольних напоїв французи вживають чай, каву, гарячий шоколад, фруктові соки, лимонад, мінеральну воду. Ну і звичайно, неможливо уявити, національну кухню Франції без знаменитих на весь світ французьких вин. Щорічно в цій країні випускають майже 10 мільярдів пляшок – це 25% всіх вин в світі. Найвідоміші виноробні райони – Шампань, Бургундія, Бордо, Ельзас, Руссільон, Прованс, Савойя тощо. Крім того, Франція вважається батьківщиною таких напоїв як коньяк, шампанське, кальвадос, арманьяк.

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

Прикладом останньої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Регіональна французька кухня поділяється на ельзаську, бургундську, овернську, бретонську, нормандську й провансальську. Історично так склалося, що кожен регіон має свої кулінарні традиції і звички.

Особливостями *Ельзаської кухні* є використання цибулі, капусти, спаржі, пива, свинини, а також трюфелів і вина. З 1762 р. Ельзаська кухня славиться паштетами. Найбільш відомий ельзаський паштет з гусячої печінки фуа-гра (*foie gras*) – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами.

Основні традиційні страви ельзаської регіональної кухні:

М'ясне рагу по-рейнски (*boeckojfe*) готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина. За традицією подається тільки по понеділках.

Цибулевий пиріг – страва з рубаного тесту, соусу бешамель, цибулі, пряженого й копченого сала.

Пиріг «На жаркому полум'ї» – ласощі, що випікається в сильно розпеченій духовці із хлібного тіста, шматочків сала, сметани й цибулі.

«Бекофф» – страва з маринованого м'яса свинини або баранини, прокладеного шарами картоплі й запеченого в чавунці.

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

**Бургундська кухня** пропонує страви з яловичини, устриць, річкової риби (щука, окунь, короп, лин), ягід. Широко визнані страви «м'ясо побургундськи», «равлики по-бургундськи», а також бургундські вина.

М'ясо по-бургундськи (*boeuf bourguignon*) або яловичина побургундськи з цибулею, грибами, морквою й салом, полите коньяком і вином.

Бургундські вина виробляються на виноградниках історичної провінції. Бургундія славиться сортами Шаблі (*Chablis*), Кот-дебон (*Cote-de-Beaune*), Рон (*Rhone*).

Популярність **Овернської кухні** обумовлена достатком страв з річкової риби (форель, сьомга), грибів (білі, лисички, грузді), овочів (бобові), ягід. Найбільш відома страва овернської кухні – суп-пюре з сочевиці та картоплі (*soupe auvergnate*). Славиться кухня також глазуrowаними каштанами й настойкою «сюз».

**Бретонська кухня** вирізняється великою кількістю страв із продуктів моря (крабів, омарів, морських гребінців) і використанням сидру для їхнього

приготування. Найбільш відомими стравами вказаної кухні є омар поарморикански; морські гребінці в сидрі; утоку з білими грибами; ескалоп Вівіан (*escalope Viviane*).

**Нормандська кухня** подає вибір страв і способи їхнього готування, прийняті в провінції Нормандії, так як обумовлена достатком м'ясних й молочних продуктів, птиці, морепродуктів і яблук. У цьому регіоні немає виноградників, тому для приготування страв використовується яблучний сидр. Знаменитою стравою є суп по-нормандськи (*soupe normande*). Традиційна також у Нормандії тарілка з дарунками моря (*plateau de fruits de mer*) – чудове сполучення сирих молюсків і варених ракоподібних. Нормандія є батьківщиною знаменитого сиру «Камамбер» («*Camemberf*»). Крім того, широкої популярності набув нормандський кальвадос (*calvados*), тобто яблучна горілка.

**Провансальська кухня** прославлена завдяки значній кількості страв, приготовлених із продуктів моря (*soupe de poisson*), овочів (*ratatouilles*), спецій (*pestou*) й сала. Популярними є суп-жульєн по-лангедокські (*julienne languedocienne*), юшка по-марсельськи (*bouillabaisse*), рагу із зайця по-ландські (*civet de lièvre landais*), пюре із часником (*soupe a Vail*), яловичина тушкована по-провансальськи (*daube provençale*).

Час прийому їжі у французів змінюється в залежності від регіонів, але можна вважати, що сніданок, який складається з кави, чаю або гарячого шоколаду, прийнято споживати разом з рогаликом із джемом від сьомої до восьмої ранку. Другий сніданок – опівдні. Звичайно, це закуска – сардини, салат зі свіжих огірків або кружечок ковбаси, небагато масла й багато хліба; смажене м'ясо й риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашка кави, чаю або какао. О 17 годині для дітей – тартинка з маслом і шматочок шоколаду. Увечері – сімейний обід: суп, печеня або рагу, овочі, десерт.

## 2. Особливість харчування народів Португалії

З давніх давен основним джерелом доходу місцевих жителів, було рибальство і мореплавство. Це й не дивно, адже половину території країни омивають води Атлантичного океану. Тому, улюбленими стравами португальців є страви дарів моря. Тільки з однієї тріски, місцеві кухарі можуть приготувати 365 смачних страв (на кожен день іншу страву). Сушена солоня тріска – бакаляу (*bacalhau*) – головний національний продукт країни – вважається «візитною карткою» Португалії. Для приготування їжі використовують окуня, тунця, форель, скумбрію, сардини, крабів, восьминогів та інших мешканців глибин.

Ось лише деякі рибні страви португальської кухні:

- «бакаляу а брас» – смажені шматочки солоні тріски з картоплею, цибулею і яйцем;
- «робола» – смажений вовчий окунь;
- «кальдейрада» – рибний суп-пюре;
- «лапас» – смажені молюски;
- «плачуца риба капітана Відала» – рибний суп, який вариться з живої риби, з додаванням олії, цибулі, перцю, картоплі;
- «катаплана» – юшка з декількох видів риби і морепродуктів;
- «тамборіл» – страва з морського чорта;
- «аррош де марішку» – рис, приготований особливим способом, з морепродуктами (аналог іспанської паельї);
- «креме де марішкуш» – густий суп з морепродуктів;
- «амейжуаш а балья пато» (поцілунок з черепашкою) – страва з відварених мідій, з коріандром, оливковою олією, часником і білим вином;
- «салада де полву» – закусочний салат з восьминога.

Португалія славиться не тільки рибними стравами. Є й інші страви, національну кухню:

- «фейжоада» – чорні боби, запечені з яловичими потрухами, сушеним

м'ясом, ковбасками і часником;

- «бетаху» – португальські котлети зі свинини або яловичини;
- «боррего» – баранина, запечена в духовці;
- «сопа де педра» (суп з каменів) – в суп кладуть квасоллю, свиняче вуха,

картоплю, моркву, цибулю і ковбаску. І в довершення, кидають маленький камінчик;

- «кузиду португеза» – змішана страва зі свинини, курки, яловичини і копченостей;

- «сопа де легумес» – легкий овочевий суп;
- «францезінья» – незвичайний португальський бутерброд;
- «франгу» – смажені курчата;

- «калду верде» густий суп з капусти, цибулі, картоплі, часнику і ковбаси «чорісо»;

- «саррабуло» – обсмажена свинина з печінкою, тушкована у вині;
- «пірі-пірі» – курячі стегенця з перцем карі.

Кухня Португалії багата солодкими десертами. До десертів прийнято відносити класичні пудинги, кекси, креми, пироги і тістечка. Серед різноманітних десертів виділяються такі «смаколики» як: «мигдальне печиво зі сметаною», «мигдальна нуга», «солодкі мигдальні кульки», «печиво монашки», «ласощі внука», «небесне тістечко», «беленьское тістечко», «яєчні жовтки в цукровій пудрі» («овес молес»). А тістечка «паштель де ната» (Pastel de nata) вважаються візитною карткою Лісабона.

Найпопулярнішими у всьому світі напоями вважаються португальські вина – «Bairrado», «Vorba», «Carcavelos», «Madeira» і, звичайно, легендарний портвейн. Своєрідним є зелене вино «Vinho Verde» – мається на увазі не колір напою, а його короткий термін витримки.

Португальці також люблять лікери, зокрема, «жінжу» – португальський вишневий лікер, який зазвичай подають у шоколадному стаканчику та «медронью» – лікер з плодів суничного дерева. У Португалії можна спробувати і місцеве пиво під назвою «сервежа». З безалкогольних

напоїв португальці просто обожнюють пити каву.

### 3. Національна іспанська кухня

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

Кожна провінція Іспанії славиться своїми неповторними національними стравами. Кулінари Атлантичного узбережжя знамениті ніжними на смак супами і витонченими соусами. В Астурії готують «фабаду» – страву з білої квасолі з шинкою і ковбасою. В Кантабрії – «рис по-сантадерськи» і багато страв з форелі, молюсків, сардин. Галісійська кухня – це, першою чергою, варений восьминіг, риба мерлан в горщиках і свинячі ніжки в листі з брукви.

У провінції басків виготовляють знаменитий копчений сир – «ідіасабаль». Мальки вугра і плавники морської щуки – ще одне улюблене блюдо басків. Провінції Наварра і Ріоха славляться своїми місцевими овочами, з яких готують різні соуси і гарніри, зокрема, солодкий фарширований перець. У Бургосі і Сорії варто скуштувати смажене ягня. У Сеговії – молочне поросся.

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

Толедо славиться марципанами, які готують за старовинними мавританським рецептами. Андалусія славиться «пінчо» – невеликими

бутербродами з тріскою, мерлузу, анчоусами і іншими морепродуктами.

У провінції Уельва виготовляють знамениту шинку з хабуго (особлива порода свиней, яких годують жолудями). Також, тут готують страви, в яких, одночасно, поєднуються м'ясо, риба, овочі і фрукти.

Кухарі Валенсії прославилися всесвітньо відомою стравою національної кухні Іспанії – «паелья» – рис, з додаванням шафрану, овочів, курки, морепродуктів, білого вина, зелені і спецій. Існує більше 300 рецептів приготування паельї.

Незважаючи на всю різноманітність, існують страви, які вважаються споконвічно іспанськими:

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

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

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

Безперечно, найбільш популярними солодощами з усіх іспанських десертів є «чуррос» – пончики з гарячим шоколадом; «польвороні» – розсипчасте печиво зі смаженою мигдалем, корицею і кунжутом та «туррон» – солодка нуга з горіхами, основними інгредієнтами якого є мед, мигдаль і

яєчний білок. Туррон родом з Аліканте часто визнають найбільш смачним, бо адже саме там він з'явився в XVI ст.

Печиво «польворони» є традиційним різдвяним десертом, влітку популярне іспанське морозиво з різними несподіваними смаковими виконаннями.

З безалкогольних напоїв португальці п'ють молоко, чорну каву, каву з молоком, а також гарячий шоколад, який варять густим на молоці. З освіжаючих напоїв дуже популярний «оршад» (мигдалеве молоко). Найбільш вживаним напоєм в національній кухні Іспанії вважається вино. У цій країні вирощують близько 90 сортів винограду і виробляють більше 100 марок вина. Самий традиційний напій – «Сангрія» – червоне вино з прянощами і фруктами. Іспанське кріплене вино «Херес» отримало свою назву від містечка Херес-дела-Фронтера. В Астурії виробляють досить непоганий, сухий і напівсухий ігристий сидр. Любителям пива сподобається tenerіфське пиво «Дорада» і «Тропікал», мадрридське – «Махоу», малажське – «Сан Мігель» і гранадське – «Альхамбра».

#### **4. Кухня народів Італії**

Італійську кухню вважають родоначальницею високого гастрономічного мистецтва. Можна з впевненістю сказати, що італійська кухня і культура йдуть рука об руку. Для італійців їжа – це не просто джерело живлення, необхідне для життя. Їжа, так само як і мистецтво, і архітектура і багато іншого, є невід'ємною частиною історії. Кухня італійців визначає цю націю. Традиційні страви італійської кухні користуються популярністю у всіх куточках земної кулі. При цьому кожен регіон Італії має свої власні, місцеві страви, які часто не мають нічого спільного зі звичним для жителів інших районів країни меню. Кожен регіон, провінція і місто сонячної Італії привносили і привносять свій внесок в різноманіття гастрономічних надмірностей країни.

Національна кухня Італії, мабуть, найрізноманітніша в світі. Основу її

складають кулінарні традиції середземноморської, грецької та арабської кухонь, помножені на багатовікові культурні традиції стародавніх римлян. В кожній провінції свої секрети приготування, свої рецепти і своє короне блюдо. Завдяки відмінним смаковим якостям, страви італійської кухні поширилися за межі країни і користуються великою популярністю у всьому світі.

Піца – одна із найпопулярнішою стравою Італії. Піца – це коржик з тіста, запечений з томатом, сиром, м'ясом, морепродуктами і іншими інгредієнтами. Місцеві кухарі не бояться експериментувати в приготуванні піци, тому, це блюдо вдосконалюється з кожним роком. Найпопулярніші з них: «Маргарита», «Пепероні», «Маринара», «Карчофі», «Наполітана», «Кальцоне», «Кватро Стаджіоне» (чотири сезони), «Кватро Формаджі» (чотири сири) тощо. Гордість італійської кухні – томатний соус «сальса ді помідоро».

Вважається, що італійці першими почали відварювати борошняну суміш, в результаті чого з'явилися макарони. В Італії всі макаронні вироби називають «паста». Для їхнього приготування використовується борошно грубого помелу, що сприятливо впливає на травлення. Існує велика різноманітність цих виробів: «спагеті» – довгі макарони різної товщини; «капелліні» – круглі і дуже тонкі; «фетуччіні» – плоскі і довгі стрічки; є навіть чорні макарони, пофарбовані чорнилом каракатиці та багато інших.

Також, з борошняних виробів хочеться відзначити:

- «лазанью» – запіканка з тістом, томатом, м'ясом, сиром і соусом «бешамель»;
- «равіолі» – маленькі квадратні пельмені з макаронного тіста і начинки з м'яса, сира, картоплі або креветок;
- «десертні равіолі» – з варенням, ягодами, фруктами, повидлом;
- «тортелліні» – пельмені з прісного тіста з сиром і овочами.

До національної кухні Італії відносяться страви з риби і морепродуктів: різні види морської риби на грилі, креветки на рашпері, «ангуїла» – делікатесний вугор; головоногі молюски, омари, лангусти, каракатиці, «грансеола» – м'ясо морського павука, з лимоном і маслом.

Ще одна особливість італійської кухні – сир. Найвідоміші сорти:

- «пармезан» – тертий сир, яким посипають майже всі блюда (салати, макарони, омлети, м'ясо);
- «моцарелла» – сир з молока буйволиць, часто використовують для приготування піци і різних закусок;
- «горгонцола» – незамінний сир для соусів;
- «рікотта» – ніжний сир, з якого роблять десерти.

В Італії м'ясні вироби класифікують за ознакою залежно від способу приготування. Розрізняють: *prodotti crudi* – продукти з сирого м'яса, *prodotti cotti* – продукти, що проходять термообробку. Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Яскраво характеризують національну кухню Італії такі страви:

- «карпаччо» – сира яловичина, нарізана тонкими шматочками, з оцтом і оливковою олією;
- «різотто» – страва з рису,
- «різотто по-міланськи», з шафраном і цибулею;
- «фріттата» – яєчна запіканка з овочами;
- «мінестроне» – італійський суп з овочами;
- «біскотті» – сухе печиво з подвійною випічкою;
- «панчетта» – сиров'ялена свиняча грудинка;
- «ньоки» – варені галушки з картопляного або манного борошна;
- «тірамісу» – багатошаровий італійський десерт;
- «полена» – страва з кукурудзяної муки;
- «антіпасті» – овочі, мариновані в олії;

Споконвічний і чи не самий солодкий продукт італійської кухні «джелато» – смак справжнього італійського джелато не зрівняється ні з одним морозивом.

Однією з найрізноманітніших і найцікавіших кухонь італійських регіонів щодо пропозиції з десертів вважається сицилійська кухня: печиво з мигдалем, фісташками, сицилійська кростата, канноло, торроне, джелато, паста ді

мандорла, кассата, тортофіні, сицилійський поцілунок, марципанові фрукти і багато інших.

Італійський гастрономічний світ багатий традиційними напоями, які відомі в багатьох країнах світу. З безалкогольних напоїв у італійців популярні: кава-еспreso, кава-латте, капучино, кава-моччіато тощо. Неможливо уявити національну кухню Італії без прекрасних італійських вин. За статистикою, кожна третя пляшка вина, продукується в Італії. Найвідомішими марками є: «Амароне делла Вальполічелла», «Асті Спуманте», «Бардоліно», «Бароло», «Гаві», «Класіко», «К'янті», «Капрі», «Марсала», «Просекко» тощо. До категорії вермутів відносяться червоні, рожеві та білі кріплені і ароматизовані різними прянощами вина. «Мартіні» – найвідоміший італійський вермут. Заслуженою популярністю користуються: мигдальний лікер «Амаретто», лимонний лікер «Лімончелло», анісовий лікер «Самбука», гіркий лікер з фруктів і трав «Кампарі», міцний виноградний напій «Граппа».

## **5. Особливості кухні Греції**

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

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

теми для розмови у греків – футбол і політика.

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

Грецька оливкова олія є основним продуктом, який використовується практично у всіх блюдах. Оливкова олія має свої незвичайні смакові якості і також вона дуже корисна для здоров'я. Не меншою популярністю користуються оливки. Ще один частий гість грецького столу – лимон.

Зазначимо, що незмінним супутником що будь-якого блюда в Греції, буде лимон. Всі овочі, які можна наповнити, греки фарширують. Багато споживають динь, винограду, мигдалю, кавунів.

Географічне положення країни визначило головний напрям місцевої кухні – це риба і морепродукти. Безперечним є той факт, що найперший в світі кулінарний рецепт, у якому була покрокова інструкція є приготування риби, складався у Греції. Готують соковиті кальмари, які обсмажені в борошні і оливковій олії, дивні на смак свіжовилвлені мідії, приготовані в томатному соусі, м'ясо восьминога, приготоване на вугіллі, з пряними травами і т.д. Найпопулярнішими стравами є такі:

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

При цьому місцеві кулінари розрізняють два сорти риби: виловлену рибалками в морі і ту, яку в замороженому вигляді імпортують з інших держав. У рибні таверни, які називаються «псаротаверни», рибалки щодня доставляють свій улов. Тут подають рибу смажену, фаршировану, запечену, тушковану,

в'ялену, копчену, мариновану, солону. «Іноземну» рибу греки вважають менш якісною і позначають в меню і на цінниках аббревіатурою «kat» або буквою «k».

Національна кухня Греції видатна і м'ясними стравами. Для приготування страв використовують баранину, свинину, яловичину, птицю. А саме:

- «брізолес» – м'ясо з кісточкою, приготоване на грилі;
- «стіфадос» – гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом;
- «кокорас красатос» – півень, тушкований в білому вині;
- «сувлаки» – маленькі шашлички;
- «кунелі» – тушковане м'ясо кролика;
- «кондосувлі» – шашлик з великими шматками м'яса;
- «клефтіко» – м'ясо з овочами в глиняних горщиках;
- «паїдакья» – баранячі реберця на грилі;
- «луканіка хорьятікі» – домашні ковбаски;
- «гіроса» – шаурма по-грецьки;
- «біфтекі» – котлети з рубленого м'яса;
- «кокореці» – загорнуті в кишки патроха ягняти і запечені на решітці.
- «долма» – рис або фарш, загорнутий у виноградне або капустиане листя.

Найбільш відоме блюдо «мусакас» – м'ясний фарш, картопля і баклажани, укладені шарами, під соусом «бешамель».

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

- «мусака» – страва з баклажанів, фаршу, помідорів і білого соусу;
- «кефтедес» – овочеві котлетки з баклажанів, помідорів, грибів, кабачків

і баранячого гороху;

- «мелідзанес тіганітес» – смажені баклажани;
- «флорініс псітес» – запечений солодкий перець з оливковою олією і

виноградним оцтом;

- «мелідзана псіті» – запечені баклажани, з сиром і помідорами;
- «манітарья схарас» – гриби, приготовані на грилі.

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

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

Греція може похвалитися великою кількістю сортів сиру і його багатою історією. До речі, перші згадки про цей продукт можна зустріти ще в гомерівській «Одіссей».

Варто скуштувати деякі сирні страви:

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

Великою популярністю користуються вироби з тіста: пироги, кулеб'яки, ватрушки, всілякі борошняні кондитерські вироби. «Кулурі» – грецький хліб, посипаний кунжутом.

Традиційні грецькі десерти нагадують турецькі солодощі, що не викликає подиву, якщо згадати вплив, який справили на кухню країни кулінарні традиції Туреччини. Влітку греки ласують зацукрованими фруктами, пахлавою і лукумом. Взимку місцеві кулінари готують пироги із заварним кремом «галактобуреко», солодкі рисові пудинги «різо гало», а також різноманітну випічку в медовому сиропі. До складу лівової частки грецьких солодощів, крім

меду входять також і горіхи: мигдаль, ліщина або волоські. Популярні в Греції також різноманітні джеми і варення, які готують навіть з овочів. Морквяним, гарбузовим чи баклажановим варенням тут нікого не здивуєш. Також смаковими якостями славиться грецьке морозиво.

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

Греція – батьківщина бога виноробства Діоніса. Однак грецькі вина не дуже відомі за межами країни. Це пов'язано з тим, що продуктивність більшості виноробів обмежена, а тому кращі сорти часто навіть не «виїжджають» за межі регіону. Своєрідною «візитною карткою» грецького виноробства є «Рецина» – легке вино з присмаком соснової смоли. Це один з найбільш древніх на планеті сортів вина, спосіб виготовлення якого залишається незмінним уже протягом більш ніж двох тисяч років.

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

## **6. Національна кухня Туреччини**

Витоки національної кухні Туреччини сягають часів кулінарних традицій кочових тюркських племен. Протягом декількох століть, на турецьку кухню впливали арабська, середземноморська, іранська, індійська та кавказька кухні. За часів Османської імперії, в палаці Топкапи (палац імператорів), на кухню витрачалися величезні кошти. Одних тільки кухарів налічувалося 1300 осіб. Кожен кухар відповідав за приготування однієї страви. Вся ця армія кухарів

щодня годувала 10 тисяч придворних. Сучасні турецькі кулінари і кухарі не втратили багатий досвід своїх попередників. Завдяки цьому, в турецькій кухні знайдуться страви на будь-який смак.

Трапезу, в національній кухні Туреччини, прийнято починати з першої страви. Причому це, рівною мірою, стосується не тільки обіду, а й сніданку, і вечері. До перших страв відносять:

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

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

Для приготування м'ясних страв, в турецькій кухні прийнято використовувати яловичину, баранину і козлятину. Свинину, як і в багатьох мусульманських країнах, тут не споживають. Одним з найпоширеніших м'ясних страв вважається «кебаб». Існує кебаб по-адански (м'ясний фарш з різними прянощами, запечений на вугіллі). «Кюфте» – в фарш з баранини додають яйце, цибуля, спеції, потім формують кульки. Турецькі «кюфте» бувають відварні, смажені і запечені. Не менш смачний і турецький шашлик, особливо «донер» – великий шматок баранини нанизують на вертикальний гриль і, в міру засмажування, зрізають зовнішній шар м'яса тоненькими шматочками. «Турецький плов» – буває не тільки з рису, а ще й гороховий, вермішелевий, пшеничний. Для приготування плову використовують баранину і курку, додаючи сухофрукти, фісташки, зелень, помідори, цибулю.

Особливе ставлення в національній кухні Туреччини до хліба. Викидати

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

- «піту» – товстий коржик з дріжджового тіста;
- «екмек» – традиційний білий хліб;
- «гезлеме» – коржик з тонкого тіста, з начинкою з сиру, шпинату, сиру, фаршу.

Ще популярні борошняні вироби: «сіміт» – бублики, посипані зверху кунжутом; «лахмаджун» – особлива турецька піца; «берек» – запечені рогалики з сиром, зеленню і спеціями.

Величезний вибір в турецькій кухні десертів і солодошів. Існує навіть спеціальний свято – «Шекер-байрам» (свято солодошів). У ці дні прийнято пригощати гостей щербетом, мигдалем в цукрі, ат лиси, лукумом тощо. З десертів варто спробувати:

- «локма» – кульки з тіста, приготовані у фритюрі і залиті сиропом;
- «мухаллебі» – солодкий молочний кисіль з рисової муки;
- «кабак ат лиси» – ласощі з вареного гарбуза з цукром;
- «пекмез» – сироп з виноградного соку;
- «сютлач» – рисова каша з молоком і ваніліном;
- «айвовий пудинг»;
- «ревані» – пиріг з манки в сиропі;
- «фаршировані персики».

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

## 7. Ізраїль – невід’ємна частина середземноморської кухні

Національна кухня Ізраїлю є невід’ємною частиною середземноморської кухні. Варто зазначити, що Ізраїль – країна еміграції, тут проживає більше 70 національностей. Тому кухня настільки ж різноманітна, як і люди, які населяють цю державу. Великий вплив на формування місцевої кухні, зробила релігія. Згідно з іудейськими законами, не можна вживати в їжу свинину, ракоподібних, молюсків (рибу можна), м’ясо і молочні страви повинні подаватися окремо. Страви, приготовані з урахуванням цих законів, називаються кошерними. Принципу кошерності дотримуються у багатьох ресторанах, кафе, готелях, супермаркетах. Правда це зовсім не означає, що ізраїльтяни їдять тільки кошерну їжу. Тут багато ресторанів, які пропонують кухню різних народів світу, включаючи французьку, китайську, арабську, італійську, японську тощо.

Основні страви, які вважаються національними:

- «меорав ієрушалмі» – єрусалимська печеня, приготована з декількох видів курячого м’яса (грудинка, окорочки, печінка, серце), подається на тарілці або в піті (розрізаному уздовж хлібному коржику), рясно приправлена цибулею і прянощами;
- «птітим» – ізраїльський аналог кус-кусу (манна крупа, приготована на пару, з м’ясом і овочами);
- «гефілте фіш» – фарширована риба (короп, щука, кефаль, лосось);
- «латкес» – оладки зі шкварками і смаженою цибулею;
- «храйме» – риба в гострому соусі;
- «форшмак» – оселедець або рублене м’ясо, запечене з картоплею, цибулею, перцем і сметаною;
- «мафрум» – картопля, фарширована м’ясним фаршем, з морквою і томатною пастою;
- «марак регель таймані» – традиційний суп з телячої ноги.

В національній кухні Ізраїлю споживають овочеві і вегетаріанські страви.

Ось лише деякі з них, які користуються заслуженою популярністю:

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

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

- «маца» – коржик з прісного тіста;
- «мацебрай» – закуска з маци з яйцем і молоком, обсмажена на олії;
- «хала» – святковий єврейський хліб;
- «бурекас» – несолодка випічка з тонкого тіста. Форма «бурекас» визначає начинку, наприклад: напівкруглий – з сиром качокавалло, прямокутний – з картоплею, рівносторонній трикутник – з грибами, рівнобедрений – з сиром фета, круглий – зі шпинатом;
- «хоменташ» – трикутні пиріжки з дріжджового тіста, з маковою начинкою;
- «джахнун» – рулетики з листкового тіста;
- «кугель» – єврейська запіканка;
- «самбусак» – невеликі пиріжки у формі трикутника або ріжка, обсмажені у фритюрі;
- «куші» – шоколадний торт;
- «бейгл» – популярний ізраїльський бублик;
- «леках» – мигдальні пряники.

З безалкогольних напоїв в Ізраїлі, надають перевагу каві, капучино,

чорному і зеленому чаю. З прохолодних напоїв популярні фруктові соки, мінеральна вода, лимонад. Порадує кухня Ізраїлю чудовим місцевим вином «Кармиель» та «Йордан» і недорогим пивом «Маккабі» та «Голдстар».

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте кулінарні традиції різних регіонів Франції та вкажіть на їхні відмінності.
2. Розкрийте кулінарні шедеври італійської національної кухні.
3. Визначте неодмінний елемент італійської трапези?
4. Перелічіть основні різновиди «пасти».
5. Опишіть регіональні особливості іспанської кухні.
6. Батьківщиною якого сорту вина є Португалія?
7. Кулінарні традиції яких народів вплинули на грецьку кухню?
8. Назвіть самий відомий грецький сир та його використання в кулінарії.
9. До якої страви в національній кухні Туреччини особливе ставлення. Які солодощі популярні в Туреччині?
10. Назвіть основні овочеві і вегетаріанські страви в національній кухні Ізраїлю.

## ЛЕКЦІЯ 6

### Особливості національної кухні в країнах Центральної Європи

#### 1. Традиційні страви угорської кухні

Національна кухня Угорщини деякі фахівці ставлять на третє місце в світі, після Франції та Італії. Завдяки великій різноманітності, відмінним смаковим якостям, ситності страв і вмілому використанню різних приправ, угорська кухня стала відомою далеко за межами країни.

Найпопулярнішим блюдом вважається знаменитий угорський гуляш, щось середнє між м'ясним рагу і густим супом. За чудовий смак цю страву називають – «селянський царський суп». У місті Дьюла, навіть є ресторан, з інтригуючою назвою – «Академія гуляшу», де пропонують більше 30 рецептів цієї знаменитої страви. А в місті Сольноке проходить щорічний «фестиваль гуляшу», на який приїжджають кращі кухарі країни і змагаються в приготуванні цієї дивовижної страви. Страв угорської кухні:

- «токань по-хераньські» – страва з тушкованих свинячих нирок, м'яса, грибів, шпику, цибулі, паприки, борошна, сметани і майорану;
- «курячий паприкаш» – готується з білого курячого м'яса, з додаванням сметани, грибів, помідорів, цибулі, часнику, сухого білого вина і червоної паприки;
- «угорське лечо» – готується з помідорів, паприки, цибулі, копченої свинячої ковбаси і подається з галушками;
- «фезелак» – тушковане овочеve рагу по-угорськи;
- «голубці по-трансільванськи» – в які, крім фаршу, додають смажену грудинку, копчене м'ясо і ковбаски;
- «турош чуса» – відварена локшина зі сметаною, сиром і шкварками;
- «суп-гуляш з оленини» – подається в горщику, з свіжоспеченого хліба;
- «толтотт паприка» – великі червоні перці, фаршировані м'ясним

фаршем і рисом, тушковані в томатному соусі;

- «халасле» – угорська уха з річкової риби;
- «керезет» – паштет з овечого сиру з прянощами.

