

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА РЕСТОРАННОГО ТА ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ**

А.В.Жмудь

ЕТНІЧНА КУЛІНАРІЯ

Конспект лекцій

**Одеса
2024**

УДК: 641.5(100) (075.8)

Конспект лекцій з дисципліни «Етнічна кулінарія» для студентів, які навчаються за спеціальністю 181 «Харчові технології» освітньої програми «Ресторанні технології» СВО «Бакалавр» денної та заочної форм навчання / А.В. Жмудь. Одеса: МГУ, 2024. 116 с.

Укладач:

А.В. Жмудь, кандидат технічних наук, доцент кафедри

Рецензент:

О.М. Очколяс, кандидат технічних наук, доцент, кафедра м'ясних, рибних та морепродуктів, Національний Університету Біоресурсів і Природокористування

**Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Міжнародного гуманітарного університету
(протокол № 1 від 31.08.2024)**

ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Дисципліна «Етнічна кулінарія» розкриває основні аспекти кулінарного мистецтва народів світу та його національні особливості, традиції харчування народів зарубіжних країн.

Метою навчальної дисципліни Етнічна кулінарія є формування у студентів теоретичних знань та уявлень про кулінарні традиції харчування, взаємозв'язку релігійних світоглядів і різних країн; вивчення асортименту національних страв і правил їх подачі, традиційних джерел сировини і способах його кулінарної обробки. Занурення в культуру країни та розвиток креативності мислення, розвиток уявлень про кухню та традиції народів світу.

Завдання курсу є здобуття теоретичних знань і формування практичних навичок щодо: - особливостей етнічних кулінарних традицій та уподобань; технологій приготування основних страв, виробів та напоїв етнічних кухонь країн світу; етнотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу; оформлення і подачі страв у закладах ресторанного господарства із урахуванням етнічних традицій; складання спеціальних меню з урахуванням режиму харчування та етногастрономічних вподобань туристів з різних країн

ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Етнічна кулінарія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

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.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 12. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.

СК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

СК 7. Здатність обирати та експлуатувати технологічне обладнання, складати апаратурно-технологічні схеми виробництва харчових продуктів.

СК 10. Здатність розробляти проекти нормативної документації з використанням чинної законодавчої бази та довідкових матеріалів.

Дисципліна «Етнічна кулінарія» забезпечує досягнення програмних результатів

навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

ПРН 1. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.

ПРН 2. Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПРН 4. Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.

ПРН 8. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

ПРН 11. Визначати відповідність показників якості сировини, напівфабрикатів і готової продукції нормативним вимогам за допомогою сучасних методів аналізу (або контролю).

ПРН 13. Обирати сучасне обладнання для технічного оснащення нових або реконструйованих підприємств (цехів), знати принципи його роботи та правила експлуатації, складати апаратурно-технологічні схеми виробництва харчових продуктів запроектованого асортименту.

ПРН 14. Підвищувати ефективність виробництва шляхом впровадження ресурсоощадних та конкурентоспроможних технологій, аналізувати стан і динаміку попиту на харчові продукти.

ПРН 16. Дотримуватися правил техніки безпеки та проводити технічні та організаційні заходи щодо організації безпечних умов праці під час виробничої діяльності.

ПРН 24. Здійснювати технологічні, технічні, економічні розрахунки в рамках розроблення та виведення харчових продуктів на споживчий ринок, вести облік витрат матеріальних ресурсів.

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання:

загальні особливості етнічної кулінарії різних країн світу; набір традиційної і сучасної продовольчої сировини, характерної для національних кулінарних культур ; особливості використання кулінарних етномаркерів у виробництві страв та напоїв; традиційні способи кулінарної обробки продуктів в різних етнічних культурах; основний асортимент та технології традиційних етнічних страв; режим харчування, характерний для туристів різних країн світу;

Вміння:

вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу; розробляти технологічну документацію кулінарної продукції для етнічних закладів ресторанного господарства та впроваджувати його у технологічний процес підприємства; оформлювати й подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічну кулінарію; складати меню для груп іноземних туристів з урахуванням їх етногастрономічних вподобань та організовувати їх обслуговування; організовувати та

впроваджувати прогресивні технології виробництва етнічних кулінарних страв світу;

Навички:

особливостей етнічної кулінарії та уподобань; технологій приготування основних страв, виробів та напоїв етнічної кулінарії різних країн світу; етнотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу; оформлення і подачі страв у закладах ресторанного господарства із урахуванням етнічних традицій; складання спеціальних меню з урахуванням режиму харчування та етногастрономічних вподобань туристів з різних країн.

Тема 1. Технології приготування слов'янської кухні.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

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

Кухня слов'янських народів складалася протягом багатьох століть. Вона визначалася насамперед тими ресурсами, які пропонувала слов'янам природа в місцях їхнього розселення, а також віруваннями й заборонами, пов'язаними із цими віруваннями. У процесі розселення по тій території, що вони зараз займають, слов'яни взаємодіяли з іншими народами й багато чого запозичили із традицій кухні німецької, балтійської, італійської, грецької, угорської, турецької й ін. Так, на кухню східних слов'ян вплинула кухня фіно-угорська й тюркська (навала монголотатар, сусідство з половцями, печенігами, асиміляція слов'янами зирян, мордві, мері, черемисів й т.п.). На кухню західнослов'янську великий вплив чинила кухня німецька й балтійська, частково – угорська, французька, італійська. На кухні південних слов'ян вплинула кухня турецька, фракійська, грецька, італійська, частково – угорська. Серед слов'янських кухонь українська по праву має статус найбільш різноманітної й багатой, вона давно одержала поширення за межами України. Найбільш відмітною рисою української національної кухні є комбінована теплова обробка овочів або м'яса на олії або маслі, «смаження» по-українському, і тільки після цього – тушіння, варення або

запікання. Українська кухня сприйняла деякі технологічні прийоми з кухонь сусідів, зокрема, обсмажування продуктів у перегрітому маслі, що властиво татарській і турецькій кухні. З німецької було запозичене мелене м'ясо («січеники»), а з угорської – використання паприки.

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

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

Улюбленим і найбільш уживаним продуктом в українській кухні є свиняче сало у всіх видах. Використання його є надзвичайно різноманітним. У їжу сало вживається сирим, солоним, копченим, смаженим, вареним, тушкованим і є жировою основою більшості страв. Ним шпигують, як правило, усяке несвиняче м'ясо для додання йому соковитості, а також використовують у солодких стравах, сполучаючи із цукром або патокою.

В XVIII столітті на Україні дуже широко поширюється картопля, що використовується для готування перших страв, других страв і гарнірів до рибних і м'ясних блюх. Хоча цей овоч знайшов в Україні широке застосування, і із цього часу практично всі перші страви починають готуватися з картоплею.

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

У раціон харчування входили як зернові й продукти їхньої переробки, так і овочі в різних видах (капуста, ріпа, цибуля, часник).

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

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

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

Основною гарячою їжею були рибні й м'ясні відвари з додаванням овочів під загальною назвою «юха» або «юшка».

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

Технології української кухні

Українська кухня відома багатими кулінарними традиціями далеко за межами країни. Багато страв користуються заслуженою популярністю у різних країнах й увійшли в меню світової кухні (борщ, вареники, галушки та ін.). Для української кухні характерні такі технологічні особливості:

- переважне використання таких продуктів, як свинина, сало шпик, буряк, соняшникова олія, пшеничне борошно, гриби, квасоля, гарбуз;
- багато страв вирізняється складною рецептурою, різноманітним поєднанням продуктів (найчастіше – в оригінальних комбінаціях);
- поширене застосування багатостадійних технологій при приготуванні страв (сирий продукт спершу злегка обсмажують або пасерують і тільки після цього всього його варять, запікають або тушкують);
- серед технологічних прийомів переважають шаткування, січення та інші способи подрібнення сировини (рулети, завиванці, фаршировані страви, запіканки, крученики з різними фаршами, січеники, котлети, тощо).

Ці особливості обумовлюють неповторні смакові якості, аромат, соковитість страв. Страви української кухні готують з найрізноманітніших продуктів і використовують різні способи кулінарної обробки.

Страви та вироби з борошна – найбільш традиційні та популярні страви українській кухні. Це – українські вареники, галушки, потапці, шулики, лемішки, гречаники, коржі і вергуни.

Багато виробів з прісного, дріжджового, листкового, пісочного, заварного та бісквітного тіста. Дріжджове тісто використовується тільки для приготування хлібних виробів – паляниці, пампушки, калинник (білий хліб, де чверть борошна складають сухі ягоди, розтерті в порошок) і бублики з заварного тіста. У борошняних стравах майже винятково використовується пшеничне борошно, рідше – гречане у поєднанні з пшеничним.

Популярні різні каші: пшенична, гречана, гарбузова, каша з гречаного борошна, яку їдять з молоком, з соняшниковою олією, підсмаженою цибулею і т.п. З круп готують не тільки каші, але і такі смачні страви як крупники, пшоняна бабка з яблуками, гречані биточки.

В українській кухні готують страви з м'яса яловичини, сільськогосподарської птиці – смажені і тушковані. Популярні печеня по-домашньому, українські битки, шпигована часником і салом буженина, тушкова з капустою і салом, крученики, завиванці, фарширована птиця. Особливо смачні страви з м'яса, птиці, приготовані в горщиках. Смачні і корисні комбіновані страви з м'яса і овочів: крученики волинські, яловичина з овочами, грибами, домашня ковбаса з цибулею, картопляний завиванець з начинкою, буряк з начинкою з рису, яблук і сиру. Традиційно багато в українській кухні швидких і смачних страв з яєць.

У великому асортименті – заправні перші страви, серед яких найпопулярніші – борщі, їх налічується більше тридцяти видів: чернігівський, полтавський, волинський, львівський та ін. Здавна багато страв готують з риби. Це рибні крученики; короп, тушкований з цибулею в сметані; карась, запечений у сметані; щука, що тушкується з хріном та інші. Український стіл не можна уявити без помідорів і соняшникової олії. Со червоний перець, чорний перець, аніс, корицю, любисток, а також оцет. Багатий український стіл фруктами і ягодами (квашеними, свіжими, сушеними і копчено-в'яленими), солодкими фруктово-ягідними стравами і напоями, для приготування яких використовують сливи, яблука, груші, абрикоси, вишні, полуницю. Поряд із фруктами сучасна українська кухня надзвичайно рясно використовує цукор і патоку і в чистому вигляді, і у вигляді складових частин узварів, варення і особливо повидла і кондитерських виробів.

Регіональна українська кухня

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня в значній мірі регіональна. Українська кухня була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури. І до цих пір збереглися розходження між стравами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської. Популярний на Україні борщ, наприклад, має масу різновидів. Їх налічується до 30 видів (полтавський, чернігівський, київський, волинський, львівський та інші), практично в кожній області його готують по своєму, особливому рецепту. Для приготування борщу використовується до 20 різних продуктів, що і визначає його високі смакові якості й поживність. Борщ готується з свіжих овочів: капусти, буряка, помідорів та інших, заправляється

товченим салом з часником і петрушкою. Поєднання цих продуктів додає борщу дивовижний аромат і смак. Існує до 30 видів борщу і регіональність української кухні можна проаналізувати на прикладі рецептур борщу:

Борщ український

- борщ готують традиційним способом, але додають перець солодкий, заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном, заправляють розтертим із часником салом шпик, подають з м'ясом (свинина або яловичина), окремо пампушки з часником.

Борщ київський

- варять з яловичини або баранини з додаванням бурякового квасу, наприкінці варки додають попередньо зварену квасолу з відваром. Потім додають нарізані часточками свіжі перцем, свіжими, нарізаними часточками помідорами, пасерованими цибулею, морквою і петрушкою.

Борщ київський з грибами

- у киплячий грибний відвар кладуть овочі, потім додають варені нашатковані гриби, квасолу з відваром, буряки, тушковані з томатною пастою, буряковим квасом або кислотою лимонною.

Борщ волинський

- варять без картоплі, буряки обчищають, варять з додаванням лимонної кислоти й нарізують соломкою. Додають свіжі по мідори, нарізані часточками. Борщ подають з яловичиною.

Борщ чернігівський

- в борщ додають обчищені кабачки з видаленим насінням, яблука без шкірки й насіннєвих гнізд, нарізані часточками, попередньо зварену квасолу з відваром, кладуть свіжі помідори, нарізані часточками.

Борщ по-бахмацьки (Чернігівська область)

- у киплячий бульйон закладають попередньо підготовлені квасолу, відварену до напівготовності, та сухофрукти (змочені, промиті й нарізані) і варять 15 – 20 хв. Потім традиційні інгредієнти.

Борщ львівський

Варять без капусти. Буряки варять у шкірці, додаючи оцет, потім їх обчищають, шаткують, додають томатну пасту, розведену бульйоном, і тушкують кілька хвилин. Борщ подають із вареними сосисками, нарізаними скибочками.

Борщ кіровоградський (з грінками)

- додають тушковані з томатним соком буряки, пасеровані моркву, цибулю, гарбуз, варену квасолу разом із відваром. За 5–10 хв. до закінчення варіння додають кефір, сіль, збите яйце й заправляють салом шпик, перемішаним із товченим часником. Настояють борщ протягом 20 хвилин. Окремо подають запечені з тертим сиром і часником грінки.

Борщ з баклажанами (Миколаївська область)

- у бульйон кладуть овочі, а також баклажани й варять 10–15 хв. Буряки тушкують з додаванням бурякового квасу, кладуть у каструлю одночасно з нарізаним соломкою солодким перцем, свіжими, нарізаними часточками помідорами, пасерованими цибулею, морквою і петрушкою.

Полтавська кухня

Найбільшою розмаїтістю вирізняється кухня Центральної України, зокрема Полтавщини. Вигідне географічне положення і сприятливі природні умови зумовили виникнення на території Полтавщини господарського комплексу, що поєднував хліборобство з тваринництвом. Кількість тепла й атмосферних опадів у поєднанні з родючими ґрунтами забезпечували вирощування зернових, бобових, городніх, садових та інших сільськогосподарських культур. Злаки та овочі й склали основу сировини, яка увійшла до полтавської кухні. Додаткові харчові продукти дало розведення домашньої худоби, свійської птиці та бджіл. Доповнили раціон м'ясо впольованої дичини та виловленої риби, а також дикорослі рослини.

Своєрідність полтавської кухні виявляється насамперед у переважному використанні свинячого сала, борошнянокруп'яних і овочевих продуктів. Свиняче сало на Полтавщині є найбільш улюбленим і найчастіше вживаним продуктом, який використовується самостійно, а також як приправа й жирова основа найрізноманітніших страв.

Характерним для полтавської кухні є достаток борошняних і круп'яних виробів: бубликів, вареників, галушок, гречаників, книшів, коржів, пампушок, пирогів, пундиків, шуликів. Популярні вироби з тіста: невеличкі булочки – борошняні пампушки й гречані пампухи, а особ ливо – великі печені й смажені пироги та менші пиріжки, наповнені різною начинкою; пундики – смажені на олії невеликі коржики. Із житнього та гречаного борошна також готують багато варених страв: затірку, лемішку, квашу, локшину, вареники та особливо популярні на Полтавщині галушки.

Іншою своєрідністю полтавської кухні є комбіноване теплове оброблення великої кількості компонентів страви на тлі одного головного і визначального. З цією особливістю готування страв пов'язані своєрідні форми посуду – казанки для варіння, глибокі й напівглибокі сковороди для смаження; невисокий глиняний посуд для подальшого тушкування: різноманітні глечики, миски, чашки, макітри.

Із круп'яних виробів у харчовому раціоні чільне місце посідають поживні каші – з проса (пшоняна), гречки, ячменю (зубці, путря), вівса. Їх варять накруто (на воді) або нарідко (на молоці), масть олією чи салом або ж їдять з молоком. На Полтавщині здавна був відомий рис, який під назвою «сорочинське пшоно» (перекручене «сарацинське», тобто турецьке) був занесений у наші краї з Криму. Улюбленою стравою козаків був куліш – гус тий суп, зварений із пшона чи гречки. Широко розповсюджену в козацькому та селянському середовищі була нині забу та страва на зразок кулешу під назвою рябко (можливо, за аналогією до сіро-рудих домашніх собак). Популярністю ко ристувався також кулешик – рідко розтерта каша з гороху чи квасолі, заправлена смаженим салом із цибулею та часником.

З квасолею варять борщ і юшку. Печені або варені гарбузи завдяки можливості тривалого зберігання спо живають майже цілорічно. Високі смакові якості має гарбузова каша. Інколи до овочевих страв додають свіжі, смажені або солоні гриби.

Однією з найпопулярніших м'ясних страв є холодець, зварений із свинячих ніг і залитий юшкою. До холодцю обов'язково подають гострий соус-хрін. Популярні на Полтавщині ковбаси в давніші часи не належали до повсякденної їжі більшості населення – їх робили зазвичай перед святами. Особливим смаком і якістю вирізняються копчені ніжинські ковбаси.

Гуцульська кухня

Гуцульська кухня вирізняється простотою страв і водночас їх оригінальністю. Найуживаніші продукти: кукурудзяне борошно й крупа, картопля, квасоля, гриби і, звичайно ж, бринза (бриндза), або «бриндзя», як лагідно називають її самі гуцули.

Бринза – особливий сорт сиру з овечого молока, який готують на полонинах; він не має нічого спільного з тим продуктом, який продають у магазинах з написом «бринза» на етикетці. Проціджене овече молоко заквашують спеціальною закваскою з молока, звурдженого в шлунку ягняти, яке ще не паслося. Чани з молоком ставлять поруч із ватрою та помішують, поки не почнуть з'являтися згустки сиру, які в чані руками зіплюють у більші грудки. Ці грудки сиру потім підвішують у теплому місці чи просто розкладають на сонці. Так виходить «напівфабрикат» бринзи – будз. Після тижневого вигрівання будз перетирають з сіллю і маслом – так отримують бринзу.

Найбільш традиційні страви гуцульської кухні:

- Бануш (бануш) готують у чавунному казанку на відкритому вогні. У казанок заливають сметану чи вершки і доводять до кипіння, солять, потім дрібною цівочкою сиплють кукурудзяне борошно, постійно помішуючи дерев'яною ложкою, доводять до готовності, поки на поверхню не проступлять крапельки жиру. Готова страва має бути середньої щільності, жовтого кольору і ледь кислувата на смак. Подають зі шкварками, бринзою, грибами.
- Грибна юшка – сухі білі гриби відварюють у курячому бульйоні зі спеціями, додають домашню локшину і зелень.
- Гуцульський борщ – готують з квашеного буряка та копченої буженини.
- Росівниця – відвар з буженини та січеної квашеної капусти підбивають кукурудзяною крупкою.
- Кулеша – кукурудзяна каша, зварена на воді, яку подають з бринзою або топленими шкварками. Може бути зварена з тертою картоплею.
- Голубці – часто готують з квашеної капусти; начинка з картоплі або кукурудзяної крупи, іноді до неї додають м'ясо або шкварки.
- Книші – булочки, начинені вареною картоплею або бринзою. Цим же словом називають і картопляні зрази з начинкою чи без неї.
- Пирogi – вареники з начинкою, для приготування якої використовують чорницю, сир, капусту тощо.

- Білі гриби в сметані – гриби ріжуть шматочками, відварюють, обсмажують на маслі, під кінець додають нарізану цибулю, сметану й зелень.
 - Мариновані білі гриби – невеликі гриби відварюють декілька годин і заливають маринадом з оцту, солі, перцю, лаврового листа. До столу подають приправлені олією і з великою кількістю нарізаної кільцями цибулі.
 - Засолені грузді – почищені грузді спочатку вимочують у воді близько трьох діб, потім відварюють. Найсмачнішими виходять грузді, засолені в дубовій бочці – їх викладають шарами зі спеціями, додаючи листя смородини, вишні та хрону, і заливають холодним соляним розсолом.
- До гуцульської кухні також належать: гусянка (кисломолочний продукт), вурда (різновид овечого сиру), шупеня (страва з квасолі).

Бойківська кухня

Бойківська кухня (Карпати) дуже схожа із гуцульською – ті ж пироги, книші, голубці, бринза, страви з грибів, кукурудзи тощо. Інші бойківські страви не є такими популяризованими, очевидно, через відсутність закладів громадського харчування, які пропонують місцеву кухню. Сучасна ж бойківська кухня багата на м'ясні страви (печені, ковбаси, сало, сальцесони, тощо) та вироби з тіста.

Найбільш традиційні страви бойківської кухні:

- Ощипок – прісний корж із вівсяного борошна. У прісний хліб додають також варену товчену картоплю («буля ник», «більбяник»).
 - Киселиця – вівсяний кисіль. Вівсяне борошно грубого помелу розводять водою, через півдоби проціджують та варять на малому вогні. У деяких селах додають в кисіль вівсяну крупу. Квасненка – страва, подібна до борщу, але з додаванням слив.
 - Чир – вівсяне борошно, зварене на воді. Подібно до чиру готують «голомбець» («гембля», «гамбець») – густу замішку з вівсяного та кукурудзяного борошна. Їдять ці страви з молоком, сметаною чи олією.
 - Пироги – вареники з квашеною капустою, вареною товченою картоплею, бринзою, сиром і картоплею, влітку – з чорниціями. Мастять вареники салом, олією, рідше – маслом. З прісного тіста у гірських селах також готують паленички та домашню локшину («тісто», «галушки», «різанки»).
 - Мачанка – м'ясо птиці дрібно ріжуть, ставлять варити, додають порізану моркву, петрушку, підсмажену цибулю. Вкінці з'єднують з підсмаженим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль, перець, прикрашають зеленню петрушки. Страву можна готувати також з грибів. Їдять мачанку без приборів, вмочуючи в неї хліб.
 - Книглі – смажені пальчики з тіста на основі картоплі та борошна.
- Особливою різноманітністю відзначаються страви з тертої картоплі: пироги, печені бульбяники, треники, млинці-деруни («трени пончики», «пляцки», «терчаники»), галушки.

На свята печуть м'ясний рулет, багато солодкого печива: рулети (завиванці, крученики), рогалики, сирники, коржі («пляцки»), печиво («пальчики»), бісквіт («цвібак»), медівники.

У гірських районах побутує традиційний сос – чорниці та червоні порічки, засипані цукром.

Закарпатська кухня

Закарпатська кухня вражає своєю різноманітністю, адже в ній поєдналися українські, угорські, румунські, словацькі, чеські й інші страви. Є багато виробів з тіста, кукурудзяного борошна, м'ясних і рибних страв, часто використовують овочі. Закарпатська кухня, як правило, вирізняється гостротою – такі страви, як гуляш, бограч та інші зажди щедро приправлені паприкою.

Славиться Закарпаття і смачною кавою, яку можна спробувати в затишних кав'ярнях Ужгорода, Мукачєвого, Берегового та інших міст. Більшість жителів Ужгорода розпочинають свій день з міцної чорної кави. Без неї тут не розпочинається жодна ділова розмова. А місцева приказка стверджує: «Львів славиться своїми кав'ярнями, а Ужгород – кавою».

Найбільш традиційні страви закарпатської кухні:

- Боб-гуляш – квасолевий суп, у який додають копчене м'ясо (часто кількох видів), паприку, помідори або томатну пасту, картоплю, спеції та зелень. У страву кладуть також чипетке – шматки прісного тіста.

- Бограч – перша страва, яку обов'язково готують на вогні. Спочатку в казанку топлять смалець, згодом ріжуть цибулю. Коли цибуля трохи підрум'яниться, додають м'ясо (баранячі або телячі ребра та шию), потім все засипають спеціями, меленим солодким перцем і смажать до рум'яної скоринки м'яса, після чого заливають водою, додають картоплю, трохи моркви і варять до готовності овочів. Можна приправити томатною пастою.

- Бограч-гуляш, або гуляш (угорською «гуяш»). Соковите м'ясо (лопаткову частину тощо) ріжуть кубиками товщиною 1,5–2 см. У розтопленому жирі присмажують до золотавого кольору дрібно нарізану цибулю, потім додають паприку, м'ясо, часник, спеції і смажать з невеликою кількістю води так, щоб м'ясо не варилося, а тушкувалося в малій кількості рідини. Коли м'ясо майже готове, докладають картоплю, легко підсмажують, доливають кістковий бульйон, кладуть солодкий перець і помідори.

- Гомбовці. Свіжий сир добре протирають, додають манну крупу, цукор, яйця, добре перемішують і залишають на 15–20 хв. для набрякання. З підготовленої сиркової маси роблять кульки діаметром 4–5 см і варять у підсолєній воді під кришкою, поки вони не піднімуться на поверхню. Поки гомбовці варяться, окремо присмажують у жирі сухарі до золотавого кольору й додають до них вершкове масло й цукор. Зварені гомбовці відкидають на друшляк, щоб стекла вода, перекладають у підігріту тарілку, зверху посипають підсмаженими з маслом сухарями й поливають нехолодною сметаною.

- Квасоля по-верховинські. Квасоллю намочують на 5–6 годин, варять у підсолєній воді до готовності й протирають. Борошно злегка пасерують на соняшниковій олії, додають дрібно нарізану цибулю, доводять до рум'яного кольору, посипають червоним меленим солодким перцем і швидко

- розмішують. Потім вливають трошки води й, помішуючи, доводять до кипіння. У суміш додають перетерту квасоллю, часник і доводять до готовності. Готову квасоллю укладають на тарілку гіркою й подають на стіл гарячою.

- Кляганець – звичайний холодець.
- Кремзлики – млинці з тертої картоплі (в інших регіонах їх називають дерунами, драниками). Кремзлики можна готувати з різними фаршами. Це може бути цибуля, смажена з салом чи з яйцем, або навіть з м'ясним фаршем. Тоді на тарілку кладуть готовий кремзлик, на нього – гарячий фарш, зверху – другий кремзлик.
- Леквар – повидло з яблук.
- Лечо. Стручки солодкого перцю чистять, видаляючи серцевину з насінням і нарізають широкими смужками. Якщо попадеться гіркий перець, зрізують внутрішні прожилки й ошпарюють. Свіжі помідори обчищають від плодоніжок, промивають і нарізають четвертинками. Цибулю чистять, ріжуть уздовж на половинки, а тоді – півкільцями. У каструлю з розігрітим смальцем або нарізаним дрібними кубиками і підсмаженим копченим салом додають цибулю і підрум'янюють її до світло-коричневого кольору, додають трохи меленого солодкого перцю й швидко розмішують. Після цього закладають нарізаний перець і тушкують 5–10 хв. на сильному вогні. Потім кидають нарізані помідори, солять і тушкують на середньому вогні до готовності. Наприкінці додають сирі яйця, рівномірно перемішуючи їх до загущення. Замість яєць можна додавати напівкопчену ковбасу.
- Лоці, лоці-печенє. Зі свинини нарізати порційні шматки з ребровими кістками, по одному на порцію. М'ясо легко відбити, посолити, поперчити, натерти часником і обсмажити з обох боків до утворення на поверхні м'яса рум'яної шкірочки. Цибулю порізати кільцями, обсмажити до золотистого кольору й подавати разом з м'ясом.
 - Мамалига, або токан – надзвичайно ситна страва. Це каша з кукурудзяного борошна, зварена на воді, яку подають до столу зі сметаною та бринзою або накришеною в тарілці з гарячим молоком. З мамалиги також роблять кукурудзяні коржики, нарізуючи та підсмажуючи її на олії або жирі. Ще один варіант: зварену кашу, бринзу, грудинку, твердий сир. тощо накладають шарами в горщику або мисці. Під час варіння можна додати до каші дрібно натерту сиру картоплю.
 - Палачинти – тоненькі пласкі млинці (налисники), загорнуті з начинкою зі сиру, м'яса, грибів та ін.
 - Паприкаш (поприкаш) – страва з м'яса або риби зі сметанним соусом, заправлена паприкою.
 - Токань – страва з яловичини та солодкого перцю з додаванням спецій, різних овочів і грибів.

Галицька (львівська) кухня

У Галичині часто варять страви з ярини (овочів), а також холодники (холодні юшки): яблунівку, грушівку, вишнівку, малинівку, слив'янку, ожинівку та ін. – з фруктів, ягід, як свіжих, так і сушених. Фрукти опускають в окріп на дуже короткий час, тоді протирають і заправляють густою сметаною. До юшки з яблук, груш та слив борошна додають небагато, а з вишень і чорниць – більше. Усі фруктові юшки можна подавати на стіл і гарячими з грінками.

Особливе відношення у галицькій кухні до шкварок. У Львові навіть встановлено пам'ятник шкварці. Сей правічний продукт для кожного галичанина є джерелом життя та символом добробуту.

Найбільш традиційні страви галицької кухні:

- Капусняк – готують на відварі зі свіжої чи вудженої свинини або яловичини, пісний – з ярини та грибів. До бульйону додають кислу капусту, сушені гриби, цибулю, картоплю і варять, поки зм'якне капуста. Можна заправити сметаною.

- Борщі, особливо свят-вечірні, – варять на квасі з буряків або з житнього борошна (жур). Порізані буряки заливають водою, додають кілька шматочків черствого хліба, кмин, духмяний перець. Квас містить у собі багато вітамінів. Його можна вживати і як напій, розвівши навпіл з водою або підігрівши з цукром. Жур готують з житнього борошна з дріжджами або без них. На Свят-вечір до борщу додають «вушка» з грибами.

- Квасковий борщ – те саме, що й щавлевий.

- Росіл – бульйон, подається з окремо звареними макаронними виробами.

- Дріжджовий пиріг із гречаною кашею. До столу його подають з грибним соусом або зі сметаною.

- Парені (страви, зварені на парі) – готують з капусти, картоплі, гороху, моркви, гарбуза, шпинату, цвітної капусти. У літній сезон популярною стравою є шпарагова квасоля – відварена та смажена.

- Мізерія – салат з дуже дрібно нарізаних огірків з цибулею, заправлений сметаною або олією.

- Крижавки – капуста, маринована шматочками разом з буряком і часником.

- Налисники – готують з молока, яєць, борошна. Смажать тонкі млинці і загортають з будь-якою начинкою: сиром, капустою, яблуками, м'ясом, мигдальною масою та ін. Після приготування обсмажують на маслі чи олії.

Традиційними стравами у галичан є також: кишка (з кров'ю чи без неї) – з гречаної крупи, картоплі, печінки тощо, сальцесон, паштет (зі свинини, зайця, голубів, качки, телятини), студенець (леденець, холодець) – з мозку і печінки, зі свинячих ніг, з півня, з індика та ін.

Часто готують підбивки – підливи (мачанки) з грибів, з курки, з гуски, з цвітної капусти, з цибулі, з кропу, з хрону, зі зелені петрушки тощо.

Різноманітними є страви з тертої та вареної картоплі – бульбьяники, деруни («пляцки»), вареники («пирог») з додаванням сиру, капусти та ін., пальчики, кнедлі.

На свята печуть пироги з різною начинкою, тістечка, маківники, бісквіти (цвібаки), пампушки з начинкою та без неї, медівники, маківники, завиванці, баби, плетінки, оципки (вівсяники), цибульники, ламанці (солоні), сирники тощо.

Волинська кухня

Багато страв волинської кухні приготують у фаршированому вигляді. Особливо смачні й корисні комбіновані страви з м'яса і овочів – голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками, кабачки і помідори, фаршировані м'ясом, свинина тушкована з капустою і картоплею та ін.

Значну кількість страв приготують з молока та сиру – супи, бабки, пудинги, сирники, млинці з сиром, желе, киселі тощо.

На Поліссі у великому асортименті готують страви з картоплі та грибів – картопляні оладки, пиріжки, бабки, борщі з кислотої капусти; на Поділлі поширені страви з кукурудзи.

Залежно від пори року вареники готують з різною начинкою: м'ясом, рибкою, сиром, грибами, картоплею, капустою, маком, вишнями, полуницями, сливами, яблуками. Галушки готують з різноманітного тіста – здобного, заварного пшеничного і гречаного, а також із манних круп, сиру, хлібних сухарів, картоплі та ін. Готують також різні млинці: гречані, пшеничні, гречано-пшеничні, пшоняні, пшоняно-гречані, манні, кукурудзяні, з білого хліба, з яблуками тощо.

Одеська кухня

Місцева одеська кухня це яскрава суміш традицій та культур, серед яких є грецька, болгарська, італійська, французька, вірменська, українська, молдавська і російська. Та переважає серед них саме єврейська кухня. Дуже широко використовується різноманітні сорти риби та морепродуктів.

Ікра із баклажан

Для приготування ікри з синеньких "по-одеськи", баклажани і солодкий перець запікають у духовці до повної готовності, щоб вони стали м'якими Потім овочам дають охолонути, після чого очищають від шкірки і дрібно рубають ножом разом з свіжим помідором (найчастіше використовуються сотрти "Мікадо" або "Бичаче серце"), який попередньо очищений від шкірки. Додають рослинне масло, роздавлений або дрібно нарізаний часник, натерту сиру цибулю, сік лимона, цукор і сіль, і все ретельно перемішують.

Форшмак «по-одеськи»

Форшмак - це кулінарна історія єврейського народу в мініатюрі. Для цієї страви малосольний оселедець чистять, відокремлюють від кісток і шкіри, після чого нарізають маленькими кубиками. М'якуш білого хліба заливається молоком на 20 хвилин. Ріпчасту цибулю, яблуко, яйце зварене вкруту та почищене також нарізають дрібними кубиками. Хліб потрібно злегка віджимають від молока. У глибокому посуді з'єднують цибулю, зелене яблуко, яйце, оселедець і хліб. Перемішують і додають м'яке вершкове і рослинне масло, оцет. М'ясу добре подрібнюють, але так, щоб залишалася структура паштету, після чого додають сіль і перець за смаком. Форшмак подається з грінками з чорного хліба.

Биточки з тюльки

Рецепт биточків з тюльки по-одеськи поєднує в собі два основних правила єврейської кухні: дешевизна і особливе використання риби. Готується ця страва

дуже швидко, найскладніша частина - очищення тільки від нутрощів, хребта і голови. Зазвичай вибирають більш велику тюлечку. До очищених тушок тільки слід додати сметану, сіль, дрібно нарізаний кріп, сире яйце. Після цього сформують биточки і занурюють в борошно. Такі рибні оладки обсмажують на розпеченій олії з двох сторін. Готові битки складають у невелику каструльку, додають 5 столових ложок води і 10 хвилин пропарюють під кришкою.

Одеський плов з мідіями

Перед приготуванням мідії добре промивають від піску та водоростей. Очищають і нарізають кубиками цибулину і моркву. У казанку розігрівають рослинне масло і викладають в нього цибулю і моркву, помішуючи, обсмажують протягом 10 хвилин. І тільки після цього там же обсмажують мідії до напіврозкриття мушлі. У казанок додають гарячу воду з чайника, покриваючи мідії. Коли вода закипає, додають пару щіпоток солі, спеції, промитий рис і головку часнику. Все це накривають кришкою і варять на "повільному" вогні 20 хвилин. Знімаючи з вогню, готовий плов перемішують і накривають рушником на 10-15 хвилин.

Запитання:

1. Який набір продуктів типовий для української кухні?
2. Які види теплової обробки використовуються при приготуванні страв української кухні?
3. Національні українські страви, особливості технології їх приготування.
4. Особливості регіональної української кухні (набір продуктів, особливості технології).
5. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для одеської кухні.

Тема 2. Технології приготування страв польської, чеської та словацької кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

2.1. Технології польської кухні

Бурхлива історія країни наклала свій відбиток і на польську кухню. Як і всі жителі східної Європи, поляки завжди віддавали перевагу рясній, ситній й порівняно солодкій кухні. У той же час приналежність до слов'янських народів виразилася в пристрасті до кисло-солодких або заправлених сметаною страв. У

цілому ж польська кухня зберегла свій патріархально-селянський характер. Супи з буряка, капусти, помідорів, гарбуза й щавлю нерідко становлять єдину страву обіду або вечері. Цим супам неодмінно супроводжує селянський, головним чином житній хліб. При наявності м'яса воно теж кладеться в суп.

Польська кухня має регіональні особливості. Так, сілезька кухня відрізняється великою кількістю страв з картоплі. Типова для Сілезії страва – галушки з картопляного тіста з додаванням сирі тертої картоплі. Популярні також страви з білокачанної і червоної капусти (червону капусту зазвичай тушкують із додаванням копченої корейки). Серед солодких делікатесів на особливу увагу заслуговують сілезькі «маківки» (пол. makówki) – десерт з розтертого маку з додаванням меду, ізюму, горіхів і сухофруктів. Солодку масу, покладену на тонкі скибочки солодкого хліба або печива, заливають гарячим молоком, потім охолоджують і подають до столу. Знавці та цінителі смачної їжі мають особливу слабкість до так званих «картач» (пол. kartacz) – різновиду пельменів зі складною начинкою з м'яса з грибами або капусти з грибами.

У гірських районах Малої Польщі (Татри, Бескиди) популярністю користується тушкована в пиві свинина з додаванням спецій і овочів. З супів жителі району Бескид віддають перевагу «журу» на сироватці і «квасниці» – різновиду капусняку з великою кількістю свинячого м'яса, в тому числі – копченого. Атрибутом кухні польських горян, що живуть в районі Татр і Підгалля є овечі сири – «бундза» (пол. bundz) і «осципка», а також печена баранина. У цих місцях також популярна квасниця, приготовлена на бульйоні з свинячої голови, яка подається з гарячою відварною картоплею, укладених в окремий глибокий посуд.

Зранку поляки, як правило, їдять багато. Сніданок включає молочні продукти (йогурт, сметану), а також холодні і гарячі закуски і страви, обов'язково каву – чорну чи з молоком. Інколи перед сніданком поляки п'ють чай з молоком або варенням. Обід також рясний, вечеря легка.

Арсенал польських кулінарів достатньо багатий: страви готують із яловичини, свинини, птиці і дичини, риби, яєць, грибів, картоплі, овочів, субпродуктів, молочних продуктів і т.д.

Із холодних закусок великим попитом користуються різні м'ясні, рибні і овочеві салати, заправлені майонезом, сметаною, лимонним соком або олією, зерниста і кетова ікра, заливна риба з хроном, під маринадом, рибні і м'ясні асорті, смажені кури і т.д. Як холодні закуски в Польщі широко використовують шарові бутерброди і бутербродні торти. Дуже винахідливі поляки в складанні бутербродних мас: їх готують із м'яса, консервів, сирів і копчених продуктів, взятих в самих різних поєднаннях (наприклад: сир з бринзою і червоним перцем, сир з копченими рибними продуктами, сир з сметаною, зеленню і редисом, смажений сир). При оформленні холодних страв і закусок використовують желе, яке зберігає продукт від засихання. Польська кухня славиться різноманіттям варених і твердокопчених ковбас, які в гарячому й холодному виді входять у

повсякденне харчування з ранку до вечора. Як гарячі закуски поляки вживають різноманітні яєчні продукти: омлети, яйця круто зварені, грінки з шинкою або сосисками, пиріжки з м'ясом.

Надзвичайно багатий в польській кухні асортимент перших страв: різноманітні бульйони, супи лимонні, із свіжих огірків, пива, розсольники, особливо потрібно виділити такі традиційні страви, як борщ буряковий з вушками (вид пельменів з начинкою із м'яса і грибів) і «жур» з ковбасою або грудинкою (складовою частиною цієї страви є житнє борошно, залите водою і заквашене на протязі двох днів).

Потрібно відзначити, що до одних перших страв в Польщі прийнято подавати замість хліба картоплю, до других – галушки, пиріжки. Так, до «журу» подають картоплю, политу розтопленим свинячим жиром, до грибного супу – перлову кашу.

У жаркі літні дні готують холодні супи з полуниці, черешні, яблук і груш, а також з лісових ягід. Восени популярні супи з огірків і грибів.

Багато других страв готують із рубаного м'яса, субпродуктів (печінки, язика, легенів, мозку), із м'яса тушкованого з овочами, або із овочів, фаршированих м'ясом, із домашньої птиці, дичини, риби і т.п. Як гарнір до других м'ясних і рибних страв подають картоплю, капусту, галушки, різноманітні салати. В аграрних областях дотепер існують і традиційні страви з круп, до яких додають смажену свинину, солонину або м'ясо птиці.

Улюблена страва – «бігос». Ця страва готується як збірна з різних продуктів, і назва, мабуть, говорить про те, що в страви складний смак від з'єднання квашеної капусти зі свіжою. У «бігос» кладуть різного сорту м'ясо, дичину, гриби й ковбаски.

Соуси для м'ясних страв поляки застосовують рідко. Славиться польська кухня також і борошняними виробами: пирогами, млинцями, оладками. Дуже різноманітні і кондитерські вироби: тістечка, торти, печиво. Із солодких страв широко розповсюджені киселі, які готуються густими, як желе (їх інколи навіть ріжуть ножем). Чай поляки п'ють рідко, надають перевагу каві, як чорній, так і з молоком, з вершками.

З гострими стравами п'ють горілку, якій поляки незмінно вірні, особливо в холодну пору року. Поряд з пивом і молоком, якими в Польщі вгамовують спрагу, там ще з язичеських часів зберігся «медовина» – напій, як виявляється вже з назви, підсолоджений медом. Його споживання не обмежується однієї Польщею, тому що він користується гарним попитом за кордоном і експортується.

Страви польської кухні

Перловий суп по-польському

Перлову крупу зварити на воді й воду злити. Овочі для супу очистити, дрібно нарізати, вкласти в м'ясний бульйон. Сухі гриби відварити, нарізати скибочками. Цибулю нарізати скибочками й разом із грибами обсмажити на вершковому маслі й ввести в бульйон. Жовтки змішати зі сметаною й невеликою кількістю бульйону й влити в знятий з вогню суп. Додати перлову крупу. Довести до кипіння, але не кип'ятити. Приправити соком лимона й посолити.

Продукти: перлова крупа – 200 г, цибуля ріпчаста – 75 г, гриби сушені – 40 г, вершкове масло – 20 г, жовтки яєць – 2 шт., сметана – 50 г, м'ясний бульйон 1/4 л, сік лимона, сіль.

Яблучно-сливовий суп

Фрукти промити. Яблука нарізати, але не чистити й вилучити насіння. Фрукти покласти в киплячу воду, розварити і протерти через сито. Борошно розвести холодним молоком, додати небагато гарячого фруктового пюре, ретельно розмішати й увести в решту пюре. Додати цукор, небагато солі, джем і сметану. Подавати з макаронними виробами або грінками.

Продукти: яблука – 150 г, сливи – 150 г, вода – 1 л, борошно – 20 г, молоко – 100 г, цукор – 50 г, джем із червоної смородини – 30 г, сметана – 80 г, сіль.

Короп по-польському

Шматки коропа посолити, збризкати лимонним соком і припустити в бульйоні близько 15 хвилин. У білий основний соус додати лимонний сік, вино, здрібнені горіхи, терту лимонну цедру, ізюм. Готову страву полити соусом.

Продукти: короп – 900 г, вершкове масло – 50 г, борошно – 40 г, ріпчаста цибуля – 200 г, терта лимонна цедра, цукор – 30 г, лимонний сік, сіль, бульйон.

2.1. Технології чеської кухні

Чеська кухня відрізняється ситними стравами і соковитосолодкими десертами. Деякі з традиційно чеських страв настільки типові, що їх можна скуштувати тільки в Чехії. Візитною карткою чеської кухні вважаються знамениті «кнедлики» найрізноманітніших типів: картопляні або пшеничні, з салом, фруктами або іншими начинками, але зазвичай вони подаються з свининою і тушкованою капустою. Традиційно чеські страви – із картоплі, м'ясні вироби з свинини, супи і соуси, а також солодка випічка з дріжджового тіста (калачі і пиріжки). Страви старовинної кухні – цибульна або часникова юшка, паштет з дичини, млинчики з прісного тіста із сливовим джемом.

