

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЄВРОПИ	5
1.1. Кухня країн Західної Європи	6
1.2. Кухня країн Південної Європи	63
1.3. Кухня країн Центральної Європи	141
1.4. Кухня країн Східної Європи	185
1.4.1. Українська національна кухня	185
1.4.2. Особливості кухні Польщі, Білорусі, Росії	224
1.5. Кухня країн Північної Європи та Балтійських країн	279
1.6. Кухня країн Балканського регіону	322
<i>Контрольні запитання до РОЗДІЛУ 1</i>	392
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН АЗІЇ	393
2.1. Кухня країн Близького Сходу	394
2.2. Кухня країн Південної Азії	434
2.3. Кухня країн Східної Азії	469
2.4. Кухня країн Середньої Азії та країн Кавказького регіону	507
<i>Контрольні запитання до РОЗДІЛУ 2</i>	568
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ АМЕРИКАНСЬКОГО КОНТИНЕНТУ	569
3.1. Кухня країн Північної Америки	570
3.2. Кухня країн Центральної Америки	612
3.3. Кухня країн Карибського басейну	624
3.4. Кухня країн Південної Америки	640
<i>Контрольні запитання до РОЗДІЛУ 3</i>	685
РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ АФРИКАНСЬКОГО КОНТИНЕНТУ	686
4.1. Кухня країн Північної Африки	687
4.2. Кухня країн Західної та Центральної Африки	722
4.3. Кухня країн Південної та Східної Африки	733
<i>Контрольні запитання до РОЗДІЛУ 4</i>	743
РОЗДІЛ 5. ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ	744
<i>Контрольні запитання до РОЗДІЛУ 5</i>	755

ВСТУП

Для всіх культур і народів харчування є одним з основних чинників повноцінного існування. З самого початку свого буття людина підсвідомо споживала необроблену рослинну їжу (ягоди, трави, горіхи, корінці різних рослин) для отримання енергії. З часом, навчившись виготовляти примітивні знаряддя праці та зброю з каменю, асортимент розширився м'ясом та рибою, які діставали колективним полюванням. Далі навчилися добувати вогонь, завдяки чому почали термічно обробляти харчові продукти.

На етапі виникнення перших держав формувалися різні етнічні культури та вірування. Харчовий раціон людей почав значною мірою залежати від культурно-етнічних та релігійних чинників. З'являлися нові технології обробки продуктів, страви ставали більш різноманітними. Залежно від географічного розташування та клімату формувалися кулінарні звички народів.