Серед особливостей місцевої кулінарії називають, першою чергою, пристрасну прихильність її до перцю-паприки, цибулі і свинини, а особливо – сала (посилаються на відомі опереткові рядки з І. Кальмана: «Коли м'ясо, так свинина, коли сало – гострий шпиг»).

Неможливо уявити кухню Угорщини без паприки – це стручковий червоний перець, який був завезений в країну турками в 16 столітті. Незрілі, зелені, стручки використовують для приготування гарнірів і салатів, а із зрілих, червоних роблять приправи. Існує багато смакових відтінків угорської паприки – пікантна, солодка, вогненна, рожева та інші. На півдні країни є місто Калоча, який вважається світовою столицею паприки.

В угорській кухні є значна кількість десертів. Брендом країни є «угорський штрудель», який готують з начинкою з горіхів, вишні, маку, яблук, груш. Головна особливість полягає в приготуванні тіста з особливого борошна, яке підвищене на вміст клейковини. У магазинах навіть продається спеціальне «штрудельне борошно». Крім цього, заслуговують на увагу такі солодкі страви як:

- «млинці а-ля Гундель» – зі сметаною і сухофруктами, рясно политі шоколадом;
- «шомлойська галушка» і «добош» – національні угорські торти;
- «ріго янчі» і «естерхазі» – дивовижні угорські тістечка;
- «кюртьошкалч» – традиційна випічка циліндричної форми.

Ще один знаменитий бренд кухні Угорщини – токайське вино. Експерти вважають, що токайське вино має унікальний багатий смак, з відтінком вогню. Угорці надають перевагу знаменитій угорській абрикосовій горілці, бадочанському вину «Кекньелю» і «Овернья», трав'яному бальзаму «Унікум», балатонському вину з виноградників «Шомло» і білим винам міста Кечкемет «Кечкеметі леанька» та «Дебрей харшлевелю».

## 2. Типові страви польської кухні

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

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

Застілля в національній кухні Польщі починається з першого блюда, найчастіше це супи. Одне із незвичних страв – «черні на» – суп з гусячої крові, потрошків, сухофруктів, спецій і овочів. Також існують такі перші страви:

- «фляки» – суп з яловичого шлунку, м'яса і овочів;
- «хлоднік» – окрошка на буряковому квасі, з додаванням огірків, яєць, кропу та сметани;
- «крупнік» – суп з ячменю, копченого м'яса та овочів;
- «журек» – сметанний суп з копченостями, яйцями, спеціями і корінням;
- «грохувка» – гороховий суп;
- «росул» – суп з курячого бульйону, з локшиною і зеленню;
- «зупа огуркова» – суп з квашених огірків;
- «зупа помідорова» – суп з помідорів, з додаванням рису або локшини;
- «борщ червоний» – знайомий нам борщ, але з додаванням вареників чи пельменів;
- «білий борщ» – готується на житній заквасці, з картоплею, майораном і сметаною;
- «зупа грибова» – грибний суп, іноді подається в хлібному горщику,

замість тарілки.

Національною стравою вважається «бігос», головні компоненти якої тушкована капуста, гриби, ковбаски, шматочки копченого м'яса, прянощі і вино, а іноді додають рис, чорнослив, овочі та інші компоненти. До других страв також відносять:

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

Славиться національна кухня Польщі, і рибними стравами. Традиційним і навіть святковим, вважається «короп по-польськи», голову риби подають окремо. Не менш смачний «короп по-єврейськи», який подається в желе з родзинками. Гурмани оцінять: «печену шуку», «оселедець в сметанному соусі», «рибні фрикадельки з корнішоном», «мисливську уху», «рулет із судака», «печену рибу з хроном», «смаженого лина під соусом». В польському меню також присутні страви з ляща, тріски, форелі і лосося.

Гарнір: «фриткі» – картопля фрі, «копитко» – вареники у формі копит, гречану кашу, силезькі вареники з картоплею, смажені картопляні оладки, печену картоплю, гарбузові оладки з ковбасою.

Ще, одним обов'язковим інгредієнтом багатьох страв є гриби, які тушкують, смажать, варять, маринують, солять.

Популярні десерти:

- «шарлотка» – яблучний пиріг, подається з кулькою морозива і збитими вершками;
- «серник» – сирний пиріг;
- «фаворкі» – тонкі і крихкі тістечка;

- «польська бабка» – пиріг із дріжджового тіста, политий шоколадною глазур'ю, начинкою із цукат, родзинок, сушеної вишні, горіхів;
- «галаретка» – фруктове желе зі збитими вершками;
- «колачки» – пісочне печиво з джемом, згорнуте в конвертики

На Різдво поляки готують «маковец» – пиріг з перемолотим маком, а на Великдень «мазурек» – пиріг з пісочного тіста та сухофруктами і грецькими оріхами.

З гарячих напоїв поляки п'ють чорну каву і каву з молоком. Чай п'ють рідко, іноді з молоком або варенням (ранком перед сніданком). З безалкогольних напоїв, поширені соки, особливо з червоної і чорної смородини, а також квас, фруктовий кисіль. В асортимент більш міцних напоїв входить горілка «Голдвассер» – горілка, настояна на анісі з шматочками 24-каратного золота; горілка – житна, зубровка, виборова; настойки – портеровка, апельсиновка, карамелевка, лимоновка, мисливська; бренді – сливовиця, вінніак; пиво – «Okocim», «Tatra», «Lezajsk», «Zywiec», «Piast».

### **3. Смакові основи чеської та словацької кухні**

*Національна кухня Чехії.* Національна кухня Чехії багато в чому нагадує кухні слов'янських народів. У деяких стравах відчувається вплив німецької та австрійської кухонь. При цьому і чеська кухня справила великий вплив на кулінарні традиції сусідніх країн. Варто зазначити, що більшість страв є вельми жирними і калорійними. Для приготування використовують свинину, яловичину, курку, кролятину, м'ясо гусака і качки.

З перших страв для чехословацької кухні найбільш визнані:

- «цибулачка» – цибулевий суп, з білим вином і тертим сиром;
- «панадель» – суп з яловичини з зеленню;
- супи з різними овочами – морквою, цвітною капустою, горохом або квасолею;
- суп-гуляш.

Серед закусок найрозповсюдженіші різні салати і канапе.

Широковідомими є такі традиційні страви:

- «вепрове коліно» – свиняча ніжка, запечена в пиві, подається з хроном, соусом і гірчицею;
- смажена свинина з капустою і галушками;
- маринований яловичий ростбїф з густим соусом;
- смажений гусак з овочами;
- різноманітні ковбаски;
- м'ясні та печінкові паштети.

Любителі делікатесів гідно оцінять «печеню з м'яса козулі», «смаженого зайця» і знамениті «утопенці» – чеські мариновані сосиски.

В чеській кухні відоме блюдо – «кнедлики», це варені кружечки з тіста. Деякі вважають «кнедлики» важливим внеском національної кухні Чехії в світову кулінарію. Вони бувають солоними, кислими, прісними. Є картопляні кнедлики, сирні, з м'ясною начинкою, з капустяною, з печінковою і без начинки. Існують навіть десертні кнедлики, з солодкою фруктовую начинкою, з варенням і мармеладом.

Традиційні страви чеської кухні:

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

горіхах.

У Чехії водиться багато борової дичини, тому страви з неї широко представлені в меню підприємств громадського харчування. Особливо делікатесними стравами вважаються фаршировані шніцелі з окорока козулі та смажений фазан по-богемськи.

У звичайному раціоні вживається тріска, щука, короп, сом, форель. Найбільш поширеним є тушкований короп «по-богемськи» в червоному вині.

Серед десертів визнані торти, бісквітні і пісочні тістечка, мигдальне суфле з вершками, марципани, компоти з найрізноманітніших фруктів і ягід, морозиво. Десерт включає декілька сортів сира.

З гарячих напоїв чехи надають перевагу натуральній каві, чаю з ромом, а з холодних – мінеральній воді, сокам і пиву.

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

Найпопулярнішим напоєм, в національній кухні Чехії є пиво. У цій країні виробляють понад 400 сортів пива, кожен з яких відрізняється неповторним ароматом і насиченим смаком. Найвідоміші сорти: «Будвар», «Старопрамен», «Гамбрінус», «Пльзеньський Урквелл», «Велікопоповіцки Козел».

**Національна кухня Словаччини.** Національна кухня Словаччини формувалася під впливом угорської, австрійської, німецької та інших європейських кухонь. Вдале поєднання європейської школи з компонентами національного колориту, зумовило велику різноманітність цієї кухні. Загалом страви досить прості в приготуванні, але, тим не менш, смачні, ситні і корисні. Основними брендами місцевої кухні є м'ясо, галушки, кнедлики, сир, пиво, вино.

Слов'янська кухня славиться м'ясними стравами. У Словаччині популярна свинина і куряче м'ясо. Улюблена страва словаків «Спішська похутька» – м'ясний гуляш з печерицями та картопляними оладками.

Традиційним блюдом вважається «печене вепрове коліно» – смажена

свиняча нога. В меню багатьох кафе і ресторанів, можна зустріти такі м'ясні страви:

- запеченого гусака з кнедликами;
- смажену качку з квашеною капустою;
- різноманітні м'ясні паштети з дичини;
- шніцель;
- гуляш за словацьки;
- конвертики зі свинини з сиром і спаржею;
- копченості;
- стегенця;
- ковбаски тощо.

В ресторанчиках-колибах регулярно проводяться дні мисливської кухні – то можна поласувати відбивною з ведмедици, біфштексом з оленини або лосятини.

Візитною карткою національної кухні Словаччини є перші страви. Це овочеві супи, бульйони, сирний суп, грибний суп, м'ясний суп і навіть часниковий. Всі словацькі супи мають приголомшливий аромат і смак. Багато супів готуються на овочевому відварі і заправляються льезоном з молока і жовтків. Люблять також словаки рибні супи, забілені борошном.

З повагою словацькі кулінари відносяться до місцевих сирів. Найвідоміші «пареніца» і «оштепкі» – це овечий сир, що нагадує бринзу. З цим сиром готують прекрасні національні страви:

- «пастуші галушки»,
- «халушкі», або «галушки з бринзою» тощо;
- «випражений сир» – свіжий сир з шинкою або грибами, засмажений в паніровці на сковороді.

Словаки стверджують, що саме вони придумали цю страву, яка нічим не схожа на страви з сиру в інших країнах.

Вельми успішно йдуть справи, в словацькій кухні, з борошняними і кондитерськими виробами. «Лонгоше» – пончики смажені на маслі з часником, «словацькі млинці» – для начинки використовують персики.

Улюбленим напоєм, в національній кухні Словаччини, вважається пиво. Хоча словацьке пиво і не має такої великої слави, як сусіднє чеське, але, за смаковими якостями, нітрохи не поступається. Найкращі сорти пива «Топвар» і «Шариш». У Словаччині випускають також безалкогольне пиво.

Прекрасним є і словацьке вино. Воно займає гідне місце серед інших європейських вин і, при цьому, набагато дешевше останніх. Варто спробувати «Лімбашський Сілван», «Раченску Франковку», «Зелений Велтелінер», «Влашський Рислінг». З міцних напоїв в Словаччині популярні лікери, настояні на травах; різні фруктово-ягідні настойки та джин «Боровичка».

#### **4. Національний кулінарний стиль балканської кухні**

Поняття «балканська кухня» включає в себе кухні Сербії, Чорногорії, Боснії і Герцеговини, Болгарії, Македонії, Албанії, Болгарії, Боснії і Герцеговини, Македонії, Чорногорії, Сербії, Хорватії, Словенії та Румунії.

**Національна кухня Албанії.** Протягом багатьох століть албанських народ зберігав античні кулінарні традиції, і в той же час збагачував їх, змішуючи свої традиції з кулінарними традиціями інших країн. Географічне положення країни та історична близькість вплинули на взаємне проникнення культур, економік і, в якійсь мірі, на стиль життя. Традиційна албанська кухня, народні костюми, культура і гостинність, всі ці якості притаманні албанцям з античних часів. Албанія є однією з найдавніших країн Європи і розташовується на кордоні між сходом і заходом. В результаті такого географічного положення в Албанії можна спостерігати зіткнення двох культур і кулінарних традицій.

Традиція албанської кухні, як традиційна гостинність албанського народу, бере свій початок з глибокої давнини. Будучи однією з найдавніших країн Європи, Албанія служить кордоном між Сходом і Заходом, і їй притаманні сліди обох культур і кулінарного мистецтва – східного і західного.

До національної кухні можна віднести:

- вид ковбаси «суджук»;

- тушкована яловичина «чомлек»;
- тушковане м'ясо з картоплею і овочами «гювеч»;
- голубці з лимонами і помідорами «сарма», або «долма».

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

Широковідомими є такі традиційні страви:

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

Деякі продукти готуються за подібною технологією, хоча з різного набору продуктів. Виділяються окремі страви, які присутні на столах усіх балканських народів, як наприклад, «фергеса», маринади, «долма», стейки, відбивні, котлети-кефте, або тефтелі тощо. Маринади «мусака» і «кефте» – продукти харчування, які адаптовані в кухні Албанії зі східної кухні. Для всіх видів страв в Албанії характерним є те, що вони максимально зберігають природні особливості продуктів харчування, їхній колір і аромат.

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

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

Албанці надають перевагу таким овочам як помідори, перець, баклажани, бамія, або абельмош їстівний, трав'яниста рослина – використовується в якості салату, гарніру або заправки для супів, картопля, капуста, цибуля, часник, боби, квасоля, огірки тощо. Згідно кулінарної традиції Албанії, овочі найчастіше смажать, варять або маринують.

Велику роль у посиленні смаку страв відіграють різні спеції. Для албанської кухні характерним є використання перцю чилі, спецій, кислого лимонного соку, перцю, оцту або йогурту. Пряний смак в традиційних стравах, починаючи з ледве помітного рівня і доходючи до гостро-пікантного рівня, виходить від використання часнику або перцю чилі. У албанської кухні також використовують місцеві приправи такі як петрушка, перцева м'ята або звичайна м'ята, кріп, лавровий лист, базилік, селера, орегано, розмарин тощо.

У албанської кухні існує також різноманітність десертів. Особливо споживаються десерти з молоком, вершками, густа фруктова маса – шербет – баклава, шечерпаре, кадаіф, хашуре, сюльтіаш – холодна маса рису з молоком і цукром, з корицею тощо. З випічки перше місце займають солодкі і солоні кекси, приготовлені з дріжджового тіста, бурек (солоний пиріг), пончики. Популярними серед десертів є халва і хасуде, також фасуде – щось на зразок мармеладу з горіхами. Дуже своєрідний смак має місцеве морозиво «акуллоре».

Улюбленим гарячим напоєм албанців є кава «макьято» і «еспресо», яку подають з водою. Традиційний алкогольний напій Албанії – виноградна та сливова ракія. Серед червоних вин широковідомі: «Каберне», «Каллмет»; «Мавруд», «Мерло» та «ПіноНеро»; серед білих визнані «Шеши», «Рислінг» та «Бархде». Також необхідно відзначити коньяк «Скандербег», який отримав нагороди в міжнародних конкурсах.

**Національна кухня Болгарії.** Національна кухня Болгарії формувалася протягом багатьох століть. З огляду на схожість географічного положення та історичні зв'язки, місцева кухня має багато спільного з грецької і турецької кухнею. Крім того, можна знайти тут багато елементів і страв, запозичених з італійської, угорської та навіть вірменської кухні. Цікавою особливістю є

одночасне приготування різних продуктів, у складі однієї страви. Існують страви, які готуються до певних народних і релігійних свят. Наприклад: на Новий рік на столі обов'язково присутній «капама» – тушковане м'ясо з квашеною капустою, «сарма» – голубці з виноградного листа, яка готується на святвечір, рибу готують на день Святого Миколая, масниця не обходиться без «халви» і «баніци» – солодка слойка з бринзою і маслом, а день Святого Георгія без смаженого ягняти.

Болгарія по праву вважається овочевою країною світу: помідори, огірки, картопля, баклажани, морква, всі види капусти, кабачки, а болгарський перець навіть отримав назву цієї країни. В цій країні, до речі, придумали спеціальний апарат для запікання перців з веселою назвою – «чушкопек». Тому, якщо будете в Болгарії, обов'язково потіште себе соковитими місцевими овочами і фруктами, які мають абсолютно неповторний смак. Істинно національним вважається «шопський салат» – запечений солодкий перець, помідори, цибуля, зелень і бринза. Не поступається за смаком «вівчарський салат» – суміш овочів з шинкою і «снежанка» – кисло-молочний салат з огірків.

В якості першої страви, національна кухня Болгарії, пропонує:

- святковий суп «шкембе-чорба» – юшка з гострим соусом і телячими, або свинячими потрохами;
- «таратор» – холодний суп з товчених волоських горіхів, свіжих огірків, часнику, виноградного оцту, кислого молока;
- дивно ніжний «боб яхнія» – суп з квасолі в глиняному горщику.

На друге варто спробувати:

- «шішчета» – шашлик з різних видів м'яса на грилі і, звичайно ж, величезний вибір страв з риби і морепродуктів;
- «гювеч» – тушковане м'ясо з овочами і картоплею;
- «пастарма» – в'ялене м'ясо зі спеціями;
- «каварма» – запечене в духовці м'ясо з грибами, цибулею і солодким перцем;
- «кюфте» – м'ясні фрикадельки з баранини;

- «мусака» – картопляна запіканка з сиром і рубаним м'ясом;
- «пилнені чушки» – болгарський перець, фарширований м'ясом і рисом,

зверху политий соусом;

- «плакія» – тушкована риба з овочами.

Солодощі болгарської кухні:

- «гараш» – шоколадний торт;
- «баніца» – легкий пиріг з листкового тіста, з начинкою з бринзи;
- млинці з усілякими солодкими начинками;
- «мелба» – морозиво зі збитими вершками, горіхами, фруктами і сиропом.

Широкий вибір східних солодощів – пахлава, лукум, халва тощо.

З безалкогольних напоїв в Болгарії віддають перевагу каві – чорній або з молоком, чаю – частіше трав'яному або фруктовому, айрану – кисломолочному продукту, йогурту – до речі, цей напій винайшли в Болгарії, мінеральній воді – «Devin», «Hissar», «Gorna Banja».

Виноробство в Болгарії існує вже багато століть, тому болгарські вина відрізняються чудовим смаком і неповторним букетом. Найпопулярніші з них: «Мелнік», «Мускат», «Гимза», «Памід», «Каберне Совіньон», «Мерло». Ну і головною родзинкою національної кухні Болгарії є знаменита «ракія», що нагадує бренд. Ракія буває сливовою, виноградною, абрикосовою, черешневою тощо. Найвідоміші сорти ракії – «Астіка», «Бісерна», «Загорка», «Мускатова», «Пещерська».

**Національна кухня Боснії і Герцеговини.** Боснія і Герцеговина – країна з дивовижною назвою. Це країна контрастів, і після невеликого дослідження стало зрозуміло, що історія Боснії і Герцеговини це підтверджує. Держава, яка колись було як під владою Османської імперії, так і під Австро-Угорщиною, не могло не увібрати в себе риси як європейські, так і типово східні. Зараз Боснія і Герцеговина є федеративною державою, яку населяють три різні народи. Саме населення Боснії і Герцеговини – серби, бошняки і хорвати – робить її такою різною, але в той же час шалено цікавою.

Національна кухня Боснії і Герцеговини сформувалася під впливом

південно-слов'янських, німецьких, турецьких і середземноморських кулінарних традицій. Ця країна знаходиться на перехресті торгових шляхів, тому постійно відбувалося освоєння нових рецептів і адаптація їх під місцеві умови. Іноді навіть зберігалися назви багатьох страв, але в Боснії і Герцеговині вони придбали свій унікальний і неповторний смак. Основу боснійської кухні складають м'ясо, овочі, молочні продукти і зернові культури.

Першу сходинку в боснійській кухні посідає м'ясо. Широко використовується для приготування страв баранина, свинина і яловичина. Перше, що варто спробувати, це всесвітньо відомі «чевапчічі» – боснійські ковбаски. Другим, за популярністю є «босанські-лонас» – печеня з овочами і паприкою. Не менш смачні страви, які обов'язково треба скуштувати в цій країні:

- «шиш» – соковитий боснійський шашлик;
- «гювеч» – своєрідний боснійський плов;
- «піда» – листкові пироги з м'ясом і сиром;
- «хаджийськи-чевап» – печене м'ясо з овочами;
- «плескавіца» – рубані котлети великого розміру;
- «гайдук» – м'ясо смажене на грилі;
- «чапрак» – місцеві голубці.

Особливе місце в кухні Боснії і Герцеговини займають овочі, які присутні на столі на сніданок, обід і вечерю. Особливістю приготування місцевих салатів є велика нарізка овочів, які, найчастіше, заправляють оливковою або соняшниковою олією. Дуже смачний і корисний «спрска салата» – помідори, паприка, цибуля, гострий перець і багато різної зелені. Рекомендуємо скуштувати боснійський фарширований солодкий перець, салат «яхінія» – з декількох видів овочів з зеленню, «зеляніцу» – пиріг, начинений шпинатом.

Риба і морепродукти менш популярні в кухні Боснії і Герцеговини. Пояснюється це тим, що у цієї країни дуже вузька прибережна смуга (берегова лінія Адріатичного моря всього 24,5 км), що ускладнює постачання морепродуктів. Але, тим не менш, в меню багатьох кафе і ресторанів подають

смажену рибу, рибний гуляш, салат з морепродуктів, пироги з рибою і навіть запечену річкову форель.

А ось солодощами і десертами місцева кухня дійсно славиться. Список солодких страв, повз яких важко пройди, просто величезний. Десерти:

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

Крім того, простежується спадщина турецької кухні, там продають халву, лукум, суджук з горіхами, пахлаву (баклава по-боснійськи).

З безалкогольних напоїв, самим культовим вважається чорна кава, яку вживають тут у величезних кількостях. Крім того, популярний трав'яний чай, молоко, фруктові соки. Серед алкогольних напоїв, популярністю користується пиво місцевого виробництва та імпордне, «буза» – легкий хмільний напій з проса, «салеп» – гарячий слабоалкогольний напій з зозулинця і диких орхідей, герцеговинське вино «Жілавка» і «Гангаш» і, звичайно ж, традиційний балканський напій «ракія» – виноградна або фруктова.

**Національна кухня Македонії.** Національна кухня Македонії формувалася протягом багатьох століть. Великий вплив справила турецька, болгарська, грецька, сербська та інші кухні сусідніх країн. Варто відзначити, що кухні багатьох балканських країн, до яких належить і Македонія, схожі, а іноді ідентичні за рецептурою і назвою. Але існують і, чисто, македонські страви, які не зустрінеш в інших країнах. У місцевій національній кухні багато незвичайного і різноманітного. Крім цього, велика увага приділяється оформленню та сервіровці. Якщо Ви любитель ґрунтовно поїсти, то Вам життєво необхідно відвідати чудову країну Македонію і покуштувати прості, але смачні і ситні блюда національної кухні.

Легкі закуски у македонській кухні готуються із овочів, фруктів, бобових, сирів. Основні закуски:

- «урнебес» – легка закуска з сиру, гострого перцю, спецій і болгарського перцю;
- «айвар» – салат з квасолі, помідорів, паприки, часнику, солі і соняшникової олії;
- «грчка салата» – салат по-грецьки;
- «шопський салат» – для приготування використовують помідори, огірки, болгарський перець, шопський сир (бринзу), оливки, цибулю і приправи;
- «чорба» – густий гарячий суп, приготований на хлібному квасі.
- «зарзават» – овочева рагу;
- «таратор» – популярний холодний суп, на кислому молоці, з огірком, кропом, волоським горіхом, часником, оливковою олією, сіллю і спеціями.

Величезна кількість м'ясних страв в кухні Македонії. Це лише деякі з них:

- «скара» – м'ясо, приготоване на грилі. Існує кілька видів скари, а саме пілешко готують з м'яса курки, ягнешко – м'ясо ягняти, свинсько – свинина, та існують інші скари;
- «джевюч» – тушковане м'ясо з рисом;
- «бурек» – листковий пиріг, з сиром та м'ясом;
- «кефтінья» – м'ясні фрикадельки, з овочевим гарніром;
- «чебапі» – яловичі або свинячі ковбаски, з додаванням цибулі і приправ;
- «кебаб» – шматочки м'яса, приготовлені на рожні.

Ось ще кілька страв, якими славиться кухня Македонії, і, які користуються популярністю:

- «мучкаліца» – ароматне блюдо зі свинини та овочів;
- «пастрмка» – знаменита охридська форель;
- «сарма» – македонські голубці;
- «поднеті піперкі» – фарширований болгарський перець;

- «сільсько месо» – селянське м'ясне рагу;
- «кебапчінья» – копчене м'ясо;
- «турла тава» – свинина або баранина, запечена з овочами;
- «пршут» – в'ялений окорок.

На гарнір македонці надають перевагу тушкованим овочам, рису, локшині і смаженій картоплі. Крім цього, на столі завжди має бути хліб (леб), сир (частіше бринза) і свіжа зелень. Варто врахувати, що в кухні Македонії не шкодують спецій і гострих приправ. Мандрівники і гурмани стверджують, що таких гострих страв, як в Македонії, вони не пробували навіть в Таїланді, Індії та Камбоджі.

Про солодкі страви, цієї країни, складають легенди. Ось, найпопулярніші десерти кухні Македонії:

- «лукумадес» – пончики, з дріжджового тіста, з медом, цукровим сиропом і корицею;
- «бугаца» – листковий пиріг, з заварним кремом та різними начинками;
- «урмашіца» – маленькі булочки в цукровому сиропі;
- «сутліяш» – солодкий рисовий пудинг;
- «слатко» і «зельнік» – фруктові джеми;
- «кадаїф» – ніжний десерт, що нагадує тонку вермішель.

З безалкогольних напоїв, македонці віддають перевагу чорній каві «холландсе коффіє», каві по-турецьки «турський коффіє», зеленому чаю, трав'яному чаю з медом, різним мусам і фруктовим сокам. Популярними місцевими марками пива вважається «Скопско» і «Златен Даб». Місцеві вина хоча мало відомі на міжнародних ринках, як італійські або іспанські, але мають при цьому чудовий смак і демократичні ціни. Серед міцних напоїв користується попитом ракія, яка буває двох видів – жовта і біла. Ракію роблять зі слив, айви, винограду, груш, абрикосів і персиків.

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

самобутня, ситна і дуже смачна. Порції, як правило, дуже великі, що прекрасно відображає привітність і хлібосольність чорногорців. Секрет успіху, чорногорської кухні – натуральні і екологічно чисті продукти. Умовно, кухню можна розділити на дві частини – прибережна частина, де переважає середземноморська кухня – риба, морепродукти і високогірна північна частина, де переважає м'ясо і молочні продукти. З перших страв користується популярністю густий наваристий суп «чорногорська чорба». Існує багато видів цієї страви: з м'ясом і приправами, локшиною, овочами, морепродуктами і навіть, з кропивою. Особливо поширений суп з декількох видів риби «рібля чорба».

Основні національні страви кухні Чорногорії:

- «паштіцада» – м'ясо в соусі з галушками або макаронами;
- «негушський пршут» – в'ялений свинячий окорок, порізаний тоненькими скибочками. Є фірмовим чорногорським блюдом і подається як закуска;
- «мусака» – помідори і баклажани з м'ясним прошарком;
- «ягнятина з-під сача» – м'ясо ягняти накривають чавунною кришкою і обкладають розжареним вугіллям;
- «япрякі» – голубці з м'ясним фаршем, шинкою, часником, цибулею і спеціями;
- «чевапчічі» – знамениті домашні ковбаски з рубаної свинини зі спеціями, подають з картоплею;
- «мешано месо» – асорті з м'ясних страв;
- «печиво» – м'ясо смажене на рожні;
- «пуньєна папріка» – фаршировані перці;
- «ражничі» – невеликий шашлик з телятини або свинини;
- «бараняча голяшка» – баранина, відварена в молоці, з додаванням цибулі, петрушки і моркви;
- «брав у млеку» – тушковане м'ясо ягняти в молоці, зі спеціями і картоплею;

- «црмнічско вариво» – овочево блюдо з фенхелем і савойською капустою;

- «плескавіца» – величезна м'ясна котлета на грилі.

Великою популярністю користуються рибні страви: «далматський рибний гуляш», «форель фарширована чорносливом», «риба в горщику по-охридськи», «озерний короц, запечений у вершках», «плов з морепродуктами», «кальмари-гриль під сиром», «форель поподгорицьки», «мідії з лимонним соком».

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

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

- «дівочий вечір» – солодкий рулет з родзинками, інжиром і волоськими горіхами;

- «гібаниця» – пиріг з сирною начинкою;

- «тулумба» – шматочки запеченого тесту з солодким сиром;

- «бурек» – листковий пиріг з сиром;

- «палачинка» – млинці з солодкою начинкою з шоколаду, джему або крему;

- «штруклі» – запечені в сирі горіхи і сливи;

- «крофне» – пончики з мармеладом, шоколадом, заварним кремом або джемом.

Самий улюблений напій у чорногорців – кава, яку п'ють у великих кількостях. Також популярними є тра'яний чай, фруктовий мус, медовий напій,

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

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

Значна увага в національній кухні Сербії приділяється овочам, які є обов'язковий атрибут на столі. Овочевих страв велика кількість, найчастіше це салати з крупнонарізаних овочів і заправлені оливковою олією. Але є і більш складні: «мусака» – баклажани і помідори з м'ясним прошарком; «пуньена тіквіца» – гарбуз, нафарширований м'ясом і рисом; «самра» – сербські голубці; овочеві галушки; овочеві супи.

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

Ще одним традиційним атрибутом сербської кухні є хліб. Є й інші борошняні вироби, наприклад «піта», так в Сербії називають будь-який пиріг. Начинки можуть бути всілякими – м'ясо, сир, варення, фрукти тощо. А для любителів солодкого сербські кухарі приготують: «пріганіцу» – сербські пончики; «альва» – варені в меду горіхи; «штруклі» – горіхи зі сливами, запечені в сирі; солодкі «горіхові палички».

З безалкогольних напоїв в національній кухні Сербії, перевага віддається каві. Чай менш популярний і розцінюється сербами як ліки, а не напій. Також

повсюди вживається кефір, соки, йогурт, «боза» – газований напій з кукурудзи.

З національних алкогольних напоїв популярні місцеві вина, пиво, «ракія» – сливова, виноградна, грушева, яблучна; ялівцева настоянка «Траваріца», виноградне бренді «Вшяк» та горілка «Препеченіца».