Улюбленим видом закуски є знамениті празькі ковбаси і сосиски. Вони приправлені гірчицею і кетчупом і подаються практично скрізь. Національна чеська кухня – це тушкована свинина з капустою і «кнедликами», смажений гусак з тим же гарніром, панірована в сухарях свинина з картопляним салатом, конвертики з свинини із спаржею, сиром і рубаною шинкою, десятки сортів копченини, окости, сальтисони, ковбаси, смажена качка, гарячі рубані рулети з

різних сортів м'яса, солодкі млинчики «палачинка» з мороженим і шоколадним соусом, пиріг «апфельштрудель» з горіхами, корицею і родзинками, знамениті карло-варські вафлі. Улюблені страви: «печене вепрево коліно», празька шинка – «шунка», «брамборак» – картопляники.

Чеський національний напій – пиво, деякі сорти якого відомі далеко за межами країни. Кожний з місцевих сортів пива володіє своїм смаком, тому обрати кращий досить непросто. Знамениті «Пльзеньській Урквелл», «Пльзеньській Праздрой», «Будвар», «Гамбрінус», «Старопрамен» або міцне пиво «Велікоповіцьки Козел» та інші. Причому, незалежно від місця приготування пива і його технології, всі сорти відрізняються якимсь особливо «по-чеськи» насиченим смаком і ароматом.

У центральній і південній Моравії виготовляють прекрасні місцеві вина, що займають гідне місце серед кращих європейських вин. Знаменитий чеський лікер «Бехеровка», що виробляють в Карлових Варах, він вистояється на 42 травах і давно вже придбав міжнародну популярність. Найбільш популярні міцні спиртні напої – «сливовиця» (сливова горілка) і «абсент» – 72-градусний напій з полину голубувато-зеленого кольору, заборонений до продажу в інших країнах.

Страви чеської кухні

Чеснечка (часниковий суп)

Картоплю порізати кубиками і зварити у воді з додаванням солі й кмину, аби була м'якою. Потім покласти розтертий із сіллю та смальцем часник. Спочатку у кожен тарілку покласти сирий жовток, а потім залити гарячим супом. Суп подавати з обсмаженим хлібом.

Продукти: вода – 1500 мл, 4 зубчики часнику, товчений кмин, очищена картопля – 300 г, смалець – 50 г, 4–6 жовтків, хліб – 100 г.

Картопляні кнедлики з копченим м'ясом

Картоплю варять в «мундирах», чистять і охолоджують. Холодну картоплю дрібно натирають, додають просіяне борошно, манку, яйце та сіль і замішують круте тісто. Роблять з нього валик, нарізають 16 кружалець і кожне кружальце трохи розкачують на дошці, посипаній звичайним борошном, і кладуть на середину порізане копчене м'ясо. Кнедлики заліплюють, надають форму биточків і відразу кидають у киплячу підсолену воду (якщо кнедлики трохи полежать, картопляне тісто порідшає). Варять 10–12 хвилин. Зварені кнедлики кладуть на тарілку та поливають підсмаженою на смальці дрібно нарізаною цибулею. Подають з тушкованою квашеною капустою.

Продукти: зварена і очищеної картопля – 800 г, борошно грубого помелу – 150 г, манна крупа – 80 г, 1 яйце, сіль, варено-копчене м'ясо – 200 г, смалець – 80 г, 1 велика цибулина, борошно для розкачування.

Капустяний суп із копченим м'ясом і ковбасою

Квашену капусту подрібнюють, заливають водою, додають копчений ошийок (цілим куском), подрібнену цибулю, часник, кріп, сіль і варять, доки м'ясо не стане м'яким. Бекон нарізають на кубики, обсмажують, ковбасу нарізають кружечкам і разом із червоним перцем додають у суп. Вже готовий ошийок нарізають кубиками і знову кладуть в суп. У сметані розмішують борошно, вливають у суп і дають трохи загуснути.

Продукти: квашена капуста – 300 г, вода – 1500 мл, копчений ошийок – 250 г, цибуля – 150 г, 1 зубок часнику, трішки кропу, бекон – 40 г, копчена ковбаса – 100 г, 1 чайна ложка червоного перцю, сіль, сметана – 200г, борошно – 20 г.

Суп із дріжджів

Нарізану картоплю тушкувати на половині порції жиру, залити водою, посолити й проварити. На іншому жирі пасерувати дрібно нарізану цибулю, додати дріжджі й усе присмажити. Коли маса підрум'яниться, покласти її в суп. Злегка проварити і влити яєчне заправлення. Готування заправлення: яйця збити з молоком, додати борошно й ретельно розмішати. Вийде рідке тісто. Лити його в киплячий суп, таким чином, щоб утворилася тонка локшина. Варити 4 хвилини. Подати, посипавши зеленню.

Продукти: вода – 1500 г, картопля – 150 г, жир – 50 г, дріжджі – 80 г, цибуля ріпчаста – 75 г, яйце – 2 шт., молоко – 100 г, борошно – 80 г, зелень петрушки, сіль.

Капуста по-богемськи

Промиту, нарізану вузькими смужками капусту відкинути на сито. Дрібно нарізати цибулю і злегка тушкувати його зі шпиком, нарізаним кубиками. Додати капусту, небагато м'ясного бульйону, посолити, додати кмін і поставити тушкувати. Коли капуста стане м'якою, посипати борошном, додати цукор і оцет. Наприкінці тушкування всі добре перемішати, дати капусті ще раз закипіти й зняти з вогню.

Продукти: білокачанна капуста – 400 г, цукор – 40 г, борошно – 25 г, жир – 40 г, шпик – 20 г, ріпчаста цибуля – 60 г, сіль – 10 г, кмін, оцет.

2.3 Технологія словацької кухні

Словацька кухня складається в основному з м'яса, картоплі, молока та квашеної капусти. Найбільш типовою національною стравою в Словаччині є бриндзове халушки (Брімзеннокерль). Це невеликі вареники з картопляного тіста (халушки), які змішують зі свіжим овечим сиром (бриндзою), а потім посипають смаженим беконом і подають до столу. З цією стравою рекомендується пити кисле молоко або пахта. Багато словацьких страв були сформовані кухнею сусідніх країн. Наприклад, дуже популярний у Словаччині гуляш (guláš) був прийнятий з угорської кухні і часто словацьким способом заправляється грибами або журавлиною.

Ситні супи - відмінні риси словацької домашньої кухні. Типовим прикладом є суп з квашеної капусти (Капустниця) - суп з капусти, копченої ковбаси, м'яса та грибів. Інші популярні супи - це часниковий суп (Чеснакова полієвка), тут готують часник і грибний суп (Хубова полієвка), приправлений сметаною. Більшість сирних делікатесів характерні для словацької кухні. Корбачики - це типовий словацький сир, який плетуть і подають як копченим, так і некопченим. Пареніка та Ощіпок - також популярні сири.

Торти, виготовлені з закваски та наповнені джемом, маком або горіхами, є традиційними борошняними стравами. Так званий торт Штедрак випікається під час Різдва. Це шаруватий запечений продукт, який має традиційні начинки, такі як сливове варення, мак, мелені волоські горіхи або сир. Популярні напої в Словаччині - коньяк та пиво. Типовий словацький коньяк - Spišská borovička, національний напій, приготований із смажених ялівцевих ягід. Zlatý bažant, Smädny mních і Torvar - це словацьке пиво, яке є популярним і якісним у країні.

Технологія страв словацької кухні

Бринзові галушки

Це традиційна словацька страва з картопляного тіста з бринзою та шкварками. Приготування: картоплю очищають, натирають на дрібній тертці, додають борошно, яйце, сіль і замішують тісто. Воно має бути м'яким, але не надто липким. З допомогою спеціальної тертки або ложки формують галушки й варять їх у підсоленій воді 5–7 хвилин. Сало нарізають дрібними кубиками, обсмажують до шкварок. Змішують гарячі галушки з бринзою та поливають шкварками. Подають зі сметаною.

Продукти: Картопля — 500 г, борошно — 150-200 г, яйце — 1 шт, сіль — за смаком, бринза — 200 г, сало або бекон — 100 г, сметана — за бажанням

Капустниця

Густий суп із квашеної капусти з копченостями. У каструлю кладуть копчені ребра, заливають водою й варять близько 30 хвилин. Додають нарізану капусту, лавровий лист і варять ще 20 хвилин. Додають нарізану кубиками картоплю, обсмажену цибулю з паприкою, часник і ковбасу. Варять, поки картопля стане м'якою. Подають гарячим із хлібом.

Продукти: квашена капуста — 500 г, копчені ребра — 300 г, ковбаса (копчена) — 150 г, картопля — 2 шт., цибуля — 1 шт, часник — 2 зубчики, лавровий лист — 2 шт, паприка — 1 ч. л., чорний перець і сіль — за смаком.

Трдельник

Популярний словацький десерт, схожий на рулет із дріжджового тіста, запечений на відкритому вогні. Спочатку замішують дріжджове тісто, датють йому піднятися близько години. Розкачують тісто, нарізають смужками та намотують

на спеціальні металеві або дерев'яні форми (можна використовувати склянки). Змашують розтопленим маслом, посипають сумішшю кориці й цукру. Запікають у духовці або на грилі до золотистого кольору.

Продукти: Борошно — 500 г, Молоко — 200 мл, Цукор — 100 г, Дріжджі — 25 г, Масло вершкове — 50 г, Яйця — 2 шт., Кориця й цукор для посипання

Запитання:

1. Назвіть види сировини і продуктів, які використовуються в польській кухні.
2. Які способи теплової обробки найбільш поширені в чеській кулінарії?
3. Які види супів характерні для чеської і словацької кухні? Технологія їх приготування.
4. Відмітні особливості польської кухні.
5. Асортимент національних страв польської кухні, способи їх приготування.
6. Традиційні страви чеської кухні.
8. Які страви і напої можна рекомендувати гостям з Польщі, Чехії, Словаччини?

Тема 3. Технології приготування страв угорської, болгарської та румунської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

3.1. Технології угорської кухні

Угорська кухня нашого часу дуже далека від тієї, яку принесли із собою через Карпати тисячу років тому далекі предки. Вважається, що червоний солодкий перець – паприка – здавна є типовим атрибутом угорської кухні. У дійсності ж угорські поварені книги початку ХІХ століття цей овоч навіть не згадують. Солодкий перець поширився в Угорщині, очевидно, лише після того, як остаточно минула небезпека турецького вторгнення. Ця рослина родом з Америки, і задовго до Угорщини перець був широко в ході на території Османської імперії.

Якщо про угорську кухню говорити узагальнено, то довелося б констатувати, що: угорці люблять супи й збірні страви «в одному горщику», люблять заправляти їжу борошном і сметаною, додають для смаку пекучий червоний перець, паприку, часто готують на свинячому жирі й уживають багато цибулі. Відмітною особливістю угорської кухні є широке вживання борошна, яєць, свинячого жиру, сметани, червоної паприки. Гострий смак, яскраво-червоний колір створили їй небезпечну репутацію, хоча упередження по відношенню до неї позбавлене всякої підстави. Справжня хороша паприка не дуже гостра, і зовсім не шкідлива. Свіжий і приємний на смак плід паприки їдять в сирому

вигляді. Напівстигла паприка зеленого або жовтого кольору – служить основою салату лечо і є відмінним доповненням до м'ясних страв. Із стиглих стручків паприки видаляють серцевину із зернами, стручки висушують і розмелюють, внаслідок чого отримують червоний борошністий порошок.

Угорська кухня характеризується широким використанням м'ясних продуктів: свинини, яловичини, телятини, свійської птиці (індички, гуси, кури, курчата), дичини і всіляких овочів: солодкого перцю, кабачків, баклажанів, капусти (кольрабі, білокачанна, кольорова), молочних продуктів, фруктів.

Угорські річки і озеро Балатон рясніють різними видами риби. Страви з стерляді, дунайських сома, щуки, сазана, балатонського судака, м'ясо якого володіє ніжним і тонким смаком, займають почесне місце в угорській кулінарії. Через сприятливі умови життя м'ясо балатонських судаків набагато м'якше, смачніше й біліше, ніж у судаків з інших місць, а луска більш срібляста. Молоді (менше 1–1,5 кг) називають «шюлле». По смакових якостях молодий судак може суперничати з хрящовими рибами: стерляддю, осетром і білугою. Крім риби в Угорщині є чудовий за смаком річковий рак, що доставляє особливу насолоду гурманам.

Серед продуктів, використовуваних для закусок, треба насамперед указати на гусячу печінку. В Угорщині гусаків відгодовують насильно, через що печінка в них досягає винятково великих розмірів, колір у неї іржаво-білий, смак і в холодному виді, і в гарячому – однаково чудовий. Другі страви, як правило, подають з маринованими овочами і фруктами.

Не можна не сказати і ще про один продукт, який використовується для приготування багатьох страв – про борошно. Угорська пшениця відрізняється високим вмістом клейковини. Це дозволило угорським кулінарам створити широкий асортимент борошняних виробів. Серед них гордість національної кухні – рулет «Ретечі», приготовлений з тіста, яке дуже тонко розкочують, і «тархоня» – підсушене тісто, у вигляді кульок, що нагадує крупу. «Тархоня» використовується для приготування супів, і як гарнір до тушкованого м'яса, також як самостійна страва, застосовують її і для фаршування перцю, де «тархоня» замінює рис. Важливим компонентом майже всіх страв є свиняче сало. Вершкове масло використовують мало (в основному в дієтичному харчуванні). Приготування багатьох страв угорської кухні починається з теплової обробки цибулі: її тушкують, підрум'янюють або сильно підсмажують, створюючи багату смакову гамму. Цибулю підсмажують переважно на топленому свинячому салі. Угорські кулінари вважають, що саме свинячий жир при певній температурі підкреслює запах ефірних олій, які містяться в цибулі і виділяються при її підсмажуванні.

Угорський стіл, як домашній, так і ресторанний, немислимий без гірчиці, оцту, червоного і чорного перцю. Окрім спецій і прянощів, угорська кухня використовує сметану, яка є важливою складовою частиною супів, соусів,

борошняних, овочевих і м'ясних страв, безпосередньо перед подачею до столу нею поливають такі страви, як гуляш по-секейськи, сирні крокети, салат з огірків.

В угорській кухні зазвичай фігурують чотири страви, в яких паприці відведена значна роль: «гуляш», «перкельт», «токань» і «паприкаш». Імовірно, найвідомішою стравою угорської кухні є густий м'ясний суп – «гуляш» і його варіант із картоплею, приготовлений у казанку. Назва ще однієї національної страви – «пер кельт», походить від угорського слова «смажити», тобто шматочки м'яса попередньо обсмажуються. Для смаження завжди використовується свинячий жир. «Паприкаш» – подібна ж страва й відрізняється тільки тим, що в неї додають сметану. Для «токані» м'ясо, нарізане соломкою, тушкується у власному соку. Серед уживаного сьогодні кухонного посуду є один, який угорці успадкували від предків-кочівників: бограч, який і зараз знаходить повсюдне поширення. Бограч – це невеликий казан, казанок, який за дужку можна повісити над відкритим вогнем. В такого роду казанках і зараз готують страви типу гуляшу.

Угорці не люблять баранину і рубане м'ясо, не люблять оселедець, кільки, гречану кашу, киселі.

Обіднє меню завершується сирами і фруктами, чай люблять пити перед сніданком, причому до чаю окремо подають лимон.

Угорці – тонкі знавці вин, до кожної страви у них є відповідний напій – угорський вермут, абрикосова горілка, вина, пиво.

Страви угорської кухні

Гуляш

У каstrулі розігрівають жир і обсмажують в ньому до золотистого кольору нашатковану цибулю. Потім опускають нарізане шматочками м'ясо, посипане сіллю і паприкою, декілька хвилин злегка обсмажують його на слабкому вогні, після чого варять, помалу підливають воду. Коли м'ясо майже готове, в каstrулю висипають нарізану шматочками картоплю, додають воду, помідори і варять до повної готовності. Перед подачею до столу в гуляш кладуть зварене окремо тісто у вигляді галушок – «чіпетке».

Продукти: яловичина – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, жир – 10 г, картопля – 100 г, вода – 400 г, помідори – 30 г, паприка, сіль.

Для «чіпетке»: борошно – 40 г, яйце – 1/4 шт., сіль.

Філе судака по-угорськи

Рибу обробляють, філе звільняють від шкіри і кісток, нарізають на порціонні шматки. У каstrулі на вершковому маслі злегка пасерують цибулю і посипають її червоним перцем, кладуть голови, плавники і хвости, кістки і шкіру, заливають підсоленою водою і варять 20–25 хв концентрований бульйон, потім додають сметану, знову кип'ятять і вводять біле борошняне пасерування. Приготований

соус проціджують. Філе судака припускають в підсоленій воді до готовності, укладають на тарілку і заливають соусом. Гарнір: відварна картопля або галушки.

Продукти: судак – 300 г, масло вершкове – 15 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сметана – 50 г, мука – 5 г, перець мелений червоний, сіль.

Салат «Лігет»

Зварити картоплю в шкірці і яйця. Раків зварити й вийняти м'якоть. Картоплю, яблука й огірки очистити, з помідорів зняти шкірочку. Картоплю, яблука, яйця, помідори, огірки нарізати дрібними скибочками товщиною 3 мм, салат і м'якоть курячої грудки нарізати скибочками шириною 3 мм, решту курячої м'якоті нарізати соломкою. Кілька кружків яєць, помідорів, ракових шийок і шматків курячих грудок відкласти для прикрашання. Усі інші компоненти змішати в глибокій мисці й приправити соусом «Тартар». Майонез додавати тільки перед уживанням. Викласти салат на блюдо, викладене листами салату, прикрасити кружечками помідорів, яєць, раковими шийками і шматками м'якоті курячих грудок.

Продукти: картопля – 300 г, яйце – 3 шт., яблука – 150 г, свіжі огірки – 200 г, свіжі помідори – 300 г, раки – 30 шт., салат – 20 г, курка смажена (м'якоть) – 1000 г, майонез – 450 г, соус «Тартар» – 200 г.

Соус «Тартар»: майонез – 100 г, біле вино – 50 г, лимонний сік – 20 г, гірчиця – 10 г, сметана – 20 г, цукрова пудра – 2 г, сіль, перець. Усе компоненти змішати, заправити сіллю, перцем.

Салат «Каролі»

Картоплю, огірки, помідори, яйце нарізати кубиками, перець і салат – тонкими смужками. Змішати із соусом «Тартар». Салат викласти в салатник у вигляді гірки й посипати зеленню петрушки.

Продукти: варена картопля – 150 г, помідори свіжі – 150 г, варені стручки квасолі – 60 г, мариновані огірки – 60 г, стручковий перець – 60 г, салат – 100 г, яйце – 1 шт., зелень петрушки – 2 г, соус «Тартар» – 100 г.

Салат з буряка «Геллерт»

Очищений буряк зварити в підкисленій воді до готовності. Остудити й нарізати карбувальним ножом кружечками, а потім соломкою. У відвар з буряка додати кмін, сіль, третій хрін, цукор, проварити й витримати 3–4 години на холоді. З відвару, у якому варили буряк, приготувати желе, остудити, нарізати. У майонез додати дрібно нарізані корнішони, зелень, соус «Південний» і перемішати. При подачі на стіл буряк покласти на тарілку, прикрасити нарізаним желе й гілочками зелені. Салат подавати на стіл із соусом.

Продукти: буряк – 192 г, цукор – 5 г, оцет – 5 г, кмін – 0,5 г, хрін – 10 г, желатин – 2 г, майонез – 40 г, корнішони – 10 г, зелень петрушки, кропу – 2 г, соус «Південний» – 5 г, сіль – 2 г.

Суп «Леббенч» (Суп картопляний з галушками)

Приготувати з борошна, яєць, води, солі круте тісто, дуже тонко розкотити й нарізати квадратики розміром 10x10 мм. Сало нарізати дрібними кубиками й обсмажити. Потім вилучити шкварки, усипати нарізане тісто, додати паприку й обсмажити до утримання рум'яної скоринки. Потім занурити в киплячу воду й варити разом з картоплею, нарізаним кубиками, посолити.

Продукти: борошно – 24 г, яйце – 1 шт., сало копчене – 9 г, паприка – 2 г, картопля – 30 г, сіль – 3 г.

3.2 Технології болгарської кухні

В останні роки, через велику кількість у країні довгожителів, прийнято вважати болгарську кухню зразком здорового харчування. Напевно важливе значення має регулярне вживання болгарами часнику, й високий відсоток продуктів з овечого молока в раціоні харчування, яке за даними досліджень дуже корисне для здоров'я. Як і у всіх балканських країнах, у Болгарії кухня теж носить народно-селянський характер. Але, є принаймі один продукт, характерний саме для цієї країни – йогурт. На Близькому Сході йогурт був відомий з незапам'ятних часів, але з європейських країн тільки Болгарія довго була єдиною країною, у якій він був у ході. Болгарський йогурт відрізняється насиченим смаком, його подають з різними приправами – часником, цукром, джемом, повидлом, включають в склад багатьох перших та других страв. У Болгарії йогурт використовується для підкислення страв, подібно тому як в інших слов'янських країнах додають сметану. Він виготовляється з першосортного овечого молока. Чудовий холодний суп з йогурту таратор з тертим свіжим огірком, часником, тертими горіхами й кропом, присмачений рослинною олією й оцтом. Волоські горіхи, які особливо часто використовуються при готуванні в Румунії, у Болгарії нерідко замінюють мигдаль, типовий приклад цього – болгарський великодній пряник «козунак».

Болгарська кухня немислима без овечого сиру – як приклад назовемо фарширований бринзою солодкий перець й особливо чудовий збірний шопській салат. З овочів у болгарській кухні важливе місце займає біла квасоля, огірки, баклажани, помідори, цукіні й різноманітна ароматична зелень. У болгар більше за все вживають овочі: смажені, тушковані, варені, солоні. Починаючи з травня, болгар не вживають стару картоплю, замінюючи її овочами, рисом чи макаронами.

З м'ясних продуктів болгар надають перевагу баранині, свинині, яловичині, домашній птиці. Спосіб теплової обробки різноманітний, але перевагу має тушкування. М'ясо і овочі частіше тушкують, при цьому додають гострі приправи – цибулю, часник, перець, м'яту, петрушку і т.д. Для тушкування та смаження використовується головним чином рослинна олія, рідше – свинячий жир та вершкове масло. Люблять м'ясні страви, приготовлені на рожні чи на решітці над розжареним вугіллям. В Болгарії кухня майже кожного ресторану чи їдальні облаштовується спеціальною піччю, котра має назву «скара». Це свого

роду камін з решіткою, на якому всього за декілька хвилин можна приготувати ароматні, смачні «кебаб-чета».

Болгарська кулінарія не визнає молочних супів, круп'яних страв, Болгари полюбують страви з котлетної маси, окрошку, борщ, сирники і хліб майже завжди вживають білий.

Найулюбленіші страви болгар – «таратор» (холодний суп з йогурту, огірків, часнику та тертих горіхів); «кішка вал» (овечий сир); «луканка» (плоска твердокопчена ковбаса); «кастарма» (в'ялене козяче м'ясо); «лютениця» (гострий соус із солодкого перцю); «гювеч» (баранина, запечена з овочами); «таскебаб» (телятина в томатному соусі), «банниця» (лишковий пиріг з овочами і бринзою). Підсолену «банницю» з кислим молоком їдять в Болгарії як самостійну страву. За популярністю її можна порівняти з борщем в українців.

На болгарському столі завжди є помідори. По їх вирощуванню Болгарія займає перше місце в світі. Помідори, баклажани, перець всіх різновидів, цибуля, часник, духмяні трави та прянощі, оливкова та соняшникова олія, фрукти, горіхи, рис – основні компоненти, які використовуються в болгарській кухні.

Болгарська кулінарія має великий асортимент виробів із тіста. Для приготування багатьох з них використовують мед, мигдаль, горіхи, різні фрукти. У Болгарії гарні врожаї дає полуниця, слива, абрикоси й персики, з яких роблять чудові компоти й желе. Фрукти є також основою для приготування салатів, кремів, желе, компотів.

Слива направляється на винокурний завод де з неї роблять національний напій «сливовицю». Дуже популярним є «винний стрісік» (вино, розведене содовою водою), а з міцних напоїв коньяк і ментоловий або рожевий лікер. Традиційний гарячий напій – кава, зварена по-східному. За обідом п'ють головним чином болгарське вино.

Страви болгарської кухні

Курбак-чобра

М'ясний бульйон проціджують і закладають в нього дрібно нарізане варене м'ясо, сиру печінку, нарізану на шматочки, додають зелену цибулю, рис, очищені від шкірки дрібно нарізані помідори і варять. В кінці варіння заправляють суп борошном і перцем. Перед подачею до столу тонким струменем вливають збиті яйця, перемішуючи, щоб не утворилися пластівці, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і м'яти.

Продукти: баранина або телятина – 50 г, печінка – 40 г, цибуля зелена – 25 г, рис – 10 г, помідори – 10 г, цибуля – 5 г, жир – 10 г, яйце – 1/2 шт., зелень петрушки – 5 г, м'ята – 2 г, перець мелений червоний і чорний, сіль.

«Ластівчині гнізда»

Телятину пропускають через м'ясорубку, додають яйце, замочений в молоці хліб, зелень петрушки, чорний мелений перець і натерту цибулю. Солять на смак,

і ретельно вимішують, формують з фаршу кульки. У кожній кульці роблять заглиблення, куди кладуть по половинці звареного круто яйця білком догори. Підготовлені таким чином «гнізда» кладуть в сковороду і заливають соусом, приготованим так: обсмажують в рослинній олії борошно, розводять його соком відварених і протертих через сито помідорів, додають зелень петрушки і чорний перець горошок. Сковороду накривають кришкою і ставлять в помірно нагріту духовку на 25–30 хвилин.

Продукти: телятина – 150 г, яйця – 2 шт., хліб на 2 кульки білий – 25 г, молоко – 20 г, зелень петрушки – 5 г, цибуля ріпчаста – 2 г, перець чорний мелений, сіль; для соусу: мука – 50 г, олія рослинна – 50 г, помідори – 100 г, зелень петрушки – 10 г, перець чорний горошок – 1 г.

Ікра з горіхів і часнику

Очищений часник розтерти із сіллю. Додати товчені горіхи, замочений у воді й добре віджатий білий хліб. Добре збити, уводячи потроху олію, а наприкінці сметану. Суміш заправити оцтом і сіллю, розмішати й викласти в тарілку.

Продукти: часник – 68 г, волоські горіхи – 220 г, білий хліб – 150 г, рослинна олія – 50 г, сметана – 50 г, оцет 3% – 50 г, сіль.

Салат по-панагюрськи

Білокачанну капусту й солодкий перець нарізати тонкими смужками, моркву, помідори й часник натерти на тертці, зелень петрушки й селери дрібно нарізати. Усе змішати, залити рослинною олією, посолити.

Продукти: капуста білокачанна – 38 г, перець солодкий стручковий – 27 г, морква – 25 г, помідори – 71 г, часник – 4 г, зелень петрушки й селери – 4 г.

Чорба з кабачків

Кабачки очистити, вийняти м'якоть, 1/2 частину порубати й спасерувати із нарізаною зеленою цибулею, борошном і перцем. Усе це залити водою й довести до кипіння. Потім покласти підготовлений рис, варити до напівготовності, увести нарізані кубиками кабачки й варити до готовності. Готовий суп посолити й заправити збитим з кисляком яйцем. При відпусканні посипати дрібно нарубаною зеленню.

Продукти: кабачки – 166 г, цибуля зелена – 6 г, рослинна олія – 12 г, борошно – 3 г, рис – 12 г, перець червоний мелений – 0,02 г, яйце – 1 шт., кисляк – 25 г, зелень петрушки й кропу – 3 г.

Чорба-топчета

М'ясо добре перемішати з невеликою кількістю дрібно нарубаної цибулі, однієї частиною петрушки й одним білком. Додати сіль і перець за смаком. З маси сформувати невеликі кульки – галушки й обваляти їх у борошні. У воду покласти цибулю, петрушку, сіль. Довести до кипіння й занурити в неї галушки. Варити 30 хвилин. Додати рис і варити ще 10 хвилин. Змішати йогурт, жовтки й борошно з невеликою кількістю остиглого бульйону, влити в каструлю із супом і варити 2–3 хвилини. Додати перець за смаком й приправити суп маслом.

Продукти: м'ясний фарш – 70 г, рис – 30 г, яйце – 2 шт., масло або маргарин – 25 г, борошно – 50 г, йогурт – 60 г, вода – 3/4 л, ріпчаста цибуля – 50 г, сіль, перець, зелень петрушки.

Суп молочний по-родопськи

Молоко довести до кипіння. Безупинно помішуючи, всипати борошно. Посолити й варити до загущення, заправити маслом і посипати товченими горіхами.

Продукти: молоко – 1 л, кукурудзяне борошно – 130 г, вершкове масло – 60 г, волоські горіхи – 220 г.

Плакія з риби

Рибу обробити на філе зі шкірою й реберними кістками, нарізати на порції й укласти на змазаний лист. Окремо пасерувати цибулю і корінь селери, нарізані дрібними скибочками, і довести до м'якості. Потім додати борошняне пасерування, розведене гарячою водою, сіль, часник, чорний перець, лавровий лист, довести до кипіння й цим соусом залити покладену на лист рибу. Зверху на рибу покласти скибочки помідорів і лимона, посипати нарізаною петрушкою й запекти в духовій шафі.

Продукти: судак – 264 г або короп – 281 г, помідори – 17 г, цибуля ріпчаста – 24 г, зелень петрушки – 4 г, масло вершкове – 30 г, коріння селери – 9 г, часник – 3 г, борошно – 5 г, лимон – 20 г, перець чорний – 0,04 г, лавровий лист – 0,02 г.

Мусака з яловичиною й картоплею

Картоплю очистити, нарізати кружечками й присмажити з однієї сторони до напівготовності. Окремо обсмажити здрібнене м'ясо разом з цибулею, додати дрібно нарізані помідори, посолити, поперчити. Третину підготовленої картоплі викласти в змазану маслом сковороду, зверху рівним шаром половину м'яса, знову картоплю, поверх м'ясо й прикрити картоплею, що залишилася обсмаженою стороною нагору. Мусаку полити розтопленим вершковим маслом, додати бульйон і тушкувати 20–30 хвилин. Потім залити яйцем, збитим з підсоленим молоком і запекти в духовій шафі до рум'яної скоринки.

Продукти: яловичина – 164 г, картопля – 213 г, олія рослинна – 10 г, помідори – 48 г, цибуля ріпчаста – 24 г, масло вершкове – 5 г, яйце – 1 шт., молоко – 50 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль.

Гювеч

М'ясо нарізати кубиками масою 15–20 г, посипати сіллю, перцем і обсмажити. Моркву, картоплю, цибулю нарізати кубиками і пасерувати із додаванням томатного пюре. Потім обсмажене м'ясо, пасеровані овочі, капусту, нарізану квадратами, варену квасолу викласти в керамічний горщик, залити бульйоном і тушкувати 15 хвилин. Подати в тій же посуді, зверху посипати дрібно рубаною зеленню петрушки.

Продукти: свинина (окіст) – 164 г, сіль – 1 г, перець – 0,2 г, жир тваринний пражений – 15 г, морква – 19 г, цибуля ріпчаста – 18 г, картопля – 40 г, томатне

пюре – 10 г, капуста свіжа – 25 г, квасоля – 10 г, бульйон – 100 г, зелень петрушки – 1,5 г.

Паніровані баклажани з начинкою

Баклажани очистити, посолити й витримати близько 1/2 години. Віджати від гіркого соку й обсмажити до м'якості в половині олії. Вийняти й у тій же олії спасерувати дрібно нарубану цибулю до м'якості. Додати здрібнену бринзу, два збиті яйця, сіль, мелений чорний перець і рубану зелень петрушки. Баклажани розрізати уздовж навпіл, вилучити м'якоть і нафарширувати отриманою масою. Панірувати в збитих яйцях і мелених сухарях і обсмажити до золотавого кольору.

Продукти: баклажани – 1500 г, рослинна олія – 180 г, ріпчаста цибуля – 238 г, бринза – 200 г, яйце – 6 шт., мелені сухарі – 60 г, чорний перець, петрушка, сіль.

3.3. Технології румунської кухні

Румунія відрізняється від своїх сусідів не тільки мовою, але й походженням жителів, які населяють її. Батьківщиною предків сучасних румунів, якій приблизно 2000 років, була Італія. Про це свідчать і коріння слів, і деякі страви, однакові або схожі в обох країнах. По своїй культурі й побуту румуни мають чимало спільного з сусідніми слов'янськими народами. В румунській кухні, як і в більшості європейських кухонь, переважають страви з м'яса, риби та овочів. Румуни надають значну перевагу баранині, а потім яловичині, телятині, свинині та птиці, незважаючи на те, що в їхньому раціоні присутні також страви з баранини та дичини. В цій кулінарії, як на підприємствах ресторанного господарства, так і в домашній кухні, знайшов широке застосування спосіб приготування страв на відкритому вогні – на решітці (гратарі) і рожні. Так готують м'ясо і рибу, баклажани і солодкий перець. Їх обертають на рожні над жаром доти, поки верхня шкірка не присмажиться й не піде міхурами. Потім шкірку знімають, а із серцевини роблять щось подібне до пасти або салат, які пряно пахнуть димком, що надає їм неповторного смаку.

Так як Румунія – країна в основному сільськогосподарська, з перевагою продукції рослинництва, основу румунської національної кухні становлять страви з овочів. Кукурудзу, стручкову квасолю, буряк, помідори, огірки, баклажани, моркву, а також картоплю використовують для готування різних салатів, самостійних овочевих страв – фарширована картопля, картопляні котлети, зелена квасоля під соусом, капуста під різними соусами, смажені кабачки, фаршировані кабачки й гарніри до гарячих страв. Румунська кухня також віддає перевагу овочам в різному виді: свіжим, відвареним, смаженим, консервованим, квашеним, маринованим. Однією з найкращих страв, що пропонує румунська кухня, є ікра з баклажанів з додаванням злегка підсмаженої цибулі, оливкової олії, ароматичної зелені й спецій.

Тушковані овочі є складовою частиною багатьох румунських страв. В тому числі «чобри», до складу якої, окрім свинини, входить морква, корінь петрушки,

кольрабі, картопля, цибуля, квасоля, стручковий перець, кольорова капуста, горох, кабак, помідори.

Серед молочних продуктів – кисломолочний сир, бринза, різні сорти твердих сирів, молоко. Румуни звикли вживати молоко підігрітим.

Перші страви представлені бульйонами, овочевими супами і супами-пюре. На гарнір до бульйонів подають – рис, локшину, галушки, овочі.

На друге переважно подають добре просмажене свиняче або яловиче м'ясо, птицю, розповсюджені страви з риби, раків, равликів.

З найбільш розповсюджених страв слід назвати голубці з виноградного листа, токану із курчат, телятини чи свинини, гуляш з телятини під білим соусом.

Соусів в румунській кухні мало, найбільш розповсюджені часникові – з борошном та оцтом, рослинною олією, жовтками та молотим червоним перцем.

Мамалига – є однією з найулюбленіших страв румунів, яка нараховує дуже багато рецептурних варіантів приготування. У деяких випадках мамалига навіть заміняє хліб. Румуни зовсім не готують киселі, дуже рідко – желе, муси, креми. Проте багато виготовляється печива, тістечок, тортів, пиріжків з солодкою начинкою. Хліб їдять переважно білий.

З найпоширеніших гарячих страв – голубці у виноградних листах, печеня на ґратарі, токань з курчат або свинини, чупама (гуляш) з телятини з білим соусом, мітітеї – обсмажені на ґратах ковбаски. Особливо смачні курчата з абрикосами. Трансільванські сакси (так називають трансільванських німців) теж зберегли деякі свої характерні страви, наприклад, перешаровану капусту. Особливості географічного положення Румунії обумовили вплив на румунську кухню національних кухонь сусідніх країн – Болгарії, Туреччини й інших. Воно проявляється й в назвах, і в способах готування деяких страв.

Такі, наприклад, плов, мусака, яхнія, плакія.

Румуни вживають багато фруктів і баштаних плодів – кавунів, динь, гарбузів. З напоїв широко розповсюджені вина, різні настойки й наливки. Румуни заслужено пишаються своєю сливовицею, яка найпоширеніша серед міцних алкогольних напоїв. П'ють каву, нею, як правило, завершують обід.

Страви румунської кухні

Літній салат по-олтянськи

Спілі й свіжі помідори вимити й кожну розрізати уздовж, обережно вилучити насіння, посолити, дати стекти. Крупно нарізати ретельно промиті листи салату. Солодкий перець обчистити від насіння і внутрішніх перегородок і нарізати тонкими скибочками. З маслин вийняти кісточки. Шинку нарізати тонкими брусочками. Усі складові частини перемішати в салатнику й заправити соусом, перцем, часником, розтертим із сіллю й рубаним естрагоном і кропом. Посипати

салат натертою на тертці бринзою й прикрасити часточками яєць і стручками гострого перцю.

Продукти: помідори – 500 г, свіжі огірки – 500 г, зелений салат – 50 г, солодкий перець – 150 г, зелена цибуля – 30 г, маслини – 150 г, бринза – 250 г, яйця – 150 г, рослинна олія – 200 г, лимонний сік – 40 г, часник – 1 часточка, шинка – 100 г, зелень кропу й естрагону, сіль і перець за смаком.

Картопляний салат із сирими овочами

Відварити вимиту й неочищену картоплю. Готову картоплю очистити, нарізати скибочками й збризкати холодною водою, щоб вони не злипалися. Сирі, ретельно вимиті й очищені моркву, селеру і яблука нарізати дуже тонкою соломкою. Зварені круто яйця нарізати кружечками й обережно вийняти жовтки, з яких приготувати майонез. Нарізані моркву, селеру, яблука перемішати з картоплею, посолити й заправити майонезом. Салат викласти в салатник і прикрасити листами зеленого салату, кружками білка й зеленим кропом.

Продукти: картопля – 500 г, кислі яблука – 400 г, корінь селери – 75 г, зелений салат – 70 г, яйця – 100 г, морква – 70 г, рослинна олія – 200 г, сік від 1/2 лимона, зелень кропу, сіль за смаком.

Чорба з яловичини по-селянськи

Нарізане кубиками м'ясо поставити варити, заливши холодний водою, і посолити. Коли вода закипить, зняти піну й варити на слабкому вогні, додавши дрібно нарізану цибулю. Нарізані кубиками овочі пасерувати у маслі й закласти в бульйон, коли м'ясо майже готове. Тоді ж покласти й нарізану кубиками картоплю і варити ще 20 хвилин. Окремо скип'ятити квас і влити у бульйон, поклавши одночасно горошок, квасолу, томатну пасту й очищені від шкірочки й насіння помідори. Дати чорбі закипіти, посипати її дрібно нарізаною зеленню й подати на стіл.

Продукти: яловича м'якоть – 400 г, морква – 120 г, петрушка, селера, пастернак – 100 г, ріпчаста цибуля – 100 г, картопля – 400 г, солодкий перець – 30 г, білокачанна капуста – 120 г, помідори – 250 г, томатна паста – 25 г, рослинна олія – 50 г, квас-борщ – 800 г, консервований зелений горошок – 50 г, варена стручкова квасоля – 50 г, зелень петрушки, кропу, сіль за смаком.

Квас-борщ

Квас-борщ готується в глиняних горщиках на 5–6 літрів. На дно горщика висипати пшеничні висівки і кукурудзяну крупу, влити 1 склянку закваски або 20 г пивних дріжджів, окріп і поставити в тепле місце. Коли борщ охолоне, додати нарізаний скибочками лимон і 2–3 скибочки чорного хліба. Під час бродіння квас перемішувати довгою дерев'яною ложкою 2 рази на день. Коли квас придбає кислуватий смак, горщик перенести в холодне місце й дати квасу відстоятися. Прозорий квас розлити в пляшки й зберігати в холодному місці.

Продукти: квас-борщ для чорбри: пшеничні висівки – 500 г, кукурудзяна крупа – 300 г, 1 склянка закваски або пивні дріжджі – 20 г, лимон – 150 г, чорний хліб – 100 г, вода 5 л.

Плакія із квасолі

Нарізану скибочками цибулю злегка пасерувати, влити ложку води, покласти дрібно нарізаний часник, зелень петрушки, томатну пасту, сіль, перець і свіжі помідори, очищені від шкірочки й насіння, усе перемішати й прокип'ятити. Заправити варену квасоллю приготовленим соусом і поставити в духовку, поки випариться майже вся рідина. Подається в теплому виді як гарнір або самостійну страву.

Продукти: квасоля – 500 г, рослинна олія – 200 г, ріпчаста цибуля – 220 г, часник – 150 г, томатна паста – 30 г, помідори – 250 г, 1 лавровий лист, зелень петрушки, чабру, сіль і перець за смаком.

Мітітеї

Яловичину разом з жиром пропустити через м'ясорубку 2–3 рази, посолити й поставити в холодне місце на 2–3 години.

Потім додати мелений перець, товчений кмин, харчову соду, потовкти часник із сіллю, розмішати з невеликою кількістю м'ясного бульйону й влити в м'ясо. Із приготовленої маси формувати мітітеї у вигляді невеликих сардельок однакової величини. Обсмажити на ґратарі. Під час смаження збризкувати мітітеї м'ясним бульйоном. На гарнір подати натуральні овочі або овочеві салати.

Продукти: яловичина – 200 г, часник – 3 часточки, сіль, перець, товчений кмин, сода – 2 г.

Курка з абрикосами

Цибулю нарізати маленькими кубиками. Абрикоси вимити й вилучити кісточки. Довести до кипіння 3/8 л води. Курку нарубати на 4 частині. У великому сотейнику розігріти рослинну олію. Добре підрум'янити на ній куски курки, потім вийняти. Олію злити, залишивши в сотейнику приблизно 1 ложку. Посипати борошном і розмішати, поки не утвориться однорідна кашка. При безперервному помішуванні підлити стільки води, щоб вийшов густий соус. Додати нарізану цибулю і на повільному вогні розварити її. Підмішати абрикоси, приправити соус цукровою пудрою, сіллю й перцем. Покласти в соус шматки курки й під кришкою на повільному вогні 20–30 хвилин тушкувати до м'якості. Подати з рисом або з картопляним пюре.

Продукти: ріпчаста цибуля – 75 г, свіжі абрикоси – 500 г, молода курка – 1200 г, рослинна олія – 120 г, борошно – 50 г, цукрова пудра – 20 г, сіль – 10 г, білий перець.

Румунський холодний горіховий соус «Скордоля»

Скибочки білого хліба без скоринки замочити у воді, віджати й протерти через сито. Змішати з меленими волоськими горіхами, сіллю (на кінчику ножа) й поступово підливати рослинну олію. Заправити оцтом і розвести водою, щоб

вийшов густий соус. Подати в холодному виді до смаженої у духовці домашній птиці.

Продукти: білий хліб – 150 г, волоські горіхи – 150 г, часник – 3 зубчики, олія рослинна – 100 г, оцет, сіль.

Мамалига

У казанку (каструля з товстими стінками й дном із чавуну) нагріти 1 літр води із сіллю до кипіння. Поступово й при безперервному помішуванні, усипати кукурудзяне борошно або крупу. Якщо всипати її всю відразу, вона не розвариться. Коли маса загустіє, максимально знизити температуру й дати їй 30–40 хвилин розпаритися. Кашу лопаточкою, змоченою водою або гострим ножем відокремити від стінок казанка, вибити кашу на дошку й додати їй форму цеглинки. Коли вона охолоне, нарізати її скибочками, змочити їх у збитому яйці й обваляти в тертому сирі. На вершковому маслі злегка підрум'янити скибочки з усіх боків. Подати з охолодженим йогуртом або зі сметаною.

Продукти: кукурудзяна крупа – 200 г, яйця – 100 г, сир – 100 г, сіль – 20 г.