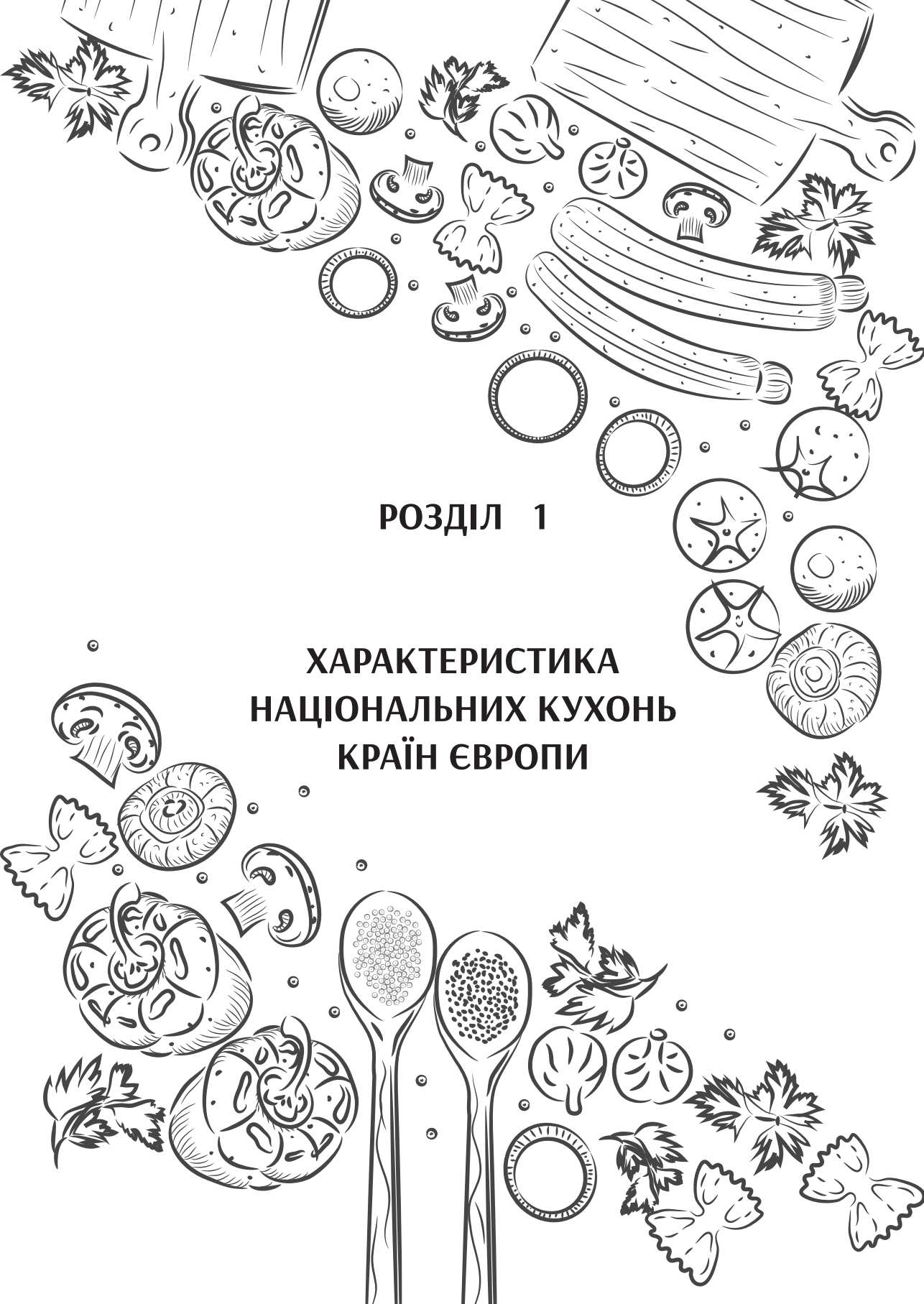
Вихідний набір продуктів, який складає основу харчового раціону тої чи іншої національної кухні, визначається кліматом, специфікою землеробства, родючістю ґрунтів, безпосередньою близькістю з водними ресурсами та ін. Так, наприклад, рис слугує основою харчування багатьох народів, які населяють Азійські країни, проте плов, приготований узбецькими та індійськими кулінарами, сприймається як зовсім інша страва. Корені цих особливостей ховаються в давнині віків. У їх появі відіграла роль велика кількість різних факторів: в одних випадках це географічне розташування, в інших – релігія, система культових заборон, старовинні звичаї та ін.

Бурхливий розвиток туризму в світі зумовив необхідність ширше вивчати особливості харчування різних народів. Кожному туристу цікаво познайомитися з кулінарією країни, в якій він подорожує. З іншого боку, особливості гостинності в будь-якій країні передбачають уміння господарів нагодувати гостей тим, що вони зазвичай споживають удома. Такі прийоми породжують захоплення, добру, вдячну та довгу пам'ять про візит в іншу країну.

Обслуговування іноземних гостей і туристів в ресторанах, кафе та барах має свої особливості, які пов'язані не стільки з певною культурою обслуговування, скільки з урахуванням традицій харчування різних народів.

У кожного народу свої історично створені особливості харчування. Вони пов'язані з географічним розташуванням, історією країни, її економікою, народними традиціями, віросповіданням. Ці особливості, традиції, звички та смаки слід враховувати при організації харчування туристів із різних країн світу.

Вивчення національних кухонь сприятиме якісному обслуговуванню іноземних гостей у закладах готельно-ресторанного та туристичного бізнесу відповідно до етнічних, релігійних та історичних особливостей харчування. Це сприятиме збільшенню туристичного потоку іноземців та розвитку закладів готельно-ресторанного господарства України.



РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ КРАЇН ЄВРОПИ



1.1. Кухня країн Західної Європи

Франція. Про те, що французи вважаються гурманами, чули, напевно, всі. Це пояснює те, чому французькі кулінари такі прискіпливі до вибору сировини.

Незважаючи на регіональні відмінності, характерною особливістю національної французької кухні є велика кількість овочів і коренеплодів. Картопля, стручкова квасоля, різні сорти цибулі, шпинату, капуста різних сортів, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати використовуються для приготування закусок, перших і других страв, а також як гарніри.

У порівнянні з іншими країнами Європи французька кулінарія застосовує менше молочних продуктів. Виняток становлять сири, що прославилися на весь світ. Блюдо з сирами і зелений салат обов'язково подають перед десертом. У Франції виготовляють не менше 500 сортів сиру. Може бути й більше, адже майже в кожному французькому селі знають свій неповторний рецепт приготування сиру. Серед них такі широко відомі, як рокфор, грюєр, камамбер та ін.