**Національна кухня Хорватії.** Національна кухня Хорватії сформувалася під впливом своїх найближчих сусідів, не втративши, при цьому, свою індивідуальність і місцевий колорит. Хорвати великі любителі смачно поїсти. Умовно, хорватську кухню можна розділити на дві частини: Адріатичне узбережжя – Дубровник, Далмація, Істрія та Центральний регіон – Славонія, Загреб.

Кухня Адріатичного узбережжя ідеально підійде для любителів риби і морепродуктів. Тут проявляється значний вплив італійської та французької кухні. Одна з найвідоміших рибних страв «броде» – рибне рагу, з додаванням червоного вина і гострих спецій. Другим за популярністю вважається «чорний ріжот» – страва з морепродуктів, рису та чорнил каракатиці, специфічна на вид, але чудова на смак.

Є й інші страви, які заслуговують на увагу «море-сума» – зубатка на грилі з навагою, «пршатарі» – страва з крабів. У меню багатьох ресторанів Ви знайдете мідії на пару з рисом, смаженого восьминога в вині, устриць в лимонному соці, різні види юшки з овочами тощо.

Кухня Центрального регіону буде більше до вподоби «м'ясоїдам». Тут переважає вплив Угорщини, Австрії, Туреччини. У цій кухні переважають страви з птиці, яловичини та ягнятини. Широковідомі такі:

- «паштіцада» – тушкована яловичина в винному соусі, з галушками;
- «пршут» – в'ялений свинячий окорок, нарізаний тонкими, майже прозорими, шматочками, з додаванням оливок, овечого сиру і цибулі;
- «вісковачке бегавіце» – ягнятина з кислим молоком;
- «кулен» – ковбаса з рубаної свинини, з додаванням паприки і спецій.

Ця ковбаса настільки популярна, що в честь неї щорічно проводиться фестиваль «Куленіяда».

Національна кухня Хорватії не обділила увагою і ласунів. В основі десертів свіжі фрукти, мигдаль, волоський горіх, сир, мак та інше. Найсмачнішим є пиріг «міджмурска гібаница» – листкове тісто, начинка з яблук, сиру, горіхів та маку. Зверху посипають цукровою пудрою. Ще одне старовинне національне блюдо «рабський торт». Рецепт запропонували монашки монастиря Святого Антуна, на острові Раб. Звідси і походить назва торта. Також, як десерт, зацукровані фрукти, мигдаль, інжир, мед, родзинки тощо.

В національній кухні Хорватії популярними є такі вина, як «Мальвазія», «Хрватика», «Бургундац», «Куюджуша», «Піно», «Пошип», «Поступ», «Теран», «Трамінац», «Прошек» тощо. Також славляться традиційні хорватські настойки «Сливовиця», «Вільямовка», «Мараскіно», «Пелінковац», «Біска». Найвідоміший хорватський бренд «Віньяк».

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

Традиційними першими стравами є: «кисла юха» – суп з овочами і оцтом, на свинячому бульйоні; «говєя юха» – наваристий суп на яловичому бульйоні; «чевапчичі» – м'ясний суп з ковбасками; «грибний суп»; «ячмінний суп» зі свининою; «істрійський рибний суп». Родзинкою вважається «гобова юха» – неповторний за смаком суп з білих грибів, який подається, в вискобленій буханці хліба, замість тарілки.

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

- «словенський плов» – рис з крабами, мідіями і креветками;
- «жганці» – відварені гречані кульки, подаються з ковбасками,

шкавркамі або молоком;

- «країнське клобасе» – жирні ковбаски з хроном;
- «штруклі» – кульки з тіста, начинені м'ясним фаршем;
- «радшнічі» – словенський шашлик;
- «бограч» – словенський гуляш, приготований в мідних горщиках;
- «пржут» – в'ялений окорок;
- «тунка» – обсмажені шматочки свинини, з розтопленим салом;
- «жлікрофі» – пельмені, що нагадують італійські равіолі;
- «словенські клецкі» – найсмачніші горіхові і сирні;
- «чомпе» – печена картопля з сиром;
- «жлікрофі з бакелце» – пельмені з бараниною.

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

З безалкогольних напоїв в Словенії віддають перевагу каві, завареній по-турецьки. Чорний чай не знайшов місця в національній кухні. Для словенців чай – це настій шипшини або трав'яний чай. З алкогольних напоїв поширеними є «Брінєнец» – ялівцева горілка, «Вільямовка» – грушевий самогон, «Слівовка» – сливова настоянку, «Плетершка хрушка» – грушевий лікер.

Немислима національна кухня Словенії без місцевих вин «Теран», «Цвічек», «Модри Піно», «Храстовлец», «Майські-Врх» і десятків інших сортів і найменувань.

**Національна кухня Румунії.** Національна кухня Румунії сформувалася під впливом кухонь сусідніх країн. З огляду на те, що країна довгий історичний час перебувала на важливих торговельних шляхах, на місцеву кухню вплинули народи Стародавнього Риму, Греції і Туреччини. Природа щедро нагородила цю країну всім необхідним, для формування різноманітної і самобутньої кухні.

Сподіваюся, справжнім гурманам припаде до душі місцева національна кухня. А тепер, трохи детальніше про ті страви, якими славиться румунська кухня.

Гордістю місцевої кухні є «чорби» – це особливі кислі юшки, унікальність яких полягає в тому, що для заправки готується спеціальна суміш з пшеничних висівок, методом настоювання, яка називається «борш». «Чорба» буває м'ясна, овочева, з борошняною заправкою, з яєчно-сметанною, з галушками, рисом, квасолею, горошком, шпинатом, томатом, щавлем, кислою капустою, зокрема:

☞ «чорба де бурте» – юшка з яловичого шлунку з ніжним смаком;

☞ «чорба да вакуца цараняска» – чорба на яловичому бульйоні з овочами;

☞ «сирбушка» – чорба з сиром, молочною сироваткою і овочами;

☞ «суп по-румунськи» – з куркою, морквою, картоплею, петрушкою, червоним перцем, вершковим маслом, оцтом і сіллю;

☞ «скімбья» – суп з волового рубця.

Важливе місце, в національній кухні Румунії, займають страви з м'яса. Для приготування використовують свинину, яловичину, баранину, птицю. Ось лише кілька страв:

- «паприкаш» – практично, те ж саме, що «токана», тільки з солодким червоним перцем;

- «мусака» – м'ясна запіканка з овочами;
- «токана» – тушковане м'ясо, з томатним соусом і цибулею;
- «ангемахт» – відварене м'ясо з кислим соусом;
- «кларіте» – румунські млинці з м'ясом;
- «чулама» – м'ясо, овочі та гриби, з борошняних соусом;
- «фрігурей» – румунський шашлик з печінки;
- «мітітеї» – биточки з м'ясного фаршу, підсмажені на решітці;
- «гівеч» – ніжне рагу, з овочами і м'ясом;
- «сармалуць» – голубці з виноградного листя;
- «порколт» – свинина з галушками і соусом з червоного перцю;

- «чолан де порк» – смажена свиняча рулька, з бобами і соліннями.

Широко, в кухні Румунії, використовують різні овочі, фрукти, приправи, спеції, сири. Великою популярністю користуються сири з овечого молока – «бринза» і «кашакавал».

Особливо, хочеться відзначити кукурудзу і страви з кукурудзяної муки, які вже стали візитною карткою Румунії. З кукурудзяного борошна готують дуже ситне і смачне блюдо «мамалигу» – це каша, яка часто замінює хліб.

Важливе місце, в румунській кухні займають борошняні вироби. Серед них національними можна назвати такі:

- «трансильванські галушки»;
- «инвиртіте» (вертута) – румунський калач з начинкою;
- «брюй» – пиріг з сиром;
- «папанаші» – сирний пиріг зі сметаною;
- «козонаки» – паска з листкового тіста;
- «пасча» – румунська ватрушка з сиром;
- «паржоале» – плоскі пиріжки з м'ясом;
- «алівенці» – солодкі млинці.

Десерти місцевої кухні: бісквіт з фруктами, пироги з фруктовою начинкою, «брюш» – солодкі булочки, «сараліу» – солодка плетінка, «катаїф» – румунське тістечко, «баклав», «рахат-лукум» і різні види варення.

З безалкогольних напоїв румуни споживають каву, чорний чай, трав'яний чай, компот і соки. Неможливо уявити кухню Румунії без прекрасних румунських вин, які користуються популярністю не тільки в країні, але і за кордоном. Кращими винами вважаються: «Арджеш», «Грасаде-Котнар», «Драгошань», «Котешть», «Мурфатлар», «Опорто», «Тирнава», «Садова-Кораби», «Фетяска», «Сігарчі» тощо. З міцніших напоїв румуни надають перевагу фруктовій горілці «Цуйка», трансильванській сливовиці та румунському бренді «Пьетроаса», «Жидвей», «Васконі», «Доробанц». Серед любителів пива популярні марки «Аурора», «Тімісореана» та «Урсус».

### Питання для самоконтролю

1. Розкрийте кулінарні шедеври угорської національної кухні.
2. Що є характерною рисою польської національної кухні?
3. Назвіть основні національні страви Чехії і Словаччини.
4. Які інгредієнти характерні для національних кухонь балканських країн?
5. Яку країну часто називають «країною овочів»?
6. Кулінарні традиції яких народів вплинули на кухню Македонії?
7. Дослідіть основні фактори, які визначають особливості національної кухні Чорногорії.
8. Чим славиться румунська кухня?
9. Перелічіть класичні національні страви кухні Хорватії.
10. Охарактеризуйте гастрономічні технології народів Словенії.

## ЛЕКЦІЯ 7

### Кулінарні традиції національних страв народів Азії

#### 1. Національна кухня Китаю

Китай – величезна країна, тому в кожному регіоні існує своя національна кухня, обумовлена кліматичними особливостями, географічним положенням, історією та традиціями відповідного регіону. У Китаї розрізняють більше десяти регіональних кухонь, але найвідоміші і популярні – пекінська, шанхайська, кантональна і сичуанська.

Пекінська кухня – ще її називають імператорською або північною. Основу пекінської кухні складає рис, який подається як самостійна страва і як добавка до риби, овочів і м'яса. Також велика увага тут приділяється стравам зі свинини, птиці та баранини. Деякі з них:

- «качка попекінськи» – приготування цієї страви сягає понад 24 години;
- свинина в кисло-солодкому соусі;
- «китайський самовар» – страва, що складається з багатьох компонентів (яловичини, баранини, креветок, риби, овочів, вермішелі);
- салат з кульбаб;
- «китайські пельмені» – з начинкою з м'яса і овочів.

Шанхайська кухня – або східна, заснована на кулінарних традиціях провінцій Цзянсу і Чжецзян. Тут до м'яса люблять додавати багато спецій і рисову горілку. Також, часто використовують рибу і морепродукти. Деякі страви:

- качка по-шанхайськи;
- «тофу» – знаменитий соєвий пиріг, фарширований рибою;
- «волохатий (волосатий) прісноводний краб»;
- суп з капусти зі свининою;
- суп-локшина з грибами;
- кальмари в часниковому соусі;

- вугор в провіні з часником;
- смажена локшина з креветками.

Кантонська кухня – чи південна кухня, славиться незвичайними способами приготування страв. Вишуканість цієї кухні широко відома за межами країни. Найцікавішими інгредієнтами кантональних страв є м'ясо собак, змій, черепах і, навіть, кішок. Також, популярністю користуються «дімсами» – легкі закуски. Популярними є такі страви:

- «дайконові пиріжки» – пиріжки з дайконом (незвичайний за смаком коренеплід);
- «ломайгай» – різновид дімсамів;
- «цзяоцзи» – китайські вареники, обсмажені на розпеченому маслі;
- «роли» з рисовою локшиною;
- риба, приготована на пару;
- «дім сум» – пельмені на пару, які подають в бамбукових кошиках;
- суп з акул'ячих плавців;
- рис по-кантонськи.

Сичуаньська кухня – відома гострими і пряними стравами, для приготування яких використовують багато приправ, червоний перець, часник, кунжут, коріандр, аніс, кріп, женьшень тощо. Основними способами приготування в цій кухні вважається копчення і парова обробка. Деякі страви сичуаньської кухні як:

- тушкована свинина по-сичуаньськи;
- «мало тофу» – вегетаріанська страв з сої;
- «курча гунбао» – смажене куряче філе, з гострим перцем і арахісом;
- «дань дань мянь» – локшина по-сичуаньськи;
- качка, запечена в листі зеленого чаю;
- «китайські пельмені» – для приготування яких існує більше 200 видів начинок;
- королівські креветки з часником;
- «доучу» – особливий вид сиру з квашеної сої.

Крім цього, хотілося б відзначити, що національна кухня Китаю рясніє досить екзотичними стравами. Любителі незвичайного і гурмани можуть поласувати такими стравами:

- бульйон, з фрикадельками, з плавників акули;
- «плавники акули» – на пару, тушковані з шинкою, в коричневому соусі, з куркою і грибами, з ячним омлетом тощо.
- «губи акули» – тушковані з паростками бамбука, соєвим соусом, шинкою, свинячим салом і рисовою горілкою;
- «губи акули» – з курячим філе і трепангами;
- «смажені ведмежі долоньки»;
- «теша калуги» – сушений шлунок великої риби, тушкований з куркою або шинкою;
- бульйон з каракатицею і трепангами;
- салат з креветок, огірків і крохмального желе;
- морський гребінець з куркою;
- мускул морського гребінця з омлетом і шинкою;
- омлет з ікрою каракатиці;
- смажені кальмари з паростками бамбука;
- салат з медузи і креветками;
- салат з качиних язиків;
- бульйон з філе жаб;
- голуби з зеленим горошком.

Десерти китайської кухні:

- «тан'юань» – солодкі рисові кульки приготовані на пару;
- «юєбін» – кругла або квадратна випічка, з начинкою з солодких бобів або лотоса;
- солодкий суп з черепахи гуйліндао;
- трав'яне і фікусове желе;
- «хунгуйго» – солодкі рисові коржі;
- пудинг з тапіоки;

- рисове тістечко;
- китайська цукрова вата;
- крижана стружка з солодким сиропом;
- «няньгао» – китайське рисове печиво;
- китайське морозиво.

З безалкогольних напоїв в національній кухні Китаю найбільшою популярністю користується зелений чай, який п'ють дуже гарячим і без цукру. Китайська чайна церемонія, яка називається «гунфу-ча», за складністю ритуалу змагається зі знаменитою японською. Також, китайці п'ють молоко, мінеральну воду, фруктові соки.

З алкогольних напоїв китайці надають перевагу рисовій горілці, рисовому пиву «У син» і «Циндао», рисовому вину «Міцзю», жовтому вину «Ті Цзя Фань», а також «байцзі» – білому фільтрованому вину міцністю до 60 градусів.

## **2. Особливості японської кухні**

Національна кухня Японії багатьма фахівцями і кулінарами визнається еталоном здорового харчування. Всі страви можна охарактеризувати трьома словами – незвично, красиво і смачно. Велика увага в японській кухні, приділяється дрібним деталям, нюансам, півтонам. Їжа повинна радувати око, нюх, смак і, навіть, слух. Місцеві кухарі дотримуються «правила п'яти кольорів» – продукти, з яких готується страва, повинні мати червоний, жовтий, зелений, чорний і коричневий колір. Також, важливу роль відіграють правила і ритуали прийому їжі. Для прикладу, вже особливим символом японської кухні, стало застосування «хасі» – паличок для їжі. Рідко використовують ложку і не прийнято користуватися ножом і виделкою.

Ще одна цікава особливість – сервіровка страв. Мабуть, ні в одній кухні світу не приділяють стільки уваги прикрасі і подачі страв, як в місцевій кухні. Будь-яке блюдо – справжній кулінарний шедевр і унікальний натюрморт. Існує японська приказка «Їжа, як і людина, не може з'явитися в пристойному

товаристві голою».

В основі багатьох страв кухні Японії, лежить рис (*японською «гохан»*). Саме слово «гохан» означає не тільки «варений рис», але також – «їжу». За аналогією з українським словом «хліб» – це не тільки продукт з тіста, але і їжа в загальному «хліб наш насущний». Ще одне цікаве японське слово «коку» – це головна міра багатства, що визначається кількістю рису, яке необхідно людині протягом року (традиційно вважається, що це 180 літрів). Навіть японським самураям, зарплату видавали в коку, тобто, платили рисом. Таким чином, в Японії, рис – всьому голова.

Японію омиває океан і кілька морів, які багаті на рибу, морепродукти і їстівні водорості. Тому, використання дарів моря – важливий пріоритет японської кухні. На відміну від сусідніх країн, в Японії не прийнято піддавати рибу глибокій термічній обробці, щоб не втратити природний смак. Тому, найчастіше, маринують, злегка обсмажують, готують на пару, тушкують або подають в сирому вигляді. Окремо хочеться сказати про японські «суші», які готують з рису і морепродуктів (частіше сирих). Існує два основних види японських суші – власне «суші» та «роли». Суші, а їх є кілька видів (нігірі, макі, чіраші, татакі тощо), роблять з грудочки рису, на якій зверху кладуть рибу, креветки, овочі і обгортають плоскими водоростями. Роли готують іншим способом – на аркуші водоростей кладуть шарами морепродукти і рис, потім згортають рулетом і нарізають на порційні шматочки.

Розглянемо ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Японії:

- «сашимі» – тонкі скибочки риби, кальмара і восьминога, на плоскій тарілці з овочами, листами сісо і соусом васалі;
- «тяхан» – японський плов, який буває зі свининою, куркою, креветками та іншими морепродуктами;
- «темпура» – шматочки риби, м'яса або морепродуктів, приготовані в клярі;
- «кусіякі» – маленькі шашлички з риби і морепродуктів, приготовані на

грилі;

- «якіторі», або смажена птиця – курячі шашлички з овочами;
- «тонкацу» – відбивна зі свинини, обсмажена в сухарях з яйцем;
- «нікудзяга» – тушковане м'ясо з цибулею та картоплею;
- «сусі» – сира риба з оцтом, укладена на рисові подушечки;
- «унагі» – прісноводний вугор, приготований на вугіллі;
- «норімакі» – японські голубці з риби, рису, загорнуті в морську

капусту.

Особливим делікатесом японської кухні вважається унікальна страва із риби фугу – *фугусаши*.

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, кухня Японії, запропонує Вам традиційні японські супи:

- «місосіру» – суп на основі пасти «місо» (боби, рис, пшениця, ячмінь);
- «бутадзіру» – це суп місосіру, тільки зі свининою;
- «оден» – суп з яєць;
- «дайкона» – суп з японської редьки;
- «конняку» – суп з бульбової рослини на бульйоні з соєвим соусом;
- «дангодзіру» – суп з «данго» (рисові кульки), овочами, коренем лотоса

і водоростями;

- «суімоно» – прозорий суп з «даси» (особливий бульйон), з сіллю і соєвим соусом;

- «імоні» – осінній суп з кореня таро;
- «сіруко» – суп з адзуки (бобова рослина);
- «дзоні» – новорічний суп з м'яса, овочів і «моті» – рисового коржа.

З безалкогольних напоїв японці віддають перевагу чаю, особливо зеленому. З найдавніших часів, чайна церемонія займає важливе місце, в національній кухні Японії. Причому, в чай не прийнято додавати цукор. Традиційним алкогольним напоєм є «саке» – напій самураїв. Іноді «саке» називають рисовою горілкою.

### 3. Багатовікові традиції кухні народів Південної Азії

**Національна кухня Індії.** Національна кухня Індії – породження багатовікової кулінарної традиції – має специфічні особливості в різних районах країни. На формування місцевої кухні, великий вплив зробила релігія, особливо індуїзм та іслам. У індуїстів корова – священна тварина, а мусульмани, як відомо, не їдять свинину. Тому великою популярністю користуються вегетаріанські страви. Хоча баранина і м'ясо птиці часто використовується для приготування багатьох страв. Крім цього, великий внесок у формування індійської кухні внесли Великі Моголи, які правили країною кілька століть. Звідси і страви, властиві для середньоазійської і близькосхідної кухонь. Також, моголи привезли до Індії тандур – це велика вертикальна піч, в якій, до сих пір, готують м'ясо і печуть хліб.

Почнемо, мабуть, з найбільш відомої страви національної кухні Індії – «каррі». Багато хто подумає, що каррі – це приправа у вигляді порошку, яка добре відома нашим господарям. Але все не так просто. В Індії «каррі» – це ціла група різноманітних страв з тушкованих овочів, м'яса, бобів, риби, ягняти, курчати і навіть морепродуктів. Обов'язковим компонентом цього блюда є приправа карі, яка в цій країні, є сумішшю з безлічі компонентів, таких як куркума, кмин, коріандр, тамаринд, гострий перець, часник тощо. Саме слово «каррі», в перекладі означає – «соус» і подається ця страва, найчастіше з рисом.

У цьому контексті зазначимо, що в національній кухні Індії до приправ особливе ставлення. Для приготування різних страв використовують шафран, гвоздику, кумін, корицю, імбир, мускатний горіх, кокос, мак і навіть такі, маловідомі, як асафетида і порошок манго. Індійські кухарі завжди тримають під рукою від 25 до 50 спецій, з яких складають унікальний смаковий букет. Причому, в кожному регіоні країни є свої улюблені приправи і спеції.

Щоб по-справжньому оцінити різноманітність національної кухні Індії, пропонуємо список страв, зокрема:

- «дхал» – суп-пюре з бобових з додаванням каррі, лимонного соку,

кокосового молока, часнику, цибулі та помідорів;

- «тандурі» – мариновані курчата, запечені в печі;
- «бір'яні» – страва з рису, м'яса, овочів, яйця, приправлене горіхами,

сухофруктами, топленим маслом, апельсиновим соусом і приправами;

- «роган Джош» – ягня з каррі;
- «гунтаба» – фрикадельки зі спеціями в йогуртовому соусі;
- «маханвала» – курча в масляному соусі;
- «дхансак» – курча з пареним рисом, каррі і сочевицею;
- «дахи маач» – риба з каррі, імбиром і йогуртом;
- «майлаї» – креветки з каррі, приправлені кокосом;
- «чапаті» – індійський хліб, що нагадує тонкий лаваш;
- «пападам» – коржик з сочевичної борошна.

Закінчувати трапезу, в Індії прийнято «паном» – це листя бетелю, в яке загорнуті зерна анісу, горіхів, кардамону і інших приправ. Вважається, що така страва покращує травлення.

Порадує, кухня Індії, любителів солодкого. Найпопулярніші десерти:

• «кульфи» – традиційне індійське морозиво з фісташками, шафраном і кардамоном;

- «расгулла» – солодкі сирні кульки з рожевим сиропом;
- «гулаб ямунс» – борошняні кульки з йогуртом і мигдалем;
- «далебі» – млинці в цукровому сиропі;
- «барфі» – кульки з сухого молока у фритюрі, з додаванням фісташок,

мигдалю і меду;

- «фірні» – рисова запіканка з родзинками, мигдалем і фісташками;
- «размалай» – десерт з молочних пінок з солодким сиропом.

На півночі країни, найпопулярніший напій – чай. Індійці люблять чай з молоком, лимоном, спеціями, імбиром і медом. Жителі півдня віддають перевагу каві. Влітку, повсюдно, продають незвичайний напій «лассі» – збитий йогурт з льодом, спеціями, цукром, сіллю і фруктами. З безалкогольних напоїв «німбу пані» – розведений водою лимонний сік, кокосове молоко, сік манго

тощо. Інтерес представляє напій «фенни» – індійський алкогольний напій з плодів кешью і соку кокосової пальми, який прийнято подавати на весіллях та інших святах.

Національні кухні **Непалу й Бангладеш** нагадують кухню Індії і загалом носять вегетаріанський характер. При цьому страви вважаються пряними і гострими через використання значної кількості приправ, гострих соусів та спецій. З гарячих напоїв популярні кава і чай, який п'ють, звичайно, з молоком і солодощами.

**Пакистанська кухня** незначно відрізняється від індійської. Розходження, в основному, викликане тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанців. Вони їдять будь-яке м'ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Популярні супи «дав» і «шурпа»; рис з машем «кічарі», рис з м'ясом або рибою «бір'яні», фрикадельки «кофта», рагу «корма», запечені курчата, кебаби, рис з квасолею «раджма», каша «халім». Святкову кашмірську трапезу становлять страви «вазван». Кожне застілля обов'язково включає страву з овочів, приготовлених з йогуртом «дахи» і безліч соусів. Страви пакистанської кухні, як й індійської, гострі й пряні, бо використовується безліч спецій і приправ. Десерти – кульки з сухого молока «гулабджамун», халва, морозиво «кульфи». Напої – лимонади, соки, зокрема, з цукрової тростини, шербет, що готуються з фруктових соків. Популярний чорний і зелений чай, які готують з молоком, а також чай зі спеціями.

**Національна кухня Таїланду.** Національна кухня Таїланду має багатовікові традиції. На формування сучасної тайської кухні безпосередньо вплинули – китайська, індійська і європейська кухні. Близькість моря і буйна тропічна рослинність дає змогу широко застосовувати морепродукти, овочі, фрукти, спеції. Унікальність страв, обумовлена теплим кліматом і культурою Таїланду. Цікавою особливістю є наявність у багатьох стравах гострого перцю, що робить їх дуже пекучими для смаку європейців.

Найголовнішим в національній кухні Таїланду вважається рис. А найсмачніший і популярний – жасминовий і червоний рис. Слово «їжа», в

буквальному перекладі з тайської мови означає «їсти рис». У європейській кухні до головної страви (м'ясо, риба) додають гарнір (картоплю, рис, гречку, макарони тощо), а ось в тайській кухні рис є головним блюдом, а вже до нього додають все інше (рибу, овочі, м'ясо тощо). Рис для тайців – це найважливіший продукт, як хліб для європейців.

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

Основні страви національної кухні Таїланду, які повинен спробувати кожен, хто приїжджає в цю країну:

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

- «Том Кха Кай» – гострий суп з грибами, куркою, помідорами, імбиром, лемонграсу, на кокосовому молоці.

Не обходиться тайська кухня без місцевих екзотичних фруктів. Їдять їх після їжі, або роблять десерти. Безперечним є той факт, що тайці не великі любителі солодкого, тому більшість рецептів солодких страв завезені з Європи. Серед десертів популярні такі: морозиво і пудинги, приготовані з клейкого рису; кокосова масу з желе; жовте манго з клейким рисом і кокосовим кремом; гарбуз, начинений кокосовою пастою і залитий заварним кремом; млинці з бананом, згущеним молоком і розтопленим шоколадом.

Самий улюблений напій тайців «нам єєн» – вода з льодом. Крім того, широкою популярністю користується кава, чай, «нам адлом» – різні лимонади, свіжі соки з льодом або сиропом. Існує цікавий прохолодний напій «десерт» – насіння базиліка з пальмовим цукром, в кокосовому молоці. З алкогольних напоїв «біа» – пиво і «лао» – всілякі бренді.

#### **4. Культура харчування народів Середньої Азії**

*Національна кухня Туркменістану.* Національна кухня Туркменістану – така ж незвичайна і цікава, як і вся історія туркменського народу. Існувала навіть думка, що туркменської кухні не існує. Були суттєві відмінності між кулінарними вподобаннями численних племен, що населяли країну. Племена кочівників займалися скотарством і проживали в пустельних районах, хлібороби селилися в оазисах і заплавах великих річок, жителі Каспійського узбережжя віддавали перевагу рибальству. Тому, різне середовище проживання вплинуло на неоднорідність і різноманітність туркменської кухні загалом. Але, незважаючи на це, ентузіастам і кулінарним знавцям, вдалося об'єднати і систематизувати одну з найбільш самобутніх і, безсумнівно, смачних кухонь Сходу.

Візитною карткою національної кухні Туркменістану, як і в багатьох середньоазіатських країнах, є плов, або по-туркменськи «аш». Існують десятки

способів його приготування, але основними інгредієнтами завжди були рис і м'ясо (частіше баранина або м'ясо птиці), до яких додають овочі, цибулю, перець, сухофрукти, приправи. Також широковідомі такі страви, як:

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

Багата кухня Туркменії першими стравами. До супів на м'ясному бульйоні:

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

Ось що, дійсно, відрізняє національну кухню Туркменістану від інших середньоазіатських кухонь – це наявність національних рибних страв. Жителі Каспійського узбережжя (туркмени-огурджалінці), смажать рибу на рожні, киплячій олії, готують в спеціальних котлах, при цьому додають в страви рис, урюк, родзинки, кунжут, гранатовий сік. З осетрових готують шашлик – «балик-шара»; обсмажена і тушкована в горщиках риба – «балик гавурдак». Додають рибу навіть в плов, замість м'яса. Існують дуже складні страви з великою кількістю компонентів – «балик-берек», «чеме», «гаплама», «балікли яхама» тощо. Варто зауважити, що для приготування використовують тільки

свіжу рибу. Особливо популярні страви з осетрини, севрюги, сома, кефалі, судака, кутума, коропа.

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

Не оминула увагою національна кухня Туркменістану любителів солодкого: особлива, туркменська халва, яку готують з кореня лілейної рослини «череш»; солодкі коржики «кульче»; смажені пампушки, посипані цукровою пудрою «пішме»; туркменські пончики «чапади». На особливу увагу заслуговують знамениті туркменські дині, місцеві фрукти, кавуни.

Улюбленим напоєм у туркмен є чай. У західних районах і на півночі країни популярний чорний чай, а на сході зелений («гок-чай»). У зимовий період чай, найчастіше, заварюють не на воді, а на молоці, додаючи в нього вершкове масло і баранячий жир. Також, користуються популярністю мінеральна вода «Берзенгі» і різні фруктові соки. Визнаними є місцеві вина «Копетдаг», «Ясман-Салик» і «Дашгала», з міцних напоїв – горілка «Сердар» і коньяк «Президент».

**Національна кухня Узбекистану.** Національна кухня Узбекистану – це величезний пласт культури та історії узбецького народу. За багатовікову історію, кухня увібрала в себе всі найкращі кулінарні пристрасті своїх сусідів і народів, які населяли цю країну. Тут Ви знайдете елементи казахської, монгольської, тюркської, монгольської, таджицької та інших чудових кухонь. Яскраві і різноманітні страви, з відмінними смаковими і зовнішніми якостями, зробили узбецьку кухню шанованою не тільки на Сході, але і в усьому світі.