Запитання:

1. Назвіть види сировини і продуктів, що характерні для болгарської кухні.
2. Які способи теплової обробки найбільш поширені в болгарській кулінарії?
3. Які види супів характерні для болгарської кухні? Технологія їх приготування.
4. Відмітні особливості угорської кухні.
5. Асортимент національних страв угорської кухні, способи їх приготування.
6. Традиційні страви румунської кухні.
7. Чорба. Технологія приготування.
8. Які страви і напої можна рекомендувати гостям з Болгарії, Угорщини, Румунії?

Тема 4. Технології приготування страв англійської, французької та німецької кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

4.1 Англійська кухня

Англія – країна кулінарних традицій. Століттями англійці так само прихильні кулінарним традиціям, як і багатьом іншим. Традиційна вівсяна каша на сніданок, традиційні бутерброди – трикутні бутерброди стали вже однієї з непохитних англійських традицій. Найбільш класичними вважаються трикутні бутерброди з огірками на білому хлібі. День англійців протягом століть починався з яєчні зі смаженим беконом, помідорами, грибами, сосисками й кров'яною ковбасою, й найчастіше починається так і сьогодні, особливо по вихідних. Правда, напружений графік сучасного життя змушує англійців частіше

вибирати на сніданок кукурудзяні пластівці й сухі сніданки, особливо англійським вважається Weetabix. Але після сніданку вас обов'язково буде чекати чашка чаю й підрум'янений тост із апельсиновим джемом. Традиційність кулінарії, тим не менше, не вступає в протиріччя з її привабливістю. Багатьом подобається англійський спосіб смаження натуральних м'ясних страв: біфштекси, лангети, як правило, не просмажують до повної готовності, «Біфштекс по-англійськи» – це обов'язково біфштекс з кров'ю. В англійській національній кухні є чимало традиційних страв. Не можна не згадати про солодкі і несолодкі пудинги, які подають до м'яса або на десерт, картопляні запіканки з яловичим, баранячим фаршем і рибою (shepherds, cottage and fisherman's pies) і піджарки. Багато традиційних страв подаються тільки на свята. Серед них популярні пудинг до Різдва, хрестові булочки до Великодня, картопля із сосисками (bangers and mash) до дня Гаю Фокса (Bonfire Night). Традиційними святковими стравами є також фарширована індичка з овочевим гарніром, святковий торт і ін.

Англіїці вживають багато м'яса (виключаючи лише жирну свинину). До м'яса подають підливки (gravy) і маринади, йоркширський пудинг, запечені й варені овочі (здебільшого, картопля, морква й капуста) і пікулі. Тепер така страва подається в основному у неділю і називається sunday lunch.

Рубане м'ясо не дуже популярне. Асортимент страв багатий рибою та овочами. На гарнір пропонують картоплю та овочі, але асортимент гарнірів в англійській кухні в порівнянні з кухнями інших країн обмежений. Розповсюдженими овочами – є капуста, цибуля, морква, зелений салат, різна зелень (кріп, петрушка та ін.). Гарніри з круп та макаронних виробів успіхом не користуються. Спеції й трави в класичній кухні використовуються дуже скупо, хоча зараз англійські кулінари привчають британців користуватися більшою кількістю трав і спецій.

Закуски в англійській кухні різноманітні, особливо багато рибної гастрономії. Люблять англійці сендвічі та канапе, але не з ковбасами та сосисками. Серед перших страв перевагу надають бульйонам та супам-пюре.

Традиційними є страви з яєць – омлети з сиром, беконом, натуральна яєчня.

До столу завжди подають тости – підсмажений білий хліб. Особливо популярні тости, смажені на вершковому маслі з тертим сиром.

Як десерт широко вживають свіжі фрукти, фруктовো-ягідне пюре з вершками, морозиво.

Із напоїв в Англії розповсюдження отримав чай (частіше з молоком). Його п'ють і за сніданком, і після обіду, і на вечерю. За споживанням чаю на душу населення Англія займає одне з перших місць у світі. Кава розповсюджена значно менше. Із хмільних напоїв популярне пиво – чорний ель і портер, особливо ціниться бочкове пиво, а також джин, бренді, ром, портвейн.

Режим харчування англійців теж цілком традиційний. О 7–8 годині ранку – перший сніданок, який складається з вівсяної каші, пшеничних або кукурудзяних пластівців з молоком, яєць (омлет, яєчня), бекону, тостів з маслом і обов’язково чаю з джемом. В 1–2 годині дня – ланч, другий, повноцінний сніданок, який містить м’ясні страви. О 5–6 годині вечора – чай з печивом або кексом і о 7–8 годині вечора – обід. Цей режим харчування підтримується в багатьох родинах.

Страви англійської кухні

Йоркширський пудинг

Всі інгредієнти повільно перемішати (яйця заздалегідь збити) і приготувати тісто, яке ще півгодини повинно постояти. Потім розтопити жир на сковороді, влити в неї тісто і запекти в духовці протягом 20–30 хвилин. Подавати зараз же, як тільки пудинг злегка осяде. Йоркширський пудинг буде особливо добрий, якщо сковороду поставити під рештку, на якій смажиться ростбіф, так, щоб жир по краплях стікав на сковороду, в якій ви маєте намір смажити пудинг.

Продукти: 1 стакан борошна, 2 яйця, молоко – 2 л.

Ростбіф по-англійськи

М’ясо обмити, вилучити кістки, очистити від плівок, обсушити. Приготувати заправлення з овочів. Овочі очистити, нашаткувати, додати цукор, рослинну олію, приправи й вимішувати доти, поки овочі не почнуть виділяти сік. М’ясо покласти в глиняну або емальовану миску й обкласти овочами, поставити в прохолодне місце на 24 години. Наступного дня очистити м’ясо від овочів і приправ. Додати м’ясу відповідну форму, у випадку необхідності обв’язати шпагатом, посипати борошном, підрум’янити з усіх сторін на сильно розігрітому жирі. Поставити в розігріту духову шафу на 20 хвилин, часто поливаючи жиром. Смажити треба так, щоб усередині м’ясо було рожеве, а при проколюванні виділяло червоний сік. Готовий ростбіф нарізати поперек волокон тонкими скибочками, укласти на довгастому блюді й полити соусом, що утворився при смаженні. Подавати з картоплею фрі або картопляним пюре, з овочами.

Продукти: яловичина – 1000 г, жир – 50 г, борошно – 10 г.

Для заправлення: олія рослинна – 30 г, цукор – 10 г, цибуля ріпчаста – 50 г, морква – 50 г, селера – 50 г, петрушка – 50 г, лавровий лист, перець горошком.

Ростбіф

М’ясо цілим шматком відбити, солити його не слід. Пательню розігріти і покласти на неї жир і м’ясо і поставити в духовку, розігріту до 230–240 °С. Вся складність приготування ростбіфу полягає в тому, що м’ясо повинно відразу зажаритися з усіх боків і на ньому повинна утворитися рум’яна хрустка скоринка. Смажити м’ясо, обертаючи, 10 хвилин, після чого посолити і, часто поливаючи соком, що виділювався, продовжувати смажити ще 15 хвилин вже на невеликому

вогні. Готове м'ясо повинно всередині залишитися соковитим і рожевим. Подавати ростбіф слід цілим шматком із соусом Грейві (підливка).

Продукти: яловичина (грудинка) – 1000 г, сіль, жир кулінарний для смаження.

Соус Грейві

Готується з м'ясного бульйону, який необхідно випаровувати на вогні до $\frac{1}{2}$ вмісту, потім додати м'ясний сік від ростбіфа, посолити, поперчити, додати просіяне борошно для загущення і помішуючи довести до кипіння.

4.2 Технології французької кухні

Не дивлячись на те, що французька кухня порівняно молода, їй близько 200 років, вона завжди була прикладом досконалості у світовій кулінарії. Мистецтво готувати прийшло в країну з Італії, разом з Марією Медічі, яка привезла у Париж першокласних кухарів. З цього часу й починається гастрономічне мистецтво французів. Вершини своєї воно досягло при Людовіку XIV. Основоположниками й теоретиками французької кухні вважаються всесвітньо відомий кухар і автор перших куховарських книг М.А. Карем і письменник Ательм Брійя-Саварен, автор енциклопедичної книги «Фізіологія смаку» (1825 р.). Лексикон французької кухні органічно увійшов до термінології багатьох національних кухонь. Десятки слів: ресторан, омлет – є свідченням популярності французької кухні. Французи розцінюють кулінарію як мистецтво, а відомих кухарів називають поетами своєї справи. Французи вважають, що рецепти служать лише основою для приготування їжі, використовуючи яку кожен кухар може внести щось своє і тим самим зробити свої страви неповторними.

У Франції використовують широкий асортимент продуктів для приготування страв, тому французька кухня вельми різноманітна. У різних районах існують свої особливості, що ще додає своєрідності і пікантності національним стравам. Французька кухня південних провінцій (Прованс, Гасконь) різко відрізняється гостротою їжі, значним використанням вина, спецій, часнику і цибулі. Кухня північних провінцій Франції помірна, проте набагато ситніша.

Зрозуміло, є і загальні риси, що об'єднують всі регіональні особливості в одну систему. У всій Франції широко застосовують овочі і коренеплоди: картоплю, різні сорти цибулі, зокрема шалот, що додає їжі специфічного смаку, стручкову квасолу, шпинат, капусту різних сортів, помідори, баклажани, селеру, петрушку, салат. Особливо французи люблять спаржу, артишоки, цибулю-порей, салат-латук. До м'ясних других страв зазвичай подають зелений салат, салат з капусти.

Більша частина кордону Франції проходить по морю, яке постачає до стола різноманітну рибу й нерибні продукти моря. Тому, жителі прибережних регіонів Франції використовують в своїй кухні більше морських продуктів – рибу, краби, омари, лангусти, креветки, а також морські трави і водорості. Знавці вважають цих моллюсків – устриць вишуканою стравою. Французькі пласкі види устриць називаються белон, маренн, аркашон. При вживанні устриць треба переконатися, що стулки їхніх раковин щільно закриті; якщо раковина відкрита, то моллюск

мертвий. Для відкривання устриць існує спеціальний ніж. Після відкриття раковини на устрицю треба выдавити трошки лимонного соку, висмоктати її з раковини разом з делікатним устричним соком.

Французи люблять молочні страви. У нормандців основний інгредієнт усіх рецептів – вершки. Сир використовують для приготування перших і других страв, салатів, подають його в якості десерту. Найвідоміші сорти французького сиру – рокфор, грюєр, камамбер.

Однією з характерних особливостей французької кухні є використання вин, коньяків і лікерів у приготуванні страв. Для готування й фламбірування страв, маринування м'яса широко використовуються спиртні напої. В процесі кулінарної обробки винний спирт випаровується, а речовини, що залишилися, надають їжі неповторного смаку і аромату. Використовуються натуральні сухі і напівсухі вина, дуже кислі вина заздалегідь виварюють, щоб знизити кислотність. Для поліпшення смаку рибних страв в них додають сидр. Поширений оригінальний прийом – підпалювання їжі (фламбірування). Для цього перед подачею до столу готову гарячу страву поливають коньяком і підпалюють.

Особливу красу французькій кухні додають різноманітні соуси, які використовують при приготуванні м'ясних страв, салатів, різних холодних закусок. У французькій кухні налічується понад 3000 соусів, що задовольняють навіть вишуканий смак.

Меню французької кухні може включати страви нормандської, прованської, південної або середньоземноморської кухонь. Традиційні страви північної Франції більш важкі і ситні. Це м'ясні страви, приготовані з яловичини, свинини, баранини, птиці або дичини. Так класична страва французької кухні ошпо – складається з картоплі та п'яти видів м'яса. Страви з риби на півночі країни готують не часто. Південь Франції – це велика кількість овочів, фруктів, пряних трав, водоростей і морепродуктів. У цьому регіоні ви обов'язково знайдете величезний вибір страв середньоземноморської кухні, в тому числі устриці, сардини, креветки, мідії, рататуй і знамениту юшку з риби – буйабесс. Нормандія відома сиром камамбер, кальвадосом, тут готують смачний яблучний пиріг. Бретань – батьківщина крепів – солодких млинців з різною начинкою. У Бордо готують самі жирні страви. Прованс знаменитий своїми прованськими травами. Прованські трави являють собою суміш ароматних рослин, які вирощені в південно-східному французькому регіоні. Унікальний щедрий клімат, родючий ґрунт, велика кількість свіжого повітря і сонячного світла сприяє багатому врожаю ароматних трав, які володіють безліччю корисних властивостей. У класичний склад цієї відомої суміші трав входять такі рослини як шавлія, орегано, базилік, чебрець, перцева м'ята, розмарин, майоран і чабер. У цьому регіоні також однією з найпопулярніших спецій є кмін. Він входить до складу багатьох страв з овочів, м'яса, грибів, дичини, птиці, а ковбаскам і шинці надає

пікантний смак. З використанням кмину чорнослив і інжир також набувають вишуканого смаку. Французька кулінарія наповнена дуже ніжними ароматами трав, що не перебивають оригінальний смак вихідних продуктів. Найніжнішою приправою є «quatreepices» (її рекомендують додавати в тушковані страви). До її складу входять чотири компоненти: мелений чорний перець, третій мускатний горіх, мелена гвоздика і мелений імбир. В велику кількість страв, перед подачею на стіл, додають також кмин і петрушку. Ці рослини відтіняють смак тушкованих овочів і смаженої риби, а також добре поєднуються з м'ясом і різними салатами. Кожна провінція Франції може похвалитися своєю фірмовою стравою. Страви Французької кухні готуються зі всіх видів м'ясних продуктів: телятини, яловичини, баранини, птиці, дичини, рідше зі свинини. М'ясні страви представлені досить широко у відвареному, смаженому і тушкованому вигляді. Як закуски великий попит мають омари, лангусти, устриці, зерниста ікра, копчена лососина, салати з овочів і фруктів. Овочеві страви представлені у французькому меню дуже широко. До других страв окремо подається спаржа, артишок і зелений салат, салат з капусти чи помідорів та огірків. Розповсюджений овоч – спаржа. Фірмовою стравою з неї вважають спаржу, запечену з тертим сиром під соусом бешамель. Супи переважають пюреподібні і прозорі. Поширеною стравою є смажений сир, який подають із смаженою картоплею або картопляним салатом. Серед специфічно французьких кулінарних винаходів перше місце, без сумніву, займає – багет, який є невід'ємним супутником усіх страв. Тільки у виняткових випадках його використовують для приготування бутербродів.

Характерні кулінарні прийоми: дрібну дичину заздалегідь витримують декілька діб на повітрі, м'ясо крупної дичини – кабана, косулі, маринують. Готуючи страви, в каструлю кладуть пучок трав – збірний букет з петрушки, чебрецю, лаврового листа.

Фахівці умовно ділять французьку кухню на три частини:

- раціональна кухня;
- загальнопоширена кухня;
- надзвичайно вишукана кухня (прикладом якої була придворна кухня французьких королів).

Якщо говорити про французьку кухню в цілому, то перелік основних страв такий: рататуй, тарт-фламбе (палаючий пиріг), цибульний суп, багет, яйця кокот з естрагоном, французький картопляний салат, пиріг з цибулею, яблучний пиріг, пиріг татен, консоме, круасани, десерт крем-брюле, салати. Справжня гордість французів – десерти: крем-брюле, безе, профітролі, тістечко макарон.

У ресторанах вибір страв порівняно обмежений, але всі вони є коронним номером кухаря. Більшість закладів ресторанного господарства – це «Spesialite», заклад, де можна спробувати ексклюзивні страви. З напоїв французи

надають перевагу фруктовим сокам, мінеральній воді. Надзвичайно популярна кава, вранці її п'ють з молоком, чорною кавою завершують обід і вечерю.

Франція займає перше місце в світі по вживанню виноградного вина. Його обов'язково подають до столу двічі на день. Часто п'ють вино, розбавляючи його водою, іноді вино підливають до супу. З міцних спиртних напоїв у Франції поширені кальвадос, коньяк, арманьяк, патис. Арманьяк – міцний алкогольний напій, виноградний бренді, який походить з одноіменного регіону Франції та контрольований за походженням. Патис – алкогольний напій, який виробляють і поширюють повсюдно у Франції – є анісовою горілкою і вживається як аперитив. Для цього патис розбавляють водою приблизно у вісім разів. Для виробництва патиса потрібно близько 50 рослин і прянощів. Коли на початку ХХ століття в більшості європейських країн заборонили абсент, то один з його основних виробників, фірма «Pernod», змінила рецептуру – відмовилися від полину, і близько 1915 року з'явився патис.

Страви французької кухні

Рататуй

Баклажан порізати кубиками. Посипати його сіллю і покласти на 25 хв до друшляка, щоб стік сік. Очистити помідори від шкірки, порізати на 4 частини і усунути насіння. Цибулю, цукіні, перець та кабачок порізати шматочками. На великій сковороді розігріти олію. Додати цукіні і кабачок, тушкувати 4–6 хв, поки вони не підрум'яняться, покласти у сотейник. На сковорідку додати 2 ложки оливкової олії і тушкувати перець протягом 5 хв, покласти у сотейник. Вимитий і висушений баклажан тушкувати в 3–4 ложках гарячої олії. Через 6–8 хв, коли баклажан злегка підрум'яниться і стане м'яким, перекласти його у сотейник разом з рештою овочів. На сковороду налити 3 ложки олії і смажити на ній цибулю і натертий часник. Далі додати вино і випарувати його, додати помідори, кмін і 2 ложки петрушки, готувати на повільному вогні 8–12 хвилин, покласти у сотейник разом з рештою овочів і тушкувати на малому вогні 12 хвилин. Коли овочі будуть м'якими, зняти їх з вогню і делікатно перемішати, додаючи петрушку, що залишилася, і 4 ложки базиліку. Все разом слід приправити за смаком сіллю, перцем, свіжим лимонним соком і рештою базиліку. Страву можна подавати гарячою або ж холодною. Ідеально смакує з хрумким французьким багетом або макаронами.

Продукти: спілі помідори – 1000 г, болгарські перці різного кольору – 2 шт., великий баклажан – 1 шт., сіль, оливкова олія – 3/4 стакана, кабачок – 1 шт., цукіні – 1 шт., цибуля ріпчаста – 2 шт, часник – 3 великих зубчики, червоне вино – 100 мл, свіжий кмін – 3–4 гілочки, зелень петрушки, свіжий базилік, білий перець, сік одного лимона.

Паштет з яловичої печінки по-домашньому

Печінку, грудинку, часник і цибулю варять до тих пір, поки печінка не стане рожевою на зрізі. Потім все пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець,

коньяк і розтирають. Масу кладуть у форму, накривають скибочками свинячого сала, закривають промасленим папером; ставлять на деко з гарячою водою і поміщають в гарячу духовку на 1,5 години. Охолюють паштет у формі, викладають на блюдо і нарізають тонкими скибочками.

Продукти: печінка яловича – 1000 г, грудинка свиняча копчена – 250 г, часник – 3 г, цибуля ріпчаста – 50 г, перець мелений чорний – 2,5 г, сіль – 10 г, коньяк – 80 г, сало – 40 г.

Жаб'ячі лапки

Политі пивом жаб'ячі лапки покласти в каструлю, через 2 години відцідити. Обвалити лапки в борошні. На гаряче розтоплене масло висипати порізану цибулю-шалот і часник, поступово додавати жаб'ячі лапки. Смажити близько 10 хвилин, слідкуючи, щоб лапки не пригоріли. Приправити за смаком, додати біле вино та тушкувати під кришкою 10 хвилин. Збити жовток і перемішати зі сметаною. Приготованим у такий спосіб соусом полити лапки в каструлі. Потім додати сік лимона і зелень петрушки. При подачі лапки политими соусом, у якому вони тушувалися.

Продукти: жаб'ячі лапки – 30 шт., лимон – 1 шт., біле сухе вино – 300 мл, світле пиво – 30 мл, сметана – 20 г, масло вершкове – 100 г, сирий яєчний жовток – 1 шт., пшеничне борошно – 100 г, 2 зубчики часнику, 2 цибулини-шалот, порізана зелень петрушки сіль, перець.

Суп-пюре по-французьки

Оброблене курча варять до готовності, додають коріння і цибулю. М'ясо відокремлюють від кісток, пропускають через м'ясорубку і протирають крізь сито. У отримане пюре додають борошняний білий соус, бульйон, сіль. У готовий суп кладуть нарізаний соломкою шпинат, частинки помідора без шкірки, головки відварної спаржі і доводять до кипіння. Перед подачею суп заправляють льезоном і маслом. Окремо подають грінки.

Продукти: курча – 200 г, петрушка – 10 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 10 г, мука пшенична – 10 г, масло вершкове – 15 г, вершки – 60 г, жовток – 1/5 шт., шпинат – 10 г, помідори – 20 г, спаржа – 20 г, сіль, грінки з пшеничного борошна.

Капуста брюссельська під соусом бешамель

Масло, не доводячи до кипіння, розтоплюють на сковороді. Додають борошно і злегка пасерують, додають молоко, вершки, усе ретельно перемішують, щоб не було грудок. Додають сіль, перець, лимонний сік і третій мускатний горіх за смаком. На маленькому вогні доводять до густого стану. Капусту відварюють в киплячій воді 5 хвилин, зливають воду і перекладають капусту у сотейник до соусу, перемішують і тушують 3 хвилини. Перед подачею посипають тертим пармезаном, прикрашають долькою лимону.

Продукти: 1 склянка молока, 2 ст. ложки вершків, брюссельська капуста – 350 г, 1 ст. ложка борошна, вершкове масло – 20 г, сир пармезан – 20 г, сіль, перець, лимон, мускатний горіх.

Буйабесс (Юшка по-марсельськи)

З рибного дріб'язку й рибних костей зварити бульйон. На маслиновій олії злегка обсмажити ріпчасту цибулю, дрібно нарізану, додати нарізані помідори, кріп, петрушку, чабер, часник, лавровий лист, перець горошком, шафран. Після цього покласти нарізану часточками картоплю й зверху на неї філе очищеної риби. Через кілька хвилин влити рибний бульйон, поставити на сильний вогонь, довести до кипіння й кип'ятити 15–20 хвилин. Потім рибу й частину картоплі вийняти й приготувати соус, для чого в бульйон додати обсмажене на оливковій олії борошно й усе протерти. Скибочки хліба, товщиною 0,5 см, підрум'янити на маслі й викласти в тарілку. На хліб викласти рибу, навколо картоплю й залити соусом. При подачі посипати рубаною зеленню.

Продукти: для бульйону: рибний дріб'язок – 100 г, рибні кістки – 100 г, палтус – 188 г, або скумбрія – 172 г, або ставрида – 147 г, олія оливкова – 15 г, цибуля ріпчаста – 18 г, помідори – 60 г, картопля – 93 г, хліб – 50 г, петрушка – 5 г, кріп – 6 г, чабер – 2 г, лавровий лист, часник, шафран, перець, сіль.

Камбала в суфле із сиру

Філе згорнути трубочками, обв'язати нитками й обсмажити в маслі до напівготовності, посолити, поперчити. Формочки змастити маслом, у кожен покласти по шматку філе. Сир подрібнити на тертці, розтерти з жовтками до одержання однорідної маси, увести збиті в міцну піну білки й викласти у формочки поверх риби. Формочки поставити в сильно нагріту духовку на 15 хвилин (час слід визначити дослідним шляхом). Готове суфле повинне бути пишним із засмаженою скоринкою.

Продукти: філе камбали – 600 г, яйця (жовтки) – 6 шт., яйця (білки) – 8 шт., сир швейцарський – 100 г, масло вершкове – 90 г, перець чорний мелений, сіль.

Філе міньйон із грибами

Гриби обсмажити в половині масла протягом 5 хвилин, посолити, поперчити, всипати борошно й присмажити до коричневого кольору, додати сметану, перемішати. Довести до кипіння, зменшити вогонь і витримати ще 5 хвилин. М'ясо натерти сіллю й перцем, обсмажити в маслі на сильному вогні, влити вино, довести до загущення й витримати 2–3 хвилини. Подати на блюді, у центрі якого покласти гриби, а навколо – шматки м'яса.

4.3. Німецька кухня

Німецька кухня відрізняється регіональними кулінарними традиціями. Так, в баварських пивних відвідувачів годують стравами домашньої кухні. Смажена свинина з хрусткою скоринкою, галушки і капуста, знаменита біла ковбаса з солодкою гірчицею і претцелями (кренделики, посипані сіллю) – ось лише деякі з найменувань такого меню. У південно-східній Баварії гостей пригощають качкою, галушками, приготованими з прісного тіста або пухкими галушками, тісто для яких замішують на солодкій заквасці.

У Франконії є можливість скуштувати найкращі ковбаси – як, наприклад, товщиною з палець нюрнберзькі смажені ковбаски. Нюрнберг більше відомий прямими духмяними коврижками. Вони особливо популярні під час Різдвяних свят. Заслуженою славою користуються також франконські вина. Гордість Швабії і Баден-Вюртемберга – суп з млинцями, капустяні страви і традиційні страви з макаронів (Spätzle, Maultaschen і Schupfnudeln). Усьому світу відомі копчені шинки Шварцвальда, але не менш цінують і баденські цибульні пироги. Прекрасним доповненням до цих страв стануть горілка і вина, що виробляються у цьому регіоні. У Гессені їдять зелений соус, який дуже хвалив Гете. Цей соус готують не менше, ніж з дев'ятих видів трав, і він особливо смачний з яловичиною і спаржею. Ласощами у Рейнській області вважаються маринована яловичина, картопляний салат, картопляні млинці і яблучний соус. На Різдво вулиці Кельна наповнюються ароматом мигдалевого печива (Spekulatius), а в сусідньому Ахені різдвяне пригощення – не менш ароматні Printen. Вестфальська кухня відрізняється апетитними м'ясними стравами, ніжною шинкою і пряниками. Білокачанна капуста і Pinkel (сорт ковбаси) є прекрасним доповненням до бременського тушкованого м'яса. Під нього добре випити чогось «гаряченького», наприклад, кминної горілки Köm («Кьом»), яка теж виготовляється у Бремені. На узбережжі Північного і Балтійського морів панують рибні страви. У Гамбурзі пропонують суп з вугрів, смажений морський язик, оселедця, креветки і безліч різновидів копченої риби. У Нижній Саксонії на стіл прийнято подавати страву з баранини під назвою Heidschnuckenbraten, яку заїдають Rote Grutze (холодним ягідним асорті з кремом). У Берліні пригощають маленькими м'ясними кенігсберзькими биточками і смачними тістечками Berliner. Знамениті саксонські страви – Leipziger Allerlei (страва з овочів і креветок), різдвяні пироги Дрездена – Christstollen та Baumkuchen. Тюрінгія славиться своїми галушками, що рекомендується вживати з гусятиною, та смаженим м'ясом (Rostbratel) у пивному соусі і млинцями з цибульно-картопляною начинкою.

Але, не дивлячись на ці регіональні відмінності в німецькій кухні є багато спільних рис. Німецька, австрійська і швейцарська кухні відрізняються великим різноманіттям страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби. Охоче вживають картоплю та різні овочі, найчастіше у відвареному вигляді, переважно капусту, а також бобові. Поширені молочнокислі продукти, бутерброди, страви з яєць.

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

З перших страв поширені всілякі бульйони з яйцем, галушками, рисом і помідорами, суп-локшина, суп-пюре з гороху, цвітної капусти, курей і дичини. У деяких регіонах Німеччини популярні хлібний та пивний супи.

Характерна риса німецької кухні – широке використання ковбас, сосисок, сардельок для приготування закусок, перших і других страв. Серед них суп картопляний з сосисками, суп гороховий з ковбасою. Світову славу завоювали сосиски з тушкованою квашеною капустою, свинячі ніжки з кислою капустою та горошком.

Інша характерна риса німецької кухні – широке застосування натурального м'яса для приготування других страв, це шніцелі, відбивні, філе по-гамбурзьки, біфштекс по-берлінськи. Риба подається у відварному або тушкованому вигляді. Великий асортимент страв з яєць. Серед них яйця фаршировані, запечені, яйця під молочним соусом і сиром, яєчня з копченим оселедцем, омлети. Німці люблять гірчицю.

Дуже популярні фруктові салати (з соусами і сиропами), компоти, киселі, желе, муси, морозиво, фрукти.

Національний німецький напій – пиво. З гарячих напоїв популярна чорна кава з молоком.

Готуючи страви німецької кухні необхідно пам'ятати про такі особливості:

- порції перших страв невеликі;
- гарніри подають окремо від основних страв;
- широко використовують кошики (тарталетки) для оформлення страв;
- їжа не повинна бути гострою, тому прянощі, приправи потрібно класти в невеликих кількостях;
- фруктові салати подаються в сильно охолодженому вигляді.

Страви німецької кухні

Холодний суп з пивом

В охолоджене пиво додати нарізаний скибочками лимон, цукор, перебрані і промиті родзинки, потім протертий або порізаний кубиками хліб. Все добре перемішати.

Продукти: світле пиво – 2 пляшки, 1/2 лимона, цукор – 100 г, родзинки – 50 г, житній хліб – 150 г.

Лабскаус

М'ясо відварюють до м'якості, охолоджують і пропускають через м'ясорубку. Картоплю відварюють без солі і готують пюре. Половину норми буряка, огірка і оселедця крупно нарізають. Розтоплюють в каструльці жир і пасерують на ньому дрібно рубану ріпчасту цибулю. Додають м'ясо, картопляне пюре, буряк, огірки, оселедець, приправляють перцем (солі в цих продуктах достатньо) і розігрівають при постійному помішуванні. Гарнірують скибочками оселедця, буряка, солоних огірків.

Продукти: свинина – 100 г, картопля – 250 г, буряк маринований – 80 г, огірок солоний – 50 г, оселедець – 80 г, жир свинячий – 10 г, цибуля ріпчаста – 60 г, перець мелений чорний.

Ковбасні галушки

Сухі булочки замочують у воді і розминають. Мисливські сосиски нарізають

дрібними кубиками. Шпинат, цибулю, петрушку дрібно рубають. Всі продукти змішують з борошном, манною крупою і яйцем, солять, перчать і з отриманої маси формують галушки величиною з яйце. Відварюють їх в злегка підсоленій воді, і як тільки вони спливають, виймають шумівкою. Шпик розтоплюють на сковороді, вливають трохи води, в якій варилися галушки, і злегка припускають дрібно рубану цибулю. В кінці додають рубану петрушку і змішують все з галушками. Галушки запікають, готову страву заливають яйцями. Окремо подають зелений салат.

Продукти: сосиски мисливські – 100 г, булочки сухі – 50 г, шпинат – 60 г, цибуля ріпчаста – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, борошно – 5 г, крупа манна – 10 г, яйце – 1 шт., шпик – 20 г, перець мелений чорний, сіль.

Салат з картоплі по-староберлінськи

Картоплю відварити в шкірці, очистити й нарізати кружечками. Потім полити рослинною олією й оцтом. Додати нарізану кубиками ріпчасту цибулю, сіль, перець, цукор і добре перемішати. Готовий салат подати теплим.

Продукти: картопля – 1250 г, рослинна олія – 100 г, ріпчаста цибуля – 100 г, сіль, перець, цукор, оцет.

Помідори по-франкфуртськи

Вилучити насіння з половинок помідорів. Сосиски нарізати кубиками, змішати з майонезом і гірчицею й розкласти в половинки помідорів. Подати на листах салату.

Продукти: помідори – 400 г, сосиски – 100 г, майонез – 40 г, гірчиця – 20 г, салат.

Бульйон по-німецькому

Зварити бульйон. Покласти в нього нашатковану капусту й варити до напівготовності. Додати нарізані сосиски, третій хрін, посолити й довести до готовності.

Продукти: кістки – 300 г, сосиски – 150 г, вода – 2 л, капуста червонокачанна – 200 г, хрін – 20 г, сіль.

Запитання:

1. Які традиції англійської кухні і режим харчування нації?
2. Розкажіть про технологію супів, популярних у англійців.
3. Які страви з риби готують англійські кулінари? Особливості їх технології.
4. Асортимент і технологія національних страв з м'яса в англійській кулінарії.
5. Які традиційні святкові страви прийнято готувати у Великобританії?
6. Які страви і напої слід рекомендувати гостям із Великобританії?
7. Які основні особливості національної кухні Франції?
8. Розкажіть про технологію приготування супів у французькій кухні.
9. Яку роль грають соуси в кулінарії Франції? Розкажіть про технологію приготування соусів бешамель, айоль, ельзаський.
10. Які рекомендації необхідно враховувати при обслуговуванні гостей з Франції?

11. Які види продуктів і способи їх обробки найбільш популярні в німецьких стравах?
12. У чому особливість режиму харчування німців?
13. Роль холодних страв і закусок в німецькій кухні. Назвіть асортимент і особливості їх приготування.
14. Яким супам віддають перевагу німці? Які особливості їх приготування і подачі?

Тема 5. Технології приготування страв грецької та іспанської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

5.1. Технології грецької кухні

Грецька кухня дуже цікава, пікантна, і по праву користується визнанням у всьому світі. Один з найстаріших рецептів – це рецепт приготування риби і автори його – греки. Національна грецька кухня має багато спільного з кухнею інших країн Балканського півострова, зокрема з югославською і болгарською. У грецького народу існують свої особливості харчування. Вони пов'язані з географічним положенням, історією країни, її економікою, з народними традиціями й віросповіданнями. Грецька кухня тісно пов'язана із грецькою історією. В цій країні багато століть панували турки, поки в 1830 року їх не вигнали. Міста були дуже бідні, греки не мали власної багатой буржуазії або аристократії, яка задавала б тон у кулінарному мистецтві. Багато століть грецька кулінарія була під впливом турецької кухні. Наприклад, за час турецького панування в Греції майже зникли страви зі свинини. Тепер вони знову присутні в меню грецької кухні. Це можна пояснити низькою ціною на свинину або як повернення до традиції часів визвольної війни, у результаті якої грецьким королем був вибраний баварський принц Отто. За час його правління греки стали варити свинячий окіст і подавали його із квашеною капустою. Так як, турки правили в Греції 400 років – ці часи не могли не відбитися на кулінарії. Греки успадкували від турків мистецтво готувати всякі зацукровані ласощі з цибулею, які тут називають турецьким медом. Від турецького владництва залишився і звичай готувати каву у високому посуді: каву заливають холодною водою, відразу додають цукор і ставлять на вогонь.

Часто перед прийомом їжі греки п'ють аперитив, у якості якого використовують ганусову горілку Ouzo, іноді її розбавляють або запивають водою. Закуска хоча й подається, але часто складається лише з маслин, хліба, сиру Фета і цацикі-йогурту, змішаного з тертим огірком і шнітт-цибулею. Чим святковіше застілля, тим багатший вибір закусок, які називаються мезе. У самій назві відчувається

турецький вплив. Це здебільшого пастоподібні страви зі свіжих овочів або холодні страви із дрібних рибок і крабів. Популярність консервованої стручкової квасолі й бобових, взагалі, й багато страв з ліверу має багато схожого із східною кухнею.

Риба на столі у греків – повсякденна їжа. Риба готується і подається в різних варіаціях: гаряча, холодна, смажена, запечена, тушкована, фарширована і у вигляді начинки для інших страв, в'ялена, копчена, солена, маринована. Досить широко використовують греки в харчуванні морську рибу й найрізноманітніші нерибні продукти моря. Коли греки смажать рибу на рослинній олії – час від часу змащують її олією, використовуючи для цього гілля кропу.

Греки любителі овочевих страв. З овочів самими розповсюдженими є кабачки, зовсім маленькі артишоки, які їдять із листтям, помідори, боби, гарбуз, цибуля, солодкий і гіркий перець, кріп, зелені стручки бобів, що готують з оливковою (рослинною) олією, салати з варених овочів. Особливо люблять греки виноградне листя з фаршем. Виноградне листя, як свіже, так і мариноване, наповнюють м'ясом або рисом і поливають соусом із збитих яєць і лимонного соку. З овочів, які можна наповнювати, греки фарширують стручковий перець, гарбуз, помідори, огірки й усіляке велике листя. Майже всі страви готують з лимонним соком. Одна з самих древніх грецьких страв – рулет з інжирного листя.

З м'яса греки віддають перевагу баранині, але в ходу і яловичина, і свинина, і кури. Порціонні куски м'яса пасерують з цибулею, перцем, помідорами, баклажанами, маслинами, інколи з картоплею, грибами, рисом. М'ясо часто готують на решітці або на рожні, використовуючи при цьому деревне вугілля, що додає страві пікантний смак і запах. Таким способом готують знамениту в Греції страву – «кебаб». Серед других страв ми зустрінемо багато таких, які до дрібних деталей збігаються з турецькими, тільки називаються по-грецьки. Типовий тому приклад – грецька національна страва «мусака», при цьому овочі і м'ясо запікають разом у керамічному посуді як на Близькому сході.

Супи готують густими, додаючи в них яйця, м'ясний бульйон, наприклад, подають із рисом і яйцем, приправляють лимонним соком. Широко в готуванні супів використовують бобові: нут (турецький горошок), квасоля, сочевиця. Основний компонент супів – м'ясний бульйон, бульйон з птиці, риби. Його злегка заправляють кислим молоком, яйцями, рисом, овочами. В овочеві супи додають багато спецій. Чисто грецькою національною стравою є, наприклад, рибний суп Какавья й лимонний суп Авголемоно.

З жирів використовують, в основному, рослинну олію, особливо оливкову, інколи свинячий жир.

На десерт греки віддають перевагу фруктам, яких тут удосталь, як за кількістю, так і за асортиментом. У готуванні борошняних виробів і солодошів знову

відчувається вплив Сходу. Волоські горіхи, мигдаль, фісташки й ізюм надають випічці особливий смак. Характерним національним виробом є Баклава й ніжний пиріг з манної крупи «равані». Майже у кожній родині готують морозиво по-грецьки: родзинки заливають окропом. Через годину воду зливають, вливають ром, накривають кришкою і залишають на 30 хвилин. Вершки і ванільний цукор розтирають, додають родзинки з ромом і заморожують. У світі із грецькими асоціюються кріплені десертні вина, але на їхній батьківщині популярні насамперед сухі вина, наприклад, Рецина, ароматизована смолою берегових сосен. На цей сорт доводиться майже половина загального вживання вина у Греції.

Страви грецької кухні

Мусака

Баклажани очистити, нарізати товстими кружечками, посолити, дати 60 хвилин постояти. Цибулю нашаткувати. Кружки баклажанів сполоснути водою, обсушити й на рослинній олії обсмажити до м'якості. Жир розігріти й присмажити на ньому м'ясний фарш разом з цибулею. Додати вермут, 1/2 склянки води й спеції. Тушкувати м'ясо 10 хвилин і змішати з сухарями. Помідори нарізати товстими кружечками. В посуд з товстим дном покласти шар баклажанів, посипати сиром і накрити шаром м'ясного фаршу й далі чергуємо баклажани і м'ясо. Верхній шар накриємо кружечками помідорів. Духовку розігріти до 180 °C. З вершкового масла, борошна, молока, яєць, перцю й солі приготувати соус бешамель, яким полити Мусаку й поставити в духовку на 60 хвилин запікатися.

Продукти: баклажани – 1,5 кг, сіль – 2 ст. ложки, цибуля ріпчаста – 150 г, рослинна олія – 4 ст. ложки, жир – 3 ст. ложки, фарш із м'яса молодого баранчика – 600 г, по 1 ч. ложці солі й цукру, небагато чорного перцю, щіпка тертого мускатного горіха, вермут – 50 г, панірувальні сухарі – 120 г, помідори – 500 г, сир – 100 г, вершкове масло – 50 г, борошно – 100 г, молоко – 800 г, яйце – 150 г, сіль, білий перець.

Мусака грецька

Обсмажити фарш на пательні. Додати нарізану кубиками цибулю і часник, смажити до золотистого кольору цибулі. Додати томатне пюре, томатну пасту, зелень петрушки, сіль, перець. Тушкувати на повільному вогні 15 хвилин. Баклажани нарізати скибочками, посолити і обсмажити на грилі. Порціонні форми для запікання (4 штуки) змастити маслом вершковим, посипати сухарями. У форми викласти частину баклажанів, фарш, третій сир, баклажани, що залишилися, сир, соус Бешамель, посипати сиром. Духовку нагріти до 200°C. Готувати Мусаку 30 хв.

Продукти: фарш з ягнятини – 500 г, 1/2 головки цибулі, 3 зубчики часнику, пюре зі свіжих томатів – 180 г, 2 ст. ложки рубаної зелені петрушки, 1 ст. ложка томатної пасти, сіль, перець, вершкове масло, панірувальні сухарі, 8–10 скибочок баклажанів, сир – 200 г, соус «Бешамель» – 500 г.

Салат по-грецьки

Огірок очищають від шкірки, розрізають уподовж на четвертинки, видаляють насіння і нарізають крупними кубиками. Стручки червоного і зеленого перця очищають від зерен і також нарізують кубиками. Цибулю ріпчасту, зелень петрушки, часник дрібно рубають. Овочі змішують, додають оливкову олію, оцет, сіль, чорний мелений перець, посипають бринзою і перемішують.

Продукти: огірок – 80 г, перець червоний стручковий – 30 г, перець зелений стручковий – 30 г, цибуля ріпчаста – 20 г, зелень петрушки – 3 г, часник – 1 г, олія оливкова – 20 г, оцет – 5 г, бринза овеча – 50 г, перець мелений чорний, сіль.

Омлет по-грецьки

Замішують масу з молока, борошна і яєць, з додаванням мускатного горіха і солі і витримують його 30 хвилин. Інжир і мигдаль дрібно рубають, змішують з корицею і обережно вводять в масу. Омлет запікають в сильно розігрітій олії і посипають цукром.

Продукти: молоко – 250 г, борошно – 60 г, яйця – 2 шт., інжир – 20 г, мигдаль – 5 г, олія рослинна – 10 г, цукор – 5 г, горіх мускатний, кориця, сіль.

Часникова паста – «Скордалья»

Картоплю відварити й очистити. Обчистити часник. Усе подрібнити у блендері до стану кашки, поступово додати оливкову олію. Посолити й додати небагато оцту. Суміш збивати протягом декількох секунд. Якщо часникова паста «розділиться», тобто виділиться олія, поступово перемішувати, додаючи теплу воду – так часникова паста знову перетвориться в однорідну масу.

Продукти: часник – 6 часточок, оливкова олія – 30 г, варена картопля – 100 г, оцет, сіль.

Йогуртно-часниковий салат «Дзадзикі»

Огірок очистити, натерти на тертці на чисту серветку й віджати, щоб вилучити рідину. Йогурт покласти в миску, додати терту огіркову масу, натертий часник і перемішати. Додати суміш із рослинної олії, солі й лимонного соку. Після всього цього суміш поставити в холодильник і потім подати салат до столу охолодженим.

Продукти: йогурт – 60 г, огірок свіжий – 70 г, часник – 1 зубчик, оливкова олія – 1 ст. ложка, 4–5 крапель лимонного соку, сіль.

Грецька долма

Цибулю очистити й нашаткувати. У сотейнику розігріти олію й посмажити на ній до прозорості цибулю з рисом. Підлити 1 склянку гарячої води, покласти пініві горішки, нарубану зелень, сіль, перець, цукор і на повільному вогні

поварити 10 хвилин. Дати охолонути. Свіже виноградне листя обшпарити окропом, сполоснути холодною водою й дати стекти. Дно сотейника вистелити виноградним листям, інші розкласти на столі нижньою стороною нагору. На кожний лист покласти по 1–2 ч. ложці начинки з рису. Після чого загорнути краї, згорнути долму й укласти в сотейник. Полити долму лимонним соком, вершковим маслом і 1,5 склянками гарячої води, накрити тарілкою й тушкувати на повільному вогні 30–40 хвилин.