Характерні для французького столу омлети і сирні суфле, які готують з різними приправами та начинками: шинкою, грибами, зеленню. Французька кухня ґрунтується принципово на свіжих продуктах. Якість і властиві кожному продукту його особливості повинні зберегтися й після теплової обробки.

З перших страв доволі розповсюджені суп-пюре з цибулі порею з картоплею і цибульний суп, заправлений сиром. Широко відомий також провансальський густий рибний суп буйабес.

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

Дуже популярні страви з морської та прісноводної риби: тріски, палтуса, щуки, коропа, а також із таких продуктів моря, як устриці, креветки, лангусти, морські гребінці. Природно, що у Франції найпоширенішою стравою є устриці. Знавці вважають цих молюсків найвишуканішою сировиною. Устриць вирощують на спеціальних плантаціях із морською водою, де вміст солі знижений, або вилловлюють у приливно-відливних зонах, поблизу гирла річок. Французькі плоскі види устриць називаються белон, марена, аркашон. Продають устриць на вагу з вересня по жовтень. При покупці устриць треба переконатися, що стулки їх раковин щільно закриті; якщо раковина відкрита, то молюск мертвий. Для відкривання устриць існує спеціальний ніж. Після відкриття раковини треба вичавити на устрицю трохи лимонного соку та висмоктати її з раковини разом з устричним соком.



Французи вважаються винахідниками соусів, у приготуванні й вигадуванні нових рецептів рівних їм не знайдеться у всьому світі. Готуючи багато страв, французи кладуть у каструлю невеликий пучок трав, який надає стравам неповторного французького аромату. Він називається «букет гарні» і складається з петрушки, чаберу, лаврового листа. Перед подачею пучок витягають.

Не можна не згадати й про шикарні французькі десерти. Це вишневий пиріг клафуті, тарт татен – відкриті торти з фруктами і, звичайно ж, знаменитий крем-брюле – вершки, запечені з карамельною скоринкою. З напоїв французи надають перевагу фруктовим сокам, мінеральним водам. Тут надзвичайно популярна кава. Із спиртних напоїв у Франції поширені абсент, кальвадос, коньяк. Вважається, що французи й дня не можуть прожити без келиха вина. Це дійсно так, але в основному це стосується південних провінцій.

Розповсюдження французької кухні постійно набуває нових обертів. Але не з варіантом «високої кухні», яка була популярна раніше, а у вигляді простої домашньої кухні, що використовує прості продукти, котрі надають різним французьким провінціям свою неповторність та індивідуальність. І кожна провінція долучає свій внесок до кулінарного репертуару країни.

Нормандія знаменита своїми жирними вершками, яблуками й дарами моря. Провінція виготовляє близько половини французьких молочних продуктів. Нормандські яблука поклали основу знаменитому французькому яблучному пирогу Tarte Normande. З ароматних яблук Нормандії роблять кальвадос (яблучне бренді) і сидр, які по-різному використовуються в численних місцевих стравах. Море надає величезну кількість морепродуктів, а вершки відіграють основну роль у більшості регіональних соусів. Популярна страва, в якій застосовують і вершки, і мідії, – moules a la creme Normande. Руан – місто, відоме як кулінарна столиця Нормандії, знамените стравами з качки з вишнями, качкою, фаршированою печінкою і приготованою в червоному вині. Камамбер – нормандський сир, а місто Гурне вважається батьківщиною булки бріош.

Із Бретані походять крепи – ніжні млинці із солодкими і несолодкими начинками. Печуть їх із пшеничного борошна і найвідоміші – Beurre-sucré – роблять з маслом та цукром. Гречану муку використовують для приготування галет – спеціальних млинців із несолодкою начинкою, наприклад, галети з шинкою, яйцем і сиром. Ближче до узбережжя популярні рибні начинки.

Проживаючи на півострові (80 % периметра Бретані омиває Атлантичний океан), бретонці скористалися всіма перевагами суші та моря. Являючись мандрівниками, вони збагатили свою традиційну кухню різними спеціями і продуктами, привезеними додому з різних країн світу. Бретонська кухня славиться простотою і якістю продуктів. Солоне масло – важливий інгредієнт бретонських страв.

Типові страви Бретані.

Найпоширеніші бретонські страви – це млинці за всілякими рецептами, з різноманітними солодкими й несолодкими начинками, які залежать



від регіону. Однак у бретонців існує різниця між солодкими і несолодкими млинцями: з солодкими начинками – млинці пшеничні, а з несолодкими – гречані, які зветься галетт. Їх подають із шинкою, сиром, грибами та іншими начинками. Солодкі млинці називаються «сгерес». Їх можна запивати сидром або спеціальним молоком («lait Ribot»).