Самим знаменитим блюдом кухні Узбекистану, вважається плов. Існує навіть легенда, згідно з якою це блюдо винайшов Великий Тамерлан. У кожному місті готують свій, унікальний за рецептурою і неповторний за смаком, плов. Неможливо визначити, який смачніше – самаркандський, ташкентський, ферганський або бухарський плов. У народі існує навіть приказка: «не спробував плову – не народилася на світ».

Крім цього, рецепт і сама назва може змінюватися в залежності від пори року і призначення. А всього, в Узбекистані, налічується понад сто видів цього національного блюда:

- «кази палов» – плов з кази, з ковбаскою з конини;
- «саримсок палов» – плов з часником;
- «бедана палов» – плов з перепілкою;
- «постдумба палов» – плов з курдючною оболонкою;
- «девзіра палов» – плов з рису девзіра;
- «каватак палов» – плов з голубцями із виноградного листа.

Але, не тільки пловом славиться кухня Узбекистану. Національні страви Узбекистану:

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

Особливе місце, в національній кухні Узбекистану, займають супи. Як

правило, ця страва густа, навариста, багата овочами та приправами. Ось лише деякі з них, які вважаються найбільш популярними:

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

Майже половину всіх страв узбецької кухні складає випічка та солодощі. Більшу частину випічки готують в спеціальній печі – тандирі. А значна кількість солодощів робить Узбекистан справжнім раєм для ласунів. Заслуженою популярністю користуються:

- «зангза» – узбецькі ватрушки;
- «самса» – пиріжки з листкового тіста, з різними начинками;
- «пашмак» – цукрова карамельна вата;
- «узбецька халва» – в Узбекистані існує близько 50 видів цієї східної солодощі;
- «чак-чак» – горіхи в цукрі;
- «бехи-дулма» – айва, фарширована горіхами.

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

Улюбленим напоєм узбеків вважається чай, який п'ють напочатку і наприкінці трапези. Існує багато правил, традицій і обрядів, пов'язаних з приготуванням цього напою. Ось лише деякі варіанти узбецького чаю:

- «кора-чой» – чорний чай;

- «кок-чой» – зелений чай;
- «міжозчой» – суміш чорного і зеленого чаю;
- «канд-чой» – чай з цукром;
- «раїс-чой» – особливий чай, який довго наполягають в жаркому місці;
- «зафаронлі-чой» – чай з шафраном;
- «мурчіт-чой» – чай з перцем;
- «райхонлі-чой» – чай з базиліком.

Крім цього, популярністю користуються фруктові компоти, трав'яні настої, кисломолочні напої (айран, йогурт). Першокласним смаком володіють марочні узбецькі вина – «Омар Хайям» та «Марварід». Любителям пива, варто спробувати місцеве пиво торгової марки «Азія».

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

Незважаючи на сусідство з узбеками і таджиками, м'ясо киргизи вживають, в основному, варене, а не смажене. Особливо цінується в цій кухні конина. Хоча, разом з китайською експансією, прийшла в кухню Киргизстану і баранина, з якої готують такі страви:

- «кюльчетай» – відварна баранина з зеленню;
- «туурагеен пов» – киргизький бешбармак;
- «гошан» – маленькі чебуреки;
- «хошан» – великі пельмені, що нагадують манти;
- «пілаф» – місцевий плов;

- «лагман» – шматочки баранини з локшиною і овочами;
- «асип» – баранячі ковбаски;
- «бата» – баранина з рисом і підливою;
- «кабарга» – рулетики з тушкованої баранини.

Багата місцева кухня численними бульйонами і супами, зокрема:

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

Особливе ставлення в кухні Киргизстану до борошняних виробів.

Найбільш розповсюдженими є такі:

- «кемеч» – хліб печений на вугіллі;
- «нан» – місцевий хліб, спечений у тандирі;
- «боорсок» – хліб, смажений в олії;
- «комоч-нан» – хліб, смажений на сковорідці, на відкритому вогні;
- «женмомо» – відварене тісто, приготоване особливим способом;
- «самса» – пиріжки з різними начинками;
- «тан-мошо» – кренделі, обсмажені в олії;
- «санз» – фігурні булочки;
- «кінкга» – фігурки з тіста у фритюрі;
- «гокай» – листкові коржі.

Знамениті східні солодощі – шербет, бахлава, халва, пашмака, чак-чака приготовані особливим киргизьким способом. Крім того, популярними є:

- «кандолат» – солодкі кульки;
- «кунжут-кант» – вироби з кунжуту і цукру;
- «куйма-кант» – солодка маса з цукру і яєць;
- «ширин-алма» – печені яблука в цукрі з желе, а також безліч сушених

фруктів в цукрі.

Національний напій в Киргизстані – «кимиз» (кумис). Кимиз має лікувальні властивості і чудово втамовує спрагу. Також широко використовується «бал» – національний напій на основі води з медом, лаврушкою, перцем, імбиром, гвоздикою і корицею. У південній частині Киргизстану частіше п'ють зелений чай, іноді в нього додають молоко, сметану, масло, сіль. А в північній – надають перевагу чорному байховому чаю.

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

Основу національної кухні Таджикистану складають м'ясні страви. Найбільша перевага віддається баранині, конині і козлятині. Свинину, як і в більшості мусульманських країн, тут не споживають взагалі.

Найпопулярнішими стравами цієї країни є такі:

- «шашлик по-таджицькому» – буває кусковий, овочевий, з рубленого м'яса і з додаванням курдючного жиру;
- «кабоби» – ковбаски, з меленого м'яса ніжної баранини, з додаванням цибулі, солі, гострого перцю і приправ;
- «шехлет» – голубці по-таджицькому;
- «каурдак» – печеня з баранини, з додаванням помідорів, картоплі, перцю, солі, цибулі і пасерувати коріння;
- «кази» – національні таджицькі ковбаски з конини;

- «ош-туглама» – рисова каша з великим шматком відвареної баранини, цибулею і морквою;

- фірмовий таджицький плов, який називається «угро».

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

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

Не останнє місце, в кухні Таджикистану, займають перші страви, в першу чергу супи. Готуються вони на кістковому або м'ясному бульйоні, рідше на овочевому відварі і молоці. У супи часто додають помідори, прянощі, зелень (м'яту, кріп, петрушку, щавель, райхон), кисломолочні продукти (курут, каймак, сузьму, катик). Найпопулярнішими першими стравами є такі:

- «мастоба» – суп з рисом, катиком, помідорами і великим шматком обсмаженої баранини;
- «атола» – густий суп з баранячим салом, цибулею, борошном, перцем, спеціями;
- «шавло» – суп з бараниною, рисом, цибулею, перцем і морквою;
- «нарин» – суп з конини або копченої баранини, з додаванням локшини, цибулі, перцю.

Під спекотним таджицьким сонцем росте велика кількість смачних і соковитих овочів. Тому місцевий дастархан вражає різноманітністю овочевих страв. Перед початком обіду, господині подають гостям овочеві закуски і

салати зі свіжих овочів. Чого тут тільки немає – помідори, редис, огірки, баклажани, кабачки, перець, морква, часник, редька, кріп, петрушка, кінза, райхон, всього і не перерахувати. Із закусок, національними є: баклажани, фаршировані овочами по-таджицькому і салат «гіссар», що нагадує олів'є, тільки замість майонезу додають катик (кисломолочний продукт).

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

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

Улюблений напій таджиків – зелений чай («чої кабуд»). Жоден прийом гостей, або просто дружня бесіда, не обходяться без цього напою. Розливають чай в піали і подають, обов'язково, на підносі. Чайні традиції вже давно перетворилися на справжній ритуал, навіть обід починається з чаювання. До речі, в Таджикистані, як і взагалі в Середній Азії, не прийнято додавати в чай цукор. Також, п'ють таджики і чорний чай, але, в основному, в зимовий час. Ще одним, цікавим напоєм в кухні Таджикистану вважається «шірчой» в гарячу воду засипають чорний чай і додають молоко, потім доводять до кипіння. В отриманий напій додають сіль і вершкове масло.

**Національна кухня Казахстану.** Національна кухня Казахстану формувалася під впливом кухонь народів Середньої Азії. Взагалі, казахи дуже доброзичливі і гостинні люди. Гостя завжди саджають на почесне місце. Спершу подають напої – айран, кумис, або шубат. Потім настає час чаювання. До чаю з вершками пожають найніжніші «бурсаки» – маленькі пончики у фритюрі, «курт» – невеликі кульки, величиною з абрикос, з сухого сиру,

«иримшик» – казахський напівтвердий сир.

Після чаювання на стіл, а точніше на дастархан, ставлять традиційні казахські закуски, переважно з м'яса. Найпопулярнішими є такі:

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

Зазначимо, що в Казахстані за кількістю м'ясних страв визначають рівень достатку і благополуччя господаря дому.

Після того, як гості перекусили, настає черга гарячих страв. І тут також не обходиться без м'яса. Великі шматки відвареного м'яса ставлять на стіл.

Далі, згідно з ритуалом, господар розподіляє його між присутніми. Так, наприклад, гомілку і тазову частину віддають людям похилого віку, грудинка призначається зятю і невістці, шийна частина – молодим дівчатам, а почесному гостю, дістається, особливим способом приготована, бараняча голова. Ще одна цікава страва «куирдак» – обсмажені шматочки серця, печінки, легенів і нирок. Доповненням до цього є «кеспе» – казахська локшина, «сорпа» – м'ясний бульйон, «сирне» – смажена баранина з картоплею, «палау» – плов, пшеничні коржі. Завершують трапезу в казахській національній кухні, кумисом, чаєм або молоком.

## **5. Традиції національної кухні населення Близького Сходу**

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

поняттям, яке включає в себе кулінарні традиції відразу декількох країн: Іраку, Сирії, Йорданії, Єгипту, Лівії і Лівану, Саудівської Аравії. А значить не дивно, що і асортимент продуктів, і способи приготування страв мають загальні особливості. Що ж являє собою єдина національна кухня арабського народу?

Кухня народів різних арабських країн має, незважаючи на окремі розходження, і багато загальних рис. Характерною загальною рисою арабської національної кулінарії є використання баранини, телятини, козлятини, птиці, бобових, рису, овочів і фруктів, свіжих, сушених або в'ялених. Страви з риби, яєць, кисломолочних продуктів (особливо сиру, що нагадує бринзу) займають особливе місце. Невід'ємним компонентом при приготуванні страв арабської кухні є пряності і спеції: кориця, ароматичні трави, червоний й чорний перець, часник, цибуля. Для приготування м'ясних страв використовується зазвичай оливкова олія, хоча можна вважати її типовим готування багатьох м'ясних страв без використання жиру взагалі. Виглядає це так: сковорода розжарюється до температури в 300 градусів, після чого туди додається невелика кількість жиру і м'ясо починає обсмажуватися. Така обробка призводить до миттєвого згортання білка, який утворює на м'ясі апетитну кірочку, яка захищає від витікання соку. В результаті воно виходить ніжним і соковитим.

До числа найпопулярніших страв у арабських народів відноситься:

- «бур гуль» – кукурудзяна каша, що може бути полита кислим молоком, або ж подаватися з маленькими шматочками м'яса;
- «бейзар» – відомий бобовий суп з Магрибу;
- «фалафель» – фрітіровані кульки з подрібнених бобів або нуту зі спеціями;
- «фуль» – густе пюре з коричневої квасолі;
- запечений молодий баранчик, начинений рисом;
- «кубба» – кульки (відварені або смажені) з риби чи м'яса;
- «яхни» – тушковане м'ясо з гарніром з овочів;
- «хузї» – запечений молодий баранчик на вертелі, фарширований рисом, куркою, яйцями, мигдалем і родзинками, і, звичайно, при цьому не обходиться

без спецій;

- «люля-кебаб» – продовгувата котлета, з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця) і обсмажена на шампурі;

- «шаурма» – арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса.

Багато народів арабських країн приймають їжу двічі в день. Святковий обід починається кавуном або динею.

Порядок подачі страв, особливо якщо мова йде про святковий обід, у багатьох арабських народів відмінний від звичного європейського. Так, у Ємені святковий обід звичайно починають кавуном або динею, потім подають «бинтас-сахи» – солодке тісто, залите розтопленим маслом і медом, потім – баранчик зі спеціальним соусом, а завершується обід бульйоном

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

Популярними арабськими солодоші є мухалабія, що готується з рису; халва й цукати; печиво з фініків. Широко поширені солодоші. Велика частина солодошів турецького походження: «баклава», «катаиф», «алвас» тощо.

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

Традиційним для арабських країн напоєм є кава. Її не просто готують – цей процес являє собою справжній складний ритуал. Як правило, його виконують при прийомі важливих гостей. По-перше, це підсмажування кавових зерен, по-друге, їхнє подрібнення, яке робиться вручну і в певному ритмі. І, по-третє, – безпосередньо варіння кави. Для цього використовується посуда з міді або латуні і ніяка інша! Зовні ці дзбанки схожі на наші чайники. Зварена кава розливається по маленьких чашках і роздається в строгій черговості – за старшинством. При застіллі напій пропонується гостям три рази. Далі традиція наказує відмовитися, подякувавши господарю дому.

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

також чай. Алкогольні напої не споживаються.

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте основи харчування жителів Китаю, Японії, Тайланду.
2. Назвіть страви, які готують із сої. Які інгредієнти використовують при приготуванні соєвого соусу?
3. Визначте, у якій національній кухні немає поняття «головної страви».
4. Висвітліть популярний спосіб нетермічної кулінарної обробки риби у японській кухні. Чому для приготування страви з риби фугу повар повинен мати ліцензію?
5. Опишіть, як проходить чайна церемонія у Китаї та Японії.
6. Що в національній кухні Індії розуміють під словом «каррі»?
7. Перелічіть приправи, які використовуються в індійській кухні в процесі приготування страв.
8. Охарактеризуйте гастрономічні технології народів Середньої Азії.
9. Дослідіть основні фактори, які визначають особливості арабських регіональних кухонь.
10. Опишіть процес приготування кава в арабських країнах.

## ЛЕКЦІЯ 8

### Особливості національних традицій та культури харчування населення Америки

#### 1. Національна кухня США

До прибуття європейців в Америку американська їжа ніколи не була чимось однаковим, яке можна було виявити на всій американській території від західного до східного узбережжя. Основні компоненти раціону харчування привнесені індіанцями, одне із них це кукурудза, яка є невід'ємною частиною американської гастрономії, до прикладу, відварні качани кукурудзи; кукурудзяне суфле; корн-доги – копчені сосиски, що засмажені в тісті з кукурудзяного борошна і нагадують за формою кукурудзяний качан (подаються на паличці); кукурудзяні пластівці; подрібнена кукурудза; чіпси тортилья (кукурудзяні чіпси) і навіть дешеве американське пиво, яке вариться з кукурудзи – сягає своїм корінням в харчові традиції індіанців.

Однак чи призвело це до формування «національної кухні»? У будь-якому ресторані в Мексиці, на кожному столі є щось, що представляє собою сучасний варіант древніх індіанських компонентів або результат застосування індійських кулінарних рецептів. Такого не можна сказати про сучасну американську кухню.

Пізніше в Америці вже інші фактори, пов'язані із загальним американським світовідчуттям, затримували формування національної кулінарії.

Коли на американській землі вперше з'явилися європейці, боротьба за існування, а не радість творчого пошуку, стала єдиним мотивом розширення знань про приготування їжі на кухні. Тут вже не до великого кулінарного мистецтва, коли турботи полягають у тому, щоб визначити, кора якого дерева їстівна, і протриматися ще день.

Помітну роль у розвитку американської кухні відіграли раби в Чарлстоні,

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

До другої половини XIX-го ст. були створені умови для самого важливого періоду гастроіміграції в американській історії, коли в Америку прибули італійські та китайські іммігранти. Китайська їжа в Америці займає друге місце після італійської.

Трохи пізніше з'явилася найпоширеніша і популярна кухня в Америці – італо-американська. Однак справжнього тріумфу ця кухня досягла в будинках американців, де піца, лазанья, манікотті (трубочки з макаронів, фаршировані сиром і помідорами), биточки і телятина в сухарях з сиром, стали такими ж стандартними продуктами харчування, як хот-доги або гамбургери. Крім того, італо-американська кухня показала нам, що їжа народів інших країн не тільки може внести цікаву різноманітність в раціон харчування населення Америки, але і стати його невід'ємною частиною.

У другій половині XX-го ст., коли в Америку прибуло безліч інших груп іммігрантів, і коли національний смак американців значно удосконалився в результаті перемоги китайсько-американської та італо-американської кухонь, поступово в гастрономічній картині Америки з'явилося багато етнічних мотивів.

Незважаючи на те, що імміграція в Америку таких європейських груп, як, наприклад, греки, французи і скандинави за своєю чисельністю помітно поступалася імміграції італійців, і натепер можна побачити на вулицях багатьох міст намети, в яких продаються «джайро» – круглі плоскі коржі з наструганим м'ясом і салатом і «сувлаки» – шматочки шашлику, запечені в коржі, а також

кіоски, в яких торгують «афганськими шиш-кебабами» – шашликами з часником і цибулею, до сих пір звеличується французький підхід до харчування як наріжний камінь американської кухні, а солодка булочка з джемом або фруктами, датська за походженням, як і раніше займає панівне місце серед страв, які американці їдять на сніданок.

Не тільки європейські продукти харчування мають місце в американському меню. В останні роки у великих містах другими за популярністю після піцерій стали бари, в яких подаються суші – японські міні-рулетки з рису, овочів, сирої риби, креветок або крабів, зі складними екзотичними соусами.

Чи помітили ви останнім часом швидкий успіх південноамериканських гриль-ресторанів з бразильськими та аргентинськими стравами? А що Ви думаєте про етнічні їдальні, забігайлівки і закусочні всіх мастей, які не стали визначальним напрямом у розвитку кулінарного мистецтва, але при цьому користуються великою популярністю? Вони ростуть, як гриби – афганські, корейські, ефіопські, кубинські, індійські і тайські ресторанчики.

Однак це ще не все з того, що є в гастрономічній Америці. Що особливо яскраво виявляється в гастрономічній діяльності, так це фактор «плавильного котла». Безпечним є той факт, що в сусідніх районах, де проживають різні етнічні групи, тайська їжа не змішується з кубинською, польська кухня не стає елементом філіппінської.

В умовах сучасної світової економіки важко собі уявити, що до відкриття європейцями Американського континенту в кінці XV-го ст. багато основних продуктів в міжнародному раціоні харчування були абсолютно невідомі в тому чи іншому регіоні світу. Так, наприклад, картопля, яку вперше почали вирощуватися в Андах в Південній Америці, була завезена в Європу іспанськими мореплавцями. Ананаси, які також виростили тільки в Південній Америці, були завезені іспанцями і португальцями в тропічні регіони усього світу, включаючи Африку й Азію.

Продукти харчування перевозилися і в іншому напрямку. Салат-латук і

брокколи, що вперше з'явилися в Європі, тепер широко вирощуються в Північній і Південній Америці, включно зі Сполученими Штатами. Арахіс, званий також земляним горіхом, є плодом бобових, який перевозився в обох напрямках. Вперше арахіс почав культивуватися в Південній Америці і був завезений в Європу і Північну Африку іспанськими і португальськими торговцями. Звідти він згодом потрапив в Америку. В даний час люди в усьому світі регулярно споживають харчові продукти, що вперше з'явилися в багатьох різних районах Земної кулі. Серед інших продуктів харчування, які вперше з'явилися в Південній і Північній Америці, можна назвати: боби, какао, кукурудзу (маїс), перець, гарбузи, кабачки, полуницю і помідори.

Якщо Ви завжди вважали, що головними представниками національної кухні США є гамбургер з картоплею-фрі – Ви помилялися! Одна з найбільш унікальних особливостей кухні США – це ті відмінності в смаках і пристрастях, які спостерігаються в різних штатах цієї величезної і багатогранної країни. Страви, які вважаються делікатесом в Джорджії, можуть викликати здивовані погляди в Массачусетсі, а улюблена їжа жителів Монтани може навіть налякати їх сусідів зі штату Вашингтон. Унікальне блюдо для кожного штату:

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

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

*Арізона – Смажений хліб.* На північному заході ці круглі коржі з смаженого тіста вже більше 150 років є улюбленим ласощами різних племен. Їх можна пробувати просто так або з медом, або у варіанті «індіанського тако» з

подрібненої яловичиною, бобами і сиром. А взагалі – варіанти начинок воістину безмежні! Це може бути зелений чилі, свинячі ковбаски, шоколад, масло і багато іншого.

**Арканзас** – *Рожеві помідори*. Рожевий помідор є офіційним фруктом Арканзасу з 1987 р., а вирощують його тут ще з 1920-х, можна спробувати ці стиглі і соковиті плоди на Фестивалі рожевих помідорів, який проводиться в містечку Варрен щорічно вже понад п'ятдесят років.

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

**Колорадо** – *Гірська форельє*. Неспокійні води Скелястих гір просто таки кишать сріблястою фореллю, яка надзвичайно цінується за свою ніжну і соковиту м'якоть.

**Коннектикут** – *Піца з білими молюсками*. Прибережне місто Нью-Хейвен славиться своєю піцою, винайденої в 1920 роки італійськими іммігрантами-пекарями.

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

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

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

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

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

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

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

**Айова** – *Сендвіч з рубленим м'ясом*. Рублена яловичина на булочці без соусу, кетчупу і нічого зайвого. Складно знайти щось більш характерне для цієї частини США. Власники місцевої мережі ресторанів Maid-Rite запевняють, що саме вони винайшли це блюдо в 1926 р.

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

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

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

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

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

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

**Мічиган** – *Вишневий пиріг*. Багато хто говорить, що неможливо придумати більш американського пирога, ніж яблучний – але в цьому питанні мічиганці з Вами з задоволенням посперечаються.

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

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

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

**Монтана** – «*Устриці*» *Скелястих гір*. В даному випадку, «устриці» – це просто евфемізм. Насправді, це смажені бичачі яйця. Вони були улюбленими ласощами ковбоїв в ХІХ ст.

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

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

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

**Нью-Джерсі** – *Іриски*. Жоден, хто завітає в Нью-Джерсі, обов'язково скуштує, ще й візьме з собою цілий мішок цих жувальних ірисок найрізноманітніших смаків і кольорів, які виробляються тут з 1800-х років.

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

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

**Північна Кароліна** – *Барбекю зі свинини*. У Північній Кароліні під словом

«барбекю» мають на увазі соковиту, приготовлену на повільному вогні свинину. Її рубають або подрібнюють якимось іншим способом, занурюють в гострий оцтовий «в східному стилі» або більш солодкий соус з додаванням кетчупу «в західному стилі».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Техас – Начос.** Це техасько-мексиканське блюдо є скоріше техаським, ніж мексиканським – особливо варіації з величезною кількістю інгредієнтів, які можна знайти тільки в цьому американському штаті. Найкраще відразу замовляти велику тарілку начос з бобами, сиром, стейком і гуакамолем.

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

**Вермонт – Кленовий сироп.** У Вермонті виготовляється більше цього солодкого золотавого сиропу, ніж в будь-якому іншому штаті США, а в його ресторанах можна замовити практично будь-яку страву з цим інгредієнтом, починаючи від морозива з кленовим сиропом, закінчуючи свинячими відбивними, политими ним же.

**Вірджинія – Сільська шинка.** Практично нестерпно солоні шматочки рожево-коричневої твердої сільської шинки є невід'ємною частиною повного Південного сніданку. Вірджинія є безперечним лідером у виробництві шинки, і нескладно здогадатися, як люблять і поважають цей делікатес всі жителі штату.

**Вайомінг – В'ялене м'ясо буйвола.** Розташований у Вайомінгу Єлловстонський національний парк є батьківщиною для найбільших в Америці стад буйволів, які давно стали символом штату. Крім цього, жителі штату досі

люблять пожувати в'ялене м'ясо буйволів – як, можливо, робили це їхні предки-ковбої 150 років тому.

## 2. Національні гастрономічні традиції Канади

Національна кухня Канади «замішана» на кулінарних традиціях багатьох народів світу. Це й не дивно, адже Канада – країна емігрантів. Тому не варто дивуватися, якщо в місцевих кафе і ресторанах, Вам запропонують гамбургер, італійську піцу або український борщ з пампушками. Крім цього, кілька століть назад, сюди перекочували страви французької та англійської кухонь і перейшли в розряд канадської національної кухні, наприклад, кухня Квебека, яка заснована на французьких кулінарних технологіях. У будь-якому канадському місті комфортно прилаштувались китайські, індійські, українські, польські, тайські, японські, мексиканські, португальські ресторани і американські закусочні – «фаст фуди». Позитивним є те, що в останні роки, в країні відроджується національна кухня корінних народів – індіанців (ірокезів, магавков, абенака, мікмак, гуронов, атапаскана, наскапі та інших).

Жителі Канади дуже люблять м'ясні та рибні страви. Соковиті і смачні стейки, біфштекси, ростбіфи, лангетти, які зустрічаються повсюди, вже давно стали типовою канадською їжею. Серед них такі:

- «філе-брошетт» – шматочки бекону, з цибулею і печерицями, обсмажені на рожні;
- кролик або заєць, тушкований з овочами;
- пиріг з нирками;
- відварна оленина;
- смажене курча;
- запечена осетрина;
- оселедець гарячого копчення;
- квебекський м'ясний пиріг;
- пиріг з устрицями, посипаний меленим картоплею;

- пиріжки з м'ясом;
- окорок в кленовому сиропі.

З легких закусок, кухня Канади, пропонує: м'ясні паштети; морепродукти; тонко нарізану буженину; картоплю по-шотландськи; млинці по-канадськи; сир «Чеддер»; картоплю в мундирі, нарізану кружальцями та обсмажену, зі збитими яйцями; овочева рагу; картоплю з сиром.

Не останнє місце в канадській кухні займають перші страви – супи, супи-пюре, бульйони. Ось лише деякі з них: суп з гарбуза, суп-пюре з томатів і цвітної капусти, бульйон з хлібними грінками, суп із зеленою квасолею, суп з домашньою локшиною і зеленню, цибульний суп по-французьки, гороховий суп по-канадськи.

Ще одна гордість, національної кухні Канади – *кленовий сироп*. Метод видобутку кленового соку був запозичений у корінних жителів – індіанців. Тільки в північній частині американського континенту зростає цукровий клен, з якого добувають сік ранньою весною. Принагідно зазначимо, що для отримання 1 літра сиропу, необхідно 40 літрів кленового соку. При цьому 75% всього виробленого соку, доводиться на канадську провінцію – Квебек. Кленовий сироп застосовується для приготування більшості солодких страв та десертів канадської кухні. Його додають в булочки, кекси, пироги, млинці, вафлі, морозиво, каші і просто мажуть на скоринку хліба. Кленовий сироп – це найкращий сувенір привезений з Канади.

З безалкогольних напоїв канадці віддають перевагу каві, кефіру, питному йогурту, мінеральній воді, спрайту, кока-колі, фанті та іншим напоям. А з алкогольних, найулюбленіший і основний напій – пиво. У кожній провінції є свої сорти пива, що користуються популярністю, особливо такі сорти: «Молсон», «Лабатт», «Олександр Кейтс», «Масхед», «Сент-Амбруаз» тощо.

### **3. Кухня народів Латинської Америки**

*Мексиканська кухня.* Національна кухня Мексики представляє

своєрідний симбіоз іспанської, ацтекської і індіанської кухонь. Страви цієї кухні вельми різноманітні і користуються незмінним успіхом у всьому світі. Уже сам факт того, що мексиканська кухня внесена до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, говорить про унікальність і неповторність страв, які просто необхідно спробувати всім туристам і гостям цієї прекрасної і гостинної країни.

Для приготування національних страв широко використовуються м'ясо, овочі, бобові і зернові культури, морепродукти. Але, перше місце займає кукурудза, яку варять, смажать, подають з м'ясом, перцем, майонезом, тертим сиром. Крім цього, широко використовується кукурудзяна мука. Ось лише деякі страви з цієї чудової рослини, сімейства злаків:

- «тортилья» – дуже популярний мексиканський коржик з кукурудзяного борошна;
- «такос» – кукурудзяний коржик з начинкою;
- «піно лес» – підсмажена кукурудзяна мука з какао;
- «посолес» – м'ясо, приготоване в кукурудзяній муці (також існує однойменний напій з кукурудзи);
- «тамалес» – шматочки кукурудзяного тесту, з соусом, приготовані на пару;
- «тостадос», «кесаділья», «чімічангі», «начос» – дивовижні коржі, з різними начинками.

Окремо хочеться сказати про «тортилью», яка вже давно стала візитною карткою національної кухні Мексики. Цей тонкий кукурудзяний коржик зі спеціями, вживається не тільки окремо, але і в складі багатьох страв, таких як:

- «бурітто» – своєрідний рулет з тортильї, з начинкою з квасолі, м'ясного фаршу, помідорів, авокадо, рису і сиру;
- «енчіладас» – тортилья, згорнута в трубочку і начинена м'ясом, томатом або сиром;
- «суп з тортильї» – смажені шматочки тортильї, з курячим бульйоном, сиром, перцем чилі, часником, цибулею і помідорами;

- «фахіта» – яловиче м'ясо приготоване на грилі, з овочами і загорнуте в тортілью.

- «папатцулес» – обсмажений коржик, з гарбузовим насінням і яйцем.

Славиться мексиканська кухня своєю гостротою і широким застосуванням різних спецій та приправ. Місцеві кухарі люблять додавати в свої страви гострий перець чилі, кінзу, пепероні, чайю, насіння кмину, перець серрано, листя авокадо, перець хеланеньо, цибулю, часник тощо. А взагалі, в Мексиці, налічується понад сто видів перцю, що відрізняються за смаком і ступенем гостроти. До м'ясних і рибних страв прийнято подавати мексиканські соуси. Найвідоміші і популярні соуси «сальса» – приготований з помідорів, часнику, чилі перцю, пепероні і чорного перцю; «гуакамоле» – зі свіжих плодів авокадо, перцю, цибулі та томатів.

Порадує національна кухня Мексики любителів поласувати. Першою чергою – це прекрасні і соковиті місцеві фрукти, десерти з фруктів, солодкі булочки, кекси, пудинги. Найбільш популярні:

- ✓ «канас асаяс» – десерт із смаженого цукрового очерету;
- ✓ «роска де рейес» – солодкий королівський хліб, з сушеними фруктами;
- ✓ вишневе чімічангі
- ✓ манго зі збитими вершками
- ✓ солодке кукурудзяне суфле
- ✓ гарбуз в сиропі.