Продукти: цибуля ріпчаста – 225 г, рослинна олія – 100 г, длинозернистий рис – 110 г, пінієві горішки – 50 г, рубана зелень петрушки й кропу – по 2 ст. ложки, рубане листя м'яти – 1/2 ст. ложки, сіль – 1/2 ч. ложки, небагато чорного перцю, цукор – 1 ч. ложка, листи винограду – 200 г, лимонний сік – 2 ст. ложки, розтоплене вершкове масло – 2 ст. ложки.

Риба-язик смажена

Зняти шкіру з риби. Рибу ретельно промити й покласти у миску. Посипати сіллю, перцем, полити лимонним соком і молоком. Поставити в холодильник на 1 годину. На сковороду налити рослинну олію й довести її до кипіння. Рибу обваляти в борошні, покласти на сковороду й смажити спочатку з однієї, а потім з іншої сторони. Коли обидві сторони обсмажаться, подати до столу із зеленню або вареним буряком.

Продукти: риба-язик – 400 г, молоко – 100 г, сік двох лимонів, борошно – 30 г, рослинна олія – 100 г, сіль, перець.

Баклава

Розтопити масло. Змазати їм форму. Горіхи змішати з сухарями, цукром і прянощами. Листкове тісто розкотити на 20 тонких листів. Духовку розігріти до 180°C. У формі скласти один на одного 5 листів тіста, змазаних з однієї сторони маслом. Верхню змастити горіховою начинкою, накрити двома промасленими шарами й знову горіхову начинку й у такій послідовності формувати Баклаву. Зверху повинен бути шар з декількох листів тіста. Випікати Баклаву 50–60 хвилин, поки вона не підрум'яниться. Через 40 хвилин випічки знизити температуру до 150°C. В 1/4 л води 10 хвилин варити цукор, мед, лимонний сік і цедру й цим гарячим сиропом полити готову Баклаву. Дати їй охолонути, нарізати і подавати на стіл.

Продукти: листкове тісто – 600 г, вершкове масло – 250 г, волоські горіхи – 500 г, панірувальні сухарі – 80 г, цукор – 300 г, кориця – 1 ч. ложка, мелена гвоздика – 1/2 ч. ложки, мед – 150 г, сік і натерта цедра від 1 лимона.

Пиріг з манною крупою «Равані»

Форму змазати маслом, духовку розігріти до 180 °C. Просіяти борошно в суміші із сіллю й розпушувачем. Яєчні білки відокремити від жовтків. Білки збити в тугу піну, поступово підсипавши половину цукру. Масло з іншим цукром, жовтками й апельсиновою цедрою розтерти в піну. Поступово підмішати борошно, манну крупу, апельсиновий сік і мигдальну соломку. Обережно замісити в тісто збиті

білки й викласти у форму. Випікати при температурі 180°C 40–50 хвилин, поки не підрум'яниться. Дати охолонути у формі. В 1/8 літрах води 5 хвилин поварити цукор і додати коньяк. Полити сиропом Равані, нарізати на куски.

Продукти: борошно – 160 г, розпушувач – 3 ч. ложки, сіль, яйця – 6 шт., цукор – 120 г, вершкове масло – 200 г, натерта цедра від 1 апельсина, манна крупа – 100 г, апельсиновий сік – 120 г, мигдальна соломка – 50 г.

На сироп: цукор – 350 г, коньяк – 20 г.

5.2. Технології іспанської кухні

Поза всяким сумнівом, кухня Іспанії – одна з найкращих у світі за якістю і різноманіттям продуктів. Іспанська кухня поділяється на регіональні кухні. І кожна з них має свої особливості. Адже вони напряду залежать від того, які продукти використовуються для приготування страв.

Іспанія оточена двома морями. І, природно, мешканці узбережжя здебільшого харчуються рибою. Проте тут розрізняють два види риби. Адже та риба, що виловлена у Середньоземному морі, відрізняється від тієї, яку ловлять в Атлантиці. На півночі Іспанії поширена середньоземноморська кухня. Основний продукт – риба, але там досить сухий клімат і багато річок, тому мешканці цього регіону мають можливість вирощувати багато овочів. З іншого боку Іспанія – гориста країна. Залежно від висоти, сильно змінюється клімат. На висоті до 300 метрів над рівнем моря майже ніколи не буває холодно, але постійно йдуть дощі. Тут – свої продукти. У центральній частині Іспанії буває холодно, подекуди трапляється справжня зима, але не така, як в Україні, і там взагалі не буває дощів. Основні продукти харчування тут – свинина і різноманітні бобові культури.

Саме так відповідно до географічного розподілу і відрізняються кулінарні традиції Іспанії. В іспанській кухні дуже мало молочних продуктів. Незалежно від регіону, їжу готують на оливковій олії. Вершкове масло для приготування їжі не використовується. Це є іспанською особливістю. Іншими загальними ознаками іспанської кухні є вживання яєчних десертів та виключно білого пшеничного хліба.

Для іспанської кухні характерно змішування не сумісних на наш погляд продуктів. Іспанці шуткують про іспанську національну страву, говорять: «Все разом, в одному горщику». Іспанці жартома називають супову тарілку акваріумом: у іспанському супі повинні плавати риба і інші морські мешканці, а також яловичі котлети і ковбаски. В Іспанії і Португалії використовується в приготуванні страв яловичина, свинина, баранина, кури, але більше значення має риба і всілякі морські трави. Для іспанської і португальської кухонь є характерною наявність овочів – вони ростуть в широкому асортименті.

Основною їжею простого народу на більшій частині іспанської території є квасоля. Найпоширеніша страва – печеня з квасолі і шматочків м'яса свинини. Традиційною стравою мешканців центральної частини Іспанії є ягня або молочне

поросся, засмажене у величезній печі. Для півночі характерні страви з тунця, та різноманітних морепродуктів.

В іспанській таверні завжди подають рибу, вино у глечиках, а до нього йде плоска мисочка, наповнена шматочками смаженого бичачого м'яса – «бандерільяс». Крім того, на столі можна побачити каракатицю, запечену і змащену лимонним соком, подають її із зеленим салатом, а також крокети з печінки або м'яса лангуста.

Національна страва – «паелья» – приправлений шафраном рис з рибою і м'ясом. «Олья подріга» – класична перша страва з яловичини, свинини, телятини, шпикку, копчених ковбасок, зеленого горошку, капусти, моркви, цибулі, часнику, помідор, всіляких спецій. Характерною рисою іспанської кухні є рясне застосування різноманітних пряностей і ароматичних трав. Для готування соусів використовуються часник і здрібнені соснові голки, цибуля і мигдаль, червоний мелений перець і жовтий шафран.

Іспанія посідає третє місце в Європі з виробництва вина. Вона експортує не тільки знаменитий херес, але й столові вина, а також малагу. З освіжаючих напоїв найбільш популярний оршад (мигдальне молоко). Віддають перевагу натуральним червоним винам, мінеральній воді, п'ють багато молока, чорної кави, кави з молоком, а також шоколаду.

Страви іспанської кухні

Паелья по-іспанськи

Білу велику квасолю промити, залити холодною водою та замочити на 2 год. (краще на 12 год.), зварити в тій же воді. М'ясо курки та кролика порізати на кусочки. Зелену квасолю помити. Помідори ошпарити кип'ятком, очистити від шкірки та порізати дольками. Олію розігріти на пательні, шматочки курки обсмажити з кожної сторони. На цю ж пательню викласти м'ясо кролика і обсмажити з усіх сторін. Додати шпарагову зелену квасолю і смажити протягом 2–3 хвилин. Потім додати зварену квасолю, нарізані помідори, солодку паприку і все перемішати. Рис сипати повільно, помішуючи дерев'яною ложкою. Додати шафран і сіль. Залити водою, довести до кипіння та варити на маленькому вогні під кришкою. Більше мішати страву не потрібно. Готується паелья не довше 18–20 хвилин. Зняти з вогню та дати настоятися 5 хвилин. Подають страву у порціонній пательні або накладають дерев'яною ложкою у підігріту тарілку, оформляють четвертинкою лимона та петрушкою.

Продукти: курка – 750 г, м'ясо кролика – 500 г (можна замінити індичкою), рис – 400 г, зелена шпарагова квасоля – 250 г, квасоля біла – 200 г, помідори – 100 г, оливкова олія – 50 мл, вода – 800 мл, 1 чайна ложка солодкої паприки, перець, сіль, шафран.

Паелья класична

Влити в каструлю 1 літр підсоленої води, покласти в неї телячі кістки й харчові відходи від риби (голову, хребтові кістки, шкіру), додати зелень і поставити варити на слабкому вогні. У більшу плоску сковороду (паелья) покласти половину дрібно нарізаного шпику й розтопити його з рослинною олією. Курку розділити на дрібні шматочки, натерти сіллю й обсмажити. Потім влити невелику кількість води й тушкувати до готовності, після чого поставити в тепле місце. Таким же способом обсмажити нарізане кубиками м'ясо, додати небагато води, сіль, перець, тушити до готовності. Вийняти з каструлі й поставити в тепле місце. Шпик, що залишився, розтопити на сковороді й обсмажити нарізану кільцями цибулю і стручковий перець. Рис промити, обсушити, змішати з цибулею і перцем, і тушкувати на дуже слабкому вогні протягом 5 хвилин. Додати половину процідженого бульйону. Приправити сіллю й перцем. Коли рис набрякне, додати частину бульйону, що залишилася, а також очищені від шкіри й нарізані часточками помідори й порційні куски риби, змащені соком лимону й тушковані на рослинній олії, додати готове м'ясо. Через 10 хвилин додати підготовлений горошок, дрібно нарубану зелень і рибу або крабів. Каструлю поставити на 5 хвилин у теплу духовку, після чого відразу ж подати на стіл.

Продукти: рис – 500 г, бульйон – 800 г, 1/2 курки, телятина – 200 г, свинина – 200 г, шпик – 80 г, цибуля – 80 г, солодкий перець – 50 г, помідори – 100 г, зелений горошок – 40 г, рослинна олія – 80 г, телячі кістки – 300 г, риба – 250 г, баночка консервованих крабів, шафран, зелень естрагону, листи шавлії, сік лимона, сіль, перець.

Риба по-астурійськи

Цибулю дрібно рубають і пасерують в половині вказаної маси вершкового масла. Всипають борошно, продовжуючи пасерувати, потім обережно вливають воду і ретельно перемішують, щоб не було грудочок. Додають вино, третій шоколад, гвоздику, корицю, сіль, перець. У сотейник, змащений жиром, кладуть оброблену на куски рибу, заливають соусом і тушкують на слабкому вогні. Гриби очищають, дрібно нарізають, тушкують в частині масла, що залишилося, і за 10 хвилин до подачі до столу додають у сотейник з рибою. Окремо подають відварний заправлений рис.

Продукти: цибуля ріпчаста – 20 г, масло вершкове – 30 г, борошно – 10 г, вода – 50 г, вино біле – 60 г, шоколад – 3 г, тріска або навага – 250 г, шампінйони – 20 г, кориця, гвоздика, перець мелений чорний, сіль.

Рибний пудинг по-мадридськи

Рибу злегка тушкують, ділять на шматочки і видаляють по можливості всі кістки. Помідори обшпарюють кип'ятком, знімають шкірку і тушкують в рослинній олії. Потім помідори змішують з очищеною рибою, додають яйце, сіль, перець і викладають все це в змащену вершковим маслом і посипану сухарями форму для пудингу. Готують пудинг на паровій бані 1 годину. Подають до столу в гарячому вигляді, поливають розтопленим вершковим маслом або майонезом і з гарніром – відварною картоплею.

Продукти: риба – 200 г, помідори – 100 г, олія рослинна – 10 г, яйце – 1 шт., масло вершкове – 10 г (або майонез – 5 г), сухарі панірувальні – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Андалузький салат

Помідори, огірок, редьку, цибулю тонко нарізати й перемішати, додавши сіль, перець, зелень петрушки й кропу, а також оцет і рослинну олію, зварені яйця.

Продукти: помідори – 125 г, свіжі огірки – 100 г, редька – 50 г, цибуля – 30 г, сіль, перець, зелень петрушки, кріп, рослинна олія – 60 г, оцет – 20 г, яйце – 40 г.

Іспанський салат з помідорів і огірків

Блюдо для салату натерти часником. Помідори й огірки нарізати тонкими скибочками й покласти в салатник шар помідорів, шар огірків, пересипаючи ці шари дрібно нашаткованою ріпчастою цибулею. Овочі не перемішувати, а тільки полити соусом, приготовленим з рослинної олії, оцту, перцю, солі, кожен шар полити соусом окремо. Зверху посипати тертим хріном.

Продукти: помідори – 125 г, свіжі огірки – 125 г, цибуля – 30 г, рослинна олія – 20 г, оцет – 10 г, перець, сіль, третій хрін – 10 г, зубчик часнику.

Салат «Чанфайна»

Печінку відварити до м'якості в невеликій кількості підсоленої води, додавши вино й перець горошок. Потім нарізати печінку кубиками. Розігріти олію, обсмажити в ній дрібно нарізані цибулю і часник, додати небагато води й тушкувати. Коли цибуля стане м'якою, а вода випарується, додати кмин, корицю, червоний перець, зелень і все тушкувати. В отриманий соус покласти печінку, нарізану кубиками, додати бульйон, у якому варилося печінка, посипати сухарями й тушкувати страву 5 хвилин. Страву можна подавати гарячою або холодною, прикрасивши скибочками лимону. Окремо подати білий хліб.

Продукти: печінка – 500 г, помідори – 125 г, свіжі огірки – 125 г, цибуля – 30 г, рослинна олія – 80 г, оцет – 10 г, перець, сіль, третій хрін – 10 г, зубчик часнику, біле вино – 100 г, цибуля – 40 г, часник – 20 г, петрушка – 20 г, сухарі – 50 г, кориця, червоний перець, кмин, чорний перець, лимон, білий хліб.

Галушки з лангуста

Цибулю злегка обсмажити, додати шинку, потім борошно й обережно підлити молоко, безупинно помішуючи соус. М'ясо лангуста нарізати скибочками й додати в соус, тушкувати 5 хвилин, заправити сіллю, перцем, мускатним горіхом. Дати масі охолонути, формувати із неї невеликі кульки, панірувати у яйці й сухарях і обсмажити до скоринки.

Продукти: м'ясо лангуста або курка – 250 г, рослинна олія – 100 г, борошно – 100 г, цибуля ріпчаста – 30 г, молоко – 250 г, перець, сіль, мускатний горіх, шинка – 50 г, яйце – 80 г, панірувальні сухарі, масло для смаження галушок.

Салат «Гаспачо»

Дрібно нарізану цибулю, часник, панірувальні сухарі перемішати у міксері з томатним соком. Влити лимонний сік, посипати петрушкою й охолодити. Подають гаспачо з овочевим гарніром зі скибочок свіжого огірка, зеленого солодкого перцю, свіжих помідорів, зі звареними яйцями, збризкують лимонним соком.

Продукти: томатний сік – 400 г, кетчуп – 20 г, панірувальні сухарі – 10 г, часник – 50 г, ріпчаста цибуля – 50 г, оцет, рослинна олія, огірки – 50 г, помідори – 50 г, зелений солодкий перець – 50 г, яйце – 80 г, лимонний сік – 100 г, зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець.

Суп з мідій

Ретельно промити мідії, покласти в каструлю, влити небагато води й варити доти, поки не розкриються всі стулки. Вийняти мідії із стулок і покласти в іншу каструлю. Залити їхнім процідженим відваром, у якому вони варилися, додавши 4 склянки води. Знову довести до кипіння. Обсмажити дрібно нашаткований ріпчасту цибулю, часник, додавши оливкову олію. У киплячий суп покласти цибулю, тонкі скибочки хліба без скоринки. Довівши мідії до м'якості, додати дрібно нашатковану зелень петрушки, небагато солі й чорного перцю. Суп подати гарячим, випустивши в глибоку тарілку яйце.

Продукти: мідії – 2 кг, вода – 1,2 л, цибуля ріпчаста – 60 г, часник – 20 г, оливкова олія – 40 г, яйце – 40 г.

Суп «Монтанезе»

Нарізати тонкі скибочки білого хліба (без скоринки) і присмажити їх у духовій шафі. Нарізати кружечками ковбасу. У глибоку каструлю покласти ряд кружечків ковбаси на ряд скибочок хліба, залити кістковим бульйоном-концентратом. Поставити каструлю на слабкий вогонь і варити бульйон при кипінні 15 хвилин. Перед подачею випустити в тарілку сире яйце.

Продукти: білий хліб – 200 г, ковбаса «Паприка» – 200 г, кістковий бульйон-концентрат – 1 л, (1/2 таблетки на 4 склянки окропу), яйце – 40 г.

Молочний суп

Нарізати скибочки черствого хліба (без скоринки). Посипати скибочки цукром і присмажити в духовій шафі. Покласти на дно каструлі. Скип'ятити молоко й влити в нього збиті яйця, безупинно помішуючи яєчно-молочну суміш. Залити сумішню скибочки хліба й посолити за смаком.

Продукти: білий хліб – 200 г, цукор – 30 г, молоко – 500 г, яйце – 80 г, сіль.

Оля подрига

М'ясо й шпик залити 2 літрами холодної води й поставити на вогонь. Через 1/2 години додати замочений горошок і спеції. Коли м'ясо буде майже готове, додати очищені дрібно нашатковані моркву, картоплю, цибулю, часник і тонкими смужками капусту. Через 10 хвилин додати нарізані помідори. Варити все разом до готовності. М'ясо вийняти, відокремити від кісток. Ковбасу нарізати

скибочками, додати до овочів і дати супу ще раз закипіти. Готову страву посипати зеленню петрушки й тертим сиром.

Продукти: яловичина з кістками – 250 г, свинина – 150 г, телятина або баранина – 150 г, шпик – 150 г, копчені ковбаски – 150 г, зелений горошок – 150 г, 1/2 качана савойської капусти, морква – 350 г, картопля – 200 г, корінь селери, цибуля – 60 г, зубчик часнику, помідори – 300 г, лавровий лист, чорний перець горошок – 6 шт., сіль, сир – 60 г, зелень петрушки.

Баранячі відбивні котлети

Баранячу корейку нарізати кусками з реберною кісточкою, відбити, залити молоком і витримати не менш 1/2 години. Злити молоко, обсушити котлети, панірувати у борошні, обсмажити у сильно нагрітій оливковій олії. У цій ж олії припустити томат-пюре. Соус посолити й посипати чорним перцем. Потім у нього покласти обсмажені відбивні й проварити 5 хвилин. Подати гарячими.

Продукти: корейка – 500 г, молоко – 500 г, цибуля – 15 г, оливкова олія – 50 г, томат-пюре – 30 г.

Філе печене

Солоний огірок, цибулю, зелень петрушки дрібно нашаткувати, посолити, поперчити й добре перемішати. На лист покласти 1/2 частину суміші, зверху покласти вирізку, а на м'ясо – суміш, що залишилася, так, щоб нею покрити м'ясо. Влити 200 г м'ясного бульйону й поставити на 1 годину у духову шафу, час від часу поливаючи соусом, що утворювався. Запечене м'ясо нарізати скибочками, залити соусом і подати з гарніром: смаженою картоплею, картопляним пюре або макаронами.

Продукти: вирізка яловича – 500 г, огірки солоні – 150 г, цибуля ріпчаста – 50 г, зелень петрушки, сіль, перець.

Крем «Дзабайоне»

У зігріту гарячою водою каструлю влити жовток, додати цукор, вино й збивати, поки вміст каструлі не почне перетворюватися спочатку в пінистий крем, а потім у пишну масу. Можна додати ваніль, лікер, натерту цедру.

Продукти: жовток – 1 шт., цукор – 8 г, вино біле – 30 г, ваніль, лікер, лимонна або апельсинова цедра.

Крем «Валенція»

Крем готувати за день до подачі. Розтерти жовтки с цукровою пудрою, додати сік апельсина, лимона, замочений желатин. Збивати суміш до загущення, потім додати поступово, при ретельному розмішуванні, міцну піну з білків. Викласти крем у формочку, обполісану водою, і залишити у холодильнику для застигання.

Продукти: жовток – 6 шт., цукрова пудра – 250 г, апельсини – 6 шт, лимон – 1 шт., желатин, білок – 6 шт.

Шоколадний пудинг по-іспанськи

Масло, борошно, цукор і какао добре розмішати. Додати холодне молоко, довести до кипіння й загущення. Трохи остудити й увести по 1-му жовтку. Збиті білки ввести в масу. Вилити у форму й зварити на водяній бані. Прикрасити шоколадним соусом по краях розетки.

Продукти: молоко – 500 г, вершкове масло – 100 г, цукор – 100 г, какао – 60 г, борошно – 60 г, ванільний порошок – 1 шт., яйця – 6 шт., білок – 3 шт., шоколадний соус – 300 г.

Запитання:

1. Які продукти широко використовуються в грецькій кулінарії?
2. Особливості харчування греків.
3. Національні страви грецької кухні. Особливості їх приготування.
4. Які овочеві страви розповсюджені в грецькій кухні?
5. Рекомендуйте страви гостям із Греції.
6. Назвіть види сировини і продуктів, що використовуються в іспанській кухні.
7. Які страви є традиційними в іспанській кухні? Технологія їх приготування.
8. Які особливості режиму харчування іспанців?
9. Які страви і напої можна рекомендувати гостям з Іспанії?

Тема 6. Технології приготування страв італійської кухні.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

6.1 Технології італійської кухні

Італійська кухня визнана не тільки однією з кращих в світі, але й однією з наймодніших в даний час. Для італійця їжа – свято життя, не мистецтво кухаря, а щедрий подарунок, посланий провидінням. Національні страви і напої Італії, так звану «la cucina Romana» – це кухня, становлення якої відбувалося протягом тривалого часу під впливом країн, що оточували Італію. В наш час вона найбільш демократична, проста й раціональна.

Відмінна риса італійської кухні – широке використання макаронних виробів. До них подають масло, тертий сир і різні приправи у вигляді соусів. Це тисячі виробів з тіста, причому кожен має своєрідний смак. Національною стравою є макарони (паста). З макаронних виробів можна виділити спагетті, букатіні, вермічеллі, капелліні. Головне в приготуванні пасти – соус і тертий італійський сир. Багато в Італії і видів локшини – «тальятелле», «феттучино», «тальоліні» та ін. Популярні і подібні до наших пельменів «равіолі» і «тортелліні» з різноманітною начинкою.

Люблять італійці і «лазані» – своєрідна запіканка з широких смуг того ж тіста, що використане і для яєчної локшини, з томатним соусом, бешамель, м'ясом і сиром.

На велике здивування туристів, піца не є головною стравою національної кухні і користується популярністю головним чином у туристів. Піца, що прославилася тепер на весь світ, колись була стравою бідняків – піца коржик з помідорами і спеціями, іноді з дешевим сиром. З часом, проте, кулінари навчилися додавати їй пікантного, деколи вишуканого смаку, використовуючи в своїх рецептах шампінйони, різні морепродукти, артишоки і навіть ананаси. Їсти піцу треба є в Неаполі, зажарену на полінах в спеціальних печах з цегляним піддоном. Серед різноманітних піц піца класична «Наполетана» (napoletana) з помідорами і анчоусами, «Моцарелла» з маслинами і сиром. Піца «Маргаріта» має кольори національного прапора: червоні томати, білий сир моццарелла, зелений базилік. А своєрідна «закрита» піца «Кальцоне» (calzone) зберігає всередині всі свої аромати, насолодитися якими можна лише розкривши начинене фаршем тісто.

Використовуються, особливо в приморських районах, всілякі нерибні продукти моря – молюски, краби, омари, креветки, лангусти, осьминоги, каракатиці і ін.

Італійці вживають всілякі овочі і прянощі – салат-латук, цикорій, листя кульбаби, артишоки, брюссельську капусту, помідори, баклажани, кабачки і так далі. Овочі служать самостійною стравою або гарніром до м'ясних і рибних страв (овочеві гарніри завжди подаються окремо). Улюблені інгредієнти італійських страв – часник, мускатний горіх і каперси; оливки і горіхи додають чудовий присмак багатьом стравам.

Сирів в Італії багато, і кожен служить своїй меті. Для піци використовують моццареллу, горгонзолу додають у вершковий соус, з ніжної рикотти роблять десерти. А ось пармезаном посипають майже всі страви – пасту, омлети, салати і тонко нарізані скибочки маринованого м'яса – «Карпаччо». Сучасна Італія виробляє більше 400 видів сиру, і практично всі вони унікальні. Багатьма італійськими сирами найкраще насолоджуватися як самодостатньою стравою, але є сири, які краще використовувати в кулінарних цілях. Проте, багато італійських сирів вживаються і в першому і в другому вигляді. Просто майте на увазі, що сири, які зазнали кулінарної обробки, можуть значно втратити свої унікальні характеристики. Якщо ви дійсно хочете насолодитися смаком чудової зрілої робіоли (Robiola), краще з'їсти її просто так, з хлібом, ніж готувати з неї соус до пасты. В Італії сир присутній практично за кожним прийомом їжі. З усіх італійських сирів найзнаменитішим є, звичайно ж, пармезан, або парміджано-ріджано (Parmigiano-Reggiano), як звуть цей сир на батьківщині. Пармезан – зернистий сир з коров'ячого молока, який традиційно використовують для натирання, настільки популярний в Італії, що рідко яка регіональна кухня може обходитися без нього. Моцарелла (Mozzarella), пекоріно (Pecorino), грана-падано

(Grana Padano), фонтіна (Fontina), горгондзоли (Gorgonzola), таледжо (Taleggio) так само знамениті на всю Італію, та й на весь світ теж.

Широко вживається в Італії натуральне м'ясо (виняток – жирна свинина), рубане м'ясо визнання не отримало. З жирів основним є оливкова олія, свиняче сало.

Холодні закуски завжди гострі, готуються в невеликих кількостях. Популярні салат «Капрезе», «Антиппотомисто» – асорті, до складу якого входить шинка, мариновані гриби, маслини, фаршировані анчоусами, вершкове масло. Маслини поєднуються з будь-якими італійськими стравами.

Італійці дуже поважають супи, як прозорі, на основі бульйону, так і кремоподібні. Найзнаменитіший суп – «Мінестроне». Готується він з семи інгредієнтів – семи типів овочів, семи типів м'яса і семи видів приправ, які за легендою символізують сім чеснот кардинала. Делікатесом є суп «Дзупа ді пепе» – це різновид юшки з декількох видів риби, устриць, мідій – подається в ракушках. В більшість перших страв включають тертий сир. Улюблена м'ясна страва – рагу, що представляє собою великий шматок підсмаженого, а потім тушкованого в томатному соусі м'яса. На друге найчастіше готують овочеві страви. Дуже популярна тушкова цвітна капуста, заправлена оливковою олією, каперсами та маслинами.

Найбільш типовими стравами італійської кухні є:

Спагетті – довга вермішель у вигляді мотків, яку відварюють в підсоленій воді або бульйоні, поливають рослинною олією або вершковим маслом, томатним соусом, посипають тертим сиром;

Равіолі – рід пельменів, які подають в томатному соусі з тертим сиром;

Каннеллоні – картопляні макарони. Спочатку їх відварюють, а потім наповнюють фаршем з грибів, м'яса, зелені, сирих яєць і ін., доводять до готовності в духовій шафі;

Лазані – відварена широка локшина із тіста з протертим через сито шпинатом;

Різотто – плов з креветками, грибами, шинкою, зеленим горошком, томатним соусом і тертим сиром;

Полента – круто зварена каша з кукурудзяної муки; Шніцель по-міланськи – готується з телятини.

Чорний хліб італійці не вживають, до обіду зазвичай подається невелика булочка. Італійські кухарі готують десерт, приготований на основі сиру маськарпоне – «Тірамісу». Італійці віддають перевагу борошняним і кондитерським виробам: піроги з начинкою з каштанів, печиво, тарталетки і тістечка. З особливою теплотою італійці відносяться до морозива. Вважається, що його винайшов в XV столітті Флорентійський архітектор Бернардо Буонталенті. Зараз в Італії існують сотні різновидів морозива – від фруктового

шербету до часникового морозива або морозива зі смаком сиру пармезан. Часто на десерт подається сир (Горгонзола, Пекоріно і ін.). Завершується обід кавою експрессо, кавою з молоком, капучіно. До кави, що завершує трапезу, подаютьлюбимий італійцями фруктовий лікер «Лімончеллу». Невід'ємною частиною будь-якого обіду і вечері є столові вина.

Страви італійської кухні

Різотто з шафраном по-міланськи

Вершкове масло і яловичий жир розтопити в сотейнику. Дрібно нарізати цибулю і обсмажити до золотистого кольору. Додати рис і обсмажити до прозорого стану, постійно перемішуючи дерев'яною лопаткою. Додати вино, добре перемішати. Поступово підливати гарячий бульйон (рис завжди має бути покритий бульйоном). Через 15 хв. додати шафран, перемішати. Готове різотто має кремову консистенцію і приємний жовтий колір. Рис не повинен розваритися, повинен залишатися трохи твердим (*al dente*). Додати вершкове масло, що залишилося, тертий пармезан, поперчити, посолити. Зняти сотейник з плити, дати постояти декілька хвилин. Подавати, посипавши пармезаном.

Продукти: вершкове масло – 75 г, яловичий жир – 50 г, 1 невелика цибулина, рис карнаролі або арборіо – 350 г, – 75 г, сухе біле вино – 200 мл, порошок шафрану, близько 1,5 л м'ясного бульйону (можна з кубиків), тертий пармезан – 50 г, сіль, чорний перець.

Піца

Тісто для піци (на дві піци):

Опара: змішати дріжджі, цукор і 2 ст. ложки теплої води (34–35 °С), додати 2 ст. ложки борошна, перемішати, накрити рушником і поставити в тепле місце на 30 хвилин. Борошно, що залишилося, висипати на стіл, всередині зробити заглиблення, додати опару, 125 мл. теплої води, посолити і місити тісто, поки воно не стане гладким і еластичним (приблизно 10–15 хвилин). Тісто накрити рушником і поставити в тепле місце на 1 годину. Тісто повинно збільшитися в об'ємі приблизно удвічі. Ця кількість тіста розрахована на дві піци.

Продукти: борошно – 250 г, пресовані дріжджі – 10 г (1/3 невеликого пакета сухих дріжджів), 1 щіпка цукру, ¼ чайної ложки солі, оливкова олія для змащування форми.

Піца Венеція

Перці розрізати навпіл, вийняти насіння і запекти цілком в духовці або на грилі, остудити, зняти шкірку і нарізати смужками шириною 2 см. Помідори залити на 1 хвилину окропом, очистити від шкірки, розрізати навхрест, вийняти насіння і нарізати кубиками. Шинку і сир Моццарелла нарізати тонкими скибочками, базилік і орегано дрібно нарізати. Духовку нагріти до 230 °С. Узяти круглу форму для випічки (близько 28 см), змастити оливковою олією і присипати борошном. Тісто розмісити, тонко розкотити по розмірах форми і перекласти у форму, зробивши невеликі борти по краях. Тісто проколоти в декількох місцях

виделкою. Рівномірно викласти на тісто помідори, посолити, посипати орегано і базиліком. На помідори викласти скибочки шинки, згори радіально покласти шматочки перцю, на них скибочки сиру Моццарелла, полити оливковою олією і випікати 15–20 хвилин при температурі 230 °С.

Продукти: 2 помідори, 1 пучок базиліку, шинка – 100 г, 2 червоних болгарських перці, сир Моццарелла – 120 г, 1 ст. ложка свіжого орегано (1 ч. ложка сушеного), 4 ст. ложки оливкової олії.

Піца по-неаполітанськи

Тісто розмісити, тонко розкотити по розмірах форми і перекласти у форму, зробивши невеликі борти по краях. Тісто проколоти в декількох місцях виделкою. Рівномірно викласти на тісто помідори, потім анчоуси і сир, посипати орегано, полити оливковою олією і випікати 15–20 хвилин.

Продукти: 8 анчоусів (можна замінити кільками, консервованими в олії), 2 помідори, сир Моццарелла – 120 г, 1 ст. ложка свіжого орегано (1 ч. ложка сушеного), 4 ст. ложки оливкової олії.

Піца «Капрічіоза»

Тісто розкотити й укласти на змазаній маслом аркуш. До нарізаних печериць додати рослинної олії, часник, склянку білого вина й варити 15 хвилин. Посолити. Тісто змазати олією і накрити нарізаними томатами, шматочками шинки, грибами й скибочками сиру. Поставити в розігріту духову шафу й випекти протягом 20 хвилин.

Продукти: тісто – 300 г, томати – 300 г, шинка – 400 г, сир – 200 г, печериці – 300 г, часник – 10 г, біле вино – 200 г, оливкова олія – 50 г.

Тірамісу

Збити білки в міцну піну. Цукрову пудру змішати з жовтками, додати сир маскартоне і добре розмішати. Збиті білки по ложках додавати в крем і обережно перемішати. Холодний експресо змішати з лікером Амаретто. Шар печива савоярді викласти в глибоку форму і полити кавовою сумішшю (інший варіант: кожне печиво савоярді занурити на декілька секунд в кавову суміш і покласти у форму). На савоярді покласти половину крему. Зверху викласти другий шар савоярді, просочене кавою. Викласти зверху крем, що залишився. Поставити тірамісу на 5 годин у холодильник. Перед подаванням посипати какао-порошком.

Продукти: (на 8 порцій) вершковий сир маскарпоне – 500 г, 4 ст. ложки цукрової пудри, 150 мл міцного експресо, 4 ст. ложки лікеру Амаретто (можна замінити кавовим лікером, бренді), печиво савоярді (можна замінити бісквітним довгим печивом) – 200 г, какао-порошок для посипання.

Салат з цибулі й олив

Відварити цибулю, кожну цибулину розрізати навпіл, покласти в салатник з оливками, залити маринадом, приготовленим з рослинної олії, оцту, солі, перцю й гірчиці.

Продукти: цибуля ріпчаста – 400 г, оливки – 200 г, оливкова олія – 50 г, гірчиця – 10 г, сіль, чорний мелений перець, оцет.

Салат по-міланськи

Відварити макарони. Рибні консерви, кубики маринованих огірків, консервований горошок, кетчуп, майонез перемішати з макаронами. Додати лимонний сік, сіль і залишити на холоді.

Продукти: макарони – 200 г, рибні консерви в томатному соусі – 250 г, мариновані огірки, консервований горошок – 100 г, кетчуп – 20 г, майонез – 75 г, сіль, лимонний сік.

Суп «Мінестра»

Пісну частину бекону нарізати і злегка обсмажити з нашаткованою цибулею до золотавого кольору. Капусту, моркву, ріпу, цибулю порей, картоплю нарізати скибочками, додати васильок і лаврове листя, обсмажити. Залити бульйоном або водою, покласти очищені від шкірочки й насіння помідори, зелений горошок, нарізані стручки квасолі й варити на повільному вогні 8–10 хв., покласти рис і довести до кипіння. Частину бекону, що залишився, розтерти із часником і ввести в суп. Окремо подати третій пармезан.

Продукти: бекон – 37 г, цибуля ріпчаста – 12 г, морква – 20 г, ріпа – 20 г, цибуля порей – 11 г, капуста – 25 г, картопля – 41 г, горошок зелений – 15 г, квасоля стручкова – 22 г, часник – 3 г, рис – 8 г, васильок – 1,5 г, бульйон – 200 мл, сир пармезан – 15 г, лаврове листя, сіль.

Суп яєчний по-римськи

Шматочки хліба обсмажити на вершковому маслі. На них покласти пластинки плавленого сиру й запекти. У тарілку укласти два обсмажені шматочки хліба, розбити яйце й залити бульйоном. Зверху посипати зеленню петрушки.

Продукти: білий хліб – 120 г, рослинна олія – 40 г, плавлений сир – 50 г, яйце – 4 шт., бульйон м'ясний – 500 г, зелень петрушки.

Полента

Скип'ятити 1 л води, додати щіпку солі, всипати кукурудзяне борошно й варити на слабкому вогні 40 хвилин, помішуючи дерев'яною ложкою, щоб не було грудок і маса не приставала до дна каструлі. Як тільки вона почне відставати від стінок каструлі, викласти її на блюдо.

Продукти: кукурудзяне борошно – 250 г, вершкове масло – 40 г, сіль.

Каннеллоні з начинкою

Зварити каннеллоні. Цибулю, часник, петрушку дрібно нарізати і тушкувати з рослинною олією до напівготовності. Потім додати м'ясо й тушкувати 2–3 хвилини. Додати спеції. Через 15 хвилин зняти з вогню, дати охолонути, заправити 50 г сиру, яйцем і всі добре розмішати. Цією сумішшю начинити каннеллоні. У змащену маслом форму налити половину томатного соусу, покласти шарами каннеллоні й залити соусом, що залишився. Посипати

пармезаном і крупинками вершкового масла. Закрити посуд кришкою й поставити в духову шафу.

Продукти: каннеллоні – 12 шт., рослинна олія – 60 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 15 г, петрушка – 10 г, варене рубане м'ясо – 250 г, яйце – 1 шт., вершкове масло – 20 г, сир пармезан – 80 г, томатний соус – 1 л, васильок, мускатний горіх, сіль, перець.

Печеня з лимонним соусом

Порційний кусок м'яса відбити, обсмажити на вершковому маслі, змішаним з рослинним з усіх боків, посолити. Додати вино й м'ясний бульйон. Окремо збити яєчні жовтки із сіллю й соком лимона. М'ясо перекласти в інший посуд. Вилити на сковороду збиті жовтки й, постійно помішуючи, додати нарізану зелень. Коли соус почне густіти, зняти з вогню. М'ясо викласти на блюдо, порізавши скибочками, полити соусом.

Продукти: м'якоть яловичини – 800 г, вершкове масло – 25 г, рослинна олія – 30 г, біле сухе вино – 30 г, яєчні жовтки – 2 шт., лимон – 1 шт., м'ясний бульйон – 100 г, зелень петрушки, сіль.

Камбала в духовці

Рибу очистити, промити, вилучити хребтову кістку, відкрити, помістити на сковороду, змазану жиром. На відкриту частину покласти ретельно перемішану суміш із вершкового масла або маргарину, панірувальних сухарів, жовтка, зелені петрушки й солі. Зверху посипати сухарями, навколо полити вином і поставити в гарячу духову шафу на 45 хвилин.

Продукти: філе камбали – 450 г, вершкове масло або маргарин – 90 г, панірувальні сухарі – 30 г, яєчний жовток – 1 шт., біле сухе вино – 100 г, зелень петрушки, сіль.

Запитання:

1. Які види продуктів популярні у італійців?
2. Назвіть характерні особливості режиму харчування італійців. З яких страв складається їх традиційне меню?
3. Асортимент супів і технологія їх приготування в італійській кухні.
4. Які страви з м'яса і птиці популярні в Італії?
5. Розкажіть про особливості приготування італійських страв з макаронних виробів.
6. Які страви і напої слід рекомендувати гостям з Італії?

Тема 7. Технології приготування страв скандинавських країн та країн Балтії.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і

страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

7.1 Технології скандинавської кухні (національні кухні Данії, Ісландії, Швеції і Норвегії)

Кухня скандинавських народів відрізняється своєрідністю. До складу скандинавської входять національні кухні Данії, Ісландії, Швеції, Норвегії, Фінляндії, що мають між собою багато спільного. Усе це зрозуміло, оскільки холодний клімат і зовсім неласкаві хвилі Балтійського моря визначають їжу, яка добре зберігає тепло – гарячі супи, запечені страви й, звичайно, шведський шнапс, елеброд, грогг, акевит та пиво.

Скандинавські країни відомі у світі рибним промислом, і тому не дивно, що риба та інші морські продукти є одними з основних продуктів харчування народів цих країн. Свіжа та консервована риба широко представлена як в меню ресторанів і кафе, так і на домашньому столі.

В Ісландській кухні тріска, пікша, висушується, солиться й коптиться. Страва, яку можна спробувати тільки в Ісландії – хакарл. Звичайно це м'ясо акул (рідко іншої риби), що зберігалось в землі близько двох місяців, тому й має характерний запах аміаку. Подається воно маленькими кусочками й запивається міцним ісландським шнапсом.

В Данії віддають перевагу оселедцям, вугру, камбалі, лососю. Їх споживають у вареному та соленому вигляді, менш розповсюджена копчена та в'ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на приготуванні рибних страв.

У норвежців найбільш відомі – тріска, оселедець з картопляним гарніром, смажена тріска, камбала та палтус. Улюблена національна страва «кліпфікс» – висушена на скелях безголова тріска. В Норвегії споживають рибу також в копченому та в'яленому вигляді. У Фінляндії поширені пироги з рибою – «калекукко».

Значне місце в раціоні народів скандинавських країн займає і м'ясо – телятина, яловичина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для інших страв – варіння і тушкування. В Швеції холодне варене м'ясо – головним чином телятину, подають як закуску. В Данії та Норвегії користуються популярністю печення, шніцелі. Традиційні шведські страви – солоня свинина з пюре з ріпи, баранина з капустою, курка, запечена в глині. У Данії й Норвегії популярні печення, шніцелі. Крім того, датчани люблять смажену свинину з гарячою червоною капустою й солону курку з ананасом.

Традиції ісландської кухні базуються на обмежених можливостях зберігання свіжих продуктів. Щоб їжа не псувалася взимку, застосовувалися різні способи обробки продуктів. Наприклад, баранина коптиться, солиться й маринується в молочній сироватці, що дозволяє їй залишатися придатною для використання по 3–4 місяця.

На скандинавському столі одночасно присутні декілька десятків закусок: салат з рису із крабами в солодкому соусі, салат з молоді кукурудзи і картоплі з майонезом, рибні салати з яблучним та сливовим соусами, оселедці копчені, мариновані, килька, лососина, ікра, креветки, вугрі, салака, омари, лангусти.

Гарячі страви скандинавці споживають один раз на день – під час обіду, як правило, пізнього. Основу щоденного раціону складають бутерброди і холодні закуски.

В скандинавських країнах надають перевагу рибним, овочевим і м'ясним супам, приправленим борошном, з фрикадельками у філе; вареному м'ясу, птиці під овочевими соусами; вареній трісці чи оселедцю з картоплею і маслом; паштетам; дичині з маринованою ожиною (лісові ягоди дуже популярні, їх додають в різні страви), з джемом чи варенням з журавлини або морошки; збиті вершки і фруктові желе. Користуються попитом тріска і філе морського язика, обсмажені в сухарях, під майонезом, змішані з дрібно нарізаними корнішонами, каперсами і кропом, а також відварений лосось, горбуша під білим соусом з салатом із огірків. З різних сортів риб готують котлети і фрикадельки зі смаженою цибулею. Дуже смачні та поживні гарячі паштети із суміші свинячої і оленячої печінки, грибів і яєць. Споживання тушкованого китового м'яса, так званої «морської яловичини», також відноситься до особливостей скандинавської кухні. Картоплю, моркву та інші овочі зазвичай подають у відвареному вигляді, посипаючи петрушкою. Полюбляють тут картоплю «в мундирі», пельмені, млинці зі сметаною та вершковим маслом і вівсяну молочну кашу.