Бретонський фар – це флан (домашній десерт) із молока та яєць. Існує багато версій його приготування. У тісто можна додавати лікер, корицю або ваніль. Куїн-Аманн, масляний пиріг, готують із ніжного листкового тіста, яке роблять на солоному бретонському маслі тим же способом, що й листкове тісто. Секрет цього смачного пирога полягає в якості солоного масла та часі підняття тіста.

Риба та морепродукти. Завдяки довгому узбережжю та численним портам Бретань збирає багатий урожай з моря.

Морепродукти – флагман бретонської кухні. Багато їх видів можна знайти на пляжах: мідії, морські гребінці, молюски, креветки всіляких сортів. Мідії та устриці в деяких регіонах розводять у спеціальних заводях, які називаються «bouchots». У глибоких водах Coquille Saint-Jacques ловлять лангустів і лобстерів. Бретань – також батьківщина їстівних крабів. Бретонський берег рясніє сотнями видів риби. На рибних аукціонах у портах можна купити сардину, сайду, скумбрію, окуня, вудильника, палтуса, камбалу, хека, мерлузу, ската, морського вугря, ляща, мерланга, губана тощо. Бретонські річки багаті на прісноводну рибу, лосося, форель та ін.

Бретонські напої. Сидр. Після збору яблука зберігають у полотняних мішках, сортують і розкладають за сортами і ступенем солодкості. З них готують сухий, напівсухий і солодкий газований сидр. Сидр Cornouaille перший в Бретані нагородили статусом «Appellation d'Origine Controlee», який стандартизує такі критерії, як кількість сонячних годин, дощу, висоту над рівнем моря.

Пиво. Традиції пивоваріння сходять в Бретані до XVII ст. І зараз завдяки зацікавленості сучасних пивоварів можна спробувати пиво за стародавніми рецептами. Найзнаменитіші сорти бретонського пива – Coreffde Morlaix, Lancelot, гречане пиво Telenn Du і біле пиво Blanche Hermine.

Chouchen. Бретонська назва медовухи, лікер, відомий як «chemillard» у галльських країнах і «chouchen» у Бретані. Це алкогольний напій на основі меду й води з додаванням дріжджів, який швидко бродить, але повільно набуває смаку й аромату.

Ротмеау. Лікер-аперетив, який готується поєднанням солодкого сидру на початку бродіння з яблучним бренді в пропорціях 2/3 до 1/3. Ротмеау має золотистий колір і повністю відповідає очікуванням: у нього квітковий аромат, солодкість яблук і теплота сонця.

Шампань і північ Франції. Внесок Шампані до французької кухні очевидний. Через близькість бельгійського кордону відчуваються фламандський вплив і популярність фламандських ситних страв та овочів, що ростуть у цій провінції: картоплі, капусти, буряків, цибулі порею. Flamiche – проста страва з цибулі



порею, вершків і яєць в основі з тіста з білим соусом. Carbonnade de boeuf – інше класичне блюдо, де яловичину повільно тушкують у цибулі та пиві. У гуляші chaudree використовують свіжу місцеву рибу. Випічка тут проста: дуже популярні вафлі-гофре з цукром і свіжими вершками, а також реймське солодке печиво і тонке мигдальне печиво.

Ельзас і Лотарингія в минулому неодноразово були під німецьким впливом, що відобразилося на місцевих стравах: тут переважають свинина та солонка капуста. Vaeskeoffe – гуляш із маринованого м'яса та овочів, а choucroute alsacienne – маринована капуста з ялівцем, яку подають з гарячими сосисками, беконом або свининою. Місцеві жителі також люблять несолодкі пироги та іншу випічку, з яких найвідоміший tarte flambee або flammekueche – тонкий шар тіста з начинкою з вершків, цибулі й бекону. Знаменитий кіш Лорен також родом із Лотарингії. Спочатку цей пиріг робили без сиру, але зараз майже всі сучасні рецепти містять сир з додаванням овочів, морепродуктів і шинки.

Бургундія і Бордо. До страв цих провінцій входять їх знамениті червоні й білі вина. Бургундія виробляє кращу яловичину у Франції й відома своїм традиційним гуляшем boeuf bourguignon. Крім того, це батьківщина діжонської гірчиці, якою користуються для підкреслення смаку багатьох страв. Coqauvin (курка в вині) – ще одна улюблена страва. Ці провінції славляться найбільшими равликами у всій Франції – їх вирощують на виноградному листі, завдяки чому вони ще й пресмачні. Бордо – м'ясоїдна провінція, знаменита своїм antrecote marchand de vin – стейком, приготованим у густій підливі з бордоського вина, вершкового масла, цибулі шалот, трав і кісткового мозку. Із солодоців популярні canneles – карамелізовані пиріжки і знамениті зацукровані каштани – marrons glacés.