З безалкогольних напоїв мексиканці надають перевагу какао, фруктовим сокам і гарячому шоколаду. А національним алкогольним напоєм стала текіла, яка з'явилася в місті Текіла, в мексиканському штаті Халіско. Виробляється вона шляхом подвійної перегонки серцевини блакитної агави.

У Мексиці налічується понад 300 видів цього напою. Крім цього, популярністю користуються мексиканські вина, пиво «Корона» і бренд «Дон Педро».

**Кубинська кухня.** Національна кухня Куби сформувалася під впливом іспанської, креольської, китайської та африканської кухонь. У цій сонячній і

життєрадісній країні самі запальні танці, душевні пісні, відмінний ром, високоякісні ароматні сигари тощо. І, звичайно ж, таке безтурботне і радісне життя не обходиться без смачної їжі. Можливо, кухня Куби, не така витончена і вишукана, як італійська чи французька, але тут ви знайдете свої неповторні страви, які варто покуштувати туристам в цій гостинній країні. Головні постулати всіх кубинських блюд це – просто, смачно, швидко і поживно.

Розглянемо основні назви страв, якими славиться кухня Острова Свободи. Список страв кубинської кухні справді величезний, основні з них:

- «ахіако кріоліті» – густий кубинський суп, з м'ясом, кукурудзою, юкою, лимоном, бананами, гарбузом та соусом. Вважається візитною карткою місцевої кухні;
- «ла кальдоса» – густий суп з курчати, картоплі, орегано, шинки і прянощів, який подається в глиняних горщиках;
- «конґрі» – незвичайна страва з цвітної квасолі і рису;
- «пікадільо а ла абанера» – складна страва, з м'ясним фаршем погаванськи і томатним соусом;
- «бакалау а ла віскаїна» – тріска по-кубинськи;
- «арроз кін польо» – ніжне м'ясо курчати, тушковане з рисом;
- «пікадійо» – печеня з яловичини із помідорами, перцем, рисом і чорними бобами;
- «сантьягера» – маринована свиняча нога, запечена в духовці, з пікантним соусом;
- «аджако» – м'ясне рагу, з овочами і соусом;
- «маври і християни» – оригінальне блюдо з чорних бобів і рису;
- «чічарронес-ал-сімарон» – обсмажені в киплячій олії тонкі шматочки бекону;
- «боньято» – смажена солодка картопля, із золотистою скоринкою.
- «медальонес-манго» – свинина, тушкова з манго, прянощами і вином. Після приготування посипають м'ятою, цибулею і шматочками свіжого манго;

- «стара Гавана» – комбіноване блюдо з морепродуктів (лангуст, устриці, мідії);
- «тостонес» – смажені банани.

Не оминула увагою кухня Куби любителів солодкого, а саме:

- «маса реал де Гуаябо» – солодкий пиріг, з гуава;
- кокосовий пиріг з гарбузом і апельсинами;
- «фламбе» – кружечки банана, з гарячою карамеллю, апельсиновим соком, м'ятою і мигдалем;
- сирний десерт з фруктами;
- «копелія» – популярне кубинське морозиво.

З безалкогольних напоїв кубинці віддають перевагу чорній каві, яку п'ють тут у величезних кількостях, свіжовичавленим сокам, фруктовим коктейлям, лимонаду з соком лайми, гуарапо (натуральний сік з цукрової тростини). Популярністю серед туристів, користуються знамениті кубинські коктейлі на основі рому – «Куба Лібре», «Мулатка», «Мохіто», «Дайкірі», «Піна Колада» тощо. А найвідоміший алкогольний напій – знаменитий кубинський ром – найпопулярніша марка «Havana Club», який п'ють нерозбавленим або з льодом. У Гавані навіть є музей рому, де зібрана вся інформація про історію виробництва цього напою.

**Аргентинська кухня.** Національна кухня Аргентини сформувалася під впливом місцевих національних культур і кулінарних традицій, привезених сюди переселенцями з Європи. В аргентинських стравах простежуються сліди іспанської, італійської, африканської, креольської і індіанської кухонь. Крім цього, в кожному регіоні країни є свої кулінарні особливості.

Розглянемо, національні страви аргентинської кухні. Яловичина і страви з неї, складають основу аргентинської кухні. За статистикою, країна займає друге місце в світі, по споживанню яловичини. Ось лише деякі, найпопулярніші м'ясні страви:

- «тиру де Асад» – широка смужка м'яса з хребтової частини і обсмажена на грилі;

- «паррільяда» – м'ясо, яловичі потрухи або ковбаски «асадо», смажені на решітці;

- «васіо» – яловиче філе, смажене на грилі;
- «міланезе» – тоненька відбивна зі смаженою картоплею;
- «югосо» – страва, для любителів м'яса з кров'ю;
- «матамбре» – яловичий рулет, з овочами і яйцем;
- «біф де ломо» – яловичі реберця, приготовані на вугіллі;
- «біф де чорізо» – величезний стейк, товщиною до 5 см і вагою 1-1,5 кг.

Варто додати, що не тільки з яловичини готуються м'ясні страви. Популярністю у місцевих кухарів користується свинина, баранина, козлятина, оленина, м'ясо птиці (особливо страуса Нанду і Ему), для приготування таких страв, як:

- «пінчос» – аргентинський шашлик;
- «карне асадо» – печеня, фарширована баранячими потрошками і обсмажена на вугіллі;
- «чорізо» – довгі ковбаски зі свинини;
- «пучеро» – густа м'ясна юшка з овочами;
- «чураско» – м'ясні кубики, смажені на вугіллі;
- «вісачі» – смажене м'ясо місцевого гризуна, схожого на шиншилу;
- «клафуті» – страва з курки, з оливками і сиром;
- «тушкований броненосець»;
- «півень по-аргентинськи»;
- «емпанадас» – пиріжки, з різними м'ясними начинками.

Жителі Атлантичного узбережжя Аргентини віддають перевагу стравам з океанічної риби і морепродуктів. Тут можна зустріти величезну кількість чудових страв з кальмара, вугра, креветок, форелі, устриць, крабів тощо. Рибу, в аргентинській кухні, смажать, варять, в'ялять, сушать, фарширують, маринують, використовують для різних салатів і, як начинку, для пирогів.

Не оминула увагою аргентинська кухня любителів солодких страв і десертів. Популярними вважаються такі:

- ✓ «дульсе де лече» – аргентинська карамель, з молока і цукру;
- ✓ «фліни» – пудинг, политий карамеллю;
- ✓ «альфа хор» – пиріг, з карамеллю дульсе де лече, политий шоколадом;
- ✓ «куезо кон дульсе» – шматок сиру, з желе з айви або батату;
- ✓ «масаморра» – сільський десерт із цукрової кукурудзи, води, молока і ванілі;
- ✓ пиріжки з фруктовую начинкою;
- ✓ солодкий банановий рис;
- ✓ горішки, смажені в цукрі;
- ✓ «хеладо» – дивовижне аргентинське морозиво;
- ✓ «панкікес» – десерт з фруктового желе.

З безалкогольних напоїв популярністю у аргентинців користується чай «Мате» та чорна кава, яку імпортують з Бразилії і Колумбії. Широко визнані аргентинські вина, особливо червоні. Заслужену славу здобули за межами країни такі марки, як «Мальбек» і «Торронтес». Також високий рівень якості демонструють віскі і джин місцевого виробництва.

**Бразилійська кухня.** Національна кухня Бразилії являє собою цілий кулінарний синтез, сформований під впливом індіанської, португальської, африканської, і навіть французької кухонь. Строката мозаїка національних страв, першою чергою, обумовлена португальською експансією. Згодом колонізатори привезли до Бразилії рабів-африканців, з якими в країну потрапили нові кулінарні традиції, що стали невід'ємною частиною національної кухні. Взагалі, в межах Південної Америки, кухня Бразилії вважається найбільш вишуканою. Варто відзначити, що кулінарні пристрасті жителів різних регіонів країни, дуже відрізняються один від одного.

Найбільш поширена страва Бразилії «фейжоада», яка готується подад 300 років. Особливою популярністю блюдо користується в Ріо-де-Жанейро. Основними компонентами є такі: свинина, копчена ковбаса, сушене м'ясо, чорна квасоля, часник, перець, лавровий лист. Подають в глибокій тарілці з рисом, скибочками апельсина, борошном маніюки, капустою і гострим соусом.

З інших м'ясних страв, варто акцентувати свою увагу на таких:

- «шураско» – обсмажена яловичина з томатним соусом;
- «ломбо де порко» – свинина, обсмажена на оливковій олії;
- «пато но тукупі» – м'ясо качки зварене в гострому соусі з кассави;
- «карне де сол» – сушене м'ясо;
- «сарапетеу» – варене свиняче серце і печінка з помідорами, перцем і цибулею;
- «фарофу по-каріокскі» – смажена в'ялена яловичина з цибулею, бананами, оливками, кукурудзяним борошном, цибулею, петрушкою і перцем;
- «ембалайя» – рагу з шинки, курки, солодкого перцю, цибулі, рослинного масла і солі;
- «аконао» – варена свинина з рисом, картоплею, перцем, цибулею і оцтом;
- «кохінья» – каплевидні картопляні кульки, обсмажені в киплячій олії, з начинкою з курки або свинини.

Друге місце в кухні Бразилії відведемо стравам з риби і морепродуктів.

Наведемо декілька з них:

- «ітапоа» – ніжний пудинг з м'ясом раків і крабів;
- «фрігідейра» – смажена риба з молюсками в тісті, яка подається в глиняних горщиках;
- «такака но тукупі» – страва з сушених креветок та з додаванням борошна маніюки, соусу, пасти і рослиної дамбо;
- «ватага» – риба варена в маслі з рисом і молюсками;
- «карурі» – креветки з перцем, цибулею, сіллю і травою кіабу;
- «бакальяу» – група страв з дуже солоної сушеної тріски;
- «жакаре» – екзотичне блюдо з алігатора.

Перші страви бразильської кухні:

- ✓ «батата» – рибний суп, з креветками, пальмовою олією, кокосовим молоком, коріандром, соусом табаско, цибулею, імбиром і часником;
- ✓ «королівське козідо» – суп з креветок, з беконом, цибулею, картоплею,

молоком, вершками, оливковою олією, зеленню, перцем і сіллю;

✓ «шангуа» – хлібний суп, з молоком, цибулею, яйцем, часником і сіллю;

✓ «калду верде» – суп з білокачанної капусти, з бараниною, свинячими ковбасками, картоплею, рисом, солодким перцем, часником, цибулею і зеленню;

✓ суп з яловичих мізків;

✓ суп з бразильських горіхів.

Кухня Бразилії пропонує величезний вибір легких закусок і салатів:

• «пампас» – салат з червоної капусти, вареної ковбаси, цибулі, маринованих овочів, шпику, меленого перцю і винного оцту;

• «бразильський салат» – дивовижний салат з омарами, авокадо, петрушкою, томатною пастою, майонезом, паприкою, гірчицею і білим вином;

• «севітне» – салат з м'яса курчати, шинки, шампінйонів, яєчного жовтка, моркви, селери, петрушки, перцю і майонезу;

• «шурраско» – гострий салат з кукурудзи, яловичини, цибулі, моркви, зелені, часнику і чилійського перцю;

• «сальтеньяс» – пиріжки, з начинкою з м'яса, картоплі, цибулі, яєць, зеленого горошку, чорних маслин, петрушки і перцю.

Національна кухня Бразилії славиться солодкими стравами і десертами:

✓ торт «Сан-Паулу»;

✓ бразильський горіховий торт;

✓ «дерево добробуту» – солодкий рулет, з родзинками, волоськими горіхами, медом, зацукрованими фруктами і цедрою;

✓ «сини карнавалу» – солодкі кульки з пшеничного борошна, з цедрою, корицею, ванільною есенцією і цукром;

✓ «плаваючий острів» – пиріг, з обсмаженою мигдалем;

✓ трюфелі з вишнею;

✓ хурма з волоськими горіхами;

✓ желе з манго;

✓ десерт з маракуї.

З безалкогольних напоїв найпопулярнішим в кухні Бразилії є кава, приготування якої зведено в справжній культ. Прийнято вважати, що справжній бразилець, повинен випивати 30 чашок кави в день. Крім цього, в Бразилії, прийнято пити свіжі фруктові соки і різні коктейлі. З алкогольних напоїв, хочеться виділити вино «Шендон» і «Кастель-Шатель» і різні види бразильського рому.

**Болівійська кухня.** Національна кухня Болівії вважається найбільш незвичною на планеті. Варто зазначити, що майже всі, болівійські міста знаходяться високо над рівнем моря. Навіть вода там закипає при +80°C, тому звичайні способи приготування їжі тут не спрацьовують. Незважаючи на те, що всі латиноамериканські країни відчувають сильний вплив іспанської кухні, Болівія, в цьому контексті, приємний виняток. У національній кухні зберігся, практично в незмінному вигляді, склад продуктів і способи приготування різних страв, які властиві кухні древніх індіанських племен.

Варто зазначити, що національна кухня Болівії відрізняється, в залежності від регіону. Наприклад, західна частина країни є посушливим гірським районом, тому тут для приготування національних страв у великих кількостях використовують кукурудзу, зернові культури, сушену картоплю чуньо, перець і приправи. У східних районах Болівії переважає тропічний клімат, що обумовлює розвинене тваринництво. На сході країни багато страв з яловичини, свинини і вони не такі гострі, як на заході. Крім цього, на столі завжди є багато тропічних овочів і фруктів, якими рясніє ця частина Болівії. Південна частина вважається виноробною. Саме тут виробляють болівійські вина і знаменитий бренд «Сінгані». На півдні Болівія межує з Аргентиною, тому кухня південних народів дуже схожа з аргентинською.

Національні страви Болівії:

- «сельтена» – млинці з м'ясною начинкою, які подаються з гарячим соусом, часником, картоплею, родзинками і запеченими перцями;
- «ломо-ментадо» – біфштекс, з рисом, яйцем і смаженими бананами;
- «польйос-спьедо» і «польйос-бростер» – смажене на відкритому вогні

курча, з картоплею та салатом;

- «чарке» – сушене і обсмажене м'ясо альпака;
- «чуко» – сушена картопля, нагадує чіпси;
- «лакуса» – густий болівійський суп;
- «макако» – пюре з бананів і м'яса альпака;
- «пакумутус» – шашлик з великих шматків м'яса;
- «лечін-аль-хорно» – свиняча грудинка, з картоплею і смаженими бананами.

бананами.

Декілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Болівії:

- «льяхва» – гарячий соус з стручкового перцю локотос і томатів;
- «умінта» – помідори, цибулю, зелений перець, кукурудзяну муку

замотують в листи кукурудзяного качана, обв'язують ниткою і готують на пару або в окропі;

- «антікучо де Коразон» – це антікучо з яловичого серця;
- «фріто» – смажена морська свинка;
- «плато пасемо» – страва з шматка м'яса, качана кукурудзи, квасолі і картоплі;

картоплі;

- «піке мачо» – шматочки яловичини, зі смаженою картоплею, цибулею, яйцем, перцем, майонезом і кетчупом;
- «салтенья» – пиріжки, з начинкою з м'яса, картоплі, моркви, гороху, оливки, яйця і родзинок;
- «чікаррон» – свинячі реберця, з орегано, лимоном і часником.

Найпопулярніший напій в Болівії – традиційний чай мате. Правда в Болівії, на відміну від інших латиноамериканських країн, до чаю мате додають ромашку, листя коки або аніс.

З алкогольних напоїв популярністю користуються: болівійське пиво «Уари» і «Пасена», кукурудзяне пиво – «Чіча кочамбамбіна» (варять за стародавніми рецептами інків), білий бренд «Сінгані» і місцевий самогон із зернових культур – «Чіча».

**Венесуельська кухня.** Національна кухня Венесуели сформувалася під

впливом кулінарних традицій народів Європи і індіанців Латинської Америки, а гостроту і колорит додали кухні Азії і Африки. Як і у багатьох країн цього регіону, основу місцевої кулінарії складають картопля, рис, бобові, кукурудза, риба, фрукти і безліч різноманітних спецій. Всі ці компоненти комбінуються в самих незвичайних, іноді несподіваних варіантах. Розглянемо особливості кухні народів Венесуели.

Легкі закуски, які називаються венесуельцями «коміда-кріолья». Власне кажучи – це кукурудзяний коржик «арепа», в який загортають найрізноманітніші начинки, починаючи з м'яса і закінчуючи фруктами. Часто арепу використовують в якості звичайного хліба, або замість ложки для соусу. Місцеві кухарі настільки майстерно готують і обробляють арепу, що вона стає дуже тонкою, схожою на наші млинці. Популярність цієї страви так велика, що в будь-якому куточку Венесуели функціонують спеціалізовані заклади – «арепераси», які пропонують десятки, а то і сотні варіантів арепи.

Ось ще кілька страв, національної кухні Венесуели, які відносяться до розряду «коміда-кріоліті»:

- «тамале» – одна з різновидів кукурудзяного коржа;
- «качапа» – солодкий кукурудзяний коржик з сиром і різними солодкими начинками;
- «текенос» – смажене тісто з сиром;
- «емпанадас» – млинці з м'ясом та іншими начинками;
- «пан-де-хамон» – це батон, що нагадує французький багет, начинений маслинами, родзинками і сиров'яленою шинкою;
- «касааба» – плоский хліб з юки, що випікається в деяких індіанських областях.

Важливою складовою національної кухні Венесуели є м'ясо. У цій країні Ви знайдете багато незвичайних і колоритних страв, приготованих з яловичини, свинини і м'яса птиці. Ось лише деякі з них:

- «пабеллін-кріольо» – своєрідне асорті з яловичини, сиру, чорних бобів, смажених бананів і рису;

- «карне-мечада» – яловичина, приготована з овочами і рисом;
- «карне-есмечада» – тушковане м'ясо з овочами і великою кількістю приправ;
- «санкочо» – густий м'ясний суп з овочами;
- «мондого» – суп з рубця і овочів;
- «паррілья-кріолья» – маринована яловичина, запечена на вугіллі.
- «ербідо» – суп з яловичиною або птахом, в який додають овочі і різні коріння.

Крім цього, варто зазначити, що Венесуела має довге морське узбережжя і безліч прісноводних озер, які забезпечують місцевому населенню величезну різноманітність риби і морепродуктів. Любителі рибних страв знайдуть в національній кухні Венесуели, дуже широкий асортимент рибних страв. Особливою популярністю, у місцевого населення, користуються: устриці у винному соусі; рис, з додаванням морських молюсків; креветки, з гострим перцем і авокадо. Але, будьте обережні, якщо вам принесуть страву, схожу на ікру – це може виявитися желе з мурах. Страви місцевих індіанців бувають вельми специфічними. Вони вживають в їжу змії, тарганів, личинки жуків і інші, незвичні для нас, інгредієнти.

Не залишила без уваги національна кухня Венесуели і ласунів. Першою чергою, це всілякі фрукти, які вирощують в цій країні у величезних кількостях: папайя, манго, банани, ананаси, кавуни, гуава, апельсини і навіть суниця. Крім цього, є цілий ряд фруктів зі своїм неповторним смаком, яким в українській мові навіть немає назви. Місцеві десерти:

- ✓ «куесільо» – фруктовий пиріг;
- ✓ «гуасакача» – своєрідний салат із зеленого авокадо і овочів;
- ✓ «махорет» – випічка, з заварним кремом;
- ✓ гуава з солодкими вершками тощо.

З безалкогольних напоїв місцеве какао вважається найкращим у світі. Популярністю користуються фруктові соки: гуаяба (сік гуави), парчіта (сік маракуї), лечоса (сік папайї), піна (ананасовий сік), тамаріндо (сік індійського

фініка). А ось кокосовий сік прийнято пити прямо з горіха. Практично повсюдно продається: «папельон» – лимонад з фруктових соків і цукрового сирцю; «батідос» – молочний коктейль з фруктовим соком; «меренгада» – молочний коктейль з льодом і фруктовую м'якоттю. З міцніших алкогольних напоїв варто спробувати венесуельський ром «Ron Anejo Aniversario Pampero» і «Ron Casique», а також «чічу» – місцевий самогон з рису або пшениці. Любителі пива гідно оцінять міцне венесуельське пиво «Regional» і «Polar».

**Перуанська кухня.** Національна кухня Перу, на протязі багатьох століть, вбирала в себе все краще, що приносили з собою іспанські завойовники, африканські раби, емігранти з Китаю і Японії. Але, незважаючи на це, в Перу дуже багато національних страв, які засновані на багатовіковому кулінарному досвіді індіанських народів. Хочеться відзначити, що перуанська кухня занесена в Книгу Рекордів Гіннеса, як найрізноманітніша. Все це, дає підставу вважати, що Перу, як країна, є не тільки батьківщиною багатьох древніх культур, а й творцем унікальної кухні, яку варто дізнатися ближче.

Ознайомимся зі стравами цієї теплої і гостинної країни:

- «сальтадо» – смажене овочеve рагу з приправами;
  - «севіче» – тушкована риба у власному соку, з перцем чилі і лимоном, яку вважають першою стравою;
  - «папас-а-ля-уанкаина» – страва з картоплі, плавленого сиру, лимонного соку, зеленого салату і гострого соусу;
  - «ломо сальтадо» – теляча вирізка з картоплею фрі і рисом;
  - «пачаманка» – страва кухні інків, з кількох сортів м'яса, картоплі, зелених бананів, кукурудзи, петрушки, кропу і приправ. Готується в ямі, обкладеній розпеченими каменями.
  - «ахі-де-галина» – суп на курячому бульйоні, з молоком, хлібом, сиром, горіхами і приправами;
  - «антикучос» – шашлик з яловичини, з цибулею, печерицями та перцем.
- Де кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Перу:
- «таку-таку» – біфштекс з рисом, відвареною квасолею і з цибульним

соусом;

- «супа-а-ля-креола» – гострий суп з яловичиною, локшиною, овочами, яйцями і молоком;

- «мальтадо» – яловича вирізка зі спеціями;
- «чінчерос» – свинина, з арахісовим соусом;
- «пучеро» – м'ясо в горщиках з маринованими овочами.
- «куї» – тушкована морська свинка;
- «пуно» – м'ясний стейк з альпаки;
- «антикучо» – шашлик з бичачого серця та гострим перцем.

Різноманітність перуанських страв вражає уяву. Перерахувати всі практично неможливо. Але є ще кілька рибних страв, які заслуговують на Вашу увагу:

- «севіче-де-марискос» – асорті з риби і морепродуктів;
- «супе-де-самаронес» – суп з креветок, яєць, перцю і молока;
- «леванта муерто» – гострий суп з морепродуктів;
- «ескабече» – рибна закуска, з перцем і цибулею;
- «касса реллека» – пиріг з картоплею, куркою, крабовим м'ясом і

авокадо;

- «кауса» – традиційна перуанська закуска з консервованого тунця, цибулі, картоплі, лимона, зеленого горошку, солоних огірків, яєць і майонезу.

Солодкі страви в Перу, насамперед, це різноманітні фрукти: папайя, апельсини, лукума, чиримоя, туна, персики, банани тощо. Серед десертів заслуговують на увагу такі:

- ✓ «масаморра-моррада» – фруктовий пудинг;
- ✓ «арроз-кон-лече» – рисовий пудинг;
- ✓ «пікаронес» – пончики, з цукровим сиропом;
- ✓ «флан» – пиріг з вершками, фруктами, згущеним молоком і кокосовою

стружкой;

- ✓ «манхар бланко» – коржик з згущеним фруктовим соком;
- ✓ «піна кін лікор» – ананас в лікері.

З безалкогольних напоїв, перуанці надають перевагу свіжовичавленим фруктовим сокам, прохолодним напоям і традиційному для американського континенту чаю мате. Серед прохолодних напоїв «Інглеса», «Чіча-де-Ххора», «Інка», «Чіча-Морада». Серед міцних напоїв, популярністю користується місцевий бренд «Піско», перуанський ром з цукрової тростини – «Кашасса» і «Аквардієнте». Також, заслуговують на увагу місцеві вина – «Такама Гран Вино», «Вино Тінто» і «Віста Алегре». Любителі пива споживають такі сорти як: «Кускена», «Трухільяна», «Пілсен» і «Арекіпена».

**Колумбійська кухня.** Національна кухня Колумбії поєднує в собі кулінарні традиції індіанських народів, що жили тут ще до відкриття Америки Колумбом і переселенців з Європи і Азії. Як і в інших латиноамериканських кухнях, домінуючими продуктами є кукурудза, рис, бобові, картопля, м'ясо птиці, свинина, овочі і фрукти. Режим харчування середньостатистичного колумбійця дуже схожий на європейський. Вранці – сніданок, традиційною стравою якого вважається «уевос-перікос» – ячня з помідорами і цибулею, потім – обід, який складається з трьох страв – суп, друга страва і легкий десерт і вечеря – більш легка, ніж обід, але обов'язково з присутністю м'ясних страв. М'ясні страви колумбійської кухні:

- «собребарріга» – колумбійський біфштекс;
- «бандеха-пайса» – комбіноване блюдо зі свинини, яловичини, рису, бобів, ковбасок, яєць, авокадо, смажених бананів і маніюки;
- «ахіако» – густа юшка з птиці, юки і картоплі;
- «лечона» – порося фаршироване горохом, рисом і спеціями;
- «емпанадас-пайсас» – колумбійські млинці з м'ясним фаршем;
- «кабано» – пряні смажені ковбаски;
- «чічаррон» – смажена свиняча шкіра;
- «чунчульо» – ковбаски з м'яса птиці;
- «комідас-коррьєнтес» – обсмажене м'ясо, з рисом і бобами; Ось ще кілька страв, які відносяться до розряду національних:
- «севіче» – тушковане рагу, з овочами і м'ясом;

- «морсіля» – ліверна ковбаска, з горохом і рисом;
- «карне-ен-польво» – яловичина, тушкована з овочами і приправами;
- «конехо-асадо-кон-коко» – кролятина, тушкована з овочами і кокосом;
- «мазаморра» – м'ясний суп, з овочами, бобами і борошном;
- «санкочо-де-гальїна» – курячий суп;
- «ормугас-кулонас» – екзотичне блюдо зі смажених гігантських мурах;
- «айяхо» – суп з курки, картоплі, кукурудзи і каперсів.

На гарнір в національній кухні Колумбії прийнято подавати:

- «папас» – смажену картоплю;
- «фріхолес» – гарнір з бобових;
- «аррос» – різні види рису;
- «платано» – смажені банани;
- «аборрахадо» – смажені банани, з сиром;
- «ахі» – незвичайний салат з перцю чилі, оцту і прянощів;
- «огао» – соус з смажених томатів і цибулі;
- «арепа» – прісні кукурудзяні коржі, які використовують як хліб, або як

ложки для соуса.

Порадує, національна кухня Колумбії, любителів солодкого. На десерт, в цій країні, подають:

- ✓ «манхар-бланко» – варений рис, в ванільному молоці;
- ✓ «аррос-кон-коко» – делікатесний рис, в кокосовому молоці;
- ✓ «арекіпе» – десерт з молока, яєць, цукру і кориці;
- ✓ «натілья» – солодкий заварний крем;
- ✓ «пандерос» – пиріг з юки;
- ✓ «бокадільо» – фруктові паста з гуава;
- ✓ «елькармельо» – фруктовий пиріг;
- ✓ «тентасьон» – смажені банани, з корицею, цукром і ваніллю.

Кухня Колумбії багата такими фруктами, як: манго, папайя, апельсини, ананаси, фейхоа, банани та багато інших, а також екзотичними фруктами і овочами: «куруба», «запоте», «мамонсільо», «луло», «мамі», «учува»,

«пітахайя», «чонтадуру» тощо.

Закінчувати трапезу в кухні Колумбії, прийнято чашкою кави або відомим латиноамериканським чаєм – «Мате». Також, популярністю користуються: «Кола» – зовсім не схожа на традиційну кока-колу, оскільки робиться з натуральних інгредієнтів; «Коломбіана» – аналог нашої кремсоди; «Содас» – колумбійський лимонад; «Чичас» – фруктовий суміш з льодом; «Гасеоса» – безалкогольний газований напій; «Ароматікас» – напій з трав; «Агуа-де-панелья» – напій з неочищеним цукром і соком лайма.

З алкогольних напоїв населення Колумбії надає перевагу таким: «Рон» – колумбійський ром; «Агуардіенте» – хлібну горілку; «Чіча» – горілку з цукрового очерету; «Чампус» – пінний напій з ананасів, зернових, луло і інших компонентів; «Aguila», «Club-Colombia», «Dorada» – кращі сорти колумбійського пива.

**Чилійська кухня.** Національна кухня Чилі сформувалася під впливом кулінарних особливостей корінних народів і збагатилася традиційними стравами Іспанії, Італії, Хорватії, Франції, Німеччини, привезеними емігрантами з цих країн. Назва країни – Чилі, асоціюється з гострим перцем. Але, познайомившись ближче з кухнею Чилі, Ви дізнаєтеся, що страви тут, переважно, не гострі. Географічне положення країни зумовило головну спрямованість національної кухні – велика кількість страв з риби і морепродуктів. Завдяки багатим рибним запасам океанічного узбережжя і любові чилійців до дарів моря, в місцевій кухні можна знайти страви з вугра, лосося, морського окуня, хека, тунця, устриць, крабів, морських їжаків тощо. Ось найпопулярніші рибні страви:

- «кальдїо де конгрїо» – морський вугор з картоплею, цибулею, часником, морквою, перцем і коріандром;
- «пайла марина» – чилійський суп з морепродуктів, приправлений кінзою, часником, цибулею, спеціями і зеленню;
- «куранто» – складне блюдо, що нагадує густий суп з риби, молюсків, овочів і картоплі;

- «севіче» – свіжа риба, маринована в лимоні або соку лайма, подається з гарніром (картопля, кукурудза або авокадо).

- суп з морських їжаків;
- «манчас-а-ла-пармезана» – морські мушлі, які запікають в сирі;
- омари з архіпелагу Хуан-Фернандес.

Спрямованість національної кухні до морепродуктів зовсім не означає, що тут не їдять м'яса. Звичайно, кількість вживаного м'яса не зрівняється з Аргентиною, але деякі страви заслуговують на увагу:

- «асадо» – яловичина або ягнятина, приготована на відкритому вогні або грилі;

- «чураско» – в розрізану навпіл булочку, кладуть тонкий шматок м'яса, приготований на грилі, з додаванням томатів, авокадо і майонезу. Іноді додають гарнір з картоплі фрі або смажених яєць з цибулею;

- «касуела де аве» – чилійський суп з курки, рисом, картоплею і спеціями;

- «ломо а ля побре» – великий шматок яловичини, зі смаженою картоплею і смаженими яйцями;

- «парійяда» – екзотичне блюдо з вимені, нутрощів і кров'яної ковбаси;

- «біфе а ля побре» – біфштекс з картоплею, яйцем і цибулею.