Скандинавські кулінари широко застосовують і різноманітні крупи. Традиційні датські страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна і рисова. Найбільш древні ласощі датчан, відомі з раннього середньовіччя – пшенична каша з вершками та малиною «фледегред». Норвежці також вважають її своєю національною стравою. Відома своєрідна ковбаса, приготовлена із рисової каші з родзинками. У шведів манна, рисова крупи використовуються для приготування різних супів. Широкий асортимент страв з картоплі. Її використовують і як самостійну страву і як гарнір. Особливо помітне місце займає картопля в харчовому раціоні норвежців та шведів. В Швеції, наприклад, дуже часто готують картопляне пюре з молоком, смажену картоплю, заправлену борошном, цукром, яйцями і вершковим маслом, смажену картоплю, картопляні галушки з салом та інші страви. Відомий в Скандинавії «багатошаровий» сендвіч із різних морських продуктів, листків салату, спаржі, яєць, соусів, гарно складених на підсмажений шматочок житнього хліба і прикрашених зеленню. Вибір бутербродів вражає великим різновидом. В Данії, наприклад, їх нараховують до 200 видів, починаючи з шматочка хліба, змащеного маслом, і закінчуючи багатоповерховим бутербродом, який називається «Улюблений бутерброд Ганса Хрестіана Андерсона». Він складається з декількох прошарків бекону, помідорів, ліверного паштету, холодцю та білої редиски, розділених кусочками хліба. Вживають його, знімаючи шар за шаром. Про те, наскільки

відомі в Данії бутерброди, свідчить той факт, що в багатьох містах країни є спеціалізовані магазини з продажу бутербродів. Один з найвідоміших ресторанів Копенгагена «Оскар Давідсен» спеціалізується тільки на бутербродах і навіть приймає на них замовлення із-за кордону.

Для приготування шведських бутербродів використовують декілька різновидів хліба: білий, чорний з солодким присмаком, ялівцевий, рогаики, сухарі, крекер.

Окремо можна сказати про молочні продукти. Молоко п'ють всі – і діти, і дорослі. В школах, в різних закладах, на вулицях стоять автомати, які продають молоко. Полюбляють тут також кефір. Свіже молоко п'ють декілька разів на день. В Швеції з молока готують каші, супи, п'ють його з картоплею, булочками. З молока готують сиркову масу, приправлену прянощами, бринзу, солені і приправлені кмином вершки. Фіни зранку п'ють молоко, каву з молоком, кефір.

Пироги, піріжки, рулети і торти з ягодами, варенням, яблуками – дуже популярні як десерт; часто на десерт подають фруктові салати із збитими вершками. Обід зазвичай закінчується чашкою міцної чорної кави з сиром. Знамениті скандинавські сири, приготовлені з коров'ячого та козячого молока, вживають з маслом, редисом, зеленню, цибулею і хрусткими хлібцями.

Із хмільних напоїв вживають пиво, віскі, горілку, джін, різні лікери.

Кожна країна, яка входить у склад групи скандинавських всеж має свої кулінарні особливості. Так, витонченою вважають датську кухню. Вона довгий час знаходилась під впливом французької, в ній приваблюють надзвичайні смакові контрасти і зовнішнє оформлення страв. Високою калорійністю, чудовим смаком та оформленням відрізняються салати, приготовлені з лосося, вугра, оселедця, креветок. Датські городники вирощують овочі високої якості, які складають основу багатьох салатів. Заправляють салати зазвичай збитим майонезом з хроном. Салати грибні і овочеві в більшості випадків підсолоджують.

Норвезька кухня визначена, передусім, природними умовами. Протяжність Норвегії від 57 до 71 градусу північної довготи обумовила особливості і традиції норвезької кухні. Ці особливості відрізняються в різних регіонах Норвегії. Адже на півдні країни вирощування сільськогосподарської продукції триває 190 днів на рік, у той час як в горах і на півночі – лише 100. Іншими словами, якщо на півдні країни починається сезон сільськогосподарських робіт, то на півночі ще лежить сніг. Коротке літо і короткий сезон випасу худоби зумовили необхідність у різних видах заготівлі м'ясних і рибних продуктів: сушіння, соління, приготування пресервів. У норвезькій кухні використовуються, як правило, ті продукти, які можуть зберігатися протягом тривалої зими. Це і лежить в основі національних традицій норвезької кухні.

Фінська кухня має дуже багато спільного з карельською кухнею й у цілому є типовою представницею кухонь, характерних для народів фіно-угорської групи. Фінські страви традиційно готують із екологічно чистих натуральних продуктів.

Кожна страва готується зі строгим дотриманням рецептури й з високоякісних інгредієнтів. Фіни вживають у їжу багато риби, овочів і круп'яних став. Особливо популярна толокняна каша на молоці, яку готовлять із різних злаків. З м'ясних страв перевага віддається смаженій або тушкованій яловичині. Рибні страви: Graavi lohi – райдужна форель у власному соку; Rosolli – салат з оселедця Rapi; річковий рак (сезон вилову й продажу починається 20 липня); Mati – ікра фінської прісноводної риби, дуже смачна, дрібна, жовтого або жовтогарячого кольору, подається з нашаткованою цибулею і сметаною. Супи: Kalakeitto; рибний суп Lohikeitto; лососевий суп Korvasienikeitto (обидва готуються з молоком, картоплею й цибулею); грибний суп-пюре зі зморшків. М'ясні страви: Karjalanpaisti – м'ясо по-карельськи в горщику, суміш яловичини, баранини й свинини; Poronkaristys – тонкі скибочки в'яленої оленини; Poronpaisti – смажена оленина; Kalakukko – риба й смажений бекон, запечений у хрусткому житньому хлібі (страва, типова для східної Фінляндії). Випічка: Mustamakkara – гриль-пудинг, звичайно подається із брусницею. Krijalan piirakat – карельські пироги з житнього тіста з начинкою з рису або картопляного пюре, подаються гарячими із сумішшю варених розтертих яєць і масла; Pulla – солодкі дріжджові кавові булочки з ваніллю.

Страви скандинавської кухні

Датський салат з моркви

Макарони розламати й зварити в солоній воді. Моркву й селеру нарізати кубиками або соломкою, капусту розділити на суцвіття. Усі овочі зварити в злегка підсолений воді. Охолоджені овочі і макарони заправити рослинною олією, оцтом і гірчицею, додати нарізану соломкою шинку.

Продукти: макарони – 200 г, кольорова капуста – 500 г, корінь селери – 50 г, морква – 150 г, шинка – 200 г, рослинна олія – 40 г, оцет 3% – 36 г, майонез – 45 г, гірчиця – 10 г.

Гласмэстарсіль – закуска з оселедця (норвезька кухня)

Оселедець очистити, залити водою й вимочувати 12 годин, періодично міняючи воду, поки вона не стане прозорою. Потім обробити на філе й дрібно нарізати. Моркву, цибулю, хрін нарізати, змішати зі шматочками оселедця, посипати пряностями. Прокип'ятити воду з оцтом і цукровою пудрою, залити цією рідиною оселедець так, щоб він був повністю покритий, і поставити в холодне місце на п'ять днів.

Продукти: жирний малосольний оселедець – 8 шт., цибуля ріпчаста – 150 г, морква – 150 г, хрін – 40 г, оцет 3 % – 300 г, вода – 400 г, цукрова пудра – 300 г, перець червоний мелений – 15 г, перець горошком – 10 г, гірчиця – 12 г, лавровий лист, імбир.

Лососина по-датськи

Рис відварити. Яйце відварити. Лососину, яйце, огірок нарізати кубиками, змішати з рисом і майонезом.

Продукти: лососина – 125 г, яйце – 2 шт., солоні огірки – 100 г, рис – 50 г, майонез – 100 г.

Салат з буряка (датська кухня)

Буряк очистити, відварити, нарізати кубиками. Ананаси очистити, нарізати кубиками. Буряк і ананаси перемішати й обережно з'єднати зі збитими вершками.

Продукти: буряк – 300 г, ананаси – 300 г, збиті вершки – 50 г.

Щі рибні (норвезька кухня)

З риби зварити бульйон, покласти у нього моркву, коріння селери й петрушки, варити до готовності, а потім увести пасероване борошно. Готовий бульйон процідити, додати нарізану соломкою моркву, рибні фрикадельки, посолити, поперчити й варити 5–8 хвилин. Наприкінці варіння увести жовток.

Фрикадельки приготувати з філе тріски. У фарш додати збиті білки, крохмаль, сметану, мелені горіх, сіль. Відварити в підсоленій воді протягом 10–15 хвилин.

Продукти: риба – 300 г, вода – 2 л, морква – 150 г, корінь селери, петрушки – 100 г, борошно пшеничне – 25 г, яйце (жовток) – 1 шт., сіль, перець чорний мелений. Для фрикаделек: філе тріски – 200 г, яйця (білки) – 2 шт., крохмаль – 25 г, сметана – 20 г, горіхи мелені – 10 г, сіль.

Еленброд – суп з пива

У пиво покласти цедру лимона й довести до кипіння. Борошно 1/2 частини розвести в холодному молоці й додати в суп. Приправити цукром і сіллю. Яйце змішати з борошном, що залишилося, додати молока, добре розмішати, щоб не було грудочок, і влити в суп. Прокип'ятити протягом 5 хвилин і зняти з вогню. Жовток і кілька ложок супу добре збити й увести в суп.

Продукти: світле пиво – 500 г, темне пиво – 500 г, цукор – 50 г, борошно – 40 г, яйце – 1 шт., яєчний жовток – 1 шт., молоко – 100 г, імбир (корінь) або кірка лимона.

Фіскеболлар – рибні галушки

Рибне філе подрібнити на м'ясорубці. Шпик, нарізаний кубиками, розтопити на сковороді, додати маргарин, дрібно нарубану цибулю і злегка її обсмажити. Розмочити хліб і розім'яти його. Усе компоненти змішати, посолити, додати червоний перець і рубану зелень петрушки. Формувати невеликі галушки й проварити 20 хвилин у злегка киплячій воді. Потім галушки вийняти з води й поставити в тепле місце. Крохмаль розвести в молоці, влити в бульйон і прокип'ятити. Потім додати кисле молоко, каперси, сік лимона. Рибні галушки прокип'ятити в соусі на дуже слабкому вогні. Подати з вареною картоплею.

Продукти: рибне філе – 500 г, шпик – 25 г, маргарин – 20 г, цибуля ріпчаста – 100 г, хліб пшеничний – 30 г, молоко згущене – 60 г, сіль, червоний перець,

зелень петрушки. Для соусу: маргарин – 20 г, молоко – 250 г, кисле молоко – 125 г, каперси, сік лимона.

Кетбуллар – м'ясні тефтельки

Ріпчасту цибулю натерти на тертці. Картоплю відварити й пропустити через м'ясорубку. Усі продукти добре перемішати й дати постояти 10–20 хвилин. Формувати тефтельки величиною з волоський горіх і обсмажити в сильно розігрітому жирі (часто струшуючи сковороду, щоб тефтельки рівномірно обсмажилися з усіх боків). Подавати можна як у холодному, так і в гарячому виді. Підливу для гарячих тефтельок приготувати з сметани з гірчицею, цукром, сіллю й перцем.

Продукти: м'ясо рубане – 250 г, скоблене м'ясо – 250 г, сухарі – 50 г, ріпчаста цибуля – 50 г, картопля – 150 г, картопляне борошно – 20 г, молоко – 200 г, сіль, перець, жир для смаження.

Філе свиняче фаршироване (датська кухня)

Філе розрізати уздовж, відбити. Зверху покласти замочений і очищений від кісточок чорнослив і нарізані часточками яблука. М'ясо скачати у вигляді рулету й міцно перев'язати. Потім просмажити в сильно розігрітому жирі, посолити, влити бульйон, розведений у вершках крохмаль і тушкувати до готовності. Готовий рулет звільнити від нитки. Нарізати скибочками товщиною 1,5–2 см, полити соусом і гарнірувати картоплею або розсипчастим рисом.

Продукти: філе свиняче – 1,2 кг, яблука – 200 г, чорнослив – 100 г, масло вершкове – 100 г, вершки – 300 г, бульйон – 600 г, крохмаль, сіль.

С'ємансбіфф – м'ясо по-флотськи

М'ясо відбити з обох сторін дерев'яним молотком, змастити гірчицею й обсмажити на маргарині. У каструлі розпустити шпик, додати нарізані скибочками картоплю, цибулю, зверху укласти м'ясо. Кожний шар злегка посолити й посилати перцем. Полити бульйоном, закрити кришкою й тушкувати 20–30 хвилин.

Продукти: яловичина – 4 скибочки м'якоті, ріпчаста цибуля – 300 г, картопля – 600 г, шпик дрібно нарубаний – 80 г, м'ясний бульйон – 400 г, сіль, перець, гірчиця, жир для смаження.

Фоікал з макрелі (фінська кухня)

Філе макрелі нарізати невеликими шматками й відварити в малій кількості води. Коріння, цибулю, горошок відварити. З рибного й овочевого відварів, масла, борошна приготувати соус і приправити його спеціями. Рибу викласти на блюдо, гарнірувати овочами, полити соусом і рясно посипати зеленню.

Продукти: макрель – 1 кг, морква – 150 г, цибуля ріпчаста – 100 г, коріння селери – 80 г, зелений горошок – 120 г. Для соусу: відвар рибний – 150 г, відвар овочевий – 150 г, масло вершкове – 60 г, борошно – 40 г, перець чорний мелений, сіль.

Овочі із салом «Шпик по-датськи»

Моркву розрізати уздовж, цибулю-порей – шматочками по 2 см, савойську капусту розділити на дрібні частини, картоплю очистити і нарізати кубиками; усі овочі обсмажити в олії, перекласти у сотейник, приправити сіллю, перцем, додати крупно нарізану цибулю, здрібнені листи кмину, зверху шматки сала-шпику, влити воду й тушкувати в духовці 1 годину.

Продукти: капуста савойська – 300 г, картопля – 500 г, морква – 300 г, цибуля-порей – 180 г, сало-шпик – 300 г, цибуля ріпчаста – 300 г, олія рослинна – 90 г, перець чорний мелений, кмин, сіль.

Оселедець, запечений в тісті

Оселедець очистити, вилучити внутрішності й обсушити. Злегка посолити й розрізати уздовж. З борошна, води, яйця, солі замісити рідке тісто. Половинки оселедця змочити в тісті й зараз же смажити у великій кількості жиру (риба повинна плавати в ньому). Смажити доти, поки на поверхні оселедця не утворюється золотава скоринка.

Продукти: невеликий свіжий оселедець – 1 кг, борошно – 75 г, яйце – 1 шт., сіль, жир для жаріння.

Суфле з агрусу (шведська кухня)

Агрус проварити до м'якості, додавши небагато води, лимонну цедру й цукор. Протерти через сито. Жовтки змішати з цукром і невеликою кількістю ягідного пюре, потім з усією, що залишилась частиною й варити, помішуючи 3–5 хвилин. Додати вино, зняти з вогню, увести збиті білки. Масу викласти в змазану маслом форму й запікати в духовці 30 хвилин на слабкому вогні. Подати з ванільним соусом.

Продукти: агрус – 500 г, цукор – 100 г, лимон – 50 г, вино біле – 100 г, яйце – 2 шт.

Датська ромова баба

Яйця змішати із цукром і збити їх у піну, потім обережно але, потроху всипати борошно. Замісити тісто й обережно наповнити ним попередньо промаслену форму для випікання баби. Форму поставити в духовку із середнім жаром і випікати до утворення на поверхні баби золотої скоринки. Потім бабу остудити й покласти в миску з вишневим соком, змішаним з 1/2 частиною рому для просочення. На паровій бані збити вершки, жовтки й крохмаль, додати ром, що залишився. Перед подачею бабу полити солодким соусом.

Продукти: яйце – 3 шт., цукор – 150 г, борошно – 150 г, вишневий сік – 200 г, ром – 60 г, жовток – 2 шт., вершки – 250 г, крохмаль – 20 г.

Чай по-шведськи

У кипляче молоко додати цукор і залити їм сухий чай. Остудити й подати.

Продукти: молоко – 200 мл, чай – 2 г, цукор – 20 г.

7.2 Технології прибалтійської кухні (національні кухні Латвії, Литви та Естонії)

До складу прибалтійської входять національні кухні Латвії, Литви та Естонії. Від німецьких хрестоносців і від часів кайзерівської Німеччини на багато років в'їлося у свідомість прибалтійських народів пуританське відношення до їжі. Витончувати в кулінарії й міркувати про смак їжі вважалося негожим заняттям, що негативно позначилося на гастрономічній культурі. І зараз ще в багатьох родинях готують в основному картоплю, овочі і м'ясо під білим борошняним соусом. Багато спільного, особливо в Литві, з білоруською кухнею, наприклад, прихильність до картопляних став. Там навіть у борщ кладуть цільні картоплини, відварені окремо. Виходить дуже смачно, хліба до такої страви не потрібно. Суп-пюре литовський готують теж з картоплі. Картопля входить і в рецепти декількох варіантів «закуски ризької»: тушковане або смажене м'ясо, картопля, оселедець, сметанный соус, яйця, тертий сир та ін. Улюблена страва в Ризі молочний суп з перловою крупою. У Литві готують багато єврейських страв, запозичених з польської кухні: фарширована риба, фарширована гусяча шийка, готування страв не на свинячому, а на гусячому жирі. Важкі часи, яких Прибалтика знала досить, залишили в спадщину такі страви, як пиріг із черствого чорного хліба з начинкою з яблук. Від шведів народи Прибалтики навчилися сушити натуральним способом рибу, яку потім рибалки могли брати в далеке плавання. Вони стали так само, як шведи, використовувати в кулінарії свиняче сало воно довго не псується. Досить суворі зими Прибалтики розташовували до ситної й простої кухні. Споконвічних прибалтійських рибних страв і солінь безліч. Славляться Литва, Латвія й Естонія й своїми національними сирами. У наш час особливо цінуються сири зі зниженим змістом жиру.

Латвійська кухня

Латвійська кухня вдало поєднує самобутність національних страв з новими сучасними рецептами. Як повсюди в Прибалтиці, в Латвії великий вибір рибних страв, особливо з оселедця, салаки, тріски. Рибу коптять, маринують, смажать, запікають. Рибні запіканки готують з овочами, білим хлібом і молоком. Відомі національні страви: «путри» – овочево-зернові каші з додаванням шпику, копченого м'яса або риби, «бубертманна» – каша з яйцем, горіхами і журавлинним соусом, страви з рубців, різноманітні запіканки і клопси, молочні і круп'яні перші страви, супи-пюре з овочів і м'яса, галушки з гороху або бобів із пахтою або кефіром. Часто до молочних страв, хліба додають кмин. Зі шпиком, копченим м'ясом, охолодженими м'ясними закусками вживають гірчицю. Таким чином, смакову гаму латвійської кухні можна вважати помірно кислуватосолонуватою. Для надання їжі своєрідного смаку та аромату м'ясо запікають разом з овочами, грибами і оселедцями.

Досить різноманітний латвійський м'ясної стіл, основу якого складає свинина. У стравах з рубленого м'яса свинину поєднують з яловичиною. Копчена свиняча грудинка служить начинкою для пиріжків. Багато страв із субпродуктів,

наприклад «сир» зі свинячої голови, головизна в соусі та інші. До складу багатьох запіканок обов'язково входять овочі. Каші переважно з ячної і перлової крупи, також варяться з овочевими, а іноді з фруктовими добавками: ячна крупа з картоплею, каша з перлової крупи з сушеними яблуками та ін. Латвиші охоче використовують горох і боби. Старовинна національна страва складається з горохового і картопляного пюре, куди додається копчений шпик і конопляна маса.

З перших страв дуже популярні кислий молочний суп, хлібний суп, холодні супи, що готують на хлібному квасі або настої житнього хліба, кислому молоці, пахті, кефірі, рибному бульйоні, овочевому або фруктовому відварі. М'ясні супи готують із використанням свіжого, солоного або копченого м'яса.

Латвія славиться високою смаковою якістю молочних продуктів, які служать вихідною сировиною для цілого ряду страв. До речі, киселі тут готують з молока і ревеню, чорного хліба і моркви, вівсяний і навіть гороховий. Збиті вершки, сметана, масло широко використовується в кондитерських виробках. Латвійські слойки, булочки з кмином, пиріг з ревенем, печиво з вівсяних пластівців зазвичай подаються до чорної кави.

Страви латвійської кухні

Пиріжки з шпиком

Печені пиріжки з дріжджового тіста з начинкою зі шпика. Спочатку готують дріжджове тісто: розчиняють дріжджі в теплом молоці з цукром, додають сіль, яйце, масло й борошно. Залишають тісто підходити на 1 годину. Для начинки нарізають шпик і цибулю дрібними кубиками, обсмажують. Розкачують тісто, вирізають кружечки, кладуть начинку й зліплюють пиріжки. Випікають при температурі 180°C 20-25 хвилин.

Продукти: Інгредиенты для тіста: Борошно – 500 г, молоко – 250 мл, дріжджі – 25 г, цукор – 1 ст. л. сіль – 1 ч. л., яйце – 1 шт. масло – 50 г. Начинка: шпик – 200 г, цибуля – 1 шт. сіль і перець – за смаком

Сірий горох з беконом

Традиційна страва, популярна під час свят. Замочують горох у воді на 6-8 годин. Відварюють горох до м'якості (приблизно 40-60 хвилин). Нарізають бекон і обсмажують його разом із дрібно нарізаною цибулею до золотистого кольору. Додають бекон і цибулю до гороху, солять і перчать.

Продукти: сірий горох (сорт "латвійський") – 250 г, бекон або сало – 150 г, цибуля – 1 шт., сіль і перець – за смаком

Литовська кухня

У Литві здавна широко вживалися борошняні, круп'яні, м'ясні і молочні продукти, окремі види овочів і ягоди. Почесне місце в литовській кухні займають страви з тертої картоплі – «цепеліни», оладки, а також з відвареної картоплі, яка подається з кислим молоком, сиром (сир – кислий і солодкий), з кмином та іншими добавками. Копчений окіст, ковбаса і ячня традиційні страви, якими пригощають будь-якого гостя. З м'ясних продуктів перевагу віддають свинині, особливо копченій. Литовці ніколи не жили ізольовано, та запозичили чимало страв з кухні сусідніх народів. Ці страви щільно увійшли в раціон литовців, по праву вважаються національними. Наприклад така страва як картопляна бабка – «кугеліс», взята з німецької кухні, в даний час випікається по всій Литві. Литва – невеликий край, проте кожна етнографічна область славиться своїми особливими стравами. Приміром, на заході Литви люблять різноманітні каші, особливе блюдо з підігрітою сметани – масло «касті ніс»; на сході – млинці, пиріг з ячмінного або пшеничного борошна крупного помелу – «рогайшес», сир; в південно-східній частині – цінуються страви з гречки, грибів, картоплі; в південно-західній області – досить популярні копчені м'ясні продукти, страви з тертої картоплі – «діджукулай» і «ведара», а в приморських районах розповсюджені рибні страви.

Литовська кухня, маючи багато спільних рис з кухнями народів Прибалтики, історично тісно пов'язана з кулінарією Білорусі. Картопля і свинина поряд із зерновими, овочами (головним чином буряком і капостою) і молочними продуктами становлять основу литовської кухні.

Литовські копчені вироби високо цінуються на світовому ринку. Бекон в національній кухні є національною стравою і подається до різних овочевих, круп'яних і борошняних страв. «Кумпіс» (копчений окіст) подається в вареному і смаженому вигляді. З нього готують зрази і запіканки. Свинячий копчений бочок подають з капостою. Смажене порося, свиняча грудинка, фарширована овочами, шлунок свинячий, фарширований тертою картоплею – ось національні литовські страви. Товсті свинячі кишки, начинені тертою картоплею і/чи ячної крупою, присмачені свинячим салом, називаються – «відер». Люблять в Литві і голубці, тільки замість виноградного листа тут використовують капустяні, баранину замінила свинина і гриби. У своїх стравах литовці більше, ніж інші прибалтійські народи, застосовують прянощі: петрушку, кріп, майоран, кмин. З кмином печуть дуже смачний ароматний хліб, в кондитерських виробках використовується кориця, лимонна цедра, мускатний горіх. Улюбленими напоями литовців є пиво й квас із хліба, з кмину, сушених фруктів, родзинок.

Страви литовської кухні

Цепеліни

Традиційна литовська страва з картопляного тіста з м'ясною начинкою. Натирають сиру картоплю, відтискають сік. Відварену картоплю перетирають до пюре та змішують з сирою. Додають яйце, сіль і трохи борошна для еластичності. Готують начинку: м'ясо перекручують на м'ясорубці, додають дрібно нарізану цибулю, сіль і перець. Формують з картопляної маси "ковбаски", всередину кладуть начинку. Варять цепеліни в киплячій підсоленій воді 20-25 хвилин. Подають зі сметаною або шкварками.

Продукти: картопля – 1 кг (700 г сира і 300 г варена), м'ясо (свинина або яловичина) – 300 г, цибуля – 1 шт., яйце – 1 шт., борошно – 2 ст. л., сіль, перець – за смаком, сметана – для подачі

Холодник

Охолоджений буряковий суп на кефірі. Відварюють буряк, натирають на крупній тертці. Огірки нарізають дрібними кубиками. Подрібнюють варені яйця і зелень. Змішують всі інгредієнти, заливають кефіром. Солять, охолоджують перед подачею.

Продукти: буряк – 2 шт, огірок – 1 шт., яйця варені – 2 шт., кефір – 1 л, елена цибуля, кріп – за смаком, сіль – за смаком.

Естонська кухня

Естонські страви досить незвичайні і своєрідні. Незвично, наприклад, поєднання таких продуктів як риба і сало, молоко і горох, картопля та цукор (в кондитерських виробках). Крім того, вельми обмежене застосування спецій. Перець, лавровий лист і інші прянощі вживаються в дуже малих дозах, а в багатьох стравах і зовсім відсутні. Естонська кулінарія створила цілий ряд самобутніх страв, вихідною сировиною яких служать риба, свинина, картопля, капуста, горох, молоко. Причому молоко і молочні продукти входять в більшість круп'яних, овочевих, рибних і навіть м'ясних страв.

Риба використовується у свіжому, в'яленому, копченому, сушеному вигляді. Багато страв готують естонці з кільки і салаки. З цієї риби роблять супи, запіканки, її смажать, тушкують з молоком і сметаною. Відмінна закуска – балтійський оселедець під маринадом.

Апетитні і ситні страви готують у Естонії зі свинини: «мульгі капсад» (свинина тушкована з капустою), «калатухліт» (свинина з картоплею та сметаною), «картуліпорсс» (картопляні «поросята»). Крім свинини використовується яловичина, телятина, баранина, а от з птиці національних страв практично немає. Своєрідні страви з овочів і круп. Естонські каші, як правило, комбіновані з брукви і картоплі, з гороху та картоплі, з картоплі і перлової крупи, всі вони готуються з молоком. І перші страви переважно молочні – молочні супи або супи з молоком. На естонському столі щодня молоко, кисле молоко, сир, сметана, вершки, сир. З напоїв оригінальним смаком вирізняються кминний чай і медовий

квас. До урочистих подій варять домашнє пиво з ячменю й солоду, яке подають у дерев'яних келихах.

Страви естонської кухні

Суп з кислої капусти

Свинину поміщають в каструлю, заливають водою та доводять до кипіння. Знімають піну. Додають лавровий лист, солять і варять бульйон на повільному вогні 1–1,5 години. Очищену картоплю ріжуть кубиками, моркву – кільцями, а цибулю подрібнюють. Додають овочі та кислу капусту в бульйон. Варять ще 30 хвилин, поки картопля не стане м'якою. Дістають м'ясо, нарізають шматочками й повертають у суп. Додають перець і сіль за смаком.

Продукти: кисла капуста – 500 г, картопля – 3-4 шт., морква – 1 шт., цибуля – 1 шт. свинина (з кісточкою) – 500 г, лавровий лист – 2 шт., сіль, перець – за смаком.

Сирний десерт

Змішують сир, вершки, цукор і ванільний цукор до однорідної маси. Формують невеликі батончики, охолоджують в морозильнику. Розтоплюють шоколад і занурюють кожен батончик у глазур. Охолоджують перед подачею.

Продукти: 300 г сиру кисломолочного, 100 мл вершків, 2 ст. л. цукру, 1 ч. л. ванільного цукру, шоколад (для глазури)

Запитання:

1. Назвіть види сировини і продуктів, що використовуються у скандинавській кухні.
2. Які способи термічної обробки найбільш поширені в скандинавській кулінарії?
3. Які види супів характерні для скандинавської кухні? Технологія їх приготування.
4. Відмінні особливості скандинавської кухні.
5. Асортимент національних страв скандинавської кухні, способи їх приготування.
6. Традиційні страви датської кухні.
7. Традиційні страви шведської кухні.
8. Які страви і напої можна рекомендувати гостям зі скандинавських країн?
9. Назвіть популярні види сировини і продуктів, що характерні для литовської кухні.
10. Яка роль молока та молочних продуктів у кухні країн Балтії?
11. Які види м'яса популярні в кулінарії країн Балтії?
12. Які традиційні литовські страви? Особливості технології їх приготування.
13. Який набір продуктів характерний для латиської кулінарії?
14. Національні латиські страви, технологія їх приготування.

15. Які напої популярні у литовців та латишів?
16. Охарактеризуйте естонську кухню, її особливості.

Тема 8. Технології приготування страв австралійської та новозеландської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

8.1. Технології австралійської кухні

Австралійська кухня – одна з найбільш різноманітних кухонь світу. Базуючись на англо-ірландських традиціях, вона увібрала в себе величезну кількість кулінарних прийомів азійської кухні, особливо японської, китайської і малайської. М'ясні продукти відіграють ключову роль – нарівні з традиційним австралійським стейком із кров'ю, а також ягнятиною і свининою всіляких способів приготування. Тут відмінно готують м'ясо биків, ягнят і роблять чудові сири. Широко використовуються м'ясо кролика, кенгуру, страуса ему, крокодила, опосума або «місцеві делікатеси» з жуків і личинок «уїтчетти». Австралійці люблять м'ясний пай – пиріг з листового тіста з м'ясною начинкою. Барбекю – в Австралії вважається різновидом «національного спорту».

Риба, устриці, мідії, гребінці, восьминоги, краби, креветки та інші різноманітні морепродукти стали невід'ємною частиною австралійського столу. Способів їх приготування безліч, але велику популярність у цьому секторі здобули азійські рецепти, коли продукт споживається практично сирим, або навпаки – проходить обробку до повної невпізнанності, але обов'язково супроводжується відмінним соусом або рисом. Австралійською національною стравою вважається барракуда (особливо виловлена в районі Клівленда), а також запечена у вугіллі і травах форель, лососеві з Тасманії і риба барраманді. До риби або м'яса найчастіше подають «чатні» – пряну приправу з яблук з додаванням імбиру, гвоздики і винного оцту.

Австралія може бути розділена на кілька регіонів, відомих своїми стравами: вершки Королівського Острова, устриці Сіднея, манго з Боу, гребінці Коффін Бей, сьомга з Тасманії. У кожного «штату» є свої коронні страви.

Чудові місцеві овочі йдуть на приготування всіляких салатів. А за кількістю фруктів і ягід на столі країна входить до числа світових лідерів – ожина, ківі, манго, папайя, лічи, авокадо, цитрусові й інші тропічні фрукти не тільки споживаються як самостійний десерт, але і входять як складові компонентів у більшість страв. Близько 20 відсотків з австралійських рослин їстівні. Національними десертами вважаються «павлова» – ківі з безе і свіжими

вершками. Деякі страви вважаються типово австралійськими от уже кілька десятиліть. Серед них, мабуть, варто виділити – «веджимайт», бісквіт «ламінгтон» і бісквіти Арнотта.

Бісквіт «ламінгтон» («lamington») – бісквіт, облитий шоколадною помадкою й обсипаний кокосовою крихтою. Спочатку «ламінгтон» робилися з бісквітного тіста з начинкою з полуниці або малини. Сьогодні їх звичайно роблять без джему, лише іноді використовують збиті вершки як начинку.

Бісквіти Арнота. В 1865 році відкрився маленький намет «Arnott», який торгував тістечками. Сьогодні компанія «Arnott».

Biscuit LTD» поставляє свої бісквіти майже в 40 країн світу. Бісквіти Арнота означають для місцевого населення не тільки високоякісні тістечка, мільйони австралійців виростили на бісквітах Арнотта, і для них це частина історії й культури Австралії.

«Веджимайт» («Vegemite») – саме австралійська із усіх австралійських страв. Це – густа паста темно-коричневого кольору на основі дріжджового екстракту. Веджимайт використовується головним чином як спред, який намазують на хліб, сендвічі та крекери, а також для начинки типових австралійських булочок Cheesymite scroll. Аналогами «веджимайт» є британський «марміт» і швейцарський «ценовіс». «Веджимайт» виготовляють із залишків пивного сусла і різних смакових добавок. На смак паста дуже солоня, трохи гіркувата, з дріжджовим присмаком, вона дещо нагадує бульйон з яловичини. Консистенція однорідна тягуча, схожа на арахісове масло. Під час другої світової війни новий продукт входив в обов'язковий раціон австралійців і незабаром виявився настільки популярним, що став дефіцитним.

Неймовірно, але факт: у багатьох ресторанах країни діє система BYO (Bring Your Own – «приносите із собою»), яка дозволяє проносити свою випивку, якщо в цьому закладі замовлена вечеря або обід. Про це звичайно повідомляє великий напис BYO на дверях або у вітрині ресторану.

Австралія відома своїми чудовими винами. Австралійське вино не поступається за якістю кращим європейським сортам. Основна частина виноградників в південно-західній області (відмінні вина в районі Аделаїди). Завдяки достатку сонячних днів тут одержують гарні білі вина. Такі сорти як «Семільон» з Хантер-Велі, «Мускат» і «Токай» з північного сходу штату Вікторія або «Еніс Лейн» із Клер-Велі широко популярні і в світі. У багатьох районах виробляють місцеві сорти пива, які нічим не поступаються відомим торговельним маркам.

Страви австралійської кухні

Біфштекс «Сумчастий»

Крупно нарізані гриби смажать 5 хвилин у вершковому маслі. Сухарі, зелень петрушки, цедру лимона і збите яйце перемішують і виливають на сковороду. Заправляють масу сіллю, чорним меленим перцем, паприкою і добре вимішують.

Шматок вирізки надрізають по довжині, роблячи карман, закладають в карман начинку, зашивають і обсмажують на маслі з обох боків. Потім м'ясо витримують 30–40 хв. в духовці на слабкому вогні, часто поливаючи соком, що утворився. Гарнір – смажена картопля і зелений салат

Продукти: вирізка – 250 г; для фаршу: гриби свіжі – 60 г, масло вершкове – 20 г, сухарі – 10 г, зелень петрушки – 3 г, цебра лимонна – 3 г, яйце – 1/2 шт., перець мелений чорний, паприка.

Біфштекс по-австралійськи

Шматок вирізки тонко відбивають, обжарюють з обох боків на сковороді в розігрітому вершковому маслі, накривають кришкою і поміщають в духовку на 2–3 хвилини. Банани розрізають уподовж на дві частини, обкатують в борошні, посипають сіллю, перцем, умочують в яйце, панірують в сухарях і обсмажують на вершковому маслі. Біфштекси солять, перчать. Вершки змішують з тертим хроном, жовтком і соусом, що залишився від смажіння біфштексів, заправляють на смак сіллю, перцем, цукром і викладають на біфштекс. Гарнірують смаженими бананами.

Продукти: вирізка – 150 г, масло вершкове – 15 г, банан – 1/2 шт., мука – 5 г, яйце – 1/4 шт., сухарі панірувальні – 5 г, вершки – 20 г, хрін – 5 г, жовток – 1/4 шт., цукор – 2 г, перець мелений чорний, сіль.

Салат «Грація»

Корінь селери і солодкий зелений перець нарізають соломкою, солодкий червоний перець кільцями, яблука скибочками. Усе це змішують і заправляють майонезом, чорним перцем і сіллю за смаком.

Продукти: селера (корінь) – 40 г, яблука – 40 г, перець солодкий червоний – 20 г, перець солодкий зелений – 20 г, майонез – 40 г, перець мелений чорний – 0,1 г, сіль.

Салат «австралійський»

Тонкі куски шинки згортають трубочками. Нарізані кубиками свіжі огірки, яблуко й відварений корінь селери поливають апельсиновим соком, перемішують, викладають гіркою на блюдо, розкладають бордюром трубочки з шинки, помідори скибочками, листя салату і поливають майонезом.

Продукти: шинка – 50 г, помідори – 70 г, огірки – 70 г, яблука – 70 г, селера (корінь) – 70 г, сік апельсиновий – 20 г, майонез – 50 г, салат – 15 г.

Суп курячий, заправлений борошном

Курку закладають у каструлю, заливають 2 л води, додають сіль, лаврове листя, дрібно нарізане коріння для супу і половинку цибулини, доводять до кипіння. Під кришкою варять курку 1,5–2 години. Відбирають 1,5 л бульйону. Помідори, знявши шкірочку, дрібно ріжуть. Часник розтирають. Корейку ріжуть кубиками й обсмажують на олії, потім додають помідори і часник. Посипають підсушеним борошном, розводять бульйоном, посипають перцем. З курки знімають шкіру,

виймають кістки, м'ясо нарізають соломкою і розігрівають в супі. Білий хліб нарізають кубиками і підсмажують на олії. Перед подачею до столу посипають суп кубиками підсмаженого хліба.

Продукти: 1/2 курки – 750 г, сіль, 1 лавровий лист, 1 пучок коренів для супу, 1 цибулина, 4 помідора, 1 зубчик часнику, копчена корейка або грудинка – 100 г, 2 ст. л. олії, 5 ст. л. борошна, кайенський перець, мускатний горіх, 2 скибки білого хліба.

Суп з яловичини

Очистити цибулю, подрібнити на тертці і обсмажити в каструлі з 2 ложками смальцю до золотавого кольору. Потім додати 1/2 ст. л. солодкого червоного меленого перцю і влити 2 склянки води. Варити цибулю 20 хв. та протерти через сито. Яловичину, нарізати невеликими кусочками і тушкувати приблизно 50 хв. на слабкому вогні. Посипати борошном та влити побільше води. Довести до кипіння, додати кмін і майоран, дрібно нарізаний часник та солі. Тож за 20 хв. до готовності покласти картоплю, очищену і нарізану кубиками.

Продукти: картопля – 500 г, ріпчаста цибуля – 3 шт., смалець – 2 ложки, солодкий мелений перець, яловичина – 500 г, 1 зубчик часнику, борошно – 2 чайних ложки, сіль

Тушкований баранячий окіст по-австралійськи

М'ясо миють, обсушують, зачищають від плівок і натирають мускатним горіхом і корицею. Цибулю нарізають кільцями, часник розтирають. М'ясо викладають на шар цибулі, додають часник, гвоздику і лаврове листя і накривають цибулею. Цукор розчиняють в оцті і поливають м'ясо. Накривають кришкою і 24 години маринують м'ясо не в холодильнику, періодично його перевертаючи. Духовку нагрівають до 190 градусів. М'ясо укладають в глибокий сотейник. Маринад розводять 1 чашкою води, поливають м'ясо маринадом й під кришкою тушкують в духовці до м'якості протягом 2–2,5 годин. Готовий окіст відставляють у тепле місце. М'ясний сік розводять гарячим бульйоном, проціджують, додають сіль, перець і поливають м'ясо.

Продукти: м'ясо молодого баранчика без кісток – 1000 г, по ½ ч. л. тертого мускатного горіха і меленої кориці, 1 цибулина, 2 зубчика часнику, 3 шт. гвоздики, 1 лавровий лист, 1,5 чашки цукрової пудри, 1/2 л виноградного оцту, 3 чашки гарячого м'ясного бульйону, сіль, чорний мелений перець.

Мізки по-матроськи

Відварні мізки нарізають шматочками і поливають розтопленою вершковою олією і червоним вином. Гарнірують тушкованими у маслі цибулею і грибами, подають під соусом з червоного вина.

Продукти: мізки – 180 г, масло вершкове – 20 г, вино сухе червоне – 30 г, цибуля ріпчаста – 150 г, гриби свіжі – 60 г, соус з червоного вина – 50 г.

Язик тушкований

Підготовлений язик обсмажують з обох боків в киплячому маслі і виймають. У те саме масло кладуть дрібно нарізану моркву, корінь селери та цибулю, притрушують їх борошном і підсмажують. Овочі з'єднують з томатним соком, оцтом, кладуть язик, заливають все бульйоном або теплою водою, солять, приправляють чорним перцем, лавровим листом і тушкують на слабкому вогні. Готовий язик виймають, нарізають тонкими скибочками, а соус протирають через сито і заправляють вершковим маслом. Соус повинен бути густим. На гарнір подають картопляне пюре і пюре з шпинату.

Продукти: язик – 180 г, масло вершкове – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, морква – 10 г, селера (корінь) – 10 г, борошно – 5 г, сік томатний – 20 г, оцет – 5 г, перець мелений чорний – 0,2 г, лист лавровий, пюре картопляне – 150 г, пюре з шпинату – 50 г, сіль.

Курчата «Мельбурн»

Філе і ніжки курчати обсмажують на оливковій олії, заливають білим вином і м'ясним соком, додають томат-пюре, щоб надати соусу рожевий колір, солять, вводять ароматну зелень і тушкують. Подають курчата під соусом. На гарнір подають очищені і нарізані брусочками, посолені, паніровані в борошні і підсмажені в суміші рівних частин вершкового масла і оливкової олії баклажани, з ними кладуть дрібно нарізані і підсмажені помідори, часник для аромату, підсмажену картоплю, яка має форму дрібних горішків.

Продукти: курчата – 220 г, олія оливкова – 30 г, масло вершкове – 30 г, вино сухе біле – 30 г, сік м'ясний – 50 г, томат-пюре – 10 г, баклажани – 250 г, борошно – 10 г, помідори – 20 г, часник – 4 г, картопля – 100 г, зелень петрушки, сіль.

Капіт – великий біфштекс

Масло розігріти і обсмажити у ньому устриць і гриби протягом п'яти хвилин. Додати панірувальні сухарі, петрушку, цедру лимона, збиті яйця. Начинку сильно поперчити і добре перемішати. У вирізці зробити розрізи – як кишені, наповнити начинкою і зашити міцно. Начинений біфштекс засмажити з обох сторін на сковорідці у великій кількості масла вершкового, потім покласти у духовку і запікати 2 години на слабкому вогні, раз у раз поливаючи утвореними соком. До біфштексу подати картоплю фрі і зелений салат.

Продукти: яловича вирізка (шматок завтовшки щонайменше 5 см) – 1000 г, масло чи маргарин – 60 г, 3 устриці (за бажанням), гриби – 300 г, 1/2 чайної ложки зелені петрушки, панірувальні сухарі – 40 г, 1/2 чайної ложки цедри лимону, 1 яйце, сіль, чорний перець, червоний перець.

Австралійські біфштекси з бананами

М'ясо нарізати досить тонкими скибками і відбити. На сковорідку покласти 1 ст. ложку масла і засмажити біфштекси з обох боків протягом 6–8 хв. Банани розрізати вздовж на частини, обкачати в борошні, посипати сіллю і перцем, потім вмочити в яйці, обкачати в панірувальних сухарях і обсмажити в останньому жирі. Біфштекси посолити, поперчити і відставити на край плити. вершки

змішати з тертим хріном і жовтком і, помішуючи, з'єднати все із соусом, який залишився від смаження біфштексів. Приправити сіллю, перцем і цукром і вилити отриману суміш на біфштекси.

Продукти: яловича вирізка – 600 г, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 яйце, 1 жовток, 2 банана, 1 невеличка цибулина, 3 ст. ложки вершків, 1 неповна ст. ложка борошна, перець і сіль, панірувальні сухарі, 1 ст. ложка тертого хріну, цукор.

Курка по-австралійськи

Курку нарізати порційними кусками, натерти приправою для курки, сіллю, перцем і обсмажити на олії. Моркву і гриби нарізати скибочками, цибулю – кубиками й обсмажити на олії, додати курку, влити пиво. Тушкувати в духовці 40–50 хвилин, потім ввести сметану, рубану зелень, часник, чорнослив, зелений горошок і тушкувати ще 15 хвилин. При подачі курку разом із овочами та чорносливом викласти на блюдо, прикрасити зеленню.