Лангедок, Руссільйон, Гасконь, Країна Басків. Ці провінції знаходяться на іспанському кордоні, тому в кулінарії застосовується велика кількість томатів, перцю та пряних ковбас; кухня цієї місцевості дуже схожа на іспанську. Cassoulet (гуляш із м'яса та квасолі) – фірмова страва Лангедока; в Руссільйоні є схожа страва, яка називається Ouillade. У Руссільйоні через серйозний вплив Іспанії та Каталонії в більшості винних барів подають тапас. Гасконські страви прості, але ситні, з великою кількістю м'яса, жиру й солі. Garbure – густий гуляш з овочами, прянощами, травами і м'ясом. Poulet Basque – курячий гуляш із помідорами, цибулею, перцем і білим вином, а piperade – баскська фірмова страва з перцем, цибулею, помідорами, шинкою та яйцями. Місцеву байонську шинку зазвичай подають зі шматком хліба, а ще вона являється основним інгредієнтом страви jambon a la Bayonnaise (шинка, тушкована в мадері).

Прованс знаходиться на півдні Франції. Він славиться чудовою погодою і яскравими традиційними стравами – ratatouille і salade Nicoise. Прованс часто називають «садом Франції» за його величезну кількість фруктів, трав і овочів. У стравах використовують помідори, оливкову олію, часник і свіжі трави. Прованс не хизується м'ясними стравами, однак традиційна зимова страва –



boeuf en daube – м'ясний гуляш із червоним вином, цибулею, часником, овочами й травами. Але найпоширеніша страва – це буйабес, ситний рибний суп із лобстерами, крабами, мідіями чи гребінцями, який подають як основну страву з соусом руй – пряним майонезом з оливковою олією, часником, перцем чилі, рибним бульйоном і свіжим хрустким хлібом.

Прованс – це незрівнянний бенкет для всіх відчуттів людини, який відображається в його небесній блакиті, кам'янистих пагорбах, що пахнуть ніжним ароматом лаванди і гірського чебрецю, в яскравих кольорах і бадьорих ароматах свіжих страв. Прованську кухню часто називають «la cuisine du soleil» – «кухня сонця». Як Франція розділена на області, так і Прованс розділений на шість окремих частин: Vaucluse, Bouches du Rhone, Alpes-de-Haute-Provence, Hautes Alpes, Alpes Maritimes і Var. Кожна область відрізняється своїми кулінарними особливостями, які можуть полягати в таких дрібницях, як додавання в традиційні страви прянощів або просто більше часнику. Слово «прованський» може описувати неквапливе, споглядальне життя, приємний відпочинок. Люди здаються спокійними та безтурботними, але в той же час найпалкішими, яких ви можете зустріти. Пристрасті постійно киплять в усіх куточках провінції. Прованський стиль життя найкраще відобразився в кухні Провансу. І донині пори року диктують сезонні меню, як ні в якій іншій країні світу. Величезна кількість риби, барвистих овочів і фруктів, вершкових сирів та ароматних трав надихають прованських кулінарів на рецепти, що полюбилися усьому світові.



Салат Нісуаз (рис. 1.1.1)

Інгредієнти: тунець – 100 г, тунець консервований – 25 г, яйця перепелині – 2 шт., артишоки міні мариновані – 80 г, огірки – 50 г, томати свіжі – 50 г, томати в'ялені – 10 г, перець солодкий – 50 г, редис – 10 г, маслини – 10 г, суміш салатних листків – 20 г, салат романо міні – 15 г, листя селери – 20 г, крес-салат – 3 г, мед – 40 г, жовток яєчний – 1 шт., гірчиця діжонська – 20 г, оцет бальзамічний – 30 г, оцет винний – 5 г, олія оливкова – 100 г, соус соєвий – 10 г, базилік – 5 г, чебрець – 5 г, часник – 3 г, перець чорний мелений – 0,2 г, сіль – 5 г.

Технологія приготування

У середину очищеного та промитого перцю (бажано різнокольорового) кладуть очищені й подрібнені часник та чебрець, загортають у фольгу й запікають при 180 °С. Після чого треба відразу занурити в крижану воду, зняти шкірку й нарізати в довільній формі.