Національні страви чилійської кухні:

- «емпанадас» – чилійські млинчики з начинкою з м'яса, риби, овочів, сиру або фруктів;

- «пастель де чокло» – пиріг з кукурудзяної муки, з начинкою з м'ясного фаршу, маслин, цибулі, родзинок і варених яєць;

- «чилійський салат» – помідори, цибуля, перець чилі, коріандр і оливкове масло;

- «хумітас» – коржі з кукурудзяного борошна;

- «сопайпільяс» – оладки по-чилійськи;

- «мар ракета» і «халлулла» – популярні види чилійського хліба;

- «уміта» – традиційне індіанське блюдо. Начинку з кукурудзяного тіста,

базиліка, цибулі, перцю, масла, замотують в листя качанів, обв'язують мотузкою і запікають.

З безалкогольних напоїв чилійці віддають перевагу чорному і зеленому чаю. Популярністю користується традиційний для Латинської Америки чай «мате». При цьому, після десерту, місцеві жителі не відмовляться від чашечки міцної кави.

На півночі країни вирощують спеціальний сорт винограду, з якого роблять національний лікер «Піско». А вже з цього лікеру роблять прекрасні коктейлі – «піскола» і «піско сауер». Крім цього, заслуженою славою користуються чилійські вина, що виготовляються за унікальними рецептами і володіють винятковим ароматом, смаком і насиченістю.

**Уругвайська кухня.** На перше місце в національній кухні Уругваю можна розмістити м'ясні страви, в основному з яловичини. Причому, перевага віддається м'ясу, приготованому на відкритому вогні. Такий кулінарний витвір, як «асад а ля паррілла», вже давно став візитною карткою місцевої кухні. Готують його на спеціальній решітці, під яку підкладають жар, завдяки чому м'ясо набуває запаморочливого запаху багаття і ароматного диму. Для приготування «асадц» використовують яловичину, баранину, м'ясні ковбаски тощо. Після прожарювання м'ясо поливають дивовижним уругвайським соусом «сальмуера».

«Асадо а ля парило» – це не просто страва, а справжній святковий ритуал, який об'єднує за одним столом родичів, сусідів, друзів і просто хороших знайомих, змушуючи всіх забути про печалі, негаразди та інші проблеми. Можливо, саме тому, це блюдо стало відомим на весь світ.

Але, не тільки цією стравою славиться національна кухня Уругваю. Кулінарні шедеври даної країни:

- «чівіти ал плато» – тонкий телячий стейк із скибочками шинки, бекону, яйцем, сиром і помідорами, який подається зі смаженою картоплею, листям салату і майонезом;
- «асад по-уругвайськи» – телячі реберця, які приготовані на вугіллі, з

томатами, листям салату і соусом «чімічуррі»;

- «паскуаліно» – листковий пиріг з начинкою зі шпинату, відварених яєць, цибулі, часнику, мангольта і тертого сиру;
- «арросес» – страва, що нагадує іспанську паелью;
- «фарада» – тушкована астурійська квасоля;
- «бакалау» – сушена солоня тріска;
- «канчера» – фарширована піца.

Національна кухня Уругваю – справжній рай для ласунів. Десерти Уругваю:

- «постре чаха» – неповторний за смаком десерт, названий на честь птаха, що живе на мальовничих берегах уругвайських лагун і озер. До складу десерту входить безе, ніжний бісквіт, варене згущене молоко, сметанний крем і консервовані персики;
- «фланс дульсе де лече» – уругвайське морозиво з горіхами і фруктами, яке наповнить ваш день свіжістю і прекрасним настроєм;
- «мільохас» – листковий пиріг, нагадує «наполеон»;
- «альфахора» – бісквітне печиво, з начинкою з карамельного згущеного молока, посипане кокосовою стружкою.

Королем напоїв в кухні Уругваю вважається чай «мате», який п'ють, не тільки для того щоб втамувати спрагу, а тому, що це така національна традиція. Майже на кожному кроці можна зустріти людей з калібасами і термосом під пахвою. Крім цього, популярністю користуються такі самобутні напої як: «клерико» – коктейль з вина, лікеру, фруктового соку і льоду, а також «медіо» – біле вино, змішане з шампанським.

**Парагвайська кухня.** Національна кухня Парагваю є строкатою суміш з кулінарних традицій індіанських народів і різноманітних рецептів, привезених сюди переселенцями з Європи, в основному іспанцями і португальцями. Варто відзначити, що існують відмінності в кухні залежно від регіону. Це обумовлено різними природно-кліматичними умовами. Наприклад, в областях Чако, переважає кухня індіанців гуарані, основу якої складають зернові культури,

бобові, дичина та птиця. У південно-східних і південних регіонах переважає європейська кухня, в якій використовують овочі, фрукти, м'ясо, зелень і молочні продукти.

До традиційних страв, національної кухні Парагваю, відносяться:

- «парільяда» – м'ясо, запечене на грилі;
- «локро» – тушкована кукурудза з різними інгредієнтами;
- «мбайпі-сой» – гарячий кукурудзяний пудинг з м'ясом;
- «чіпа» – кукурудзяні коржі з сиром і яйцем;
- «сурубі» – смажена, варена або запечена прісноводна риба;
- «паелья» – традиційна іспанська страва;
- «міланес» – популярна закуска, що включає смажене м'ясо, млинці з м'ясом, салат і бутерброд, схожий на піцу;
- «сопа Парагвайя» (парагвайський суп) – кукурудзяний пиріг, з сиром і молоком, який і не назвеш супом;
- «межу» - пиріг з кукурудзяної муки, крохмалю, свинячого сала, яєць, сиру та молока.

Перші страви Парагваю:

- «піра кальдо» – суп з річкової риби, з томатами, цибулею, солодким перцем і спеціями;
- «сойо-сопи» – густий суп, з м'ясом, рисом, овочами, цибулею, солодким перцем, петрушкою, орегано і спеціями;
- «спо-йо-сопі» – суп з яловичини і кукурудзи;
- «бори-бори» – суп, з сирними галушками і м'ясом;
- «албондіга» – суп, з м'ясними фрикадельками.

Не оминула увагою національна кухня Парагваю любителів солодкого. Першою чергою, це соковиті і смачні місцеві фрукти, всілякі печива, булочки з солодкою начинкою, зацукровані фрукти, «мбайпі-хее» – солодка каша з молока, патоки і зернових культур; «пальмітос» – солодка пальмова серцевина; «мосто» – сироп з цукрової тростини, розведений соком або водою; «косерева» – незвичайна солодкість з апельсинової шкірки, чорної патоки, цукру і води.

Найпопулярнішим напоєм в національній кухні Парагваю, вважається чай «мате», який виготовляють з сушеного листа парагвайського падуба і має яскраво виражений тонізуючий ефект. Також популярністю користується напій «терера» – міцний настій чаю «мат», розведений холодною водою. Він прекрасно втамовує не тільки спрагу, але і голод.

Серед алкогольних напоїв вирізняються: «качу» – самогон з тростинного цукру і меду; «канью» – тростинний спирт; безліч марок парагвайського рому, лікерів і пива.

### **Питання для самоконтролю**

1. Висвітліть історію та унікальні особливості загальнонаціональної та регіональної кухні США.
2. Охарактеризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології канадської кухні.
3. Чим славиться мексиканська кухня? Як називається сорт гострого перцю, що використовується для приготування страв в Мексиці?
4. Розкрийте характерні особливості кубинської кухні.
5. Які види м'яса використовують в аргентинській кулінарії?
6. Дослідіть, в якій країні вирощують фіолетову кукурудзу.
7. Назвіть вид бобів, який найбільш поширений в Бразилії.
8. Що означає слово «шаркун» в Чилійській кулінарії?
9. Перелічіть популярні національні страви та напої, які рекомендує кухня Парагваю та Уругваю.
10. В якій країні готують страви з морського їжака і водорості?

## ЛЕКЦІЯ 9

### Етнічні особливості національної кухні народів Африки, Австралії та Нової Зеландії

#### 1. Магрибська кухня

Марокко знаходиться на півночі Африки. На родючих рівнинах культивують пшеницю, кукурудзу, овочі і фрукти, а також вирощують овець, кіз, корів і курей. Бербери – споконвічні мешканці Марокко і всього Магриба, проте в VII ст. араби потіснили їх і поступово ісламізували територію нинішнього Марокко. Араби принесли в кухню Марокко корицю, імбир, шафран, зіру і кмін; поєднання кислого і солодкого смаку; а також манеру додавати в м'ясні страви мед, цукор, фрукти і сухофрукти. Інші древні джерела впливу на марокканську кухню – Фінікія, Карфаген, Рим і Візантія. З іншого боку, в марокканській кухні відсутній турецький вплив (Марокко – єдина арабська країна, яка ніколи не входила в склад Османської імперії), тому марокканці не вживають ні пахлави, ні фаршированих овочів.

Середній марокканець отримує 2/3 калорій з зернових, в основному пшениці, а також ячменю. З пшениці готують кускус, хліб, випічку, її додають в супи і готують з неї каші (крім пшеничних зустрічаються і ячмінні супи та каші). Кускус настільки важливий в марокканській кухні, що в центральній частині країни його часто називають просто «їжа». Рис як гарнір на марокканських столах рідкісний, з нього готують пудинги і начиняють ним птицю і пироги. Важливим джерелом білків є бобові, а саме: сочевиця, нут і садові боби, які додають в тушковані блюда і з них же роблять намазки.

Найбільш часто використовується м'ясо в марокканській кухні – баранина і курятина, а також м'ясо голубів; в прибережних районах ловлять рибу. Яловичина і телятина більш популярні, ніж в інших арабських країнах. Молоко зустрічається в основному у вигляді кефіру, раеба, або м'якого сиру з овечого, коров'ячого або козячого молока; йогурт непопулярний.

Улюблені марокканцями жири – оливкова олія і пряжене вершкове масло, до якого додають спеції і витримують його кілька місяців.

Популярні в Марокко овочі – помідори, солодкий перець, кабачки, артишоки, цвітна капуста, цибулини фенхеля, менш популярні баклажани, листові овочі, капуста, турнепс і гарбуз. З фруктів на марокканському столі найчастіше можна побачити виноград (свіжий або у вигляді родзинок), сливи, персики, абрикоси, айву, гранати, лимони та апельсини. Лимони квасять і додають в салати і рагу. Дуже популярні оливки, причому їх їдять не тільки як закуску, але й додають в блюда.

У марокканські страви додають багато пряних трав, особливо коріандр, і приправи.

До сніданку подають сир, хліб, бобову пасту і випічку; звичним напоєм для сніданку є магрибський м'ятний чай: зелений, з великою кількістю цукру. Обід – найщільніша трапеза дня, вона включає суп, кілька салатів, курячий, баранячий або рибний тажин з кускусом, хліб, фрукти та сухофрукти.

На вечерю подають густі супи, а також ввечері на марокканському столі можна побачити салати, кускус і тажини.

Для приготування страв марокканської кухні використовуються жаровні «міджмар», глиняні тажин і горшок «кідра», пароварка-кускусниця, ступка з товкачем і сито.

Популярними національними стравами вважаються:

«Тажин по-марокканськи» – м'ясне рагу з додаванням величезної кількості спецій. Готують з великих шматків м'яса або птиці на кісточці і овочів (томатів, картоплі, баклажанів, цибулі). Як приправи використовують різні прянощі, мед, фрукти, ягоди. Одноіменну назву має глиняний горщик для приготування страви.

«Кускус» традиційно готується на пару і подається разом з тушкованим м'ясом і (або) тушкованими овочами. Класичний варіант – приправити готовий кускус соком лимона і прикрасити листям свіжої м'яти. Поширені різновиди: кускус з м'ясом; кускус з рибою і морепродуктами; кускус з приправами,

наприклад, з куркумою; вегетаріанський кускус з овочами. Популярним є «кускус з сімома овочами» (фр. *Couscous au sept légumes*): морквою, цибулею, турнепсом, помідорами, болгарським перцем, кабачками і гарбузом. Солодкий кускус з виноградом, сухофруктами, горіхами називається «масфуф».

Кускус зазвичай подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають як гарнір до тажину.

М'ятний чай – найважливіший марокканський напій, його п'ють як без особливого приводу, так і з гостями, в останньому випадку приготування чаю включає розливання з чайника в стакан з метрової висоти. До чаю подають солодощі, зокрема, «каб-ель-газаль», невеликі печива з тертим мигдалем.

На свята подають пастиллу – пиріг з листкового тіста, начинений м'ясом голуба, мигдалем і яйцями. Інше популярне святкове блюдо – смажене на рожні ягня («мешві»).

Традиційна трапеза передбачає споживання їжі за низьким столом, на подушках. Їжу прийнято брати великим, вказівним і середнім пальцями правої руки, кускус при цьому скачують в кульки. В кінці трапези виносять свіжі фрукти, після них подають м'ятний чай (зелений з листям м'яти).

Святкова трапеза «діффа», складається з 6-20 страв: насамперед подають великий пиріг з листкового тіста пастиллу діаметром до півметра, затим варені на пару баранячі лопатки або ребра «шуа», або баранячий шашлик «мешві», тажини з рибою, птицею і бараниною, завершує подачу на стіл кускус. Для святкових застіль в марокканської кухні існує безліч особливих страв: баранячий тажин зі сливами і родзинками «*мрурія*», ягня з мигдалем (tfaya) тощо. 99 % населення країни – мусульмани-суніти, вони дотримуються посту в Рамадан. Перша трапеза після заходу сонця – іфтар – включає фініки і харірі, суп із сочевиці.

**Національна кухня алжиру.** Алжирська кухня – кулінарні традиції Алжиру і народів, які його населяють (арабів, берберів і європейців).

Основу раціону алжирців складають зернові (кускус, хліб, макарони) і овочі (цукіні, морква, баклажани, артишоки, бамія, турнепс, кабачки, шпинат,

помідори, перець). Помідори широко використовуються в різних блюдах, додаючи їм колір, кислоту і солодкість, також в алжирські страви кладуть багато солодкого перцю і картоплі. Перець і томати також смажать на вугіллі і начиняють рисом з бараниною, консервують (солять, маринують і зацукровують). В сезон доступні фрукти – дині, кавуни, виноград, яблука, мандарини, лимони, кумкват, банани, айва, їх засушують і консервують з цукром. З м'яса алжирці в основному вживають баранину, її смажать на решітці або на шампурах, або запікають, із зернових готують коржі і кускус. Інше джерело білка – курятина і курячі яйця. Також їдять сочевицю і нут. Французьке колоніальне панування залишило в алжирській кухні свій слід: у великих містах популярні багети. Хліб використовують як столовий прилад, зачерпуючи ним соуси і підливи.

Незважаючи на протяжну берегову лінію, в Алжирі мало поширені морепродукти і риба, якщо ж вони і потрапляють на стіл, то це сардини, анчоуси, кальмари, креветки і молюски. Молочна промисловість також недостатньо розвинена, Алжир імпортує багато молока і молокопродуктів, а також алжирці п'ють його в сирому вигляді, вживають йогурти, кефір, м'які сири.

Кулінарні традиції різняться від регіону до регіону, аналогічно італійським. Так, біля кордону з Тунісом страви гострі і пряні, на сніданок часто їдять яйця, варені в гострому томатному соусі з нутом; на обід – піцу, рецепт якої завезений італійськими іммігрантами; на вечерю – кускус з морепродуктами і томатним соусом. Десерти східного Алжиру часто мають в складі мед і фініки. У портовому Орані, який кілька разів переходив під іспанське панування, на сніданок готують шакшуку, яечню з солодким перцем і цибулею, що прийшла з турецької кухні; обідають овочевою кокою або піцою з оливками, перцем і помідорами; на вечерю часто подають рис з овочами і куркою, або морепродуктами; звичайний десерт для цієї місцевості – пахлава з горіхами, полита апельсиновим сиропом, і кава з кардамоном. У кухні Західного Алжиру переважають солодкуваті соуси-велуте. Центральна частина

Алжиру відома соусами з борошном і десертами з манної крупи з мигдалем.

Загальним для алжирців всіх класів і регіонів можна назвати використання *тажина*. Загалом алжирська кулінарія потребує докладання значної кількості сил і часу, через що в міських сім'ях середнього класу і вище поширений найм кухарів; в сільській місцевості їжу готують молоді жінки під керівництвом літніх. Приготування м'яса на вугіллі в той же час вважається чоловічою роботою. На простих металевих або глиняних мангалах готують кебаби і сосиски, ягнята смажать на рожні, поливаючи оливковою олією.

В місяць рамадан, коли від світанку до заходу сонця мусульманам заборонено приймати їжу, алжирці харчуються тільки в темний час доби. Перше блюдо дня – фініки і стакан молока або йогурту, потім починається трапеза з такими стравами як:

- ✓ «харіра» – густий баранячий суп з крупою і овочами;
- ✓ ягня з сухофруктами, медом і горіхами,
- ✓ «макруд» – випічка з інжиром
- ✓ «залебі» (джалебі) – смажені в маслі солодкі пончики з медом.

Основні методики термічної обробки їжі – брезирування та тушкування, а також запікання в клярі або паніровці. Два основних типи соусів в алжирській кухні – «червоні» і «білі». Червоні готують з болгарського перцю або помідорів з приправами і використовують м'ясо, рибу, кускус і овочі; білі соуси нагадують французькі, проте не містять молока, тільки рослинну олію або вершкове масло з цибулею і з цукром, їх додають в м'ясо, кускус, або солодкі в десерти.

Алжир – економічно стратифікована держава, що проявляється і в кулінарії: люди забезпечені їдять безліч різних страв чотири рази на добу, закінчуючи день щільною вечерею, тоді як бідні селяни снідають коржиками з борошна грубого помолу і кислим молоком, обідають і вечеряють кускус з невеликою кількістю овочів і, часто кількома шматочками смаженого м'яса, або супом з нутом і ячменем.

Прийом їжі зазвичай відбувається на підлозі, на килимі або подушках,

їжу часто беруть руками, особливо кускус – вважається непристойно їсти виделкою, тільки правою рукою, в крайньому випадку – ложкою. Національний алжирський напій – м'ятний чай. До столу подають воду в карафах – чисту або з сиропом, до закусок – газовані напої, каву варять до сніданку, обіду і після вечері.

**Національна кухня Тунісу.** Туніська кухня – кулінарні традиції Тунісу і народів, що його населяють. Туніська кухня поєднує в собі риси кухонь Магриба та Середземномор'я і ісламські заборони та приписи. Безліч туніських страв сягають середньовічної ісламської кулінарії.

Основні продукти туніської кулінарії – зернові, овочі, фрукти, риба, оливкова олія і часник. У Тунісі вживають багато риби і морепродуктів. У всі несолодкі страви кладуть багато приправ, особливо гострих. Туніс перебував на перетині торгових шляхів, завдяки чому в його кухню ввійшли зіра, кмін, шафран, гірчиця, кайенський перець, імбир, кориця, плоди шипшини, чорний перець і цукор. Улюблена приправа – харісса, основним інгредієнтом якої є гострий червоний перець.

Головна страва Тунісу – «кускус», який прийшов із кухні берберів. З кожним прийомом їжі їдять хліб, або французький багет, або табуну.

На сніданок тунісці зазвичай їдять яйця, борошняний пудинг «ассіда»; «хсу» – гострий суп з манної крупи і каперсів; круасани і пен-о-шокола. П'ють молоко і каву. На обід і вечерю їдять супи; салати; «тажин» – омлет з бобами, м'ясом і сиром; рибу; кускус або макарони.

Перед прийомом їжі на стіл подають закуску «кемія»: горіхи, оливки, ікра кефалі, сушену риба, восьминоги, а також гостру овочеву суміш. Серед салатів поширений «туніський»: дрібно порізані помідори, цибуля і перець, политі лимонним соком, оливковою олією і посипані м'ятою. Взимку часто подають томатний суп «шорба». З тіста готують «брик» – тонкі млинці з яйцем, картоплею, тунцем, цибулею і петрушкою, або солодкі.

У Сахарі, на півдні країни, найважливішою харчовою культурою є фініки. Звичайні закуски в ресторанах Тунісу – салати і «брик»; поширений ячмінний

суп, кускус з бараниною або рибою, тушковане м'ясо або риба; на десерт подають фрукти і випічку (лукум, макруд, пахлаву, ассідат-згугу, бсісу).

У Тунісі люблять солодкувате м'ясо, особливо баранину, козлятину, курятину; а також рибу. У м'ясні страви, що з'явилися за часів Омейядського халіфату часто додають мед, цукор, фрукти і сухофрукти (апельсини, інжир, фініки, гранати, родзинки, абрикоси і лимонний сік), горіхи (мигдаль, фісташки, кедрові горіхи і фундук; вони також використовуються в десертах). Сучасні м'ясні страви: «мергез» – популярна гостра сосиска, курка на грилі, кебаби.

У туніських водах ловлять морський язик, султанку, скумбрію, груперів і окунів, а також восьминогів, кальмарів, молюсків, креветки, раків, омарів і устриці. Рибу подають з часником, шафраном, з ру, паприкою, плодами шипшини, або запікають з лимонами, томатами і каперсами. Морепродукти подають з ру і майонезом; великі креветки смажать на грилі.

Омейядські десерти в основному представляли собою випічку з медом або цукровим сиропом, в який додано трохи рожевої води, і фініки. Також вживали молочні та рисові пудинги з медом. Сучасні десерти в основному містять горіхи і дуже солодкі на смак. Тунісі їдять пахлаву, солодку самсу, пироги з фініками і крем з фундука. Серед фруктів в Тунісі цінуються персики, виноград, дині, абрикоси, гранати.

У туніських кафе варять каву, особливо цінується кава по-турецьки, до якої додають фльордоранж або рожеву воду; також п'ють еспресо, каву з молоком і капучино. Крім кави вкрай поширений магрибський м'ятний чай, чай з кедровими горіхами або мигдалем, лимонади з лимона або апельсина, а також «ле-де-куль» (*фр. lait de poule*), молочний коктейль з яечними білками.

Незважаючи на те, що більшість населення сповідує іслам, який забороняє вживання спиртних напоїв, в Тунісі продається безліч різноманітних видів алкоголю: пиво, фігова горілка «буха», віскі, анісові настоянки «Пастис», фініковий лікер «Тібарін» і бражка з пальмового соку.

Прийом їжі зазвичай відбувається сидячи на підлозі у низького столика;

чоловіки і жінки зазвичай харчуються разом. На стіл ставлять одне велике блюдо кускусу, з якого їдять відразу кілька людей.

## 9.2. Південноафриканська кухня

Національна кухня Південно-Африканської Республіки – це дивовижний синтез західної (французької, голландської, німецької), східної (індійської, малайської) і, власне, африканської кухонь. Неймовірну різноманітність страв визначив хід складної історії країни. Свій внесок в національну кухню, зробили європейські колонізатори, датські поселенці, французькі біженці, раби-малайці, привезені в колонію в кінці XVII ст. справжню веселку смаків, традицій і культур. Мабуть, південноафриканську кухню можна назвати самою екстраординарною і екзотичною на теренах Африки. Справжній рай для гурманів і любителів гастрономічного туризму.

Місцева кухня багата м'ясними стравами. Варто зазначити, що крім м'яса домашніх тварин (свинини, яловичини, баранини), широко використовують м'ясо диких тварин, таких як: буйвол, слон, антилопа, зебра, крокодил, жираф, дикобраз, мавпа, бородавочник (африканська свиня) тощо. Ось лише деякі популярні страви південноафриканської кухні:

- «білтонг» – в'ялене африканське м'ясо;
- «боботи» – рисовий плов з ягнятини та з курагою і родзинками;
- «ваттербломметйебрєді» – тушковане м'ясо з бутончиками водних лілій;
- «кару ламб» – м'ясне асорті;
- «бурворс» – пікантні ковбаски з баранини або яловичини;
- «самусас» – трикутні пиріжки з м'ясною начинкою;
- «брєдис» – тушкова баранина з овочами;
- «мопане ворс» – делікатесні гусениці, обсмажені в олії;
- «брайфлейс» – популярне африканське барбекю. Існує, навіть, загальнонаціональне свято – День брая;

- «сосатіс» – гострий південноафриканський шашлик;
- «пойки кос» – печеня з м'яса і овочів в глиняному горщику;
- «тшуку» – смажені терміти;
- «ксі фу фу ну ну» – підрум'янені личинки жука-скарабея.

Справжні гурмани, гідно оцінять такі страви як: смажену шкірку дикобраза, тушковане м'ясо антилопи, страусовий пиріг і смажений хвіст крокодила.

Південно-Африканська республіка знаходиться на стику двох океанів, Атлантичного і Індійського, тому страви з риби і морепродуктів займають важливе місце в південноафриканську кухню. Практично цілий рік на столі присутні омари, лангусти, креветки, восьминоги, мідії, лобстери, устриці, кальмари та інші дари моря. Популярними стравами вважаються такі: шматочки хека з картоплею, суп з плавників акули, маринована риба з імбиром, лангусти з фруктовим салатом, паштет з морепродуктів, запіканка з в'яленим сигом або судаком, ікра морського їжака, вугор по-малайські, знаменита риба «кінгкліп», копчений палтус з травами.

Як гарнір, південноафриканська кухня, запропонує вам страви з овочів, рису і бобових культур. Популярністю користується кукурудзяна каша, що нагадує мамалігу. Розрізняють два види маїсу (кукурудзяної крупи): «тат» – дрібного помелу і «семп» – грубого помелу. Маїс подають до будь-якої їжі, або використовують як самостійну страву. До речі, з кукурудзяної крупи готують «умнгкушо» – кукурудза, цибуля, картопля, боби, лимон, червоний перець, вершкове масло.

Широко в місцевій кухні використовують приправи і трави – імбир, кардамон, куркуму, аніс, фенхель, мускат, корицю, карі, амарант, портулак, лободу, чортополох тощо. З цих інгредієнтів готується дивовижний соус «шебу». Також, з трав роблять підливи і кетчупи, без яких не обходиться жодна південноафриканська страву. Соуси і кетчупи з Південно-Африканської республіки, більшість фахівців у сфері кулінарії, вважають кращими в світі.

Не оминула увагою південноафриканська кухня і любителів солодкого. В

першу чергу, тропічні фрукти, якими багата ця країна – банани, ананаси, манго, гранаделла, яблука, мандарини, апельсини, лічі (китайська слива), папайя, карамбола, маракуйя. Крім цього, заслуговують на увагу заслужують такі десерти: «мілктерт» – солодкий кисло-молочний десерт, з вершками, яйцем, борошном і корицею; «коексістер» – повітряні пончики, вимочені в сиропі і обсмажені на маслі, «мальва» – солодкий пудинг, з підливою і морозивом, «ананасовий крем», «імбирний шербет з ройбуш», «шоколадний мус по-Дурбанську», фруктовий салат з мусом «маскарпоне», «капській коньячний кекс» – пудинг, «бурські бісквіти» з дріжджового тіста.

З безалкогольних напоїв місцеві жителі надають перевагу каві (частіше з молоком), чорному чаю, чайному напою «ройбуш», фруктовим сокам. Популярністю користуються національні ігристі напої – «граптайзер» і «еплтайзер». Любителям пива, варто спробувати домашнє соргове пиво, з додаванням кукурудзи та імбирне. Ось ще кілька марок південноафриканського пива – «Лайон», «Касл», «Охлссонс», «Хантерс», «Віндхук», «Ханса».

І звичайно ж, неможливо уявити південноафриканську кухню без знаменитих на весь світ південноафриканських вин. Фахівці вважають, що місцеві вина, за смаковими якостями, перевершують іспанські і французькі. Ось лише деякі з них: «Пінотаж», «Штейн», «Кейп Рислінг», «Вайссер Рислінг», «Гевюрцтремінер», «Прем'єр Гран Крю», «Букттраубе», «Лейт Харвест», «Совіньон Блан», «Коломбар», «Семильон», «Розе», «Піно Нуар», «Мерло», «Каберне Совіньон», «Шира».

### **3. Національна кухня Австралії**

Національна кухня Австралії – одна з найрізноманітніших в світі. Емігранти і переселенці з різних країн привезли сюди свої національні кухні. Тому, австралійська кухня ввібрала в себе традиції англійської, ірландської, китайської, малайської, японської та інших кухонь світу. Австралія наповнена екзотичними рослинами і тваринами, яких немає ні в Європі, ні в Америці, ні в

Азії. В останні роки з'явилося багато захоплених публікацій про національну кухню Австралії. Країна впевнено виходить в лідери світових держав в сфері гастрономії. Якщо останні десятиліття центром світової кулінарії вважалася Франція, то тепер, цей центр з величезною швидкістю зміщується в Австралію.

Незважаючи на всю різноманітність, деякі страви є, безпосередньо, австралійськими. Серед них:

- «вегеміт» – спеціальний дріжджовий екстракт з додаванням різних спецій, цибулі, селери. Його можна використовувати як намазку для канапок, або як окрему страву;

- «амінгтон» – облитий шоколадом бісквіт з кокосовою крихтою, або з начинкою малини, полуниці та збитих вершків;

- «бісквіти Арнота» – ніжні тістечка, на яких вирости мільйони австралійців, і які експортуються в понад 40 країн світу. Це частина історії та традицій Австралії;

- торт «Павлова» – дивовижний торт з безе, покритий збитими вершками і прикрашений свіжими фруктами.

- суп «Анабороо» – справжня їжа аборигенів, основою якого є три компоненти: смажене на вугіллі м'ясо бика, тропічний плід манго і місцеві горіхи – бурравон.

Австралія – рай для гурманів. Тільки тут можна спробувати делікатеси національної кухні Австралії, яких більше ніде в світі не знайти. Наприклад: губи акули, м'ясо кенгуру в соусі квандонг, всілякі м'ясні страви зі страуса Ему, крокодила, опосума, не перечислюючи при цьому салати з жуків і личинок.

Австралійська кухня широко використовує місцеві рослини, овочі і фрукти, зокрема, сливу-какаду, насіння австралійської акації, ріберріз, горіх банья, дику розель, листя перцю та поєднує їх з овочами і м'ясом в процесі приготування різних страв. Ще, незамінною складовою австралійського столу є місцеві види риби: шнепер, барракуда, вайтбейт та морепродукти.