Продукти: курка – 1 шт., пиво світле – 1/2 склянки, цибуля ріпчаста – 1 шт., морква – 1 шт., гриби (лисички) – 200 г, горошок зелений консервований – 100 г, чорнослив без кісточок – 100 г, сметана – 1 склянка, олія – 6 ст. ложок, зелень петрушки – 1 пучок, часник рубаний – 1 ст. ложка, приправа для курки – 2 ст. ложки, перець чорний мелений, сіль.

Відбивні з телятини під соусом з ожини

З 2,5 склянок (750 г) ожини зробити пюре в блендері. Пропустити отриману масу через сито, щоб видалити насіння. Нагріти до кипіння. Зменшити вогонь і варити, поки обсяг рідини не зменшиться до 1/2 склянки (125 мл). Додати вершки при постійному помішуванні. Поки готується ожинний соус, натерти відбивні перцем. Розігріти вершкове масло у великий сковорідці і обсмажити відбивні до бажаної готовності. Покласти відбивні на тарілки, полити соусом і прикрасити ожиною, що залишилася.

Для гарніру: варити моркву 12–15 хвилин. Перекласти на тарілки. Зробити пюре з ананаса і манго в кухонному комбайні. Пропустити через сито в невелику каструлю. Додати цукор. Змішати кукурудзяний крохмаль з 1/4 склянки (60 мл) ананасового соку. Додати до фруктові маси. Варити на повільному вогні, доки загусне. Полити моркву соусом й одразу подати до столу.

Продукти: ожина свіжа – 750 г, вершки – 60 г, телятина – 6 відбивних (по 180 г), перець чорний мелений, масло вершкове – 50 г, морква, нарізана соломкою – 450 г, ананас подрібнений – 1 склянка, сік ананасовий, манго – 1 склянка м'якоті, цукор – 1/4 склянки, крохмаль кукурудзяний – 1 1/2 ст. ложки.

Лосось на ложі з запечених томатів

Для маринаду змішати херес, мед, часник, цедру і сік лайма і соєвий соус у невеликий мисочці. Покласти лосось в неглибокий посуд і залити маринадом. Накрити плівкою і залишити в холодильнику для маринування (краще протягом ночі). Розігріти духовку до 200 °С. Покласти помідори зрізаною стороною вгору

на лист і полити трохи оливковою олією. Запікати 20–25 хв. Тим часом розігріти трохи оливкової олії на великий сковорідці. Додати лосось і обсмажити на великому вогні протягом 2 хв. Перегорнути і смажити ще 2 хв. Приправити сіллю. Розложити помідори по тарілках, згори помістити філе лосося, полити маринадом, який залишився. Подавати з кусочком лайма і вареним рисом.

Продукти: філе лосося без кісток – 750 г, розрізаного на 4 однакові частини, сухий херес – 50 мл, 2 ст. л. рідкого меду, 1 зубчик часнику, роздавлений, 1 лайм, терта цедра і сік (можна замінити лимоном), 3 ст. л. соєвого соусу, помідори (дамські пальчики) – 600 г, розрізані на половинки, 5 ст. л. оливкової олії.

Тасманійський глазуrowаний лосось

Змішати всі інгредієнти для маринаду в мисці. Викласти рибу в пласку посудину, залити маринадом, закрити плівкою і поставити у холодильник на 2 год. Змастити лист олією та покласти туди рибу. Маринад необхідно старанно видалити із поверхні риби, зібрати в миску і відставити. Запікати в духовці при 180°C 10–15 хв. Як варіант цю страву можна готувати на грилі. При цьому лосось досить обсмажити по 3 хв. із кожного боку. Під час запікання кілька разів полити лосося маринадом, який залишився.

Продукти: 4 порціонних куски філе лосося, 2 ст. л. олії.

Для маринаду: 2 ст. л. сухого хересу, 1 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. натертого імбиру, 1 ст. л. китайського сливового соусу, 1 ст. л. кунжутної олії, 2 ст. л. тайського рибного соусу, 1 ст. л. кунжутного насіння, 2 ст. л. меду.

Тріска по-австралійськи

Спочатку треба приготувати соус. Цибулю-шалот, часник і імбир очистити, дрібно нарізати, обсмажити на оливковій олії. Додати біле вино, випарити. Додати рибний бульйон, випарити. Влити вершки, помішуючи, довести до загустіння. Сушені помідори нарізати і додати в соус. Помішуючи, готувати ще 3 хв. Зняти з вогню, пропустити через блендер. Горошок відварити до готовності, приготувати з нього пюре у блендері, і збризнути його соком лимона. Креветки відварити до готовності, очистити. Філе тріски посолити, поперчити. На розігріту сковорідку влити оливкову олію, тріску обсмажити 10 хв. На тарілку викласти пюре з горошку, згори тріску і на неї – креветку. Прикрасити страву сушеним помідором, пир'ям цибулі і помідором черрі, навколо полити соусом.

Продукти: філе тріски – 800 г, 4 тигрові креветки, заморожений горошок – 600 г, 4 висушених помідора, 4 помідора черрі, 2 ст. л. оливкової олії, зелена цибуля, 0,5 шт. лимона, сіль, чорний мелений перець.

Для соусу: цибуля-шалот – 100 г, 2 зубчика часнику, невеличкий шматочок імбиру, біле сухе вино – 100 мл, рибний бульйон – 100 мл, вершки 30% – 100 г, 4 висушених помідора, 1 ст. л. оливкової олії.

Австралійський томатний коктейль

Томатний сік змішати з іншими продуктами. Стеблинки м'яти настоювати в томатному соку протягом 1–2 год. Потім видалити їх й охолодити коктейль.

Продукти: 3 склянки томатного соку, 2 неповні чайні ложки цукру, 2 чайні ложки лимонного соку, 3 чайні ложки шеррі або портвейну, 1 чайна ложка тертої цибулі, сіль, перець, 2 стеблинки свіжої м'яти.

Чатні з яблук (яблучна паста) – гостра пряна приправа

Яблука очистити, звільнити від серцевини і тушкувати на слабкому вогні, додавши зовсім небагато води. Родзинки та цибулю дрібно нарубати. Помідори обшпарити окропом і зняти з них шкірочку. Усі продукти скласти до однієї каструлі й тушкувати на слабкому вогні одну годину. Розлити в склянки і закрити вологим пергаментним папером. Подавати до холодного м'яса або риби.

Продукти: яблука (не спілі) – 250 г, родзинки – 75 г, цибуля – 40 г, помідори – 100 г, цукор – 200 г, порошок імбиру і гвоздики, гірчиця, винний оцет.

Чізкейк з шоколадними батончиками

Викласти форму для запікання діаметром 22 см фольгою. Печиво розмолоти в комбайні і змішати з вершковим маслом. Рівномірно розподілити отримане тісто на дні і стінках форми. Накрити плівкою і поставити у холодильник на 1 год. Розвести желатин в 0,25 склянці гарячої води, дати охолонути. Збити міксером вершковий сир із цукром і ванільною есенцією в гладку масу. У окремому посуді збити в піну вершки. Батончики «Марс» дрібно порубати і змішати із сирною масою, додати туди желатин. З допомогою лопаточки поступово додати туди збиті вершки. Викласти масу до форми з тістом і поставити у холодильник на 4–6 год.

Продукти: шоколадне печиво – 250 г, вершкове масло – 150 г, 3 ст. л. желатину, м'який вершковий сир – 375 г, ванільна есенція, 0,5 склянки цукру, вершки жирністю 35–40% – 300 мл, 3 шоколадних батончика (наприклад, «Марс»).

Бананові рогалики

Борошно в суміші з сіллю просіяти в миску, додати лимонну цедру, цукор і одне яйце. Додати охолоджене і рубане масло вершкове і швидко замісити піськове тісто, можна додати 1–2 ст.л. молока. Покласти тісто на 60 хвилин у холодильник. Банани очистити й збризнути лимонним соком. Духовку розігріти до 180 градусів. Тісто тонко розкачати і вирізати 8 квадратиків розміром 8x8 см. У другого яйця білок відділити від жовтка. Краї квадратиків змазати білком. На кожен квадратик по-діагоналі викласти по 1 банану й загорнути рогалики. Збитим жовтком змазати рогалики, укласти їх на лист і 20 хвилин випікати у духовці. Мармелад розігріти, змазати їм гарячі рогалики і посипати їх мигдальними пластівцями.

Продукти: борошно – 300 г, сіль, натерта цедра від 1 лимона, 100 р цукор – 100 г, 2 яйця, масло – 100 г, 8 невеликих зрілих бананів, сік від 1 лимона, 6 ст. л. абрикосового мармеладу, 2 ст. л. мигдальних пластівців.

Австралійська кава з приправами

Покласти апельсинову і лимонну цедру разом із гвоздикою на дно кавоварки. Заварити каву і залити нею спеції. Розлити каву, проціджуючи у чотири нагріті чашки. Цукор додати за смаком.

Продукти: цедра апельсинова – 1 ст. ложка, гвоздика – 8–10 шт., кава натуральна мелена – 4 ст. ложки, вода – 4 склянки, цукор.

8.2 Технології новозеландської кухні

Традиційна кухня країни, що існувала на островах задовго до приходу європейців, практично невідома туристам. Численні переселенці з усіх країв світу принесли сюди кулінарні традиції своєї батьківщини, тому тепер в Новій Зеландії можна спробувати страви практично всіх народів світу. Але переважає, звичайно, англосаксонська кухня.

Нова Зеландія – один з провідних виробників м'яса і молочної продукції в світі, тому основа практично всіх місцевих страв – баранина, яловичина і свинина. Традиційна страва – риба або м'ясо з смаженою картоплею, а також натуральні біфштекси і ростбіфи. Як гарніри звичайно використовуються картопля та її місцевий солодкуватий різновид – «кумара». Інші овочі йдуть, найчастіше, у вигляді складних гарнірів і салатів. В будь-якому ресторані можна знайти в меню устриці, лангусти, різні ракоподібні і безліч сортів риби. Нова Зеландія також виробляє багато першокласних сирів французького типу: брі, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле.

Традиційні десерти Нової Зеландії – торт із збитими вершками і фруктами, великий круглий пиріг з плодами і вершками, різноманітні джеми і сухе печиво англійського типу.

З спиртних напоїв перевага віддається пиву, яке вважається одним з кращих у світі за якістю. Найпопулярніші марки – «Lion Red», «OB Natural», «DB Draught», «Speight», «Canterbury Draught» та ін., причому деякі сорти виробляються прямо в підсобному приміщенні пабу, в якому і продаються.

Страви новозеландської кухні

Пиріг з м'ясом і сиром

Це класичний новозеландський пиріг. Обсмажують фарш із дрібно нарізаною цибулею і часником. Додають томатну пасту, сіль і перець. Тушкують до готовності. Розкачують тісто, викладають у форму. Заповнюють м'ясною начинкою та посипають сиром. Закривають тістом, змащують яйцем, випікають за температури 200°C 20–25 хвилин.

Продукти: листкове тісто — 500 г, фарш (яловичий або баранячий) — 400 г, цибуля — 1 шт, часник — 2 зубчики, томатна паста — 2 ст. ложки, тертий сир — 150 г, сіль, перець, спеції — за смаком, яйце для змащування

Бісквіти Анзак

Це вівсяне печиво мають історичне значення, адже їх готували для солдатів під час Першої світової війни. Змішують вівсянку, борошно, цукор і кокосову стружку. Розтоплюють масло з медом, додають соду, розчинену у воді. Змішують з сухими інгредієнтами. Формують кульки, розплющують у печиво та випікають за температури 180°C 10–15 хвилин.

Продукти: вівсяні пластівці — 1 склянка, борошно — 1 склянка, цукор — 1 склянка, кокосова стружка — 1/2 склянки, вершкове масло — 125 г, мед або сироп — 2 ст. ложки, сода — 1 ч. ложка, вода — 2 ст. ложки.

Запитання:

1. Назвіть асортимент продуктів, що використовуються в австралійській кулінарії.
2. Яка роль відводиться м'ясним стравам у харчуванні австралійців, популярні види м'яса?
3. Рибні страви в австралійській кухні.
4. Які напої популярні в Австралії? Особливості їх приготування.
5. Назвіть традиційні страви австралійської кухні, технологія їх приготування.
6. Популярні десерти, технологія їх приготування.
7. Які рекомендації ви можете надати, щодо меню гостей з Австралії?
8. Особливості новозеландської кухні, які продукти найбільш розповсюджені?
9. Які види м'яса характерні для кухні Нової Зеландії?
10. Назвіть традиційні страви та особливості технології їх приготування.
11. Як впливала європейська кухня на формування новозеландської кулінарії?
12. Популярні десерти та особливості технології їх приготування.
13. Дайте рекомендації щодо складання меню для гостей з Нової Зеландії

Тема 9. Технології приготування страв китайської та корейської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

9. 1 Технології китайської кухні

Фахівці кажуть, що єдиної національної кухні в Китаї як такої не існує. У кожному із численних міст і провінцій цієї країни є свої особливості готування практично будь-якої страви. Але, проте, є головна загальна риса китайської національної кухні, яка найчастіше дивує більшість європейців, – це комбінація здавалося б абсолютно різних продуктів для готування національних страв. Але все одно, в кулінарному мистецтві Азії Китай займає провідне місце. Кухня в Китаї розглядається як мистецтво.

Основа китайської кухні – рис, за винятком деяких північних провінцій, де його замінюють пшеницею, або приготовленою на парі локшиною. Головна роль рису в Китаї – це доповнення до будь-якої страви. Зварений рис може бути й рідким (дамічжоу), і розсипчастим (даніна). Рис є складовою частиною всіх трьох щоденних прийомів їжі.

Більшість м'ясних страв готують зі свинини, що зв'язане з особливостями сільського господарства Китаю. Китайська кухня має справу в основному зі здрібненими м'ясними, як втім і іншими продуктами. Причому рекомендується м'ясо нарізати, а не пропускати через м'ясорубку. Основні форми нарізки – соломка, кубики розміром не більш 1 см, смужки й тоненькі брусочки. Таке здрібнювання продукту дозволяє застосовувати найшвидші способи гарячої обробки – обсмажування всього за 1–2 хвилини. Дуже популярне консервоване м'ясо, особливо солоне і копчене. Кращим, на думку китайців, є той окорок, який впродовж 100 днів витримувався в легкому диму. Соус із сої використовується замість солі.

По частоті вживання м'ясо курки займає в китайській кухні друге місце, уступаючи лише свинині. Обробка курки в Китаї своєрідна тим, що курку ніколи цілком не відварюють і не жарять, а дрібно подрібнюють, або використовують тільки ніжки, крильця, потрух і т.п. Обов'язкова умова готування птиці – акуратна попередня обробка, що включає специфічне китайське правило – вищипування пеньків за допомогою пінцетів без ушкодження шкіри. У китайців не прийнято обпалювати птицю, тому що при цьому витоплюється невелика кількість підшкірного жиру, і шкіра птаха стає ламкою. Потрухи і печінка курки ціняться більше, аніж її м'ясо.

Страви з риби й нерибних продуктів моря займають вагоме місце в китайській кухні. За обсягом видобутку риби Китай посідає третє місце у світі. Китайські кулінари вважають, що із самої дешевої риби і звичайних овочів, котрих в країні нараховується не менше 150 видів, дякуючи різноманітним приправам можливо приготувати різні страви. Все залежить від того, що додано в продукти, і від часу, протягом якого їх готували. Китайці люблять рибу. Нараховується шістдесят способів варіння її над парою. Подібно м'ясу й птиці, рибу в китайській кулінарії готують із соєвим соусом, винною приправою, цукром, з'єднують із овочами й навіть із м'ясними продуктами або куркою. Цікаво, що страва «М'ясна соломка із запахом риби» готується без додавання рибних продуктів, але тем не менш має рибний аромат. У той же час при приготуванні рибних страв китайські кулінари намагаються послабити сильний рибний запах додаванням чайної ложки горілки або коньяку.

Страви готують на свинячому салі, качиному і курячому жирі, на оліях – соєвій, кунжутній, горіховій.

Для готування солодких страв у китайській кухні широко використовуються плоди, горіхи, плодово-ягідні соки, цукор. Дуже популярні в китайців такі десертні страви, як зацукровані різні овочі, фрукти й навіть квіти (хризантеми).

Молоко вважається недостойним китайської кухні, тому не використовується ні в натуральному, ні в переробленому вигляді. Яйця є об'єктом особливої уваги, перед використанням їх витримують кілька місяців в негашеному вапні.

До екзотичних продуктів, які використовуються китайською кухнею, відносять коріння лотосу, молоді паростки бамбуку, плавники акул, пелюстки магнолії, ластівчині гнізда, ікра креветок, язички качок, восьминоги, водорості, а змії готують так майстерно, що їх важко відрізнити від курятини.

Будь-яка трапеза в Китаї починається із зеленого несолодкого чаю. Таке чаювання для китайців є свого роду ритуалом і має назву «гунфу-ча». Снідають китайці рано, в основному рисовим відваром, у який додані інші продукти. Обід у Китаї припадає на 12 годин дня. Більшість працюючих китайців їдять в обідню перерву в прилеглих кафе й ресторанах, у яких спеціальні кур'єри за додаткову плату можуть привезти обід в офіс. Вечеряють у Китаї по європейських мірках також досить рано – до семи годин вечора. Звичні для Європи перші страви подаються наприкінці трапези, після холодних і гарячих закусок. Китайці виставляють на стіл одразу всі існуючі страви, щоб гість вирішив, в якій послідовності їх їсти. Холодні закуски тридцяти найменувань подають на круглому фарфоровому блюді. Бульйон їдять кілька разів і обов'язково наприкінці трапези.

Для китайської кухні супи набагато менш характерні, чим для європейської. Як правило, спочатку відварюють або смажать тверді компоненти, а потім додають бульйон. Подають супи в піалах, а їдять невеликою, близько 15 см довжиною порцеляною або металевою ложкою-черпачком. Супом звичайно закінчується трапеза.

Другі страви звичайно подають невеликими порціями, але трьох, чотирьох найменувань. Продукти нарізають дрібною соломкою, кубиками, скибочками. Під час прийому їжі китаєць ніколи не п'є воду, задовольняючись бульйоном, чаєм і рисовим вином.

Чай є національним напоєм, а будинки чаю – найбільш відвідувані заклади. Чай займає дуже важливе місце в житті китайців. Коли в будинок приходять гості, їх зустрічають чашечкою свіжезавареного чаю. Закінчується китайська трапеза також чаєм. У Китаї дуже багато сортів чаю. Зі свіжих листів одних і тих же чайних кущів китайці можуть виготовити понад 500 сортів чаю. Але при всій цій різноманітності виділяють усього 6 видів чаю:

- 1) червоний чай (для нас чорний);
- 2) зелений чай;
- 3) улунський чай (байховий);

- 4) квітковий чай;
- 5) білий чай;
- 6) пресований чай (плитковий).

Кожний вид чаю має свій смак і неповторний аромат.

Кожному сорту чаю китайці дають гарну назву: «залізна богиня милосердя», «дорогоцінна брова», «перлова орхідея», «колодязь дракона» і т.п. П'ють чай у Китаї завжди без цукру й завжди гарячим, навіть у саму жару – він добре вгамовує спрагу. Китайці звичайно заварюють чай безпосередньо в чашках. Широко поширені чашки із кришками. Перед заваркою чайні листики обполіскують теплою водою. На чашку беруть 4–5 г чаю, які заливають невеликою кількістю окропу, накривають кришкою й витримують 5 хв. Після цього доливають чашку окропом доверху. Уважається, що сама смачна й ароматна друга чашка чаю. Тому іноді першу чашку випивають не до кінця, залишаючи в ній третину, щоб потім знову долити окропу. До чаю не подають ніякі солодощі. За строгою традицією чай у Китаї – самостійна страва, що не вимагає ніяких доповнень, здатних не поліпшити напій, а тільки заглушити його смак і аромат.

Вино та інші напої використовуються тільки з холодними закусками і другими стравами. Крім зеленого чаю не менш розповсюдженим напоєм у Китаї є рисове пиво, самим популярним сортом якого є «У сін».

Страви китайської кухні

Чоу мен

У киплячій підсоленій воді відварити китайську локшину протягом 4–5 хв. Потім промити її в гарячій воді і обсушити. Розігріти сковороду і влити туди рослинну олію. Смажити в ній свинину 4–5 хв. майже до готовності. Потім покласти у сковороду моркву, нарізану дрібними брусочками і готувати ще 1–2 хв. Видалити з перцю серцевину з насінням, порізати його тонкими скибочками і покласти з рештою овочів, вином і соєвим соусом у сковороду. Готувати близько 2 хв. Потім покласти у сковороду локшину і креветки і готувати, постійно струшуючи вміст сковороди над вогнем, протягом 1–2 хв.

Продукти: свиняче філе (тонкими скибочками) – 225 г, китайська локшина – 225г, морква (натерта) – 1 шт., червоний солодкий стручковий перець – 1 шт., пророслі боби – 90г, стручковий горох (або стручкова квасоля) – 60г, рисове вино – 1 ст. ложка, соєвий соус – 2 ст. ложка, креветки (очищені і зварені) – 120г.

Курка з ананасом по-китайськи

Приготувати маринад з суміші зелені з 1 ч. ложкою маїсового крохмалю 1 ст. ложкою рослинної олії, щіпкою соли і перцю. М'ясо курки нарізати тонкими смужками і змішати з отриманим маринадом. Коли м'ясо добре просочиться цією сумішшю, розігріти залишки олії в сковороді і обсмажити куряче м'ясо. Потім додати до м'яса тушковану спаржу і ананас, нарізаний частинками, трохи бульйону. Тушкувати все на слабкому вогні під кришкою.

Для приготування соусу взяти крохмаль, що залишився, сік ананаса, імбир на кінчику ножа, все змішати і влити в киплячий курячий бульйон, додати десертне вино і отриманим соусом залити куряче м'ясо. Подавати з розсипчастим рисом.

Продукти: куряче м'ясо (відварне) – 250 г, ананас – 0,5 кг, спаржа – 100 г, соєвий соус – 0.5 ст. ложки, порошок імбиру – на кінчику ножа, рослинна олія, курячий бульйон (можна з кубиків), маїсовий крохмаль – 2–3 ч. ложки, десертне вино – декілька ложок, перець чорний, сіль.

Кисло-солодкий салат з огірків

Розчинити цукор у винному оцті так, щоб вийшов сироп. Підготувати маленькі огірочки, вимити, нарізати й виложити в миску, посипати імбиром, збризкати «сиропом» з оцту. Перемішати й подати до столу.

Продукти: маленькі огірки – 500 г, цукор – 30 г, 3%-ий винний оцет – 80 г, мелений імбир – 1 г.

Паростки квасолі з гірчицею

Квасолі замочити на добу у воді кімнатної температури, щоб вона набрякла. Потім пересипати в марлю, покласти на дно каструлі й поставити в тепле місце. Через 3–4 доби квасолі дасть достатньо паростків довжиною 4–5 см. Підготовлені паростки квасолі проварити в киплячій воді протягом 1–2 хвилин, після чого занурити в холодну воду й остудити, віджати вологу, викласти в миску. Гірчицю розвести водою, посолити, оцет, масло й перемішати. Полити паростки квасолі гірничним соусом і подавати до столу.

Продукти: паростки квасолі – 200 г, суха гірчиця – 10 г, оцет – 10 г, запашна рослинна олія – 10 г, сіль.

Суп зі свинини з гарбузом

Корейку промити, нарізати дрібними кусочками, покласти в теплу воду й нагріти до кипіння. Потім бульйон злити. Очистити гарбуз від шкірки, серцевини й насіння, нарізати такими ж кусочками, що й свинину. Налити в каструлю воду, покласти в неї вже підготовлену свинину й довести до кипіння. Зменшити вогонь до слабкого й варити до готовності. За 15 хв. до закінчення варіння покласти в каструлю шматочки гарбуза, посолити. Подавати до столу, поперчивши суп уже в тарілках.

Продукти: корейка – 300 г, гарбуз – 500 г, сіль за смаком, червоний перець – 1 г, вода – 2 л.

Юшка з огірком

Свинину нарізати тонкими скибочками, викласти в миску й варити на слабкому вогні з додаванням цибулі, імбиру, солі, соєвого соусу, горілки й кунжутного масла. Коли свинина звариться – викласти її. Вимити огірок і нарізати скибочками поперек. Натерти скибочки огірка сіллю й залишити на 10 хвилин. Влити в порожню каструлю 1 літр окропу, довести воду до кипіння й покласти підготовлену свинину й огірок. Знову довести до кипіння й подати до столу.

Продукти: свинина – 300 г, свіжі огірки – 200 г, цибуля – 30 г, мелений перець – 1 г, імбир, соєвий соус – 40 г, кунжутна олія – 50 г, горілка – 20 г, сіль.

«Гу лао жоу»

(стародавній рецепт готування свинини)

Свинину нарізати як для бефстроганов шматочками товщиною 1 см і довжиною 3–5 см. Дрібно нарізати цибулю і часник. Приготувати льезон: перемішати крохмаль зі збитими яйцями, посолити. Обваляти нарізане м'ясо в льезоні так, щоб воно було обмазано рівномірно. Олію розжарити, обсмажити в ній свинину до золотаво-жовтого кольору, викласти на тарілку. В глибокій сковороді розігріти рослинну олію, обсмажити в ній цибулю і часник, потім додати томатний соус і 2 ст. ложки гарячої води. Через 1–2 хв. додати цукор, оцет і сіль. Коли уміст сковороди загустіє, покласти в нього м'ясо й смажити, перевертаючи.

Продукти: свинина – 500 г, 2 яйця, цукор – 20 г, 3%-ий оцет – 20 г, рослинна олія – 500 г, крохмаль – 20 г, цибуля – 100 г, часник – 30 г, томатний соус – 40 г, сіль за смаком.

Парова качка по-гуандунськи

Качку попатрати, промити й вимочити в сильно охолодженій воді 1 годину. Потім покласти в киплячу воду й варити до 80% готовності, вийняти, обсушити й викласти в сотейник для варіння на парі. Посипати нарізаною цибулею, імбиром, посолити, додати коньяк, влити 1 склянку киплячої води й варити на парі 2 години. Коли качка стане м'якою, вийняти цибулю і імбир, злити бульйон у каструлю, нагріти його до кипіння, посолити. Потім влити цей бульйон у сотейник з качкою й подавати до столу.

Продукти: спеціально відгодована зерном з імбиром качка – 2 кг, цибуля – 100 г, коньяк – 25 г, імбир, сіль.

Голубині яйця

Шинку дрібно нарубати й змішати зі збитими яйцями, борошном, панірувальними сухарями. З маси, що вийшла, приготувати галушки, за формою, що нагадують голубині яйця, просмажити протягом 4–5 хвилин у розігрітому фритюрі. Подавати в глибокому блюді. В окремому блюді подати варений рис і зелений салат.

Продукти: 4 курячих яйця, 400 г шинка – 400 г, борошно – 10 г, панірувальні сухарі – 60 г, рослинна олія – 0,5 л.

Риба в маринаді

Приготувати маринад: змішати соєвий соус, імбир, вино, здрібнену цибулю, перець, додати воду. Оброблену рибу промити, обсушити й занурити в маринад на 30 хв. Злити в чашку половину маринаду, частину, що залишалася розбавити водою, помістити рибу в духовку, нагріту до 180⁰С на 20 хвилин, після чого зняти з риби шкіру й викласти на тарілку. Приготувати соус: половину маринаду довести до кипіння, додати розведений крохмаль. Як тільки соус загустіє, полити їм рибу й подавати страву до столу.

Продукти: форель – 2 шт., соєвий соус – 150 г, 100 г міцне десертне вино – 100 г, цибуля – 40 г, мелений імбир – 5 г, крохмаль – 20 г, запашна олія – 10 г, чорний перець горошком.

«Скляні» баклажани

Вимити фініки й зварити їх до готовності, вилучити кісточки й шкірочку, розім'яти в пюре. Додати 50 г цукру й перемішати. Змішати збите яйце з розведеним у невеликій кількості води, крохмалем і борошном. Вимити баклажани, очистити від шкірки й плодоніжок, нарізати на трикутні шматочки, надрізати їх на 3/4 і закласти начинку з фініків. У глибокій каструлі розігріти масло, баклажани змочити у яєчній суміші і смажити у фритюрі 10 хв. до золотисто-жовтого кольору. Вийняти, дати олії стекти. Зварити сироп з 100 мл води й 150 г цукру. Занурити в нього фаршировані баклажани. Перед подачею на стіл прикрасити цукатами.

Продукти: баклажани – 600 г, цукор – 150 г, фініки – 100 г, цукати – 40 г, 1 яйце, крохмаль – 20 г, борошно – 20 г, рослинна олія – 250 г.

9. 2. Технології корейської кухні

Корейська кухня має в запасі безліч страв з різного роду продуктів – починаючи з продуктів тваринного походження, закінчуючи рослинними. Корейські страви відрізняються від китайських і японських, і як стверджують корейці ще за давніх часів були популярні в усьому світі. І сьогодні інтерес до корейської кухні в азіатських країнах дуже великий. Наприклад, у Японії гурмани надають перевагу стравам корейської кухні перед усіма іншими. Любов корейців до всього витонченого, гарного й багатокольорового виразилася в гармонії кольору й форми, обов'язковості смакової досконалості страв, сформувала особливий етикет приймання їжі.

Головним у корейської (як і в китайській) кухні є рис. Зазвичай з нього готують кашу, яка є незмінною для будьякого свята. З рисовою кашею подаються інші страви, асортимент яких залежить від місцевих традицій і сезону. Другими за популярністю є страви з ячменю і пшениці. Чималу частину раціону займають овочі і зелень. Все це може заправлятися різними приправами: соєвим соусом, кунжутом, кунжутною олією, часником і зеленою цибулею. Оскільки Корея має вихід до моря, поширені страви з морепродуктів – молюсків, креветок, устриць, трепангів, тріски, минтая, камбали і морських водоростей. Одним з улюблених страв корейців є риба в маринаді, яка не піддається термічній обробці. Її прикрашають листям кунжуту і заправляють різними гострими приправами, які надають страві неповторні смакові властивості.

Багато в корейській кухні різноманітних супів. Овочеві, м'ясні, рибні та з морепродуктів. Суп в раціоні корейців – важлива страва і їдять його щодня.

Неможливо уявити корейську кухню без локшини. Вона виготовляється з картопляної, пшеничної, гречаної, кукурудзяної муки.

М'ясні страви подають варені, смажені або мариновані. Ну і звичайно знамениті страви з собачого м'яса. На сьогоднішній день вони займають четверту позицію після свинини, яловичини і курячого м'яса. Найпопулярнішим м'ясною стравою в Кореї є яловичина нарізана скибочками, яку перед смаженням замочують у маринаді з сої, кунжуту, часнику, зелені та інших спецій. На особливому рахунку у корейців знаходяться страви з бобів. У загальній складності існує більше ста корейських страв, де бобові відіграють не останню роль. Крім цього з них роблять молоко, сир, пасту та соуси. Одна з особливостей кулінарного мистецтва Кореї – це використання гострих приправ. Для корейців поняття «гостро» і «смачно» є тотожними. Приміром, одна з улюблених національних страв – це салат, до складу якого входять два інгредієнти: гострий червоний перець і насіння кунжуту.

Сервірування столу відрізняється від європейського. Кожному учаснику трапези видається по дві тарілки – одна для рису, інша для супу. Всі інші страви знаходяться в центральній частині столу, і кожен з учасників трапези може взяти все, що захоче спробувати. Із столових приладів тут користуються як бамбуковими паличками, так і ложками. Наприклад, каші та бульйони їдять ложкою, а все інше за допомогою паличок.

Страви корейської кухні

Салат з огірків

Молоді огірки злегка натерти крупною сіллю, обмити, розрізати уздовж навпіл, а потім на кусочки товщиною 0,2 см. Додати оцет, соєвий соус, нашатковану цибулю, здрібнений часник, підсолений кунжут, перемішати, викласти на тарілку і посипати тонко нарізаним червоним перцем.

Продукти: огірки – 500 г, часник – 10 г, оцет 3%-ний – 20 г, сіль – 10 г, зелена цибуля – 30 г, соєвий соус – 20 г, червоний перець, кунжут.

Кімчхі з молоді капусти

Підготовлений качан розібрати на листи, їх промити, покласти в підсолену воду під прес на 5–6 днів (за цей час капуста осяде й на смак буде злегка недосоленою). Капусту промити, злегка віджати й заправити здрібненою цибулею, часником й перцем. Все перемішати й викласти в посуд для засолювання. Через 2–3 години розвести у воді борошно, суміш довести до кипіння, остудити, додати сіль за смаком, вилити в посуд з капустою й накрити кришкою. Зберігати в холодному місці.

Продукти: молода капуста – 2000 г, зелена цибуля – 30 г, часник – 50 г, сіль – 50 г, червоний мелений перець – 20 г, пшеничне борошно – 10 г.

Набаккімхіи (кімчхі з редьки)

Редьку нарізати на плоскі квадратики шириною 1,8 см і товщиною 0,2 см. Грушу очистити від шкірки й нарізати дуже тонкими смужками шириною 1 см. Зелену цибулю нарізати на кусочки довжиною 3 см. Імбир і часник подрібнити і стовкти. Стебла петрушки промити й злегка просолити. Потім їх промити й нарізати

довжиною 5–6 см. Редьку перемішати із червоним меленим перцем, перетерти й, після того як вона почервоніє, змішати із грушею, петрушкою й сіллю, виложити в посуд для засолювання. Через 1 годину влити підсолону за смаком воду (її повинно бути стільки, щоб кімчхі плавала зверху) і, заправивши кімчхі цибулею, часником і імбиром, залишити для квашення. Коли кімчхі закваситься – утворюється піна. У цей час посуд з кімчхі потрібно поставити в холодне місце.

Продукти: редька – 1000 г, петрушка – 300 г, груша – 300 г, зелена цибуля – 50 г, часник – 30 г, імбир – 5 г, сіль – 100 г, червоний мелений перець – 10 г.

Рулет з качки зі свининою

З підготовленої качки обережно, щоб не ушкодити, зняти шкіру, звільнити м'якоть від костей і повернути її разом зі свининою через м'ясорубку. Цибулю і часник ретельно подрібнити. Рис замочити у воді й, як тільки набрякне, відкинути. Соевий сир помістити в марлевий мішечок, відокремити вологу й подрібнити. У підготовлений м'ясний фарш викласти здрібнені цибулю і часник, імбир, соєвий сир, рис, соєвий соус, сіль, мелений кунжут і чорний мелений перець, добре перемішати й дати постояти 10 хв. Рівно розстелити качкину шкіру, викласти на неї підготовлений фарш, згорнути трубочкою й перев'язати шпагатом. Тушкувати протягом години. Остудити, розрізати шпагат і нарізати на куски товщиною 0,5–0,7 см.

Продукти: качка – 1 шт., свинина – 50 г, соєвий сир – 30 г, рис – 10 г, зелена цибуля – 10 г, часник – 5 г, імбир – 1 г, соєвий соус – 5 г, сіль – 2 г, мелений кунжут, мелений чорний перець.

Картопляний суп з м'ясом

Картоплю очистити, нарізати напівкруглими часточками. М'ясо нарізати тонкими довгими шматочками, заправити соєвим соусом, рослинною олією, товченим часником, перемішати й дати просочитися. Налити в розігрітий посуд олію, викласти м'ясо й картоплю, обсмажити, перевертаючи. Коли картопля буде майже готова, влити воду, довести до кипіння, посолити. У готовий суп викласти косо нарізану зелену цибулю. Коли вона змінить колір, додати соєвий соус і подати до столу.

Продукти: картопля – 500 г, м'ясо – 250 г, часник – 15 г, зелена цибуля – 100 г, соєвий соус – 100 г, рослинна олія – 10 г, вода – 2 л, сіль за смаком.

Картопляний суп з рибою

Картоплю нарізати товстими часточками у формі півмісяця. Зелену цибулю нарізати косими кусочками. Рибу обробити й зварити в невеликій кількості води. Коли риба добре розвариться, долити воду, довести до кипіння, зняти піну й вийняти рибу. У бульйон покласти картоплю й варити на повільному вогні до готовності. Готовий суп заправити соєвим соусом, сіллю. Розлити по тарілках і посипати зеленою цибулею і кунжутом.

Продукти: картопля – 300 г, риба – 50 г, зелена цибуля – 30 г, сіль – 10 г, соєвий соус – 80 г, рослинна олія – 20 г, підсолений кунжут – 10 г, вода – 2 л.

Качка смажена

Підготовлену качку обмазати сумішшю соєвого соусу й виноградного вина й обсмажити на рослинній олії при температурі 170–180⁰С. Обсмажену тушку заповнити зеленою цибулею, нарізаною косими кусочками, часником і імбиром, викласти в посуд й готувати півтори години на парі. З готової качки вийняти кістки, обмазати сумішшю соєвого соусу з товченим часником, кунжутом і чорним меленим перцем, остудити й нарізати. Для гарніру відварити чотири яйця. Жовтки протерти, білки подрібнити. У чотирьох яєць відокремити білки від жовтків і подрібнити їх окремо; протерті жовтки змішати із сирими жовтками, здрібнені білки – із сирими білками; суміші посолити й відварити на парі. Картоплю відварити, очистити, потовкти. Додати сіль і чорний мелений перець, сформувати кульки. Обваляти їх у пшеничному борошні, обсмажити в маслі. Цими кульками оформити страву.

Продукти: качка – 1 шт., картопля – 150 г, курячі яйця – 8 шт., соєвий соус – 8 г, часник – 5 г, зелена цибуля – 10 г, імбир – 2 г, чорний мелений перець – 0,3 г, пшеничне борошно – 10 г, виноградне вино – 8 г, кунжут – 5 г.

Пулькочі з качки

Підготовлену качку обробити, звільнити від костей. М'ясо нарізати кусками товщиною 4 см і викласти в посуд. Цибулю, часник, імбир подрібнити, покласти в м'ясо, додати соєвий соус, цукор, виноградне вино, чорний мелений перець. Дати постояти 30 хвилин. м'ясо, що просочилося спеціями, обсмажити на решітці до готовності.

Продукти: м'ясо качки – 200 г, зелена цибуля – 10 г, часник – 3 г, імбир – 1 г, соєвий соус – 5 г, чорний мелений перець – 0,3 г, цукор – 3 г, виноградне вино – 5 г.

Минтай у соєвому соусі

Оброблену тушку минтая розрізати на куски довжиною 3–4 см. У каструлю налити масло, соєвий соус, небагато води, додати цукор. Поставити на вогонь. Коли закипить, викласти в каструлю кусочки риби (на дно можна покласти часточки редьки – це поліпшить смак страви). Спочатку готувати на сильному вогні, потім його збільшити. Коли рідина майже википить, додати дрібно нарізану цибулю, часник, перець і тушкувати на слабкому вогні до готовності.

Продукти: минтай – 2 кг, зелена цибуля – 50 г, соєвий соус – 150 г, часник – 10 г, рослинна олія – 20 г, червоний мелений перець – 2 г, цукровий пісок – 10 г, вода – 200 г.

Куксу – корейська локшина

Куксу – тонка довга локшина, яку подають разом з м'ясом, рибою, овочами й різними приправами. Її готували із пшеничного, гречаного, кукурудзяного борошна і їх суміші. Є десятки видів куксу. Сама знаменита – пхеньянренмен (холодна локшина по-пхеньянські).

Змішати гречане борошно й крохмаль, додати гарячу воду, нагріту до 70–80°C (45% від маси суміші), замісити тісто. Додати харчову соду. Тісту дати трохи «відпочити», потім викласти в спеціальний прес (залізну трубку, один кінець якої закінчується площиною з отворами діаметром 1–1,5 мм для виходу локшини, а іншої – отвором, у який входить поршень, що видавлює тісто); видавити локшину. Поруч з пресом поставити посуд із сильно киплячою водою, у якій варити локшину. Для того, щоб локшина не поплуталася й добре проварилася, її рівномірно розправляють довгим тонким прутом й знову опускають у воду (цю процедуру повторити не менш трьох разів). Час готування локшини – 80–100 сек. З поверхні води постійно знімати накип. Зварену локшину необхідно добре промити в холодній воді (міняючи її не менш трьох раз). Якщо цього не робити, локшина не вийде гладкою й смачною. Остудивши, куксу викласти в друшляк, дати воді стекти. Яловичину, свинину й куряче м'ясо покласти в холодну воду й зварити до готовності. Відварені продукти нарізати невеликими шматочками. Бульйон, у якому варили м'ясо, заправити сіллю, перцем, соєвим соусом. Свіжу грушу очистити від шкірки, нарізати часточками довжиною 5 см. Яйце зварити й дрібно нарізати. Зелену цибулю дрібно нашаткувати. Куксу викласти в глибоку тарілку, додати нарізане яйце, кімчхі, м'ясо, заправити соєвим соусом, часником, рубленою цибулею, імбиром, підсоленим кунжутом, чорним меленим перцем, рослинною олією, додати нарізану грушу й тонко нарізаний червоний перець. Залити бульйоном. Окремо подати гірчицю й оцет.

Продукти: гречане борошно – 2 кг, крохмаль – 400 г, харчова сода – 15 г, яловичина – 400 г, свинина – 400 г, куряче м'ясо – 400 г, кімчхі – 700 г, свіжа груша – 100 г, зелена цибуля – 50 г, часник – 10 г, імбир – 0,5 г, сіль – 30 г, соєвий соус – 15 г, рослинна олія – 1 г, підсолений кунжут – 5 г, чорний мелений перець – 0,1 г, червоний мелений перець – 10 г, червоний перець для прикраси – 1 г, яйце – 40 г, гірчиця – 3 г, оцет – 35 г.

Горіхи волоські смажені

Волоські горіхи очистити від шкарлупи, з ядер зняти шкірочку (для цього їх замочити на 10–15 хв. у гарячій воді). Очищене ядро обшпарити окропом, відкинути, пересипати цукровою пудрою і остудити. При подачі викласти гіркою у вазу або на тарілку, на дно яких покласти паперові серветки.

Продукти: горіхи волоські – 236 г, пудра цукрова – 20 г, олія кунжутна – 20 г.

Запитання:

1. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для китайської кухні?
2. Які особливості технології приготування страв у китайській кулінарії?
3. Теплова обробка продуктів, її особливості та способи, що характерні для китайської кухні.
4. Які існують правила сервіровки китайського столу?

5. В чому полягають особливості китайської чайної церемонії?
6. Які відомі національні корейські страви, технологія їх приготування?
7. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Китаю.

Тема 10. Технології приготування страв японської кухні.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

10.1 Технології японської кухні

Японська кухня – одна із самих унікальних і незвичайних в усьому світі. На перший погляд японська кухня здається екзотичною, хоча в основі всього лежить проста формула. Ніяких надмірностей – тільки те, що подарувала людині природа, при цьому необхідно зберегти продукт, якнайближче до первісного стану. Також одним з основних правил японської кулінарії є поважне відношення до того, що їси. Не менш вражає вишуканістю сервіровка японського столу. Для японців відіграє велику роль вид їжі. Зорова насолода тим, що їси, колись заміняло скромність в асортиментах продуктів. На сьогоднішній день естетика в їжі – це відмітна риса японської кухні. Дивно й те, як гармонія форм і фарб сполучається з відповідністю кожної страви пори року. На думку японців, кожна пора року дарує людям свої вишукані страви. У зв'язку із цим, у Японії поряд зі свіжістю продуктів, дуже цінується сезонність страв. Немаловажний і порціон їжі – їжа подається достатньо, щоб насититися, але не так багато, щоб забити шлунок по зав'язку. Особливо цінується різноманітність меню й інгредієнтів, використовуваних у стравах. Трапеза по-японськи – це дегустація безлічі різних страв, які подаються у величезній кількості, але маленькими порціями. Ще одна разюча відмінність японської кухні від європейської: у них немає поняття «основне страва». Та й взагалі їх приймання їжі не ділиться на зміни (перше, друге, закуски або гаряче). Просто є початок трапези, середня частина й закінчення. Не має значення, з якої страви приступати до їжі, але незмінною частиною обіду є зелений чай.