Особливістю приготування страв в Австралії є те, що не тільки м'ясо,

рибу, але й овочі та фрукти жарять на грилі на відкритому повітрі. Барбекю в Австралії вважається різновидом «національного спорту».

Австралія славиться своїми винами та пивом, які за своєю якістю, не поступаються відомим європейським торговим маркам і експортуються в багато країн світу. Заслуженою популярністю користуються такі вина, як: «Міранда», «Рислінг Трамінер», «Ліндеманд», «Мерло», «Дарк Хорс», «Кенгуру Рідж» тощо. Найбільш популярними марками австралійського пива вважаються – «Боугз», «Карлтон Коулд», «Куперс», «Свон» та «Фостерс».

Австралійці вживають чай і каву (найчастіше на сніданок), а також соки з додаванням лимона, листя м'яти й імбиру. Популярними є молочні коктейлі і морозиво.

#### **4. Національна кухня Нової Зеландії**

Аотеароа – «країна довгої білої хмари», так називають аборигени цих місць свою батьківщину, в той час як весь інший світ – Нова Зеландія. Кращі кінокомпанії світу знімають на цих теренах свої найфантастичніші саги (одна з останніх – гучний «Володар кілець»). Тут заборонено торкатися тварин, що пасуться всюди, навіть на узбережжі, і літати на літаку над фермерськими полями і поселеннями маорі. Тут створені всі умови для мрійливих і неметушливих людей, чиї пріоритети – на боці неквапливого сімейного існування. Або відпочинку, якщо ви приїхали сюди в якості туриста.

На жаль, від традиційної кухні Нової Зеландії, пов'язаної з аборигенами племені маорі, нічого не залишилося. Більшість страв Нової Зеландії нагадують про експансію Британії. А після 70-х років ХХ століття на кулінарію країни також суттєво вплинули китайські та індійські іммігранти.

Однією з основних особливостей Нової Зеландії є географічна ізольованість, що викликає деяку обмеженість в продовольстві і впливає на формування кулінарних традицій. Статус Нової Зеландії як одного із головних світових постачальників м'ясних і молочних продуктів визначив основу

більшості національних страв із яловичини, свинини і баранини.

Незважаючи на те, що це морська держава, особливих морських страв тут немає. Звичайно, чимало пропозицій устриць, лангустів і усіляких ракоподібних, океанічної і річкової риби. Національні страви Нової Зеландії представлені продуктами, які є тільки в цій країні.

Традиційні страви новозеландців – це риба або м'ясо, найпоширенішим гарніром при цьому є картопля. Популярними є страви з використанням її різновиду «кумари» – це солодкуватого смаку картопля, яку запікають і смажать в олії, роблять пюре, додаючи в суп і пироги. Інші овочі представлені в складних гарнірах, салатах в поєднанні з зеленню. Особливою любов'ю користуються всілякі фаршировані ростбіфи, стейки і біфштекси, а також тушкований м'ясний рулет, фарширована бараняча лопатка, запечений салат тощо.

«Ханги» – одне з небагатьох страв, що збереглися в новозеландській кухні з традицій Маорі. Будь-яка їжа, зазвичай це м'ясо з овочами, риба, коренеплоди, готується в спеціальній печі під землею. Всі інгредієнти загортаються в листя або в фольгу, потім їх розкладають на дні ями, засипають землею і розводять багаття. Через три-чотири години їжа готова.

На закуску практично кожен житель Нової Зеландії вживає один з видів місцевих високоякісних сирів, приготованих за французьким зразком. Так, тут відмінно роблять сири бри, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле. Популярною їжею були і залишаються різні види «чіпсів» і «м'ясний пиріжок», який отримав широке поширення в Австралії і Новій Зеландії.

Напої Нової Зеландії представлені місцевими сортами пива і вина. Мабуть, найпопулярнішим алкогольним напоєм вважається пиво, одне з найкращих в світі. Серед популярних марок «Lion Red», «OB Natural», «DB Draught», «Speight». Активно розвивається останнім часом новозеландське виноробство виробляє відмінні білі та червоні вина з яскравим і насиченим ароматом. Рідше зустрічаються рожеві вина. У країні працює близько 300 виноробів. А ще тут роблять «Lemon & Paeroa», солодкий безалкогольний

новозеландський напій, основою якого є мінеральна вода з додаванням лимонного соку, який був винайдений більше 100 років тому.

### **Питання для самоконтролю**

1. Опишіть святкову трапезу «діффа» в Марокко.
2. Дослідіть регіональні кулінарні традиції народів Алжиру.
3. Назвіть найважливішу харчову культуру в Сахарі, на півдні Тунісу.
4. Які види м'яса використовують в південноафриканській кухні?
5. Охарактеризуйте страви національної кухні Австралії.
6. Перелічіть види теплової обробки австралійської кухні.
7. Сік якого фрукта використовують австралійські кулінари для маринування птиці?
8. Любителями якого гарячого напою є австралійці?
9. Висвітліть традиційні страви новозеландців.
10. Які алкогольні напої поширені в Новій Зеландії?

## ЛЕКЦІЯ 10

### Організація обслуговування у закладах готельно-ресторанного господарства України

#### 1. Сучасні форми та системи обслуговування у готельно-ресторанних закладах

Запорукою успіху готельного підприємства є висока якість обслуговування у готелях, в тому числі харчування. Підприємства харчування є важливим структурним підрозділом готелів і учасником формування основного продукту гостинності – надання послуг харчування. У структурі готельних комплексів функціональна організація підприємств харчування здійснюється з урахуванням категорії закладу розміщення.

Схема харчування туристів залежить від виду туру, категорії туристів, співвідношення місць розміщення і місць харчування, багатьох інших факторів. Бронюючи номер, не завжди можна здогадатися, що передбачає та чи інша розшифровка харчування в готелях. Тому, ми підготували класифікацію, за якою розглядаються всі позначення, описи і аббревіатури типів харчування.

*Розміщення без харчування* – розміщення в готелі, у вартість якого не входить харчування (*BO, bed only*).

*Розміщення і сніданок (BB, bed & breakfast)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить тільки сніданок («шведський стіл»). Додаткове харчування – за окрему плату в ресторанах і барах готелю.

Різновиди сніданків:

Сніданок англійський – набір страв, який включає повний набір страв, що пропонуються мандрівникам в ранковий час в готелях, ресторанах, кафе; зазвичай складається з фруктового соку, чаю або кави, булочки з маслом, джему, грінок та гарячої страви (вівсяної каші, бекону, яєчні, сосиски).

Сніданок американський – різновид англійського сніданку, тобто повний сніданок, який зазвичай складається з фруктового соку, кави або чаю, булочки з

маслом, джему, тостів та гарячої страви (вівсяної каші, яєчні з шинкою та іншого).

Сніданок континентальний – стандартний набір страв у ранковому меню, який пропонується туристам в готелях, ресторанах, кафе. На відміну від англійського сніданку, континентальний – легший за своїм складом. У континентальний сніданок зазвичай включають каву або чай, булочку, масло, джем. У країнах Північної Європи він може бути доповнений сиром, холодним м'ясом або рибою.

*Розміщення з напівпансіоном (NB, half board)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить двохразове харчування (на вибір): сніданок і обід або сніданок і вечеря.

*Розміщення з повним пансіоном (FB, full board)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить триразове харчування.

*Розміщення з повним пансіоном «+» (full board +, extended half board: FB+, EXTFB)* – розміщення в готелі, у вартість якого входить трьохразове харчування («шведський стіл»), а також напої (у низці готелів – пиво й вино) під час прийому їжі.

*Розміщення за тарифом «Усе включено» (all inclusive, AL, ALL Incl, AI)* – розміщення за таким тарифом, у який включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого виробництва (алкогольних і безалкогольних), а також право користування всіма наявними зручностями і послугами в засобі розміщення. Залежно від категорії готелю гостю надають додаткове харчування, зокрема другий сніданок, полуденок, пізню вечерю, легкі закуски, барбекю в барах готелю.

*Розміщення за тарифом «Ультра все включено» (ultra all inclusive, UAL, UAI)* – за цим тарифом включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого та імпортного виробництва (алкогольних і безалкогольних). Більшість готелів, що працюють за тарифом *UAI*, пропонують гостям додаткове безкоштовне харчування в ресторанах з кухнею різних народів світу.

Заклади ресторанного господарства в туристичній індустрії найчастіше

пов'язані з об'єктами розміщення туристів. При готелі може бути декілька ресторанів або ж не бути жодного, та й за типом ресторани теж можуть відрізнятися. У великих, що входять у відомі готельні мережі, зазвичай є два ресторани – фешенебельний, фірмовий і невеликий, типу кафе. Вони обслуговують і тих, хто проживає в готелі, і клієнтів «з вулиці».

Особливістю обслуговування туристів у готелях є надання їм повного комплексу послуг (сніданок, обід, вечеря), або принаймні сніданку, оскільки він часто входить у вартість проживання.

У меню входять сухі сніданки, мюслі, рибна гастрономія (оселедець, шпроти, риба холодного та гарячого копчення), м'ясна гастрономія (шинка, буженина, ковбаса, сосиски тощо), свіжі овочі, салати та вінегрети, млинці, оладки, запіканки, сир твердий і м'який різних сортів, кисломолочний сир, сметана, йогурти, кефір, ряжанка, молоко (холодне та гаряче), вершки, страви з яєць, молочні каші, випічка, чай, кава, какао тощо.

У готелях високих категорій сніданок можна замовити у кафе, ресторані чи в номер, а також є номери, які обладнані кухнями та міні-барами, турист готує сніданок самостійно.

При обслуговуванні туристів офіціантами застосовуються індивідуальна, бригадна та прискорена форми.

До прискорених форм обслуговування споживачів, які мешкають у готельних комплексах, належать подавання скомплектованих обідів, організація експрес-обідів за попередніми замовленнями, організація бізнесланчів, організація «шведських ліній» і «столів-буфетів».

*Скомплектовані обіди* записують у меню тих ресторанів, де відвідувачі потребують швидкого обслуговування (ресторани при кемпінгах, мотелях, вокзальні ресторани). Їх подають негайно після замовлення.

*Експрес-обіди* можуть організовуватися в експрес-залах (за наявності окремих невеликих залів на 20 місць) ресторанів, кафе або у вигляді експресстолів у кафе (якщо для цього пристосована частина залу). Структура меню: холодна закуска, перша страва (1/2 порції), друга гаряча страва з

гарніром, десерт, гарячий напій. У деяких випадках з меню вилучають десерт, а до гарячого напою подають невеликі кондитерські вироби. Сервірування столів для експрес-обідів дещо спрощене. При обслуговуванні індивідуальних туристів, як правило, заздалегідь столи не сервірують стравами та напоями. Якщо ж обслуговують групу туристів, то застосовується попереднє сервірування стравами та напоями. Офіціанти лише подають перші та другі страви. Замовлення офіціант не приймає, а лише розраховується за рахунком з гостем після споживання страв. Експрес-обіди реалізуються за фіксованими цінами.

В закладах ресторанного господарства при готелях, найчастіше в ресторанах та кафе, поширеною є також організація *бізнес-ланчів*. Зазвичай бізнес-ланч організують між 12.00 і 16.00. Час очікування подання страв – менше 5 хв. Особливості меню комплексного пізнього сніданку або обіду полягають у тому, що до них включають страви з риби, м'яса, птиці, овочів, сирів, крім делікатесних. Термін обслуговування споживачів має бути мінімальним. Час перебування у залі під час бізнес-ланчу не лімітується, вартість меню – фіксована.

Однією з новітніх форм обслуговування є використання під час сніданку або обіду (чи ланчу) *столів-буфетів*. Усі страви виставляються на стіл в бенкетному виконанні, а також відповідно до сучасних вимог кулінарного дизайну. Форма розрахунку за такого обслуговування – попередня. Плата за цей вид послуг фіксована.

Для організації *«шведського столу»* виділяють окремий торговий зал або його частину. Великі ресторани переважно виділяють для його організації один із торгових залів. На видному місці розміщують інформацію про режим роботи *«шведського столу»*, вартість сніданку (обіду, вечері), асортимент продукції.

«Шведський стіл» – це своєрідне поєднання фуршетного столу та роздавальної лінії самообслуговування. Асортимент продукції *«шведського столу»* залежить від часу обслуговування (сніданок, обід, вечеря). У ранішні години рекомендується використовувати один з варіантів тижневого меню

континентальних сніданків. У меню обіду включають 12-16 найменувань холодних закусок, 2-3 найменування супів, 4-6 других страв, соуси, десерт (желе, креми, компоти, фрукти), борошняні кондитерські вироби, гарячі напої, соки та фірмові напої. До меню вечері на «шведському столі» включають 8-10 найменувань холодних закусок, 4-6 других страв, соуси, десерт, в тому числі фрукти, борошняні кондитерські вироби та гарячі напої. «Шведський стіл» працює за методом самообслуговування. Функції офіціантів зводяться до своєчасного прибирання використаного посуду та підтримання чистоти стола. Перевага такої форми обслуговування полягає у прискореному обслуговуванні туристів.

З відвідувачами, які проживають у готелі, розрахунки за сніданок не проводяться, оскільки вартість сніданку переважно входить у вартість проживання в готелі. В інших випадках гість вносить відповідну суму в касу при вході в зал зі шведським столом і їсть стільки, скільки забажає. Сума оплати розрахована на основі середнього раціону споживання і тому заклад ресторанного господарства не має збитку.

Організація обслуговування груп іноземних туристів передбачає використання декількох видів меню, які відображають специфіку національної кухні гостей і в той же час включають страви вітчизняної національної кухні. Повинно бути комплексне меню європейських сніданків, меню обіду та вечері для групових туристів, меню порційних страв, дієтичних або вегетаріанських, дитячих тощо.

Специфічний обов'язок покладається на спеціаліста ресторану при обслуговуванні індивідуальних туристів: він повинен допомогти вибрати страви або меню з урахуванням традицій національної кухні туриста і запропонувати свої страви.

При організації сніданків, обідів та вечер використовуються такі види обслуговування:

- а-ля карт – вид обслуговування, який передбачає вільний вибір клієнтом порційних страв за своїм смаком та бажанням із запропонованого

ресторанного меню;

- а парт (*a part*) – гості роблять замовлення попередньо, обслуговування здійснюється в строго встановлений проміжок часу;
- табльдот (*table d'hote*) – відрізняється від попереднього методу тим, що всі гості обслуговуються одночасно і за одним і тим же меню.

Заклади ресторанного господарства готелів представлені різними типами: ресторан, кафе, бар, буфет, їдальня, закусошна, в яких використовуються різні форми обслуговування. Вони можуть обслуговувати як туристів чи інших мешканців готелю, так і мешканців міста.

Заклади ресторанного господарства при готелях можуть бути розташовані в різних місцях: на першому поверсі будівлі, на поверхах, на даху, у вигляді літнього внутрішнього двору, зимового саду чи оранжереї (система замкненого простору) тощо. Бари облаштовуються у безпосередній близькості від ресторанів. У деяких готелях один або декілька барів розміщують на першому поверсі, в загальній вітальні готелю. Цей бар можуть відвідувати не лише мешканці готелю. Буфети розміщують на поверхах готелю. Вони складаються з трьох приміщень: доготівельного, для миття посуду, залу. Їдальні як заклади харчування найчастіше входять до структури курортних готелів. Поряд з виробничими приміщеннями, як правило, розміщують їдальню для персоналу закладу ресторанного господарства при готелі. У більшості їдалень при готелях запроваджується самообслуговування з наступним розрахунком. Важливим компонентом гастрономічного обслуговування більшості готелів є надання послуг з харчування у номерах. Організація обслуговування у готельних номерах є невід'ємною ознакою гостинності та престижу закладу розміщення.

Термін «обслуговування в номерах» тривалий час вживався щодо будьякого обслуговування гостьових кімнат готелю. Сьогодні його значення звузилось до подання їжі та напоїв у номери. Намагаючись конкретизувати зміст цього виду обслуговування, окремі готелі використовують й такі терміни, як «сніданок у номері», «обід у номері», «вечеря в номері».

Організація обслуговування в готельних номерах вимагає особливої

підготовки персоналу, що пов'язане не тільки з виконанням побажань гостей, сервіруванням столу, послідовністю подання страв, технологією обслуговування, а й з дотриманням правил поведінки персоналу в номері. Номери у готелях обслуговуються за замовленням гостей, яке надходить телефоном до метрдотеля, покоївок. У великих готелях замовлення можуть приймати черговий або старший офіціант.

Послуги обслуговування номерів оплачуються згідно з тарифами на додаткові послуги, затвердженими адміністрацією готелю. В окремих готелях, наприклад, у готелі «Sheraton Grand» у місті Торре-Пайнс (Каліфорнія, США), послуга з обслуговування офіціантами номерів використовується як фірмовий знак компанії і додатково не оплачується.

Послуга з харчування у номерах – необхідний сегмент діяльності у готелях високої категорії. Важливим аспектом оптимізації цього напрямку діяльності є забезпечення високої культури обслуговування. Менеджер повинен забезпечити своєчасне виконання замовлень, скласти чіткий графік роботи обслуговуючого персоналу з метою уникнення значного навантаження на персонал або недостатньої його зайнятості. Слід звернути увагу і на планування меню. Пропоновані страви повинні мати належні смакові властивості, привабливий зовнішній вигляд. Меню необхідно орієнтувати на гостей середнього достатку. Більшість страв для замовлення у номер доцільно пропонувати з ресторанного меню, щоб уникнути зайвих клопотів з їх приготуванням.

Окрім організаційного принципу в обслуговуванні номерів менеджер з обслуговування повинен прогнозувати попит на перспективу, спираючись на інформацію рецепції про заповнення номерів, категорію гостей (учасники конференцій, групи туристів, поодинокі туристи та ін.), регіон, з якого вони прибувають. Директор служби громадського харчування може надати інформацію про те, на скільки місць накриваються столи під час сніданку, обіду і вечері. В інформаційних матеріалах про конференцію часто зазначається, де учасники планують харчуватись упродовж доби. Господарська служба може

надати інформацію про частку місцевих жителів серед учасників конференції, від якої залежить кількість замовлень на сніданок, особливо у номери. Згідно з прогнозом менеджер планує діяльність відділу.

Ефективне функціонування та успіх готельного підприємства пов'язують з важливим елементом обслуговування – організацією харчування у закладах розміщення.

## **2. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Європи**

*Для туристів з Англії* рекомендуються:

- з холодних закусок: канапе з рибопродуктів холодного копчення або м'ясопродуктів; бутерброди з вершковим маслом і зернистою ікрою; огірковий бутерброд; асорті рибне, м'ясне; сьомга з лимоном, лососина, осетрина; севрюга відварена з гарніром; салат з крабів, креветок, овочів; кури смажені; язик відварений.

- з перших страв: супи-пюре з цвітної капусти, помідорів, птиці, дичини; деякі заправні супи-борщі, особливо український; розсольники; м'ясна й рибна солянки (варто пам'ятати, що м'ясо в тарілку із супом не кладе); бульйони курячі й м'ясні з пиріжками, грінками, яйцем, куркою;

- із других страв: сосиски з картопляним пюре, з підливою і цибулею; риба з картоплею у фритюрі; вівсянка з додаванням фруктових соків; картопля в “мундирі” з кислим молоком; біфштекс, ростбіф; м'ясне рагу з картоплею і цибулею в горщику; яловичина, запечена в духовці; котлети покійівські; голубці; цвітна та савойська капуста із сухарним соусом; курка або індичка варена. До страв англійцям прийнято подавати різні соуси.

- на десерт: свіжі фрукти, фруктово-ягідні пюре зі збитими вершками, фруктові соки, джеми, муси; морозиво з різними гарнірами, пудинги, яблучний пиріг, пиріжки з родзинками.

Принагідно зазначимо, англійці неохоче їдять заливну рибу, не люблять

варення, ковбас, борошняні соуси. Не рекомендується пропонувати англійцям рибні супи, круп'яні гарніри, вироби з тіста (пельмені, млинці).

*Для туристів зі скандинавських країн* варто рекомендувати:

- з холодних закусок: м'ясний і печінковий паштет; лососина, палтус, сьомга, з лимоном; шпроти, сардини; салат із крабів або креветок; салати з овочів; маринований оселедець з цибулею; оселедець, або рублене м'ясо з картоплею; осетрина під майонезом, осетрина заливна; судак під маринадом; асорті м'ясне й рибне; курка смажена; яйця під майонезом; свіжі овочі; кефір, кисляк, йогурт, сир.

- з перших страв: борщ український; солянка м'ясна збірна й рибна збірна; юшка із фрикадельками; бульйони з піріжками, кулеб'якою, пельменями, фрикадельками, овочевим або круп'яним гарніром; гороховий суп, зі свининою, цибулею і спеціями; суп з домашньою локшиною й куркою; квасолевий суп; грибний суп на курячому бульйоні; суп з вівсяними пластівцями. До супів рекомендується додавати галушки.

- із других страв: свинину з чорносливом; дичину під соусом, з запеченою картоплею; коропа у сметані; рибні фрикадельки з соусом; оселедця пряного посолу, з картоплею в мундирі; лосося у власному соку; оселедця з тушкованою картоплею; яловичі биточки під соусом; біфштекс, антрекот, ромштекс, лангет, бефстроганов, ескалоп, свинячу відбивну; котлета по-київськи; котлети курячі, зрази по-київськи; голубці; рагу з овочів; гриби, смажені з вершками і цибулею. На гарнір подавати картоплю, капусту, бобові та різні каші. До всіх других блюд варто подавати натуральні й солоні помідори, огірки, багато зелені й зелений салат. В обов'язковому порядку – оцет, мелений перець, різні гострі томатні соуси.

- на десерт: свіжі фрукти і ягоди; густий ягідний кисіль з малини, журавлини, брусниці, ожини, морошки, смородини, зі збитими вершками; торт, яблучний пиріг; пудинги; солодкі дріжджові млинці; булочки з корицею; яблучна запіканка; фруктові та овочеві соки, фруктові суфле, тістечка, морозиво. Й обов'язково каву на сніданок і обід.

*Для туристів прибалтійських країн* рекомендуються:

- з холодних закусок: оселедець з цибулею; копчена риба; шпроти; оселедець, або рублене м'ясо з картоплею; заливний язик; свинячі копчені ковбаси; шинка; салат з солоних грибів з цибулею і сметаною; мариновані гриби; молочні та кисло-молочні продукти;
- з перших страв: супи з ячною крупною, перловою крупною, з галушками, горохом, картоплею;
- із других страв: свинина, тушкована з квашеною капустою; вареники з картоплею, сиром, м'ясом з шкварками зі свинячого сала; гусак, фарширований грибами, яблуками, капустою; короп, смажений на вугіллі, або грилі; оселедець зі сметаною і смаженою цибулею; кров'яна ковбаска; картопляні оладки зі сметаною; смажений оселедець з цибульним соусом; оселедець, смажений на вугіллі; риба, смажена в тісті; лосось і форель, запечені у фользі; камбала, приготована на решітці.
- на десерт: тістечка, яблука, запечені в тісті, з цукром і збитими вершками; сирні креми, кекси, желе, темний шоколад, квас, березовий сік, фіточай, кава.

*Для туристів з Нідерландів, Бельгії, Люксембургу* варто рекомендувати:

- з холодних закусок: сандвічі з шинкою, сиром і арахісовим маслом; маринований оселедець з цибулею; копчені ковбаски; шинка; асорті м'ясне; булочками з шинкою і сиром; салати з овочів; креветки з помідорами, заправлені майонезом; сир;
- з перших страв: наваристі супи, зокрема рибна юшка з лосося; грибна юшка; гороховий суп з копченим окороком;
- із других страв: оселедця з картоплею, різними крупами, горохом і овочевими гарнірами; пюре з різних овочів з ковбасою; підкопчену свинину, обсмажену в сметанному соусі з картопляним пюре; свинячі реберця, приготовані на грилі; фрикадельки з печінки, з квашеною капустою; телячі мізки, серце і печінка, приготовані з овочами; кров'яну ковбасу; відварений яловичий язик з приправами і овочами. В якості гарнірів використовуються

картопля, капуста, боби.

- на десерт: фрукти; пироги з фруктовими начинками; пончики, посипані цукровою пудрою; круасани, печиво, булочки, різноманітні пиріжки з солодкою і несолодкою начинкою; млинці; шоколад; морозиво з гарячим шоколадним соусом; соки, чай і кава.

*Для туристів з Німеччини, Австрії, Швейцарії* рекомендуються:

- з холодних закусок: хліб з маслом, варенням або сиром; пиріжки з різними начинками; ікра, балик; тартар; ковбасні вироби, шинка, буженина; порося із хроном, відварені кури, гуси, качки; салати з овочів, риби; яйця під майонезом, яйця всмятку; сир; молочні та кисло-молочні продукти.

- з перших страв: картопляний суп зі скибочками ковбасок; пюреподібні супи з овочами і м'ясом; суп-локшина з куркою; бульйони з овочами, м'ясними, круп'яними гарнірами, пиріжками, яйцем, омлетом;

- із других страв: оселедець з рисом; котлети з філе курей, котлети полтавські; біфштекс, шніцель, відбивні, биточки по-київськи; короп смажений; ковбаски з картопляними галушками; судак або осетрина, з овочами; смажена свинина, з картопляними кнедликами; тушковані легені з серцем; тушкований кролик; сосиски та ковбаски гриль, з тушованою капустою; яловичина тушована й смажена, яєчні омлети;

- на десерт: фрукти, яблучний пиріг, торти з пісочного тіста, заварні креми і пудинги, тістечка, печиво, мед, фруктові соки, гарячий шоколад, морозиво, муси, киселі, натуральна чорна кава і кава з молоком.

*Для туристів із Франції* варто рекомендувати:

- з холодних закусок: заливне з нежирного м'яса птиці, дичини, свинини чи кролика; заливне з яловичого язика; сирну, рибну або м'ясну нарізку; рибну гастрономію, ікру зернисту; сардини, відварену рибу з овочами; відварене м'ясо із сиром, буженину; сир смажений; салати овочеві, м'ясні, рибні; мариновані гриби; молочні та молочнокислі продукти;

- з перших страв: м'ясний суп з овочами в горщику; молочний суп з цвітною капустою; супи-креми з дичини, різних овочів і зеленого горошку; суп

з рибного асорті; бульйони з піріжками і різними гарнірами, а також борщі;

- із других страв: страви з телятини, яловичини, баранини, дичини, птиці, риби, овочів у смаженому, тушкованому та відвареному видах; страви з яєць; омлети;

- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, салати зі свіжих фруктів, желе, заварні креми, муси, пудинги, торти, тістечка, морозиво, млинці з варенням, свіжовижаті фруктові соки, чай, кава, какао, гарячий шоколад, лимонад, мінеральну вода.

*Для туристів з Португалії й Іспанії* рекомендуються:

- з холодних закусок: нарізки з свіжих овочів та усілякі салати; ікра зерниста, сьомга, лососина, балик осетровий, відварена риба під майонезом, заливна риба із хроном, риба під маринадом, краби, креветки; сардини, шпроти, маслини; гриби; ковбаса домашня, шинка, кури, індички смажені;

- з перших страв: борщ український, розсольник, солянка збірна м'ясна, солянка збірна рибна, юшка рибацька, холодник, борщ холодний, суп-пюре гороховий, овочеві супи;

- із других страв: баранина, запечена в духовці; котлети зі свинини або яловичини; смажені курчата; шашлик з баранини; биточки по-київськи; курчата табака з маринованими фруктами; риба смажена з картоплею й овочами; судак у тісті; кабачки фаршировані, голубці; омлет; пюре зі шпинату. Окремо до других страв варто подавати зелений салат, салат з томатів й огірків, мариновані овочі, маслини, пюре зі шпинату;

- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, салати із фруктів, пудинги, кекси, креми, пироги, тістечка, морозиво. Після обіду рекомендується чорна кава, кава з молоком, а також гарячий шоколад.

*Для туристів з Італії* варто рекомендувати:

- з холодних закусок: сирна, рибна або м'ясна нарізка; ікру зернисту й кетову; відварену рибу під майонезом, заливну рибу із хроном; рибу під маринадом; салат із креветок; шинку; відварений телячий язик із хроном; відварену чи смажену курку; буженину з гострими приправами; маслини;

мариновані гриби;

- з перших страв: суп з локшиною й куркою; пюре з м'ясних продуктів; юшка; бульйони з різними гарнірами;

- із других страв: рибу смажену з овочами; судака у тісті; карася, коропа, запечених у сметані; натуральні м'ясні страви з вирізки; смажену баранину й свинину (нежирну) з овочами; печеню по-домашньому; курчат табака з овочами й фруктами; бастурму; шашлик; гуляш з вермішеллю; яєчню. Окремо до других страв варто подавати зелений салат, помідори, різні мариновані овочі й маслини;

- на десерт: свіжі фрукти, ягоди, фініки, соки, всілякі борошняні кондитерські вироби, морозиво.

При подачі рекомендується дотримуватися такої послідовності: гостра закуска, бульйон, м'ясна страва, солодке, сир, чорна кава.

*Для туристів із Греції* рекомендуються:

- з холодних закусок: свіжі овочі та овочеві салати; сирна, рибна або м'ясна нарізка; фаршировані помідори; палтус, морепродукти, риба під майонезом, заливна риба; кури смажені; м'ясні копченості з маринованими огірками, помідорами, маслинами; пиріг зі шпінатом; кисломолочна продукція;

- з перших страв: квасолевий суп; рисовий суп на курячому бульйоні; бульйони з курей та рибні; солянка рибна, харчо;

- із других страв: м'ясо з кісточкою, приготоване на грилі; гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом; півень, тушкований в білому вині; тушковане м'ясо кролика; шашлик з баранини; м'ясо з овочами в глиняних горщиках; баранячі реберця на грилі; домашні ковбаски; котлети з рубленого м'яса; запечений солодкий перець з оливковою олією і виноградним оцтом; смажені баклажани; запечені баклажани, з сиром і помідорами; гриби, приготовані на грилі; риба, запечена з овочами. Окремо до других страв варто подавати салати зі свіжих томатів, зелений салат, мариновані огірки, помідори, перець, оливки, чорний і червоний перець, гострі томатні соуси.

- на десерт: свіжі ягоди, фрукти, салати із фруктів, кулеб'яки, ватрушки,

всілякі борошняні кондитерські вироби, морозиво. Після обіду рекомендується чорна кава й кава по-східному.

*Для туристів з Угорщини* можна рекомендувати:

- з холодних закусок: рибу заливну, сардини; м'ясне асорті, ковбасу варену і сирокочену, шинку, порося з хроном, буженину з гострими приправами; сир;

- з перших страв: уху з річкової риби; суп-гуляш в горщику, суп з галушками, бульйони та курячі супи.

- із других страв: тушковане овочеve рагу; яєчні омлети; відварену локшину зі сметаною, сиром і шкварками; перці, фаршировані м'ясним фаршем і рисом, тушковані в томатному соусі; смажені свинину, яловичину, птицю; чахохбілі з курки; гуляш; відварену й смажену рибу. На гарнір варто подавати рис, макаронні вироби, смажену картоплю, тушковану капусту й інші овочі;

- на десерт: ягоди, фрукти свіжі й печені, соки, торти, тістечка.

Після десерту обов'язково подають чорну каву. При цьому на столах мають стояти глечики з водою і льодом.

Не рекомендується включати в раціони харчування: із закусок – кетову ікру, кільку, оселедець; з перших страв – розсольники, борщі (подавати не частіше одного разу на тиждень); з других страв – рублену баранину і гарнір з гречаної каші; з солодкого – киселі.

*Для туристів з Польщі* рекомендуються:

- з холодних закусок: овочеві, рибні та м'ясні салати; мариновані гриби; балик, заливна риба з хроном, асорті рибне; буженина, смажені кури; яйця, фаршировані під майонезом; бутерброди з м'ясними, рибними паштетами, бринзою, сиром і копченою рибою.

- з гарячих закусок користуються попитом омлети, варені яйця, грінки із шинкою або сосисками, воловини з куркою, м'ясом, печені пиріжки з м'ясом.

- з перших страв: борщ український, борщ холодний; гороховий суп; прозорі супи на м'ясному і курячому бульйоні з грінками, пиріжками з м'ясом, яйцем, куркою, овочами, рисовою запіканкою; суп з курячого бульйону, з

локшиною і зеленню; суп з помідорів, з додаванням рису або локшини; супи-пюре зі цвітної капусти; суп грибний з галушками; солянки м'ясна і грибна; фляки; гуляш;

- з других страв польським туристам можна запропонувати: свинячу ніжку з гороховим пюре; свинячу відбивну в паніровці; смажену грудинку з медом; філе яловичини з грибним соусом; голубці в томатному соусі; вареники з м'ясом, сиром, картоплею, грибами; страви зі смаженої риби з картоплею; смажену курку з гарніром; гриби, тушковані сметані. Поляки майже не їдять страви із баранини;

- на десерт пропонуються фруктове желе зі збитими вершками, печені фрукти в соусі, фруктові салати, густі киселі, пироги, тістечка, млинці з варенням і повидлом, пончики, морозиво, кава чорна, кава з молоком.

При обслуговуванні туристів з Польщі під час сніданку, обіду і вечері варто подавати вершкове масло, другі страви – зі складним гарніром з овочів. Крім того, на сніданок поляки вживають кисло-молочні продукти, зазвичай, з грінками, присмаченими різними джемами, конфітюром або медом.

*Для туристів із Чехії й Словаччини рекомендуються:*

- з холодних закусок: овочеві салати і канапе; телятина, нежирна шинка, буженина, м'ясні паштети з дичини, копченості, стегенця, ковбаски, м'ясні та печінкові паштети; яйця відварені під майонезом; сир;

- з перших страв: овочеві супи, сирний суп, грибний суп, м'ясний суп, цибулевий суп, з білим вином і тертим сиром; суп з домашньою локшиною й з куркою; суп з яловичини з зеленню; суп-гуляш; супи з різними макаронними виробами й галушками; супи з різними овочами (морквою, цвітною капустою, квасолею чи горохом), бульйони з пиріжками; рибні супи, забілені борошном. Багато з супів готуються на овочевому відварі і заправляються льезоном з молока і жовтків.

- із других страв: свиняча нога, з хроном і гірчицею; спаржа в сухарномасляному соусі; шніцель зі свинини; смажена свинина з капустою і галушками; котлета по-київськи; смажений гусак з овочами; м'ясний гуляш з

печерицями та картопляними оладками; печінка, тушкована в сметанному соусі; вареники з картоплею, капустою, вишнями, грибами; запечений короп під майонезом; картопляні млинці з ковбасками; смажена качка з квашеною капустою; тушкований в червоному вині короп;

- на десерт: свіжі ягоди та фрукти, фруктові-ягідні суміші зі збитими вершками, креми, парфе, тістечка, морозиво зі збитими вершками; яблучний штрудель, що подається з вершками; оладки з джемом; рулети, солодкі гарячі булочки з начинкою, соки, натуральна кава, чай.

Режим харчування в чехів і словаків наступний: сніданок легкий з невеликої кількості нескладних у готуванні блюд (звичайно подається масло, кефір, шинка, булочка й кава); обід і вечеря – щільні, після обіду обов'язково подають чорну каву. Перед десертом варто подавати сир. Чехи їдять переважно білий хліб, причому в невеликій кількості.

*Туристам з Болгарії можна пропонувати:*

- з холодних закусок: страви з риби і морепродуктів; салати, фарширований і маринований перець; смажені кури; м'ясне асорті; гриби солоні й мариновані; сири; крокети з бринзи із зеленню; кисломолочні продукти;

- з перших страв: юшка з телячими, або свинячими потрохами; квасолевий суп з телятиною, бульйони, супи-пюре, солянка;

- з других страв: шашлик з різних видів м'яса на грилі; тушковане м'ясо з овочами і картоплею; в'ялене м'ясо зі спеціями; запечене в духовці м'ясо з грибами, цибулею і солодким перцем; м'ясні фрикадельки з баранини; картопляна запіканка з сиром і рубаним м'ясом; болгарський перець, фарширований м'ясом і рисом, зверху политий соусом; тушкована риба з овочами.

- на десерт: свіжі ягоди та фрукти; салати фруктові; соки; шоколадний торт; легкий пиріг з листового тіста, з начинкою з бринзи; млинці з усілякими солодкими начинками; морозиво зі збитими вершками, горіхами, фруктами і сиропом.

Після обіду п'ють каву чорну або з молоком, чай – частіше трав'яний або фруктовий. Хліб подають до столу у великій кількості й тільки пшеничний. З гарячих напоїв п'ють каву, рідше чай, з холодних – фруктову й мінеральну воду, соки. До обіду подають болгарські столові вина.

*Туристам з балканських країн можна пропонувати:*

- з холодних закусок: різноманітні пиріжки з рубаним м'ясом; легка закуска з сиру, гострого перцю, спецій і болгарського перцю; салати зі свіжих овочів; салат по-грецьки; шопський салат; баклажани і помідори з м'ясним прошарком; м'ясне асорті; риба під майонезом; мідії з лимонним соком; овочі мариновані, солоні; молочні та молочнокислі продукти;

- з перших страв: холодний суп на кислому молоці, різні види юшки з овочами, суп-локшина з куркою, бульйони з рисом, галушками, локшиною, манною крупою; борщ український;

- з других страв: тушковане м'ясо з картоплею і овочами; запечене м'ясо з приправами і сиром; ростбіф; голубці; овочева рагу; м'ясні фрикадельки з овочевим гарніром; яловичі або свинячі ковбаски; м'ясо, приготовлені на рожні; фарширований болгарський перець; свинина або баранина, запечена з овочами; ягнятина з кислим молоком; м'ясна котлета на грилі; форель фарширована чорносливом; озерний короп, запечений у вершках; плов з морепродуктами. На гарнір подаються тушковані овочі, рис, локшина і смажена картопля. Крім цього, на столі завжди має бути хліб, сир (частіше бринза) і свіжа зелень;

- на десерт: фруктові джеми, муси, солодкі і солоні кекси, пончики, млинці з різними начинками, яблучний пиріг, різноманітні рулети, пудинги, пироги, печиво, морозиво, чорна кава, зелений чай, трав'яний чай, фруктові соки.

### 3. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Азії

Режим харчування китайців триразовий. Традиційний час обіду – рівно опівдні. На початку обіду подають чай ароматичний або зелений у чайниках без цукру. Окремо ставлять невеликі піали. Потім холодні закуски, гарячі страви. Солодкі страви й борошняні кулінарні вироби подають у проміжках між гарячими стравами. Наприкінці обіду подають суп разом з рисом, на закінчення знову чай. При повсякденному харчуванні, коли обід і вечеря мають приблизно однакове значення, десерт, як правило, не подається.

Китайці їдять паличками, сьогодні їх зазвичай виготовляють із бамбука, дерева або пластмаси. У японців ці палички мають гострі кінці, тоді як у китайців, навпаки, тупі. Палички бувають різні: короткі, близько 25 см, щоб їсти з мисочок або з підносів, і довгі, 35 см, з бамбука, для збивання яєць або перемішування соусів.

*Для туристів з Китаю і Кореї рекомендуються:*

- з холодних закусок: салати з овочів, кальмари в часниковому соусі; салат з крабових паличок з кукурудзою; сирний салат з сухариками і квашеними огірками; краби, креветки або салат з них; шинка з овочевим гарніром; язик відварений із хроном; ковбаси; відварені або смажені кури в холодному виді з різними соліннями; асорті м'ясне, буженина, рулет м'ясний, холодець з курей, зі свинини;
- з перших страв: прозорий, курячий, свинячий, білий, рибний бульйони; суп з капусти зі свининою; супи: локшина з куркою, картопляний із квасолею, локшина з грибами; гороховий з копченою грудинкою; сирний з копченими ковбасками; рисовою локшиною і бараниною. Пюреподібні супи виключаються;
- із других страв: свинина в кисло-солодкому соусі; локшина з м'ясом (курки, телятини, креветок, або свинини); качка по-пекінськи; кури смажені з овочевим гарніром; пельмені (у фарш потрібно додати капусту); котлети

рубані; тефтельки з рисом; бефстроганов; качка в медовій карамелі з яблуками; гуляш зі свинини; рагу з овочів; квасоля в томатному соусі; плов з куркою і овочами; телятина в томатному соусі з каррі; свинина з гарбузом; пекінська капуста з зеленим горошком; риба, приготована на пару; жарені креветки в часниковому соусі;

- на десерт: свіжі й консервовані фрукти; яблучна шарлотка; сирники з бананом; сирна запіканка з брусницею; банани в карамелі; морозиво; фруктові соки; вітамінний фруктовий смузі; гарячий густий шоколад; чай із цукерками й печивом.

*Для туристів з Японії* рекомендуються:

- з холодних закусок: салати зі свіжих овочів, заправлені майонезом; яйця під майонезом; салат “олів’є”; паштети м’ясні; салат з курки з авокадо і лаймом; салат з минтая з броколі; салати із крабами, креветками; салат з курки з кальмарами і грибами; салат з мідій з зеленим горошком; салат з помідор з пекінською капустою; салат з кальмарів і морської капусти; закуска із лосося з картоплею; салат з оселедця з морською капустою; свиняча та куряча шинка із хроном; кури смажені; сир; солоні, мариновані овочі;

- з перших страв: супи-пюре з цвітної капусти, зеленого горошку, томатів, птиці, дичини, крабів; суп з м’яса курки з сельдереем; суп зі свинини і пекінської капусти; суп грибний з галушками; суп з креветками і грибами; суп із квасолі або гороху із грінками; бульйони із фрикадельками, шампінйонами, яйцем, грінками, пельменями, рисом, пиріжками, омлетом;

- із других страв: суші; плов, який буває із куркою, свининою, креветками та іншими морепродуктами; шматочки риби, м’яса або морепродуктів, приготовлені в клярі; жарені кальмари з овочами; шашлики з риби і морепродуктів, приготовані на грилі; риба відварена й смажена з гарніром зі свіжих овочів; короп, запечений із грибами в зметаному соусі; рибні фрикадельки; курячі шашлики з овочами; відбивна зі свинини з ананасами і сиром; тушковане м’ясо з цибулею та картоплею; сира риба з оцтом, укладена на рисові подушечки; пельмені, вареники з м’ясом, з картоплею й грибами;

млинці з м'ясом, з ікрою, зі сметаною; рагу з овочів; капуста цвітна з маслом; горошок зелений з маслом;

- на десерт: фрукти, печені яблука з корицею; яблука, фаршировані ананасами; абрикоси з рисом; морозиво; фруктові напитки з молоком і морозивом; фрукти в сиропі; тістечка; кекси, печиво; зелений чай, кава чорна.

*Для туристів з Південної Азії* рекомендуються:

- з холодних закусок: свіжі овочі (огірки, помідори, зелена цибуля); салат із червоної капусти; перець фарширований, гриби мариновані із цибулею; квасоля червона з горіховим соусом; риба під маринадом; лаваш;

- з перших страв: суп-пюре з бобових; суп-пюре курячий з шампінйонами; морквяний суп-пюре; суп рисовий із цибулею; суп селянський; супи з різних овочів; суп картопляний із грибами; суп картопляний з бобовими; суп із квасолі з локшиною;

- із других страв: курча в масляному соусі; каррі з куркою; рис з м'ясом або рибою; фрикадельки із баранини в томатному соусі; запечені курчата; кебаби; рис з квасолею; котлети картопляні із грибним соусом; цвітна капуста з картоплею; рис з шафраном; баклажани, тушені в сметані з болгарським перцем; вегетаріанський плов; млинці з гарбуза, зі шпінату; рис жарений з морквою і цибулею; баранина в каррі; курка з рисом;

- на десерт: свіжі ягоди та фрукти; салати зі свіжих фруктів; сухофрукти (інжир, фініки, родзинки, курага), муси; фруктові пюре; варення; фруктові соки; млинці в цукровому сиропі; манна каша з вишнею; сирники з шоколадною помадкою; солодкий рисовий пудинг; рисова запіканка з родзинками, мигдалем і фісташками; желе; тістечка; торти; морозиво з фісташками; йогурти.

З гарячих напоїв подають каву і чай, який п'ють з молоком і солодощами. На столах повинен бути розведений водою лимонний сік.

Принагідно зазначимо, що для індійців мусульманського віросповідання в меню потрібно включати страви з баранини й птиці, яєць, молока й молочних продуктів, а індійцям-вегетаріанцям варто додатково рекомендувати масло,

молоко, вершки, молочнокислі продукти, яйця й страви з них.

*Для туристів з Середньої Азії* рекомендуються:

- з холодних закусок: пиріжки, з м'ясом і цибулею; омлет з м'ясом; молочні та молочнокислі продукти; холодне відварене м'ясо; баранячі ковбаски; баклажани, фаршировані овочами;

- з перших страв: супи: гороховий з бараниною; з пельменями; рисовий з овочами; молочний з локшиною; холодний на кислому молоці, з редискою, огірком і зеленню; з м'ясом, картоплею, томатом і цибулею; з бараниною, локшиною і квасолею; з картоплею морквою і ріпою; з фрикадельками; з ковбасками, овочами і горохом; м'ясний з овочами і кислим молоком; з смаженим салом, морквою, цибулею і квасолею; м'ясний бульйон з картоплею, зеленню і цибулею;

- із других страв: різноманітні плови з м'ясом і/або овочами; шашлик; смажена баранина, з картоплею і помідорами; м'ясні котлети; тушковане м'ясо із зеленню; чебуреки; пельмені; голубці; рисова каша з шматком відвареної баранини і овочами; бараняча грудинка з овочевим гарніром; страви з осетрини, севрюги, сома, судака, коропа;

- на десерт: фрукти, зокрема кавуни та дині; пиріжки з різними солодкими начинками; солодкі коржики; ватрушки; печиво; горіхи в цукрі; смажені пампушки, посипані цукровою пудрою; пончики; кренделі, обсмажені в олії; булочки; печені яблука в цукрі; різні фруктові соки;

Після обіду обов'язковий чорний або зелений чай. До чаю варто подати окремо цукор, шафран; перець; базилік.

*Для туристів з Близького Сходу* рекомендуються:

- з холодних закусок: салати з овочів; копчений телячий язик; креветки, буряк в оцеті; оселедець натуральний з відвареною картоплею; печена морська риба; смажені баклажани; баклажанна ікра; зелені оливки і чорні маслини; пиріжки з сиром або м'ясом; баранячі ковбаски; баклажани, фаршировані овочами; пасти з горіхів і часнику; молочні та молочнокислі продукти;

- з перших страв: супи: рисовий з овочами; з картоплею, томатом і

цибулею; з бараниною, локшиною і квасолею; з картоплею морквою і ріпою; з фрикадельками; з ковбасками, овочами і горохом; молочний з домашньою локшиною; гороховий з бараниною; холодний на кислому молоці, з редискою, огірком і зеленню; м'ясний з овочами і кислим молоком; м'ясний бульйон з картоплею, зеленню і цибулею; з локшиною й куркою;

- із других страв: плов з баранини; плов з рибою; баранячий шиш-кебаб, шашлик з баранини; перець, кабачки, баклажани, фаршировані рисом з дрібно рубаним м'ясом; смажена цвітна капуста; квасоля в грибному соусі; кукурудзяна полита кислим молоком, або ж подаватися з маленькими шматочками м'яса; тушковане м'ясо з гарніром з овочів; котлета з баранини, обсмажена на шампурі; шаурма; гуляш з баранини; каша з пшона та цибулі; рисова каша молочна з маслом, пшенична каша; короп, запечений у сметані;

На гарнір можна подавати овочі, рис, боби, картопля, тільки не в розвареному виді. Хліб споживається тільки білий, найчастіше це лаваш.

- на десерт: фрукти, як у натуральному, так і в сушеному вигляді; підсмажені фісташки; сирій, а також зацукрований інжир; земляні горішки; солодкий сирний пиріг з кремом, пончики з медом; халва і цукати; морозиво. Після обіду обов'язковий чорний чай (дуже солодкий). До чорної кави варто подати окремо цукор, кардамон, гвоздику, шафран, мускатний горіх.

*Для туристів з країн Південно-Східної Азії рекомендуються:*

- з холодних закусок: салати з свіжих овочів; салат з креветок або крабів; омлет з м'ясом; холодне відварене м'ясо; молочні та молочнокислі продукти; баранячі ковбаски; баклажани, фаршировані овочами; язик, яловичина, телятина із хроном; гриби мариновані із цибулею; риба заливна; оселедець натуральний з картоплею й маслом; яйця під майонезом; молочні та молочнокислі продукти;

- з перших страв: кисло-солодкі супи-пюре з крабів, креветок, тушкованих овочів (морква, зелена квасоля, цвітна капуста) на основі м'ясного бульйону; всілякі супи з рисовою локшиною; суп з домашньою локшиною та яловичиною куркою; бульйони з фрикадельками пиріжками, рисом, грінками,

яйцем, овочами;

- з других страв: плов; свинина або курча, тушене у соєвому соусі; смажена качка; обсмажена курка з пастою з червоного каррі; гуляш; кури, качки, індички смажені з рисом; риба у відварному, смаженому або запеченому вигляді, з рисом або овочами; рагу з курей; рисова локшина з обсмаженими креветками; запіканка картопляна, рисова; яєчня з ковбасою. На гарнір – рис, овочі або те й інше в поєднанні;

- на десерт: свіжі ягоди та фрукти; салати зі свіжих фруктів; сухофрукти (інжир, фініки, родзинки, курага), муси; фруктові соки; млинці в цукровому сиропі; солодкий рисовий пудинг; рисова запіканка з родзинками, мигдалем і фісташками; млинці з бананом, згущеним молоком і розтопленим шоколадом; тістечка; і пудинги, приготовані з клейкого рису; морозиво з фісташками; йогурти.

Після обіду слід подати чай або каву, вранці – чай і до нього – молоко. На столі обов'язкові спеції і фруктові води.

#### **4. Рекомендації щодо режиму харчування та складу меню для туристів країн Америки**

*Для туристів зі США й Канади рекомендуються:*

- з холодних закусок: овочеве асорті; салати з свіжих овочів; сендвіч з рубленим м'ясом; пиріг з нирками; пиріжки з м'ясом; м'ясні паштети; тонко нарізана буженина; млинці; картопля в мундирі, нарізана кружальцями та обсмажена зі збитими яйцями; овочеве рагу; картопля з сиром; морепродукти; запечена осетрина; оселедець гарячого копчення; яйця всмятку; сир;

- з перших страв: супи-шюре з овочів, птиці, дичини; суп із зеленою квасолею; суп з домашньою локшиною і зеленню; суп з гарбуза; цибулевий суп по-французьки; суп гороховий; бульйони курячі й м'ясні із грінками, овочами, яйцем;

- із других страв: кролик, тушкований з овочами; біфштекс, лангет,

ростбіф, ескалоп, шашлик; котлети по-київськи; кури або індички смажені; осетрина, смажена в олії або на рожні; голубці; цвітна капуста із сухарним соусом; омлети; яєчні із шинкою й цибулею; смажене курча;

- на десерт: свіжі фрукти, збиті вершки, муси, яблука в сиропі, булочки, кекси, пироги, млинці, вафлі, морозиво, кава з тістечками; Після обіду слід подати чай або каву. При обслуговуванні американських туристів варто знати, що їжу необхідно подавати негарячою, а на столах завжди повинна бути охолоджені соки або вода з льодом.

*Для туристів з країн Латинської Америки рекомендуються:*

- з холодних закусок: масло вершкове з сиром; овочеве асорті; салати із свіжих овочів з майонезом або салатною заправкою; салат з курчати; сирний салат; пиріжки з різними м'ясними та рибними начинками; млинці з м'ясом та іншими начинками; буженина, ковбаса українська домашня; відварений яловичий язик; перець, фарширований овочами; кури, індички відварені і смажені; асорті з риби і морепродуктів; салат із сьомги; закуска з консервованого тунця, цибулі, картоплі, лимона, зеленого горошку, солоних огірків, яєць і майонезу;

- з перших страв: томатний суп на курячому бульйоні; гострий суп з морепродуктів; густий м'ясний суп з овочами; суп-пюре, з часником і креветками; хлібний суп, з молоком, цибулею, яйцем та часником; суп з білокачанної капусти, з бараниною, свинячими ковбасками, картоплею, рисом та овочами; суп з яловичих мізків; квасолевий суп зі свининою; цибулевий суп; суп з рубця і овочів; суп з яловичини і кукурудзи; суп, з сирними галушками і м'ясом;

- з других страв: свинина з овочами; смажена свинина, з гарніром з квасолі; тушкована або смажена індичка; свинина, обсмажені на рожні; курча табака; м'ясне рагу, з овочами і соусом; відбивна зі смаженою картоплею; стейк; шашлик; голубці; варене свиняче серце і печінка з помідорами, перцем і цибулею; рагу з шинки, курки, солодкого перцю та цибулі; варена свинина, з рисом, картоплею, перцем та цибулею; запечене філе риби з овочами; курча,

тушковане з рисом; печеня з яловичини із помідорами, перцем, рисом і бобами; біфштекс, з рисом, яйцем і смаженими бананами; свиняча грудинка, з картоплею; смажені телячі сосиски, з картоплею фрі; свинячі реберця, з орегано, лимоном і часником; яловичина або ягнятина, приготована на відкритому вогні або грилі; відбивна, з яйцем і сухарями, смажена у фритюрі; смажена форель. На гарнір прийнято подавати: смажену картоплю; гарнір з бобових; різні види рису; смажені банани з сиром; соус з смажених томатів і цибулі; прісні кукурудзяні коржі, які використовують як хліб, або як ложки для соусу.

- на десерт: свіжі фрукти і ягоди, фруктове желе, муси, креми, смажені банани, пироги, пудинги, булочки з солодкою начинкою, тістечка, печиво, зацукровані фрукти, морозиво, кава-глясе. Після обіду слід подати чай або каву.

*Для туристів з країн Африки рекомендуються:*

- з холодних закусок: овочеві салати, политі лимонним соком, оливковою олією і посипані м'ятою; гостра овочева суміш; маслини, оливки; м'ясне асорті; пиріжки, з м'ясною начинкою; курка фарширована; тонкі млинці з яйцем, картоплею, тунцем, цибулею і петрушкою; копчений палтус з травами; маринована риба з імбиром; паштет з морепродуктів; риба під маринадом; яйця; сир із зеленою цибулею;

- з перших страв: бульйони з яйцем, пиріжками, зеленим горошком, овочами, рисом; томатний суп; суп картопляний з квасолею; ячмінний суп; суп гороховий з баранячої грудинкою; супи-пюре з овочів; борщ український (на яловичині) з часником і пампушками; борщ київський (на баранині з квасолею);

- з других страв: варені на пару баранячі лопатки, ребра; грудинка бараняча, фарширована кашею; баранячий шашлик; рис з овочами і куркою, або морепродуктами; курка на грилі; кебаби; креветки на грилі; рисовий плов з ягнятини, з курагою і родзинками; пікантні ковбаски з баранини або яловичини; тушкова баранина, з овочами; котлети натуральні з баранини; печеня з м'яса і овочів в глиняному горщику; гуляш з баранини; люля-кебаб; смажений хек з картоплею; баранина, смажена з гарніром; перець, кабачки, помідори

фаршировані; фарширований; квасоля червона з горіховим соусом; котлети по-київськи. Гарнір до других страв – рис, квасоля, зелений горошок, картопля та інші овочі;

- на десерт: фрукти (банани, ананаси, персики, виноград, дині, абрикоси, гранати), сухофрукти (інжир, фініки, родзинки, курага), горіхи (мигдаль, фісташки, кедрові горіхи і фундук), молочні та рисові пудинги з медом, млинці, молочний коктейль з яєчними білками, пончики, муси, морозиво. Після обіду подати м'ятний чай, каву. Рекомендується ставити на стіл кип'ячену воду з льодом, соки, лимонад з лимона або апельсина.

*Для туристів з Австралії та Нової Зеландії рекомендуються:*

- з холодних закусок: салат зі свіжих овочів; овочевий салат з макаронами; салат із оселедця, буряка і картоплі; салат зі шпротами; салат з кальмарів; креветки в острому соусі; грінки, запечені з яйцями; риба під маринадом; шинка; язик відварений; баранина заливна, курка копчена; пиріг м'ясний; яйця під майонезом;

- з перших страв: суп з фрикадельками; суп з домашньою локшиною й куркою; суп рисовий; суп курячий, заправлений мукою; фасолевий суп; борщ український; пюре із крабів, креветок; бульйони з пиріжками, грінками, рисом;

- із других страв: риба смажена або запечена з картоплею фрі; курка, запечена з рисом і сиром брі; фарширована бараняча лопатка; смажена індичка; смажена курка з гарніром; тушений телячий язик з овочами; кускус з оливковою олією; запіканка з томатами і кабачками; перець фарширований, біфштекс, шніцель із баранини; фарширований ростбіф; котлети курячі з зеленим горошком. Для новозеландців, крім того, рекомендується: ескалоп, порося смажене із гречаною кашею, шашлик зі свинини; стейк; тушкований м'ясний рулет, гуляш зі свинини;

- на десерт: свіжі фрукти, сік, желе, запіканка рисова із фруктовими соусами, пудинги, тістечка, торти, печиво, морозиво, кава, чай.

### Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте методи обслуговування, які використовуються в ресторанах при організації харчування іноземних гостей.
2. Класифікуйте типи харчування туристів в готельно-ресторанному закладі.
3. Висвітліть різновиди сніданків.
4. Опишіть режим харчування, який можна рекомендувати при обслуговуванні туристів з Англії? Які страви не слід включати в раціон харчування цих гостей?
5. Визначте страви, які не рекомендується включати в раціон харчування німців?
6. Дослідіть режим харчування французів.
7. Перелічіть страви, які рекомендуються подавати для туристів із Японії та Китаю.
8. Опишіть відмінності в складі меню для туристів країн Америки.
9. Туристам яких країн в меню ланчу (другого прийому їжі) не рекомендується включати перші страви?
10. Розкрийте асортимент других страв, які можна рекомендувати для туристів Австралії та Нової Зеландії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баженова С. Е., Белінська К. О., Веселовська Т. Є. Кулінарна етнологія: кухня семи культур і не тільки : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 432 с.
2. Гаврилко П. П. Збірник рецептур етнічної кухні країн Європи. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 620 с.
3. Калугіна І. М., Тележенко Л. М., Поплавська С. О. Етнічні кухні : навчальний посібник. Одеса : Освіта України, 2022. 308 с.
4. Костюкович О. Їжа. Італійське щастя. Харків : Фоліо, 2025. 432 с.
5. Кулінарна етнологія : конспект лекцій / уклад. Н. П. Шевчук, Л. О. Стріха, О. І. Петрова, А. В. Зюзько. Миколаїв : МНАУ, 2022. 209 с.
6. Кулінарна етнологія : конспект лекцій / уклад. Н. П. Шевчук, Л. О. Стріха, О. І. Петрова. Миколаїв : МНАУ, 2022. 212 с.
7. Кухні країн світу : конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Харчові технології» спеціальності 181 – «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття вищої освіти / уклад. Н. П. Шевчук, О. І. Петрова. Миколаїв : МНАУ, 2024. 186 с.
8. Кухні країн світу : метод. реком. для проведення лабораторних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП "Харчові технології" спеціальності 181 - "Харчові технології" денної форми здобуття вищої освіти / уклад. Н. П. Шевчук, А. В. Зюзько. Миколаїв : МНАУ, 2022. 53 с.
9. Неїленко С., Русавська В. Кулінарна етнологія : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. 612 с.
10. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу : навчальний посібник . Львів : Магнолія 2006, 2025. 248 с.
11. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу. Львів : Магнолія 2006, 2025. 248 с.
12. Ростовський В. С. Кухні народів світу : навчальний посібник. Київ :

Кондор, 2024. 497 с.

13. Ростовський В. С. Сучасна українська кухня : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2024. 134 с.

14. Саманджи О., Більгін А., Паксой Г. Кут Г. Турецька кухня з багатовіковими рецептами. Харків : Фоліо, 2024. 432 с.

15. Слащева А. В. Етнічні кухні : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.

16. Шалимінов О.В. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. Київ : Арій, 2019. 992 с.

Навчальне видання

## **КУХНІ КРАЇН СВІТУ**

Конспект лекцій

Укладачі: **Шевчук** Наталя Петрівна  
**Петрова** Олена Іванівна  
**Зюзько** Алла Валентинівна

Відповідальний за випуск: Шевчук Н.П.

Технічний редактор: Шевчук Н.П.

Формат 60×84 1/16 Ум. друк. арк. 6,0 .  
Тираж 20 прим. Зам. №\_\_\_

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.