Рис – безумовно, традиційний продукт японської кухні. Частіше за все його готують з невеликою кількістю води, над парою і ніколи не помішують. Як правило, рис варять несоленим і їдять з гострими, соленими або солодкими приправами.

Не менш значне місце на обідньому столі японців відведене рибі та іншим морським продуктам. Асортимент їх надзвичайно багатий: жовтохвіст, палтус, вугор, макрель, тунець, лосось, морський окунь, акула, креветки, лангусти, омари, краби, трепанги, восьминоги і т.д. Вони йдуть на стіл в будь-якому вигляді: відварені, припущені, смажені і навіть сирими, як, наприклад, трепанг (по-

японськи «намако»), котрий подається з оцтом і тертою японською редькою. Вважається, що м'ясо трепанга в сирому вигляді надзвичайно багате йодистими речовинами і фосфором, і як сире м'ясо морського рака – лангуста, корисніше ніж варене. В сирому вигляді вживається також сьомга, а ніжний рожевий тунець («Мапуро») буквально розтає в роті.

Деяка морська риба, наприклад, кулеподібні – діодон, тетраодон, риба фугу та інші – потребують особливої обережності під час приготування, так як їх внутрішні органи містять отруту. Але японські гурмани не зупиняються навіть перед такою небезпекою. Японці їдять також медуз, м'ясо восьминога та інших морських тварин, яких європейці не вважають їстівними. Особливо цінуються акулячі плавці, суп з яких вважається вишуканим лакомством.

Із інших продуктів треба відмітити морські черепашки (ракушки «садзае»). Це крупна ракушка спіральної форми, величиною з кулак. Готуючи страву, м'ясо із неї витягають, дрібно ріжуть, смажать або варять з відповідними спеціями і приправами, черепашку знову наповнюють і подають до столу. М'ясо морської черепашки досить жорстке, але має дуже тонкий смак.

Не менш своєрідна і інша страва – «хамагурі-моякі» – морська двостулкова черепашка, підсмажена з сіллю у власному соку. Це досить крупна черепашка і при відкриванні її стулок потребується більш за все обережність, щоб не розплескати сік, який в ній міститься. Оригінальна страва – «ікедзукурі» – сире м'ясо морського рака. Особливість його в тому, що м'ясо має бути обережно відділене від черепашки і подано на стіл, коли величезний зелений рак ще живий і продовжує ворухити численними кінцівками. Сире м'ясо морського рака використовується з соєвим соусом або гострим японським хроном. Ця страва вважається вишуканою і цінною не тільки завдяки своїм смаковим властивостям, але і тому, що в сирому м'ясі рака повністю зберігаються йодисті речовини, фосфор та інші корисні компоненти.

Цікава страва «суп моно» – суп з морської двостулкової черепашки хамагурі з бобовими, страва салатного кольору. Не можна не відмітити тонкого смаку цієї страви і легкого аромату, котрий звичайно пов'язаний зі свіжими морськими продуктами. Великим делікатесом вважають також устриці. Їх звичайно подають на льоді з лимоном, з гострим соусом і хроном.

Улюбленою їжею японців є «скіякі». Ця страва готується з вирізки. Тонкі смужки м'яса смажать в соєвому соусі з цукром, солодким рисовим вином (саке), різноманітними овочами – цибулею, бобовими паростками, пагонами бамбуку, з грибами. Виготовлене таким чином м'ясо їдять зі свіжим курячим яйцем. Із овочів широке розповсюдження в Японії мають листя зеленого салату, зелена цибуля, бобові паростки, пагони бамбуку, спаржа, редис, селера, шпинат, а редька вважається національною стравою.

Японці охоче готують страви з курки, свинини або яловичини (в порядку частоти вживання), різних овочів. Велике значення в харчуванні японців мають бобові культури, із яких готують тофу і місо. Тофу – бобовий сир, складений в основному з соєвого білка. Це обов'язкова страва на сніданок. Місо – рідинна суміш, виготовлена з розім'ятих варених соєвих бобів, в котру для бродіння додають дріжджі. На основі місо готують різноманітні супи. Суп із місо їдять з вермішелью із пшеничного або гречаного борошна з додаванням м'яса і зелені. Окрім того, в суп кладуть стругану сушену рибу.

Більшість японських національних страв подається з різноманітними гострими приправами. Їх існує багато різновидів, але основні готуються з редьки, зелені. Широко використовуються як приправи, а також для приготування супів і інших страв солені і квашені овочі, квашений редис, маринований часник, солені огірки.

Приправа у Японців – мало не сама головна, до невеликого шматочка м'яса або риби додається соєвий соус, бобовий джем, салат із пелюстками хризантем, бамбук, мариновані кабачки, гриби, огірки, стручки перцю, рожева цибуля, морська капуста.

Соуси готують із різноманітних продуктів, в числі яких соя і цукрова пудра. Гостро-солодкий соус використовується для приготування багатьох національних страв. Наприклад, свіжу рибу або м'ясо вимочують у соєвому соусі, а потім трішки обсмажують. З цим соусом подають і різноманітні овочі.

Японці мало солять їжу, а деякі страви зовсім готують без солі. Її додають за смаком вже за столом.

Більшість страв японської кухні готують на олії або на риб'ячому жирі.

На десерт звичайно подають свіжі фрукти, часто – цитрусові, а також японську хурму.

Популярні національні страви японської кухні:

Сукі-які – тонко нарізана яловичина, зелена цибуля, гриби, тонка локшина і соєвий сир тофу поволі кип'ятяться у великій залізній сковороді перед вами. Ці інгредієнти готуються в суміші соєвого соусу, кулінарного вина (мірін) з додаванням невеликої кількості цукру. Вам дають спеціальне блюдо з сирим яйцем для того, щоб охолодити шматочки сукі-які перед вживанням. Використовуючи палички, ви дістаєте все, що знаходиться на вашому боці сковороди, і їсте, заздалегідь вмочуючи в яйце. Краще цим насолоджуватися в компанії.

Сашимі (сасимі) – дуже свіжа сира риба. Подається тонко нарізаною на білій редисці, потертій на терці, з блюдечком соєвого соусу і гострого хріну (васабі). Спочатку риба вмочається в соєвий соус з хріном, потім вживається.

Суші (сусі) – взагалі, суші це маленькі бруски з рису, на які кладеться тонко порізаний шматочок риби. Існує три основні типи суші: нігирі, чіраші і макі.

Нігирі Суші – рис формується в маленькі порційні бруски рівно на один укус і зверху прикрашається сирою або приготованою рибою. Брусок слід брати паличками або пальцями і вмочати в соєвий соус.

Чіраші Суші – велика кількість різноманітних морепродуктів кладеться на рис зверху і подається в чаші.

Макі Суші – сира риба, овочі або інші шматочки, упаковані в рис суші і обгорнуті сушеними морськими водоростями (норі).

Оден – часто продаються вуличними торговцям. Це овочі, восьминоги або яйця, прокип'ячені в соєвому рибному бульйоні.

Місо Ширу – суп місу. Густа юшка, тофу (соєвий сир), що містить, гриби або інші шматочки їжі в супі, приправленому соєвою пастою. Шматочки виймаються з чаші, а суп випивається без використання ложки.

Японці користуються за столом паличками. Палички бувають із слонової кістки, срібні, пластмасові, дерев'яні, але найбільш розповсюджені бамбукові.

Люблять японці фруктову воду і воду з льодом, пиво. Як охолоджуючий напій поширений корі – струганий лід з фруктовим сиропом.

Улюблений напій – зелений чай. Його п'ють в будь-яку годину на добу. Вважається, що в зеленому чаї краще, ніж в інших сортах, в особливості в чорному або червоному, зберігаються вітаміни, танін, кофеїн, ефірні олії та інші компоненти, необхідні людині. Дякуючи здатності утримувати в організмі вологу, зелений чай добре угамовує спрагу.

Японці заварюють чай по-своєму. Вони часто кладуть щіпку зеленого чаю безпосередньо в чашку, а не в чайник, заварюють окропом, а не кип'ятять на вогні, і накривають чашку кришкою. За декілька хвилин розпарені чайні бруски знову розпускаються і вода набуває жовто-зеленого відтінку. Як правило, чай заварюють дещо остудженим окропом. Добрий настій зеленого чаю з'являється приблизно протягом однієї хвилини, а найкращий – за 5–8 хвилин після заварювання.

Традиційний японський напій саке (вимовляється са-кай). Саке – японська рисова настоянка, натуральний спиртний напій, що отримується внаслідок бродіння. Класифікується в загальній категорії разом із вином та пивом. Міцність не перевищує 16-ти градусів. Саке буває солодким (амакучи) і сухим (каракучи); саке підрозділяються на токкіу (вищий клас), іккіу (перший клас) і никкіу (другий клас). Краще всього пити саке кімнатної температури (нурукан), також саке подається гарячим (ацукан) або з льодом (рокку де). Наливається саке з токурі (маленький керамічний глечик) в маленькі чашки, звані чоко. Окрім барів

і ресторанів, існує також спеціальне місце для дегустації sake, ізакайя, питний заклад, в якому подають тільки sake.

Страви японської кухні

Темпура – «Небесна страва»

Рибне філе і стручковий перець нарізають смужками. Цибулю і корінь селери – тонкими скибочками. З рисового і пшеничного борошна, вина, білків і води замішують тісто. Умочують в нього рибу і овочі і обсмажують у фритюрі до золотистого кольору. Подають їх під соусом, який готують так: кип'ятять воду з рубаним імбиром, вливають вино і соєвий соус, розмішують і поєднують з нашаткованою редькою.

Продукти: філе морської риби – 120 г, цибуля ріпчаста – 20 г, селера (корінь) – 8 г, перець солодкий стручковий – 5 г, рисове борошно – 5 г, пшеничне борошно – 5 г, вино сухе – 10 г, білок – 1 шт., вода – 20 г, олія рослинна – 100 г; для соусу: вода – 40 г, соус соєвий – 10 г, редька – 10 г, імбир (корінь).

Котлети рибні японські

Рибне філе пропускають через м'ясорубку, змішують з кукурудзяним борошном, жовтком, рослинною олією, вином, збитим з цукром білком. Виливають масу на сковороду з маслом і обсмажують до золотистого кольору з обох боків. Охолодивши, розрізають на смужки і подають із зеленим салатом.

Продукти: філе морської риби – 120 г, кукурудзяне борошно – 5 г, яйце – 1 шт., олія рослинна – 10 г, вино десертне – 5 г, цукор, перець мелений чорний, сіль.

Салат з петрушкою

Петрушку вимити, відірвати листики й покласти їх у окріп. Дати один раз закипіти, відкинути на сито й обдати холодною водою, добре віджати. Насіння кунжуту (половину) потовкти в ступці, змішати з пастою «місо», sake, цукром і соєвим соусом. Додати петрушку. Подати, посипавши кунжутом, що залишився.

Продукти: зелень петрушки – 300 г, очищені і обсмажені насіння кунжуту – 40 г, паста «місо» – 15 г, рисове вино (sake) – 20 г, цукор – 10 г, соєвий соус – 10 г.

Редька із червоною ікрою

Редьку очистити, натерти на тертці й злегка віджати. Розділити на чотири частини й додати кожної круглу форму. Угорі зробити пальцем невелике поглиблення. Ікру викласти на сито і промити холодною водою. Коли вся вода стече, ікру виложити чайною ложкою на редьку. Прикрасити листиками меліси. Перед їжею злегка збризкати соєвим соусом.

Продукти: редька – 200 г, червона ікра – 50 г, лимонна меліси – 20 г, соєвий соус.

Суп літній

Огірки очистити, нарізати шматочками, свіжий зелений горошок промити. У киплячий м'ясний бульйон покласти зелений горошок, варити 8–10 хв. Додати огірки, соєвий соус, варити 5 хв. і потім бульйон процідити. Яйця відварити в

мішечок, без шкарлупи. Перед подачею в тарілку покласти шматок огірка, горошок, яйце й залити гарячим бульйоном.

Продукти: свіжі огірки – 200 г, зелений горошок – 50 г, 1 л бульйон – 1 л, яйця – 3 шт, соєвий соус – 15 г, сіль.

Рибний суп з тофу

Рибу нарізати на 12 шматочків. Імбир очистити й натерти на тертці. Зелену цибулю очистити, світлу частину дрібно нарізати. Два зелені пера нарізати злегка навскоси й відкласти для прикраси. Рослинну олію розігріти в каструлі з товстими стінками й обсмажити в ній імбир з цибулею. Влити 500 мл води й довести до кипіння. Посолити, поперчити, додати рибу й варити на слабкому вогні 3–4 хв. Тофу нарізати кубиками розміром 2х2 см і покласти на 2–3 хвилини в бульйон. Суп перелити в попередньо розігріті миски й посипати зеленою цибулею.

Продукти: філе тріски – 300 г, коріння імбиру – 10 г, зелена цибуля – 80 г, рослинна олія – 40 г, сіль, мелений запашний перець, тофу (соєвий сир) – 250 г.

Скіякі

М'ясо покласти на 30 хвилин у морозильник, потім нарізати гострим ножом поперек волокон як можна тонше. Овочі очистити й вимити. Печериці тонко нарізати. Моркву й цибулю-порей нарізати кружечками навскіс. Редьку нашаткувати тонкою соломкою. Кабачки нарізати тонкими смужками за допомогою ножа для чищення картоплі. Креветки вимити й вилучити панцир. Підготовлені овочі, гриби й м'ясо креветок красиво викласти на велику тарілку. Для цієї страви можна використовувати чавунну сковороду й сильно нагріту настільну електроплиту або гриль. Сковороду з 1 ст. ложкою рослинної олії дуже сильно розігріти на кухонній плиті. Потім переставити на настільну плиту. Кожний гість сам смажить собі порціями м'ясо, овочі, гриби й креветки, періодично перевертаючи. Окремо подають соуси, локшину, варений рис і обсмажений хліб. На сковороду періодично слід підливати рослинну олію, біле вино, соєвий соус.

Продукти: яловича вирізка – 300 г, свиняча вирізка – 300 г, м'якоть телятини – 300 г, великі печериці – 300 г, морква – 300 г, редька – 300 г, цибуля-порей – 300 г, кабачки – 300 г, великі креветки – 300 г, рослинна олія – 60 г, біле вино, соєвий соус.

Сира риба по-японськи – сасімі

У риби вийняти всі кості, зняти шкіру. Гострим ножом нарізати рибу дуже тонкими скибочками, які художньо укласти на тарілці. Варену моркву нарізати кружечками й контурним ножом вирізати з неї квіти. Рибні скибочки прикрасити часточками лимону, соломкою редиски й цибулі-порею й морквяними квітами. Соєвий соус змішати з рисовою горілкою мірін. До риби подати в мисочках соус, тертий хрін і терту редиску.

Продукти: свіжий тунець – 150 г, морква – 50 г, 4 тонких часточки лимону, цибуля-порей – 10 г, редька – 10 г, соєвий соус – 60 г, терта біла редиска – 30 г, японська солодка рисова горілка мірін або сухий херес – 60 г, третій хрін – 5 г.

Запитання:

1. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для японської кухні?
2. Які особливості технології приготування страв у японській кулінарії?
3. Теплова обробка продуктів, її особливості та способи, що характерні для японської кухні.
4. Які відомі національні японські страви, технологія їх приготування?
5. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Японії.

Тема 11. Технології приготування страв тайської, індійської та індонезійської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

11. 1 2.4.3. Тайська кухня

У тайській кухні видні регіональні відмінності, які можна віднести насамперед за рахунок переселенців. Історичний розвиток країни у великому ступені обумовив і її кухню. Популярність рису свідчить про тісні контакти з Індією й Китаєм. У Таїланді, як і в Китаї, з м'ясних продуктів найбільше поширення має свинина. Як у китайській кухні, тут теж в одній страві з'єднане багато компонентів. Гострі, пекучі страви тайська кухня перейняла з індійської. Спосіб готування риби, моллюсків і ракоподібних нагадує індонезійські страви. Риба вимагає негайної обробки – у тропічних країнах їжа скоро псується. Тому, рибу, яку не з'їдають смаженою або вареною, в'ялять на сонці або засолюють. При використанні в'яленої або соленої риби її попередньо обсмажують. Із дрібної риби й креветок готують рибний соус і рибну пасту. На Півночі, де обробляють круглий клейкий рис, відчувається вплив лаоської кухні, на південно-сході – індійської й в'єтнамської. Кухні країн Південно-східної Азії не знають звичних для нас молока й молочних продуктів. Замість молока й сметани для тушкування й варіння використовується кокосове молоко й кокосові вершки. Кокосове молоко одержують, натерши на тертці м'якоть косоного горіха, змішавши її з водою й віджавши через марлю. Із продуктів тваринного походження найбільше розповсюджені свинина й м'ясо курей. Найменш вживана яловичина. З жирів –

свинячий жир і рослинна олія. З овочів важливу роль відіграють солодкий перець, помідори, огірки, цибуля і шпинат. Широко застосовують паростки сої й соєвий сир, соєву пасту й соєвий соус. У цій тропічній країні достаток найрізноманітніших фруктів. Банани, папайя – цілий рік. Самий популярний і коштовний фрукт – дуріан. У нього пряна, солодка на смак м'якоть і стійкий, специфічний запах, який відлякує європейців (запах зіпсованого сиру). Із пряностей, поряд з перцем чілі й іншими гострими овочевими культурами, велике місце займає імбир і лимонна м'ята. У Тайській кухні дуже популярні страви з яєць, особливо у вигляді мотків з найтонших довгих яєчних ниток.

З напоїв популярні зелений чай і водна настоянка з листів евгенії (дерева сімейства миртових).

Страви тайської кухні

Смажена солоня яловичина

Двома вилками розділити м'ясо уздовж волокон. Обсмажити його в не дуже гарячій олії. Коли м'ясо стане майже зовсім сухим, зменшити вогонь. Додати цукор і сіль за смаком. Продовжувати смажити до утвору скоринки. Готове м'ясо обсушити паперовими серветками. Остигле м'ясо викласти на блюдо. Подати зі смаженим часником і цибулею-шалот.

Продукти: солоня яловичина – 500 г, рослинна олія – 100 г, цукор і сіль за смаком.

Квіти з яєць куріпки

Зварити яйця, очистити. З обох кінців кожного огірка відрізати приблизно по 2 см і зрізані кінці відкласти. Гострим ножом вилучити серцевину, після чого вирізати кошики з огірків і вимочити їх у маринаді близько 10 хв. Суміш приправ присмажити до появи запаху, додати соєвий соус і цукор. Коли суміш закипить, покласти в неї яйця й струснути сковороду так, щоб усі вони були покриті соусом і придбали гарний коричневий колір. Щоб зробити квіти, у кожний зі кошиків з огірка вставити по яйцю й скріпити їх дерев'яною шпилькою.

Продукти: огірки свіжі – 300 г, яйце – 12 шт., маринад, приправлений з оцту, солі й цукру, узятих у бажаній пропорції. Для соусу: суміш солі, перцю, часнику й кореня коріандру – 15 г; темний соєвий соус – 80 г, цукор – 20 г, олія рослинна – 30 г.

Маринований імбир в «човниках» з огірків

Підібрати дрібні огірки. Вимити їх і розрізати уздовж, вийняти ложкою насіння. Порожнини, що утворювалися, заповнити маринованим імбиром.

Салат із зеленої квасолі

Зелену квасолю, варені креветки, варену свинину нарізати кубиками. Квасоллю ошпарити окропом, потім потримати в дуже холодній воді, щоб вона стала зеленою й хрусткою. Змішати її з креветками й зі свининою. Змішати соус «нам пла» з кокосовими вершками, цукром, сіллю й лимонним соком. Салат залити

отриманим соусом. Добре перемішати, додати часник, цибулю-шалот, сушений стручковий перець, товчений смажений арахіс; при цьому залишити потроху кожної із цих приправ, щоб потім посипати ними готовий салат.

Продукти: зелена квасоля – 100 г, варені креветки – 50 г, варена свинина – 50 г, часник – 25 г, цибуля-шалот – 25 г, обсмажений сушений стручковий перець – 25 г, соус «нам пла» (рибний соус) – 20 г, лимонний сік – 20 г, кокосові вершки – 30 г, сіль, цукор по смакові, смажений товчений арахіс – 25 г.

Фарширована риба

Цю страву можна подавати як гарячу закуску. Підготовлену рибу розділити на 2-і половини, вилучивши хребтову кістку. Сіль, часник і корінь коріандру – усе разом потовкти в ступі й змішати зі свинячим фаршем. Суміш укласти на половинки риби, зверху – селеру. Приготувати рідке тісто з борошна, води, пекарського порошку й олії. Вмочити рибу в тісто й обсмажити в гарячій олії до золотавого кольору.

Продукти: скумбрія – 6 шт., свинячий фарш – 100 г, часник – 10 г, перець, коріандр, селера, борошно – 100 г, вода – 100 г, пекарський порошок – 10 г, масло рослинне – 80 г.

Соус «Нам пла» (рибний соус)

Ретельно перемішати із сіллю дрібні креветки. Залишити на сонці на 7–10 днів. Щодня перемішувати й додавати сіль, збираючи розсіл у скляні пляшки. Розсіл залишити на сонці для того, щоб він став прозорим і придбав характерний запах. Добре приготовлений рибний соус дуже ароматний, колір його коричневий.

«Капі» – креветкова паста

Це те, що залишається від суміші креветок із сіллю після сушіння на сонці. Добра креветкова паста повинна бути або рожевою, або темно-пурпурною.

Кокосове молоко, вершки

Розвести 1 кг тертого кокосового горіха з 300 г гарячої води, віджати. Остудити, після чого на поверхні молока утворяться густі вершки. Зняти їх, і залишається кокосове молоко.

Прозорий суп з фаршированими грибами

Ці прозорі супи дуже освіжають, тому їх подають до столу в будь-який час року. Бульйон можна приготувати з кісток звичайним способом. Можна використовувати бульйонні кубики. Сушені гриби вимочити, поки вони не стануть м'якими, а потім вилучити ніжки. Гарбуз очистити, нарізати кубиками й варити до готовності в бульйоні. Приготувати фарш зі свинини, зелені, спеції й приправ. Фаршем, що вийшов, наповнити кожний із грибів. Зварити на парі до готовності. Перед подачею на стіл у кожну з тарілок покласти фаршировані гриби й шматочки гарбуза й залити їх супом.

Продукти: фарш зі свинини – 300 г, сушені китайські гриби – 100 г, гарбуз – 300 г, кістковий бульйон – 600 г, соєвий соус – 30 г, зелена цибуля, кінза, часник, корінь коріандру, сіль, перець.

Рисовий суп

Рис і здрібнене куряче м'ясо перемішати з 200 г води. Суміш, що вийшла, вилити в каструлю й довести до кипіння, варити до готовності, додаючи в міру википання рідини бульйон, поки рис не буде готовий і не придбає консистенцію густого супу. Приправити сіллю. Подати з яйцями, звареними круто й розрізаними на часточки.

Продукти: рис – 150 г, здрібнене куряче м'ясо – 300 г, курячий бульйон – 600 г, яйце – 4 шт., сіль.

Кисло-солодкий суп

Цибулю-шалот, креветкову пасту, сіль, перець, часник і корінь коріандру – усе разом потовкти в ступі. Суміш, що вийшла обсмажити в маслі до появи запаху, після чого додати воду. Довести до кипіння, а потім додати м'ясо й нашаткований імбир. Приправити цукром. Смак супу повинен бути кисло-солодким. Додати зелену цибулю, шматочки вареного гарбуза й подати.

Продукти: курка, або свинина, або риба – 1 кг, цибуляшалот – 100 г, креветкова паста – 30 г, цибуля зелена – 100 г, гарбуз – 200 г, рослинна олія – 50 г, сіль, часник, корінь коріандру, імбир, цукор – за смаком.

Фарширований перець

Необхідно використовувати стручки перцю невеликого розміру. Промити перець і відрізати верхівки, які потім використовувати у якості кришок. Вилучити насіння. Приготувати начинку. Для цього змішати фарш зі свинини і креветок. Суміш солі, перцю, часнику й кореня коріандру обсмажити у невеликій кількості олії до появи запаху. Додати суміш свинини й креветок, соус «нам пла», цукор і смажити до готовності. Коли суміш буде готова, зняти її з вогню, додати сире яйце й арахіс, усі добре перемішати й начинити перець цим фаршем. Вмочити в рідке панірування й обсмажити до готовності.

Продукти: солодкий стручковий перець – 12 шт., фарш зі свинини – 150 г, дрібно нарізані креветки – 150 г, яйце – 1 шт., рибний соус нам пла, цукор за смаком, сіль, перець, часник і корінь коріандру, товчений арахіс – 30 г, масло рослинне – 50 г, борошно – 50 г.

Смажена в'ялена риба

В'ялену рибу обсмажити у великій кількості олії до хрусткої скоринки.

Продукти: дрібна в'ялена риба – 100 г, олія рослинна – 300 г.

Смажена риба з молоками

Рибу обсмажити, вилучити молоки й відкласти їх убік. Рибу розгорнути й м'якоть роздрібнити вилкою. Після цього обсмажити в маслі до утворення хрусткої скоринки й нарізати на невеликі шматки. Молоки, цибулю-шалот і імбир перемішати, приправити лимонним соком, цукром і соусом «нам пла». Потім додати кінзу, стручковий перець і шматки смаженої риби. Замість цибулі-шалот можна використовувати часник, обсмажений у маслі.

Продукти: свіжа риба з молоками – 800 г, дрібно нарізана цибуля-шалот – 100 г, здрібнений імбир – 80 г, соус «нам пла», цукор, лимонний сік за смаком, кінза й дрібно нарізаний стручковий перець для приправи, олія рослинна – 50 г.

Рибні котлети

Цибулю-шалот, часник, коріандр, імбир, перець, цедру лимону, креветкову пасту, стручки сушеного перцю й сіль – усе разом дрібно потовкти. Добре перемішати отриманий порошок з рибою й квасолею, потім трошки обсмажити на сковороді. Приправити за смаком, формувати із суміші невеликі плоскі кульки й обсмажити до золотавого кольору.

Продукти: прісноводна риба – 500 г, дрібно нарізана стручкова квасоля – 250 г, яйце – 1 шт., цибуля-шалот – 25 г, часник – 75 г, імбир – 15 г, корінь коріандру – 15 г, перець, цедра лимона, креветкова паста – 30 г, сушений перець – 20 г, сіль.

Печеня – том кхем

Потовкти разом сіль, перець, часник і корінь коріандру; суміш, що вийшла, обсмажити в олії до появи запаху, додати воду, соєвий соус і небагато цукру. Потім покласти шматки курки й свинини, долити води стільки, щоб вона тільки покривала їх. Довести до кипіння, а потім додати круті яйця. Яйця й м'ясо повинні придбати гарний коричневий колір. Зняти піну, що утворилася. Додати коричневий смажений соєвий сир, нарізаний кубиками, а потім квашену капусту, гриби. Варити доти, поки курка й свинина не стануть м'якими. Якщо колір страви недосить темний, додати соєвого соусу, якщо недостатньо солодке – цукру.

Продукти: курка – 1000 г, смажена свинина – 1000 г, яйця, зварені круту – 10 шт., китайська квашена капуста – 1500 г, сушені китайські гриби – 50 г, коричневий смажений соєвий сир – 600 г, соєвий соус, сіль, перець, часник, корінь коріандру, олія рослинна – 50 г, цукор – за смаком.

Каррі з курки й грибів

Відварене на парі куряче філе нарізати на куски. Промити гриби, розрізати навпіл і відварити на парі. Порошок каррі обсмажити у великій кількості олії. Коли з'явиться запах, покласти шматочки курки, гриби, додати кокосове молоко. Довести до кипіння. Після чого додати стручковий перець і листи василька, закрити кришкою й зняти з вогню. Замість курки можна використовувати яловичину або будьяке інше м'ясо.

Продукти: червоний порошок каррі – за смаком, куряче філе – 1000 г, гриби – 1000 г, кокосове молоко – 400 г, васильок, стручковий перець, сіль, олія рослинна.

Золоті нитки – фой тонг

Відокремити білки від жовтків. Білки покласти в одну каструлю, жовтки – в іншу, а залишки білків, які завжди залишаються в шкарлупі – у третю (їх буде не менш 2 столових ложок). Жовтки і залишки білків процідити через тонке сито, відокремлюючи оболонки жовтків. Відділені білки треба буде використовувати

для приготування яких-небудь інших страв. Скип'ятити в каструлі воду із цукром. Щоб сироп був прозорим, можна додати 2 збитих яєчних білка. Довести сироп до кипіння й процідити. Після цього поставити його знову на середній вогонь. Тонким струмком виливати жовтки в киплячий сироп, здійснюючи при цьому швидкі обертові рухи рукою зі посудиною – повинні утворитися тонкі нитки із жовтків. Вони готуються дуже швидко й тому їх майже відразу потрібно виймати за допомогою шумівки. Перш ніж повторити цей процес, додати в сироп небагато киплячої води, тому що при нагріванні вода випаровується й сироп густіє, а в густому сиропі фой тонг виходить неправильної форми. Після того, як нитки викладені на блюдо, розправити готові фой тонг виделкою. Їх бажано поставити на ніч із квітами жасмину. Рано ранком квітки слід забрати, а якщо ні, то запах буде різким. За старих часів фой тонг надавали форму невеликих мотків шовкових ниток. Однак зробити це важко, тому можна подати разом на великому блюді або порціями.

Продукти: качині яйця – 10 шт., курячі яйця – 10 шт., цукор – 1000 г, вода – 300 г.

«Золоті колечка»

Рисове й пшеничне борошно змішати й просіяти. Воду із сіллю й маслом довести до кипіння, швидко всипати просіяне борошно, інтенсивно помішувати протягом 1 хв. або доти, поки суміш не почне відставати від країв каструлі. Після цього суміш остудити. В остиглу суміш розбити по одному яйцю, увесь час розмішуючи. Суміш викласти в кондитерський мішок і видавити колечка на аркуші фольги, змазані жиром. Перед подачею на стіл обсмажити колечка в гарячій олії (вони повинні зсковзувати з фольги в олію). Коли вони стануть золотаво-коричневими, вийняти їх шумівкою й відразу ж подати на стіл з медом або сиропом.

Продукти: рисове борошно – 60 г, пшеничне борошно – 60 г, вода – 100 г, олія рослинна – 60 г, яйце – 3 шт., сіль.

11.2. Технології індійської кухні

У Індії релігія дуже сильно впливає на меню індусів. Існує безліч релігійних обмежень. Наприклад, індуїстам і сикхам забороняється їсти яловичину, індійським мусульманам – свинину, багато індусів – строгі вегетаріанці, інші їдять рибу і молюсків. В Індії у кожної касті діють свої суворі правила, регламентуючі харчування. Більшість населення Індії зовсім не їсть м'яса. Корови вважаються священними тваринами і тому недоторканні. Забій їх розцінюється як дуже важкий злочин. Багато індійців не вживають також яйця.

Індійська кулінарія включає кухні різних регіонів країни. На півночі, де клімат помірний, розвинене вівчарство, там поширені страви з баранини, в основному тушковані на повільному вогні. Чим далі ми просуваємося на південь, у напрямі Делі і Пенджабу, тим різноманітніше стає меню – тут їдять м'ясо кіз; кури готують в основному на освітленому рослинному маслі. У цих північних регіонах

хліб віддають перевазі над рисом. На схід, в областях, омиваних Бенгальською затокою, широко використовуються різні види риби, як річкової, так і морської. У жаркому, вологому кліматі виростають кокосові пальми, так що в багатьох рецептах присутній і кокос. На західному березі, в Гуджараті, віддають перевагу овочевій, вегетаріанській їжі, вегетаріанці складають більшість населення на південному сході Індії. Вологі кліматичні умови південного заходу Індії сприяють зростанню кокосових і фінікових пальм, бананів, також там багато риби і інших морепродуктів. Тут їдять більше рису і люблять тушковані страви, зазвичай набагато гостріші, ніж на півночі.

Особливо розповсюдженими продуктами є рис, овочі, горох, молоко, молочні продукти, олія, рідко топлене масло з молока буйволиць. Індійці використовують багато дала (плоди бобової рослини, дещо середнє між горохом і сочевицею). Частіше за все дал використовується разом з овочами. Так званий «дал-зал» складає щоденний раціон багатьох індійців. Дал для індійців – те ж саме, що для нас хліб. Свій стіл вони збагачують рибою, особливо в прибережних районах.

Мабуть, ні в одній з національних кухонь світу прянощі не застосовуються з такою фантазією, як в індійській, але при цьому, наскільки пряною не була б страва, вона зовсім не обов'язково гостра. Для надання їжі різноманіття служать численні спеції і приправи. Найбільш відома приправа – каррі.

В її склад входять червоний і чорний перець, мускат, кориця, гвоздика, імбир, горіхи, гірчиця, м'ята, майоран, петрушка, кріп, часник, шафран, цибуля, мигдаль та інші. Така приправа є невід'ємною частиною страв з баранини, домашньої птиці, риби і перш за все овочів. Є і інші прянощі, здатні додати стравам гостроту: насіння гірчиці, чорний і кайєнський перець достатньо пекучі; мелений імбир, мускатний горіх, кардамон – помірно пекучі. Цілі прянощі перед подачею на стіл зазвичай виймають з приготованої страви. Найпоширеніші прянощі – кмин, коріандр, насіння гірчиці, чорний перець, коріандр, кардамон, мелена куркума, кориця і гвоздика.

Багато індійських страв заливають гострим червоним соусом, котрий називається «масала». Він готується з різноманітних прянощів, але головним чином з чілі – різновид червоного дуже гострого стручкового перцю, а іноді з маленьких зелених пальмових горіхів, з інших соусів розповсюджений гострий соус «ачар» – зварений з фруктів зі спеціями.

Розповсюдженим є рисовий суп, приготовлений з цибулею і приправлений великою кількістю перцю і часнику. Люблять індійці рис з бобами, котрий подається до столу у вигляді білої гірки, прикрашеної яскраво-жовтим маслом.

Коржики з борошна низького сорту – звичайна їжа індійців, особливо в північних районах країни, де рис використовують рідше.

Обід в Індії прийнято завершувати солодощами, котрі частіше подають на листі. Індійці полюбляють гарячий, міцно зварений чай, каву, котра також є

розповсюдженим напоєм, готують по-турецьки, додаючи для аромату кілька крапель рожевої есенції. Ранковий чай у індійців попереджає сніданок.

Страви індійської кухні

М'ясо карі

Дрібно нарізану цибулю і часник смажать в жирі до золотистого кольору, вводять порошок «карі», 3 хвилини тримають на слабкому вогні і додають томат-пасту. Кладуть м'ясо, вливають йогурт, солять і тушкують до готовності.

Продукти: баранина – 150 г, цибуля ріпчаста – 30 г, часник – 2 г, жир – 10 г, порошок «карі» – 2 г, томат-паста – 10 г, йогурт (або нежирна сметана) – 50 г, сіль.

Рис по-індійськи

Перебраний і промитий рис засипають в підсолену киплячу воду, варять 15 хвилин, відкидають на друшляк і дають воді стекти. Потім рис перекладають в сотейник, змішують з вершковим маслом і прогрівають в духовці 5–10 хвилин.

Продукти: рис – 80 г, масло вершкове – 20 г, сіль.

Салат по-індійськи

Рис відварити у великій кількості води протягом 15 хв., відкинути й остудити. Спаржу відварити, перець запекти в духовій шафі, нарізати соломкою, яблука очистити від шкірочки, нарізати скибочками. Рис викласти на середину тарілки, гарнірувати спаржею, яблуками, перцем, посипати каррі, полити майонезом.

Продукти: рис – 43 г, спаржа – 20 г, яблука – 32 г, перець солодкий зелений – 29 г, майонез – 30 г, каррі – 1 г.

Салат «Бомбей»

Листи салату нарізати у вигляді локшини, солодкий стручковий перець нашаткувати соломкою. Рис відварити в підсоленій воді, відкинути й остудити. Салат, перець солодкий змішати з рисом, посипати чорним меленим перцем, заправити оцтом, оливковою олією і сіллю.

Продукти: салат зелений – 40 г, перець солодкий – 40 г, рис – 20 г, олія оливкова – 10 г, оцет – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Салат овочевий із фруктами

Відварити картоплю, нарізати кубиками. Свіжі огірки, помідори, очищені яблука, банани, папайю нарізати кубиками й скибочками. Відварити кольорову капусту, розібрати на дрібні суцвіття. Усе з'єднати, перемішати, посипати масалою, заправити м'ятним чатні (приправою, приготовленою з розтертої м'яти, коріандру, ріпчастої цибулі, зеленого стручкового перцю, солі, цукру, часнику, кмину й лимонного соку). Збризнути лимонним соком. Подати на порцеляновому блюді.

Продукти: картопля – 37 г, помідори – 40 г, огірки – 32 г, морква – 32 г, кольорова капуста – 54 г, яблука – 36 г, банани – 42 г, папайя – 39 г, лимон – 60 г, м'ятний чатні – 5 г, соус масала – 5 г.

Салат «Сонячне світло»

Терту моркву покласти у воду з льодом на 30 хвилин. Потім обсушити, змішати з горіхами, заправити майонезом і вершками. Додати сіль і перець. Покласти четвертушки груш без серцевини на листи салату й викласти на блюдо. На кожен скибочку груші покласти по повній столовій ложці морквяної суміші. Подати холодним.

Продукти: морква сира – 150 г, арахіс – дроблений смажений – 50 г, майонез – 100 г, вершки – 40 г, груші спілі – 100 г, салат – 6 листів.

Індійський маринад (для птиці й баранини)

Змішати йогурт із маслом. Потім додати спеції, кмин і ретельно перемішати. Імбир подрібнити і додати в суміш останнім.

Продукти: йогурт – 250 г, рослинна олія – 100 г, порошок каррі – 5 г, куркума мелена або майоран – 2 г, перець чорний мелений – 2 г, імбир свіжий (паличка) – 2 див, кмин – 5 г.

Яйця, фаршировані по-індійськи

Яйця зварити круто, розрізати навпіл, вийняти жовтки, протерти їх, змішати з вершковим маслом, сіллю й порошком каррі. Половинки яєць начинити цією сумішшю. Майонез заправити порошком каррі, додати соус «Кетчуп», добре розмішати й густо полити яйця.

Продукти: яйця – 2 шт, масло вершкове – 15 г, майонез – 50 г, соус «Кетчуп» – 10 г, каррі – 5 г.

Перець, фарширований рисом і грибами

Перець очистити від серцевини й обшпарити окропом. Приготувати фарш. Для цього пасеровану цибулю змішати з перебраним і промитим рисом, протертим помідорами (1/2 їхньої кількості), дрібно нашаткованими грибами й соком лимона. Залити все водою й довести на плиті до напівготовності; наповнити перець фаршем, скласти в сотейник, а зверху на перець розмістити нарізані помідори, посипати нарубані зелені петрушки. Поставити на водяну баню варити. Щоб придати страві більш специфічний смак, перець посипають зверху дрібно протертим сиром або бринзою.

Продукти: на 1 кг перцю: цибуля – 100 г, рослинна олія – 100 г, рис – 200 г, помідори – 300 г, гриби – 300 г, петрушка зелень – 50 г, лимон – 1/2 шт., вода – 0,5 л.

Каррі-суп по-індійськи

Цибулю дрібно нашаткувати й пасерувати у жирі. Додати порошок каррі й тушкувати на слабкому вогні протягом 4 хв. Супову зелень дрібно нарізати, а м'ясо нарізати досить великими кусками й засмажити на сковороді, додавши сіль, лавровий лист. Перекласти продукти в інший посуд, додати воду і тушкувати на невеликому вогні протягом 2 годин до готовності. Коли бульйон википить наполовину, процідити його крізь сито, додати сік лимона й сметану й знову покласти в нього м'ясо. Подати з розсипчастим рисом.

Продукти: баранина – 400 г, цибуля – 50 г, жир – 20 г, вода – 1 л, порошок каррі – 5 г, часник, лавровий лист, пучок супової зелені, сіль, лимонний сік, сметана – 20 г.

Шорба-э-Бадам

Ріпчасту цибулю, моркву, помідори нарізати й пасерувати на жирі до м'якості. Потім овочі протерти, влити концентрований курячий бульйон, довести до кипіння, заправити спеціями, мигдальною есенцією, пряностями й довести суп до готовності. Окремо на розетці подати мигдаль.

Продукти: бульйон – 300 г, помідори – 12 г, цибуля ріпчаста – 16 г, морква – 19 г, масло вершкове – 10 г, білий перець – 3 г, імбир – 4 г, часник – 2 г, мигдальна есенція – 0,3 г, гарам масала в зернах – 1 г, мигдаль – 59 г, сіль.

Суп-пюре по-індійськи

Цибулю ріпчасту дрібно нашаткувати й ошпарити. У яблуку вилучити серцевину, запекти й протерти. Приготувати білий соус, з'єднати його з цибулею, протертими яблуками, додати каррі, посолити, проварити й процідити. Перед подачею суп заправити кип'яченими вершками й вершковим маслом. У суп покласти рис, відварений окремо.

Продукти: рис – 7 г, яблука – 100 г, вершки – 14 г, масло вершкове – 7 г, соус білий – 200 г, сіль, каррі – 4 г.

Суп курячий по-індійськи

Підготовлену тушку курчати нарубати на кусочки по 20–25 г, залити водою, посолити, довести до кипіння, зняти зайвий жир і варити до готовності. Гострий стручковий перець, насіння коріандру, куркуму, імбир ретельно розтерти, змішати з невеликою кількістю води до консистенції густої сметани. Ріпчасту цибулю дрібно нарізати й пасерувати на маслі. Приготовлену масу розвести бульйоном і довести до кипіння. М'ясо курчати й цибулю викласти в супову миску й залити бульйоном. Окремо подати розсипчастий рис. Суп повинен бути не дуже жирним, досить гострим.

Продукти: курча – 89 г, цибуля – 24 г, масло вершкове – 10 г, коріандр – 3 г, перець червоний – 2 г, імбир – 2 г, куркума – 3 г, сіль.

Мург даллі (курка смажена)

З обробленої курки зняти шкіру, розрубити на 4 частини (дві ніжки, два філе), проткнути в декількох місцях виделкою й посолити. Ретельно розтерти цибулю, імбир і часник, потім розвести їх невеликою кількістю води до консистенції густої пасти. Приготувати маринад: пасту з'єднати з йогуртом, додати оцет, гарам масала, заправити червоним перцем, сіллю. Замочити в цьому маринаді курку протягом 8 годин. Після цього куски курки змазати маслом, помістити на лист, змазаний маслом, і смажити в духовій шафі 30 хвилин. Потім знову змазати маслом і смажити ще півгодини. Подати на металевому блюді, збризкавши маслом і лимонним соком, посипавши чат масала. Прикрасити кільцями цибулі й часточками лимона.

Продукти: курка – 1/4 частина тушки, масло вершкове – 25 г, імбир – 10 г, часник – 4 г, цибуля ріпчаста – 100 г, лимон – 50 г, перець червоний – 1,5 г, оцет 3% – 5 г, чат масала – 5 г, гарам масала – 1,5 г, йогурт – 100 г, сіль.

Курчата каррі по-мадраськи

Цибулю і розтертий часник обсмажити, через 2–3 хвилини додати каррі, зменшити вогонь і тушкувати протягом 3–4 хвилин. Підготовленого й нарізаного на порції курчати покласти на сковороду, добре перемішати із пряностями й тушкувати під кришкою на слабкому вогні. Якщо рідина википіла, додати бульйон, щоб вийшов досить густий соус. Приправити томатом, сіллю й соком лимона.

Продукти: курча – 1 шт., жир – 60 г, цибуля – 50 г, часник – 2 г, каррі – 10 г, бульйон – 100 г, лимон – 50 г, томат-пюре – 50 г.

Філе сома по-індійськи

Філе сома нарізати на порціонні куски, викласти в каструлю з нарізаними скибочками морквою, селерою й ріпчастою цибулею, додати трохи вершкового масла й ароматичної зелені, залити вином і рибним бульйоном і припустити. Готову рибу вийняти. Борошно пасерувати на маслі, додати каррі й ввести в бульйон, у якому припускала риба. Готовий соус протерти, заправити вершковим маслом і процідити через сито. Припущену рибу укласти на рис, приготовлений по-індійськи, залити соусом, посипати дрібно нашаткованою зеленню петрушки.

Продукти: філе сома – 256 г, масло вершкове – 27 г, вино біле – 30 г, морква – 13 г, селера – 15 г, цибуля ріпчаста – 12 г, зелень петрушки й кропу – 21 г, рис – 50 г, борошно – 3 г, каррі – 3 г.

Тріска по-бенгальськи

Рибу обробити, промити й обсушити. Злегка натерти порошком каррі, розігріти в пахті, поставити в тепле місце. Покласти рибу в каструлю, збризкати соком лимона, залити водою, посипати кмином, червоним і чорним перцем і поставити тушкувати на 10 хвилин. Після цього викласти рибу на розігрітий піднос, соус приправити соком лимона й сіллю; вилити на рибу, а зверху полити розтопленим маслом.

Продукти: тріска – 1 кг, пахта – 800 г, перець червоний мелений – 10 г, куркума – 5 г, кмин – 2 г, перець чорний – 2 г, сік лимона – 10 г, сіль – 40 г.

Пело – свинина з рисом і ананасами

М'ясо нарізати скибочками. Масло розігріти й обсмажити в ньому м'ясо, додавши коріандр, гвоздику й дрібно нарізану цибулю. Не перестаючи помішувати, смажити 10 хвилин. Потім додати 1 склянку води й тушкувати до готовності. Зварений рис перемішати з 3 часточками ананаса. М'ясо з'єднати з готовим соусом і викласти у форму для випікання, зверху покласти рис. Поверхню посипати корицею й кардамоном і збризкати 2–3 ст. л. води. Скибочки ананаса, що залишилися змішати із соком, із цукром і підсмажити злегка на

невеликому вогні. Цю суміш викласти на поверхню рису. Готову форму поставити в духову шафу й запекти під кришкою протягом 10 хвилин.

Продукти: свинина нежирна – 500 г, вершкове масло – 50 г, цибуля – 50 г, гвоздика – 3 шт., коріандр мелений – 2 г, сіль – 10 г, рис – 250 г, ананас – 1 шт., кориця, кардамон – по 1 г, сік ананаса – 100 г, сік лимона – 20 г, цукор – 20 г.

Свинина на рожні

Приготувати маринад з йогурту, імбиру, солі. М'ясо нарізати на кубики 1–3 см і покласти в цей маринад на 6 годин. Потім розпустити 1/2 кількості масла, додати м'ясо й дрібно нарізану цибулю, посипати коріандром і влити 1/2 склянки води. Поставити тушкувати на слабкий вогонь, щоб випарувалася частина рідини. Перемішати із пряностями, що залишилися. Каструлю струснути кілька раз і залишити ще на 5 хвилин на слабому вогні. Яйця відварити круто й очистити. Цибулю очистити й відварити протягом 15 хвилин, нарізати скибочками. Буряк очистити, нарізати скибочками й відварити 15 хвилин. Кубики м'яса, яйце, цибулю і буряк, насадити по черзі на рожен і посипати порошком каррі. Залишки жиру розігріти й обсмажити на ньому підготовлене м'ясо з усіх боків.

Подати зі скибочками білого хліба або розсипчастим рисом.

Продукти: свинина (або баранина, або яловичина) – 500 г, йогурт або кисле молоко – 200 г, цибуля – 100 г, яйце – 2 шт., коріандр – 20 г, сіль – 10 г, кориця – 7 г, кардамон – 10 г, гвоздика – 3 шт., куркума або каррі – 5 г.

Баранчик зі шпинатом по-пенджабськи

Дрібно нарізану цибулю обсмажити в сильно розігрітому жирі, додати куркуму й тушкувати на слабкому вогні протягом 5 хвилин. Потім покласти м'ясо, додати небагато води й тушкувати під кришкою протягом 1 години. Потім додати дрібно нарізаний свіжий шпинат, імбир, кмин, зерна гірчиці, йогурт, червоний перець, сіль. Усі добре перемішати. Продовжувати тушкувати під кришкою ще 15 хвилин, при цьому час від часу струшувати каструлю й у міру потреби додавати воду. Страва повинна бути кашоподібною, майже вся рідина повинна википіти. До баранини подати розсипчастий рис.

Продукти: баранина – 750 г, шпинат – 1 кг, йогурт – 40 г, масло вершкове – 60 г, цибуля – 100 г, куркума – 5 г, коріандр – 10 г, імбир – 20 г, червоний мелений перець – 5 г, кмин – 5 г, зерна гірчиці – 20 г, сіль – 7 г.

Кхема-Карі з рубаним м'ясом

Дрібно нарізану цибулю і часник обсмажити в жирі до коричневого кольору, додати каррі, тушкувати на слабкому вогні 4 хв, додати томатну пасту. Наприкінці додати дрібно нарізане пісне яловиче або бараняче м'ясо й кисле молоко, посолити й обсмажити.

Продукти: яловичина – 500 г, цибуля – 50 г, часник – 20 г, каррі – 10 г, йогурт – 100 г, сіль, жир – 20 г, томат – 20 г.

Овочеve каррі

Цибулю і часник дрібно нарізати й злегка обсмажити в жирі. Додати порошок каррі й тушкувати 4 хв на слабкому вогні, додати томатну пасту й очищені здрібнені стручки зеленої квасолі, небагато води. Соус повинен бути густуватим. Коли буде квасоля готова, додати дрібно нарізану картоплю. Усі продукти тушкувати з жиром, посолити й додати сік лимона. Можна каррі приготувати із сочевиці, з капусти або з рибним бульйоном.

Продукти: зелена квасоля – 250 г, картопля – 250 г, помідори – 250 г, жир – 40 г, цибуля – 100 г, часник – 20 г, каррі – 20 г, сіль, сік лимона.

Соус борту зі свіжих огірків

Огірки очистити від шкірочки, нарізати кубиками, відварити в підсоленій воді й відкинути на сито, щоб вода скла. Цибулю, часник, стручок перцю й варені огірки дрібно нарізати, змішати з рослинною олією і приправити спеціями. Соус подають до сухого розсипчастого рису з кокосовими горіхами.

Продукти: свіжий огірок – 200 г, цибуля – 100 г, часник – 20 г, мелений імбир – 10 г, зелений солодкий перець – 1 шт., рослинна олія – 60 г, сіль, сік лимона, перець.

Млинці індійські

Жовтки викласти в каструлю, додати борошно, масло, розтерти й розвести молоком. Білки ввести в тісто, додати корицю й апельсинову цедру. Випікати на сковороді. Готові млинці викласти на тарілку, посипати цукром і поставити в духовку.

Продукти: борошно – 600 г, яйця – 10 шт., масло – 200 г, цукор – 80 г, молоко – 200 г, кориця й апельсинова цедра за смаком.

Ананасові кульки

Борошно просіяти, збити яйця, додати сіль і молоко, замісити круте тісто. Додати скибочки ананасів, усе змішати. Розігріти фритюр і за допомогою чайної ложки опускати в киплячий жир невеликі кульки й смажити до золотаво-коричневого кольору. Перед подачею на стіл посипати цукровою пудрою.

Продукти: борошно – 120 г, яйце – 80 г, ананаси – 100 г, молоко – 100 г, жир, сіль, цукрова пудра.

Халуа

У розпущене вершкове масло всипати тонким струмком манну крупу й, увесь час помішуючи, пасерувати до золотавого кольору. Перебраний і промитий ізіум замочити у холодній воді протягом 30–40 хвилин. Горіхи очистити, присмажити, подрібнити і разом з ізіумом, цукром, ваніліном додати до манної крупи, перемішати. Усю масу прогріти на слабкому вогні 30 хвилин. Подавати в холодному виді.

Продукти: крупа манна – 100 г, масло вершкове – 25 г, ізіум – 26 г, волоські горіхи – 59 г, або фундук – 53 г, або арахіс – 35 г, або мигдаль – 44 г, ванілін – 0,001 г.

Чайний фліп «Німбу панч»

Ретельно розмішати яєчний жовток, влити лимонний сік і ром. Усе розвести холодним міцним чаєм і додати холодного молока. Чайний фліп краще приготувати у великому посуді на 10–15 людей і розлити в келихи для коктейлів, попередньо вилучивши туди по кубикові льоду.

Продукти: яєчний жовток – 1, лимонний сік – 10 г, ром – 10 г, чай – 5 г, молоко – 40 г, лід.

Кокосове молоко

Нарізані часточками кокосові горіхи залити киплячим молоком, наполовину змішаним з водою, так щоб рідина покрила їх. Зняти з вогню, дати настоятися протягом 20–30 хвилин.

Потім протерти через сито й процідити через серветку.

Продукти: молоко – 500 г, кокосовий горіх – 125 г, вода.

11.3. Кухня Індонезії

Кухня Індонезії склалася під впливом тайської, японської й індійської кухонь. Втім, свій вплив виявили й традиції жителів островів Полінезії. Саме завдяки ним з'явилися рецепти страв з кокосового молока, яке застосовується не тільки в гастрономії, але й у медицині. При додаванні кокосового молока в страви смак кокоса зникає, підсилюючи аромат риби, м'яса, спецій.

Для кухні Індонезії характерно швидке обсмажування, що гарантує свіжість і якість. Рис (називаний індонезійцями «наси») готується різними способами: смажиться, вариться на парі, з додаванням кокосового молока й спецій або без солі й масла.

Цікаво, що для індонезійця м'ясо, риба, фрукти та інші продукти лише доповнення до рису, а не самостійні страви.

Досить популярні мариновані плоди манго, кавуни. Взагалі, фрукти до столу подаються цілий рік. На островах вирощують більш ста сортів бананів, і деякі сорти бананів варять, смажать у кокосовому маслі, запікають у тісті. Іноді банани висушують до хрусткого стану, перемелюють у борошно. Завдяки впливу індійської кухні, спеції в Індонезії використовуються досить рясно. Чілі додають практично в будь-яку страву. Але цим індонезійці не обмежуються – обов'язковими компонентами гострих приправ є чорний і білий перець, тамаринд, гвоздика, мускатний горіх, кориця, пекучий червоний або зелений стручковий перець, арахіс, імбир, соя, часник. Національна гордість Індонезії – самбал (гострий соус із червоного чилі). Його готують із попередньо засолених чилі, з додаванням обсмажених горіхів і креветкової пасти.

Серед м'ясних страв найбільш популярні сатэй з курки, свинини або яловичини. Варто спробувати смажену курку або рибу, запечені в банановому листі. Індонезійці широко використовують дарунки моря – готують рагу з великих

морських черепах, приправляючи його гострим соєвим соусом, із креветок смажать оладки, посипані знову ж гострими приправами. За традицією м'ясо або рибу подають на банановому листі і їдять тільки правою рукою.

У великій кількості використовується кокосове молоко – з нього готують такі напої, як «баджітур» (кокосове молоко з рисом і пальмовим цукром), «ес качанг» (натертий лід із цукровим сиропом і бобами), «тебу» (напій із цукрового очерету). Місцева пальмова горілка називається «арак», подається окремо або з медом (у якості лікеру). Екзотикою можна вважати рисове вино й пиво із соку пальмових квітів.

Страви країн Південно-східної Азії

Бамі (індонезійська кухня)

З яйця, солі, борошна, води готують масу для омлету і дають їй постояти. Відварюють протягом 10 хвилин в крутому кип'ятку горіхи. На сковороду з розігрітою олією кладуть нашатковану цибулю і часник, нарізане кусочками м'ясо, очищені від шкірки і подрібнені помідори, гриби, дрібно рубані стручки перцю, стебла часнику, зелень петрушки і все це тушкують 30 хвилин. Горіхи змішують на сковороді з м'ясом і овочами, заправляють сіллю і перцем. Готують омлет і нарізають його смужками. М'ясо і овочі подають в глибокій мисці, смужки омлету кладуть поверх м'яса навхрест, поливають лимонним соком і посипають зеленню петрушки.

Продукти: яйце – 1/2 шт., борошно – 5 г, горіхи волоські – 60 г, олія рослинна – 25 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 2 г, свинина – 60 г, помідори – 180 г, гриби свіжі – 20 г, перець червоний маринований – 20 г, стебла часнику молодого – 5 г, зелень петрушки – 3 г, сік лимонний – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Пюре «Президент» (індонезійська кухня)

Рибу ретельно розтирають із збитим вершковим маслом, приправляють сіллю, перцем, лимонним соком і майонезом. Викладають пюре на блюдо і прикрашають маслинами, фаршированими гострим томатним соусом.

Продукти: тунець, консервований в маслі – 120 г, масло вершкове – 30 г, сік лимонний – 5 г, майонез – 20 г, маслини без кісточки – 30 г, гострий томатний соус – 10 г, перець мелений чорний, сіль.

Рис по-в'єтнамськи (в'єтнамська кухня)

Рис промивають в декількох водах, відціджують, заливають водою і солять, дають покипіти 5 хвилин, потім кладуть цілу цибулину і ставлять тушкувати, поки рис не вбере всю воду. Потім щільно накривають каструлю кришкою і залишають на 15 хвилин на водяній бані. Перед подачею посипають мускатним горіхом і кладуть вершкове масло (кусочками).

Продукти: рис – 150 г, вода – 300 г, масло вершкове – 25 г, горіх мускатний, сіль.

Холодна індонезійська рисова страва

У підсоленій воді відварити розсипчастий рис, відкинути на сито, дати охолонути. Підготовлені хвости лангустів або раків замаринувати (олія рослинна, сік лимона, сіль і перець). Банани розрізати уздовж і посипати червоним перцем. Рис положити в тарілку, злегка пригорнути й, перевернути на вистелений зеленими салатними листами блюдо. У середині рису зробити поглиблення й влити в нього томатну пасту, змішану з майонезом. Прикрасити хвостами раків, часточками помідорів і бананів, половинками зварених круто яєць.

Продукти: рис – 100 г, вода – 800 г, помідори – 200 г, яйце – 80 г, хвости лангустів або раків, масло рослинне – 20 г, лимонний сік – 10 г, банани – 200 г, томат-паста – 20 г, майонез – 20 г, сіль, перець чорний, червоний.

Суп яванський

М'ясо дрібно нарізати й присмажити до хрусткого стану. Перець і селеру дуже тонко нарізати. Овочі, м'ясо занурити в киплячу воду, покласти імбир і варити 15–20 хвилин. Потім додати кокосове молоко, оцет і перець. Подати з вареним рисом.

Продукти: м'ясо – 500 г, вершкове масло – 10 г, стручковий перець – 50 г, селера – 10 г, вода – 1 л, імбир – 5 г, кокосове молоко – 300 г, оцет – 10 г, перець мелений – 5 г, сіль.

Баботе

М'ясо пропустити через м'ясорубку, змішати з розм'якшеною булкою, яйцем, тертою цибулею і часником, здрібненим мигдалем і вершками. Усе перемішати, приправити соком лимона, соусом «Кетчуп», сіллю й цукром. Форму для випікання змазати маслом, вкласти в неї приготовлений фарш і варити протягом 45 хвилин на паровій бані. Можна поставити форму й у духову шафу, випікати 20–25 хвилин. До цього подати рис і зелений салат.

Продукти: баранина – 500 г, булка – 100 г, яйце – 1 шт., цибуля – 50 г, часник – 20 г, соус кетчуп – 15 г, мигдаль – 20 г, лимон – 50 г, вершки – 60 г, сіль, цукор.

Наси горен – смажений рис

У підсоленій воді зварити розсипчастий рис, відкинути на сито й дати стекти воді. Якщо до цього часу м'ясо не буде готове, рис накрити серветкою й поставити над мискою з гарячою водою, щоб рис не охолов. Розігріти олію, цибулю дрібно нарубати, нарізати тонкими колечками перець, додати часник і все обсмажити. Додати нарізане кубиками м'ясо, приправити його перцем, сіллю, знову обсмажити, потім додати рис і м'ясо раків або крабів, яких слід злегка посолити, додати цукор. Усе разом смажити не більш 5 хвилин. Смажений рис можна гарнірувати часточками свіжого огірка, помідору або яйця, смаженими кільцями цибулі, сирими або смаженими половинками банана. Зверху можна посипати меленими горіхами.

Продукти: рис – 100 г, цибуля – 10 г, часник – 20 г, стручки солодкого перцю – 2 шт., м'ясо курки – 300 г, краби – 1 банку або тушкованої риби – 250 г, червоний перець – 10 г, сіль, сік лимона, щіпка цукру, рослинна олія – 40 г.

Риба по-індонезійськи

Рис відварити в підсоленій воді, цибулю нарізати кубиками й обсмажити до світло-золотавого кольору. Додати небагато курячого бульйону. Додати соус, посолити й розігріти. Рибне філе розділити на 10 частин, збризкати соком лимона, відставити в сторону на півгодини. Шматки підготовленої риби посолити, змочити у вершки й обваляти в борошні, зажарити у великій кількості жиру до утвору золотаво-коричневої скоринки. Рис прикрасити половинками смажених бананів і кільцями цибулі, а до риби подати соус «Кетчуп».

Продукти: рис – 200 г, рибне філе – 400 г, краби або раки – 200 г, бульйон курячий – 100 г, цибуля – 100 г, лимон – 30 г, вершки – 60 г, борошно – 50 г, жир, сіль, банан – 1 шт, кетчуп – 50 г.

Заті – м'ясо, смажене на рожні

М'ясо нарізати невеликими кубиками й натерти сумішшю з дрібно нарізаної цибулі, розтертого часнику, очищених, злегка підсмажених земляних горіхів і рослинної олії. Залишити так на півгодини. Потім поперчити й посолити. Замариновані шматки м'яса насадити на рожен і, безупинно повертаючи, обсмажити із усіх боків. Подати з розсипчастим рисом. Окремо можна подати рибний або томатний соус.

Продукти: м'ясо курки або молоді свинини – 200 г, цибуля – 20 г, часник – 10 г, земляні горіхи – 30 г, олія рослинна – 40 г.

Куряча печінка по-індонезійськи

Дрібно нарізати цибулю і перець, пасерувати в рослинній олії. Нарізану печінку обсмажити на сильному вогні, безупинно помішуючи. Приправити сіллю й перцем, додати вершки. Подати з рисом.

Продукти: печінка – 200 г, цибуля – 50 г, стручок перцю – 1 шт, вершки – 100 г, олія рослинна, сіль, цукор.

Фіалкове морозиво

Квіти промити, змішати із цукром, водою й соком грейпфрута. Прокип'ятити на невеликому вогні протягом 10 хв. Потім остудити й протерти крізь сито. Додати сік 3 лимонів і подати як будь-яке інше морозиво. Прикрасити фіалками.

Продукти: цукор – 300 г, вода – 100 г, сік грейпфрута – 200 г, фіалки – 3 букетика, лимон – 3 шт.

Кава форі

Усе компоненти змішати, розігріти в посудині, потім підпалити і дуже обережно залити гарячою кавою.

Продукти: палички кориці – 1/2 шт., гвоздика – 6 шт., цедра 1 лимона, апельсин – 1 шт., ром – 60 г, коньяк – 120 г, цукор, міцна гаряча кава – 1 л.

Запитання:

1. Які смакові властивості тайських страв?
2. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Тайланду.
3. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для індійської кухні?
4. Яка роль прянощів в кулінарії Індії?
5. Національні страви індійської кухні, особливості технології їх приготування.
6. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Індії.
7. Назвіть види сировини і продуктів, які використовуються в індонезійській кухні.

Тема 12. Технології приготування страв азербайджанської, вірменської та грузинської кухні.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

12.1 Азербайджанська кухня

Своєрідність азербайджанської кухні полягає в тому, що, володіючи деякими подібними рисами з іншими кавказькими кухнями – наявністю одного і того ж типу вогнища (тиндиру), кухонного начиння і харчової сировини, вона створила на цій базі дещо інше меню і в цілому іншу смакову гаму. Тому основний склад національних азербайджанських страв відрізняється самобутністю, хоча багато страв, запозичені, наприклад, з вірменської кухні («долма»), входять в повсякденне меню сучасного азербайджанця.

Азербайджанські страви, що мають в переважній більшості тюркські назви, часто дуже схожі за назвами на страви тюркомовних народів Близького Сходу та Середньої Азії, але по суті, особливостям приготування і смаку набагато ближче до іранської кухні. У Південному Азербайджані, в Ленкоранському окрузі місцевою особливістю є приготування фаршированої фруктами дичини (переважно фазанів) та іншої домашньої птиці на відкритому вогні, а також запеченої в тиндірі риби з горіхово-фруктовою начинкою; в Північному Азербайджані, близькому до Дагестану, де сильніше тюркський вплив, головною стравою є «хінкал». У великих містах – Баку, Шемахе, – традиційне приготування пиріжкових виробів: «дюшбарі», «кутаб», а також іранських солодошів – «шакербурі», печиво «курабьє», «пахлави», «халви» та «щербетів», «рахат-лукум».

Відбір харчової сировини, зроблений азербайджанською кухнею за багатовікову історію, відрізняється деякими істотними деталями від грузинської і вірменської.

Основним м'ясом в азербайджанській кухні є баранина та м'ясо молодих ягнят. Поряд з бараниною досить часто застосовується і телятина, дичина (фазани, куріпки, перепілки), все більш замінна нині домашньою птицею (курми, цесарками, в першу чергу курчатами). Прагнення до використання молодого м'яса пояснюється тим, що його, як правило, готують на відкритому вогні (старе м'ясо, особливо яловиче, для цього непридатне). М'ясо готують звичайно з кислими фруктами – кизилом, аличею і гранатами, причому кизил частіше поєднують з телятиною, аличу – з бараниною, а гранатовий сік – з дичиною. Набагато більше, ніж в інших кавказьких кухнях, місце займає в азербайджанській кухні риба, яку готують за технологією, розробленою для основної харчової сировини – м'яса і фруктів. Так, рибу смажать подібно баранині на відкритому вогні мангалі, тобто готують по типу шашлику, поєднують з фруктами і горіхами (мигдалем), запікають у тиндирі і коптять. Особливим є приготування риби за методом парової бані (не плутати з водяною банею). Все це значною мірою пов'язано з тим, що в азербайджанській кухні традиційна червона риба (осетер, кутум), яка завдяки своїм перевагам дає можливість використовувати зазначену технологію. Овочі, фрукти і особливо пряна зелень і їстівні трави застосовуються в раціоні настільки ж широко і часом навіть ширше, ніж у вірменській і грузинській кухнях, але здебільшого у свіжому, а не у відвареному або смаженому вигляді. Якщо ж її готують з м'ясом або яйцями, то на частку зелені доводиться часом мало не більше половини обсягу страви («чучу», «ажабсанда»). М'ясо при цьому сильно розварюється, тому м'ясо-овочеві страви часто являють собою зелену кашу з м'ясною підливою («сабза-говурма»). Серед овочів в сучасній азербайджанській кухні часто можна зустріти картоплю: її, наприклад, вводять в суп «піті». Саме з каштанами найкраще сполучаються азербайджанські кислі природні (фруктові) приправи до м'яса – гора (незрілий виноград), абгора (сік незрілого винограду після нетривалого бродіння), нар і наршараб (гранат і його згущений сік), сумах (барбарис), ахта (кизил), сушена і свіжа алича. Ось чому для отримання характерної азербайджанської смакової гами краще використовувати в м'ясні та м'ясо-овочеві страви – каштани, а не картоплю. Для азербайджанської кухні взагалі характерне вживання в основному надземних овочів. Вкрай мало вживаються коренеплодів – буряк, морква, редька. Зате в пошані всякі трави (пряні, ароматичні, нейтральні), зелені, овочі (артишоки, спаржа, так звана дербентська салатна капуста з дрібними качанами конічної форми, горох, нут, зелена квасоля). Фруктам і горіхам (каштанам, фундуку, мигдалю, ліщині, волоському горіху) також віддається перевага, і вони вживаються нарівні з овочами. Так, в азербайджанській кухні фрукти смажать на вершковому маслі, особливо кайсу (курагу), аличу, персики. Зелена цибуля в азербайджанській кухні застосовується частіше, ніж ріпчаста, і в дуже великих кількостях, звичайно як закуска до всіх смажених м'ясних страв. Точно так само використовується часник, місцеві сорти якого не мають особливої гостроти і йдуть в їжу разом із зеленим пером. З інших пряних трав найчастіше

зустрічаються крес (луговий і гірський), цибуля-порей, зелень петрушки, естрагон, кучерява і яблучна м'ята, меліса, коріандр (кінза), трохи рідше – чебрець, і ще рідше – кріп і ажгон (зіра). У той же час використання класичних прянощів в азербайджанській кухні відносно обмежене: для м'ясних, рибних та овочевих страв використовується чорний перець, для солодких і кондитерських – кориця, кардамон, а для пловів, риби і шербетів – справжній шафран, званий іранським шафраном. Саме шафран, настільки шанований в древній Мідії та Персії, вважається азербайджанською національною пряністю. Червоний перець і взагалі пекучі пряні поєднання мало вживаються в азербайджанській кухні, за винятком районів, прилеглих до Грузії і Дагестану. З ароматичних рослин в їжу використовуються пелюстки троянди, що, як і застосування каштанів, відрізняє азербайджанську кухню від сусідніх кавказьких. На трояндах готують сиропи, варять з них варення, вживають масло троянд в шербети. З нейтральних диких трав, що йдуть в якості зеленої вареної маси до м'ясних страв і пловів, використовують спориш, званий по-азербайджанськи кирпичин. Взагалі основною особливістю азербайджанської кухні слід вважати поєднання нейтральних за смаком пріснуватих харчових продуктів, наприклад відвареного рису, каштанів або споришу, несоленого молодого м'яса, яєць або риби з вираженими кислими рослинними і молочними продуктами – в результаті виходить, з одного боку, контраст прісного і кислого, з іншого – пом'якшення різко кислого смаку до помірно кислуватого, приємного. Це підтверджується такими стравами, як довга, застосуванням граната і аличі в м'ясних і рибних стравах і навіть приготуванням з абрикосів і персиків. Багато страв азербайджанської кухні є і в кухнях інших народів (шашлик, долма, чанахи, плови, пельмені). Однак вони іноді відрізняються технологією. Наприклад, три види азербайджанських пельменів – дюшбара, курзе і гіймя-хінкал, відрізняються один від одного загальною величиною і формою, складом тіста і начинкою і способом їх розташування. Має свої особливості і азербайджанський плов – парадна національна страва. На відміну від узбецького він відноситься до іранського, а не до середньоазіатського типу. Рис для плову готують і подають зовсім окремо від інших компонентів (м'яса, дичини, риби, яєць або фруктів і трав, в сукупності званих «гара»), не змішуючи з ними навіть на блюді під час їжі. Оскільки рис складає основу і більше половини обсягу плову, то від якості його приготування багато в чому залежить смак всієї страви. Мистецтво полягає в тому, щоб рис під час відварювання не тріснув, щоб не розварився і не став би клейким – кожне зернятко повинно залишитися цілим, лише злегка і рівномірно розбухнути при варінні. Тільки в цьому випадку рис смачний сам по собі, хоча і здається, що він залишається нейтральним за смаком. Для цього рис відварюють переважно на пару або використовують інші традиційні способи варіння і, крім того, беруть для пловів не будь-які, а спеціальні, частіше місцеві сорти рису. Подача азербайджанських пловів також має свої традиції – ніколи плов не подають зовсім гарячим, а настільки теплим, щоб масло в ньому не охолотило. Одночасно на окремому блюді подають м'ясну або м'ясо-фруктову частину

плову і окремо пряні трави. Таким чином, азербайджанські плови складаються з трьох окремих частин, що складають у сукупності одну страву. М'ясо заїдають рисом (або рисом, загорнутим у лаваш) і слідом за тим пряною травою. Тільки ті плови, м'ясна частина яких замінюється яєчною, подають до столу інакше – спочатку на блюдо рівним шаром кладуть рис, на нього яєчно-рослинну приправу, яку намагаються взяти з страви так, щоб того й іншого в ложці було порівну.

Показово обмежене вживання солі в азербайджанській кухні. Азербайджанці навіть м'ясо вживають або зовсім несолене (одна з основних народних страв – кебаб), або йому додають кислуватий смак за допомогою фруктових соків – граната, аличі, наршараб.

Класичний азербайджанський обід триває, як і всі східні обіди, довго – близько трьох годин, а часом і більше. Він починається зазвичай з закусок – копченого осетрового балику з зеленою цибулею, цибулею-пореем, редискою, свіжим огірком або кресом, які заїдають чуреком і запивають айраном. При цьому овочі та зелень не розрізають, а подають завжди цілком і кожен окремо. Потім слідує кислі підсмажені фрукти – найчастіше алича, іноді наполовину з персиками. Після цього подають один з супів «піті», «довгу» або «кюфту-бозбаш». Після «довги» може бути подана «говурма» з баранини; після – «галя» (телятина з кизилом) або «долма», але частіше всього курчата або фазан, смажені на рожні. Всі ці другі страви рясно супроводжуються пряною зеленню – кресом, кінзою, часником, естрагоном, м'ятою. І тільки потім подається центральна страва – плов, який одночасно виконує роль перехідної страви від другої до третьої. Характер плову також визначається залежно від попередніх страв. Якщо до їх складу вже входила баранина, то плов буде з дичиною або птицею. Якщо ж дичина була подана до плову, а до складу першої страви входила баранина (піті), то плов роблять з яйцями, травами (кирпигин) або фруктами. Коли ж попереднє друге містить яйця, зелень або телятину (чугу, галя), то плов роблять з бараниною. Десерт завжди надзвичайно різноманітний і складається з крім неодмінного колотого цукру, бекмеу, шербетів, халви, печива і каймака з медом, які подають до заключного страви – чаю. В Азербайджані чай п'ють охоче, багато і не тільки в обід, а й поза обіду або будь-якого іншого прийому їжі. П'ють тільки чорний байховий чай, досить міцний, причому, як і в Ірані, використовують для питва не фарфоровий посуд (піали або чашки), а спеціальні вузькі судини грушоподібної форми, що нагадують мініатюрні вази – так звані «армуд». Використання великої кількості свіжої пряної зелені, фруктів і кислих соків майже протягом цілого року, молодого м'яса і дичини, а також кисломолочних та зеленних страв робить азербайджанську кухню здоровою і корисною.

Страви азербайджанської кухні

Долма

Промивають рис і відварюють (до напівготовності). Змішують фарш із дрібно нарізаною цибулею, рисом і зеленню. Додають спеції. Виноградне листя промивають, якщо вони консервовані, обдають окропом. Загортають начинку в листя, формуючи маленькі рулетики. Укладають долму в каструлю щільними рядами, заливають водою або бульйоном так, щоб вона була покрита. Варять на середньому вогні 40–50 хвилин. Подають зі сметаною або соусом мацоні з часником.

Продукти: виноградне листя — 300 г, яловичий фарш — 500 г, рис — 100 г, цибуля ріпчаста — 2 шт, зелень (кінза, м'ята, кріп) — 50 г, сіль, перець — за смаком, вода або бульйон — 1 л

Плов азербайджанський (Шах-плов)

Рис відварюють до напівготовності. М'ясо обсмажують з цибулею до рум'яної скоринки. Додають родзинки, курагу та спеції. У формі для випікання викладають лаваш так, щоб краї звисали, змащують маслом. Викладають шарами рис і м'ясну начинку, чергуючи. Накривають верхівку лавашем. Запікають в духовці при 180°C близько 40 хвилин. Подають на стіл, перевернувши плов на тарілку.

Продукти: рис — 500 г, курка або баранина — 500 г, цибуля ріпчаста — 2 шт., родзинки — 100 г, курага — 100 г, сливове масло — 150 г, лаваш або тонкий корж — 3–4 шт., спеції (шафран, кориця, кардамон) — за смаком.

12.2. Вірменська кухня

Вірменська кухня — найстародавніша в Закавказзі. Її характерні риси склалися ще, принаймні, за тисячоліття до нашої ери в період формування вірменського народу і зберігаються протягом більше трьох тисячоліть до наших днів. Більше того, не тільки на території власне Вірменії, але і в численних колоніях, створених в Азії і Європі, куди переселилися вірмени, тобто далеко на чужині, вірменська кухня, як і інші національні особливості вірменського народу, зберегла свої типові риси.

Традиційність вірменської кулінарії виявляється дуже різноманітно — у використанні стародавньої кухонної техніки і в технології приготування страв, і в складі харчової сировини, і в збереженні смакової гами, і типі улюблених страв. Тип вогнища (тонир) і вид посуду (глиняна), прийняті спочатку у вірмен, поширилися по всьому Закавказзю, надавши вплив на сам характер страв. Тонир зумовив специфічність хлібних виробів, а також деяких м'ясних страв і супів. У ньому печуть овочі, парять каші, коптять рибу та птицю. Назви багатьох страв вірменської кухні пов'язані не зі складом продуктів, як це прийнято у європейських народів, а з назвою посуду, в якій їх готують. Такі, наприклад, путук, кчуч, тапак — все це види глиняного посуду і одночасно назви супів і

других страв. Ця вірменська традиція перейшла і до сусідів вірмен – грузинів і азербайджанців.

Що стосується технології приготування вірменських страв, то вона, як правило, складна і в ряді випадків трудомістка. Приготування великої кількості м'ясних, рибних та овочевих страв вірменської кухні побудовано на фаршируванні, збиванні, приготуванні пюре і суфлеподібних мас, що вимагають великих витрат часу і праці («кололік» і «кололак»). Іншою характерною особливістю технології вірменської кухні, як і інших східних, є роздільність операцій з наступним об'єднанням різних частин страви, багаторазова зміна операцій.

Обидві ці риси яскраво виявляються, наприклад, при приготуванні вірменських кондитерських виробів. Так, трудомісткий, як правило, процес розкочування багат шарового тіста («гата», «назук»), трудомістко приготування солодоців з фруктів і горіхів (воно іноді розтягується на кілька етапів і триває деколи більше півмісяця). При цьому технологічні прийоми отримання солодоців відрізняються великою винахідливістю і зміною багатьох операцій, за допомогою яких навіть проста овочева сировина – баклажани, зелені помідори, гарбуз, а також незрілі волоські горіхи, шкірки кавуна – перетворюються на оригінальні, вишукані за смаком, ароматом і навіть консистенції кондитерські вироби. Різноманітність технологічних прийомів досить наочно виявляється і в супах: тут і супи з кисломолочної-яєчної основи («спаси», «Танова»), і окремо готуються «бозбаш», і складні види локшини («тархана»), і, нарешті, внесення до наварів і відварів багатьох компонентів, приготованих поза ними.

Основна мета перелічених технологічних прийомів полягає у створенні облагородженого продукту (страви), смак якої в результаті тривалої і складної обробки та внесення маси додаткових компонентів значно збагачується. Звідси велика кількість страв з меленим м'ясом, до якого додані інші компоненти також у молотом стані. Такі «кололак», «схторац», «толма» та ін.

У вірменській кухні, звичайно, є страви і з натурального м'яса, наприклад вірменський шашлик, «пастинери», м'ясні «кчуч», а також страви з цілої свійської птиці, але вони, поперше, більш древнього походження, рідше вживаються в сучасній кухні і вважаються нині більш простими, а по-друге, і в них м'ясо, хоча і зберігає натуральну форму, також відрізняється новим смаком.

Отже, вірменська кухня має різноманітні за складом страви, відрізняється складною, багатою, можна сказати, навіть витонченою смаковою і ароматичною гамою. Ця гама, звичайно, створюється не тільки в результаті своєрідних технологічних процесів, вона в значній мірі обумовлена самим складом харчової сировини. Вірменська харчова сировина стабільна протягом багатьох століть, вона цілком пов'язана з природними умовами вірменських нагір'їв і долин. Вірмени розводять корів, овець, буйволів, свиней, індиків, курей, гусей і качок. Використовують вони і дичину. У вірменській кухні можна зустріти надзвичайно рідкісне для інших кухонь сполучення різних видів м'ясної сировини в одній

страві. Наприклад, одна з найдавніших страв – «аргамак» поєднує куряче та м'ясо оленів (останнє варять у курячому бульйоні).

Скотарство стало також джерелом різноманітних молочних виробів – в основному бурдючних розсільних сирів, а також кисломолочних продуктів, що є похідними мацуна або ж його сполученнями в різних пропорціях з солодко-молочними продуктами. Ці продукти переробки молока відіграють дуже важливу роль у вірменській кухні і вживаються не тільки в чистому вигляді, але і входять або як основа, або як компоненти до складу ряду страв.

У раціоні вірмен велике місце займають сири. Розвинуте домашнє сироваріння відрізняється не тільки багатим асортиментом сирів, а й оригінальним використанням сироватки і сколотин та подальшої їх переробкою. Так, з сироватки від мацуна або зі сколотин роблять сир жажік, а також сухі сколотини чортан для тривалого зберігання. Всі ці молочні продукти належать до постійних, неодмінних і шанованих у народі продуктів харчування поряд з хлібом.

Раннє виникнення землеробства в родючих долинах Вірменії обумовило на тисячоліття використання широкого асортименту зернових у вірменській кухні (полби, проса, ячменю, пшениці, рису), а також бобових (квасолі, бобів, сочевиці, гірського гороху), причому, як правило, не окремо один від одного, а в поєднаннях. Так, суп зернушка складається з декількох видів бобів і круп. Є також різні зерно-бобові каші. Як правило, це страви зимової кухні. Слід підкреслити, що у вірменській кухні для круп'яних страв і супів вживають попередньо особливо оброблені пшеничні крупи: дзавар – крупа з злегка відвареного, а потім висушеного зерна, або коркот – крупу з трохи підмоченого зерна, потім лущеного і висушеного. Як бачимо, тут також має місце ускладнена технологія, що надає вплив на смак зерна.

Основним борошняним виробом, що займає велику питому вагу в раціоні, є лаваш – особливий хліб. Для приготування борошняних виробів використовується борошно не тільки декількох видів, але і різних помолів, число яких доходить до півтора десятків. Найширше застосовується пшеничне борошно, але іноді його поєднують з картопляним або кукурудзяним крохмалем. Оригінальним вірменським борошном є борошно з підсмаженої пшениці – похіндз. З давніх національних страв, що готуються з пшеничного борошна без вичинки тіста, треба відзначити хашіл і асуда, що нагадують борошняні киселі на пахті або виноградному соці. В основному пшеничне борошно йде на приготування кондитерських виробів і хліба різних сортів – лаваша і матнакаша.

Чималу роль у харчуванні вірменів відіграють овочі та фрукти. Як і усюди в Закавказзі, їх уживають сирими, сушеними, квашеними та маринованими; крім цього вони служать обов'язковими компонентами при приготуванні супів і других страв. При цьому не тільки овочі, а й фрукти (айва, алича, лимон, гранат, родзинки, курага) широко використовуються в процесі приготування м'яса і

риби, що надає їм (особливо рибним стравам) своєрідного смаку. У м'ясні вірменські супи разом з картоплею і цибулею часто йдуть яблука, айва, курага, волоські горіхи; в рибні – кизил; в грибні – алича, чорнослив, ізюм.

Зовсім самостійні овочеві страви у Вірменії готують рідше. У цьому випадку їх основу складають баклажани, гарбуз або бобові (горох, сочевиця, квасоля), до яких додають інші овочеві і фруктові компоненти, прянощі, молоко чи олію. Овочевий набір вірменської кухні звичайний для Закавказзя. Мабуть, більш уживана у Вірменії, ніж у сусідніх республіках, лише бамія. Овочевий раціон доповнюється, крім того, травами – їх близько трьохсот і прянощами, з яких улюбленими є чорний перець, кінза, м'ята, естрагон, базилік, чебрець і, звичайно ж часник і цибуля, а для кондитерських виробів – кориця, кардамон, гвоздика, шафран і ваніль.

У вірменській кухні використовується і місцева рибна сировина, для якої розроблена своя технологія. Основний вид риби – форель, м'ясо якої відрізняється ніжним смаком.

Переважну більшість страв готують на топленому маслі. Воно йде в супи, для тушкування і смаження м'яса, птиці, риби і овочів, а також у кондитерські вироби. Оскільки топлене масло готують у Вірменії з мацуна, а мацун переважно з овечого молока, то воно має характерний кислуватий присмак і аромат, це передаються страві, в яку входить масло. Рослинні олії використовуються у вірменській кухні рідше – для приготування рибних та деяких овочевих страв (квасоля, баклажани). Причому традиційним є кунжутне масло.

На смакові якості страв вірменської кухні значний відбиток накладають і способи їх теплової обробки. Як правило, це складні види теплової обробки страв з м'яса, птиці і овочів. Одна і те ж страва або харчова сировина, наприклад, м'ясо, може бути піддана і обсмажуванню, і відварюванню, і тушкуванню. При цьому можна сказати, що тушкування і як заключний процес при наплитному приготуванні і як самостійний вид теплової обробки (тушкування в духовці або тонирі) переважає. Тому багато страв вірменської кухні відрізняються приємною ніжною консистенцією (що називається, тануть у роті) і не особливо різким кислувато-пряним смаком і ароматом.

Страви вірменської кухні

Хоровац (шашлик по-вірменськи)

Нарізати м'ясо на шматки. Замаринувати м'ясо з лимонним соком, сіллю, спеціями і нарізаною кільцями цибулею. Залишити на 4–6 годин. Нанизити м'ясо на шампури й обсмажити на вугіллі до готовності, перевертаючи.

Продукти: свинина/баранина – 1 кг, цибуля ріпчаста – 3 шт., лимонний сік – 2 ст. л., сіль, перець, паприка – за смаком, олія – 2 ст. л.

Хаш (традиційний суп)

Ніжки добре промити й очистити, залити холодною водою. Варити на слабкому вогні 5–6 годин, періодично знімаючи піну. Додати сіль і подрібнений часник за смаком. Подавати суп гарячим разом із лавашем.

Продукти: Ніжки яловичі або свинячі – 2 шт., часник – 5 зубчиків, сіль – за смаком, лаваш для подачі

Гата (солодка випічка)

Змішати інгредієнти для тіста, замісити м'яке тісто та залишити на 30 хвилин у холодильнику. Для начинки змішати розтоплене масло, борошно, цукор і ванілін. Розкачати тісто, викласти начинку, скрутити у рулет і розрізати на шматки. Випікайте в духовці при 180°C 20–25 хвилин.

Продукти: Інгредієнти для тіста: борошно – 500 г, масло вершкове – 200 г, сметана – 150 г, яйце – 2 шт, цукор – 100 г, розпушувач – 1 ч. л. Інгредієнти для начинки: борошно – 200 г, масло вершкове – 100 г, цукор – 150 г, ванілін – за смаком.

12.3 Грузинська кухня

Грузинська кухня завоювала велику популярність не тільки в нашій країні, а й закордоном. Багато з грузинських страв, такі як шашлик, суп-харчо та інші стали інтернаціональними. Серед популярних страв з птиці слід зазначити «чіхірму» – бульйон з курки або індички, приправлений борошном, оцтом, яйцем і цибулею, «чахохбілі» – страва з курки з великою кількістю смаженої цибулі, спецій.

Говорячи про специфічні грузинські страви, не можна не згадати про популярну їжу всіх грузинів – «лобіо» (квасолу з бараниною), різних рецептів, приготування яких є десятки.

Всюди в Грузії з сирів випікають особливі пироги-ватрушки – «хачапурі», які теж є національною стравою. До речі, сири також є невід'ємною частиною національної кухні. Особливою популярністю користуються міцно присмачений часником бульйон, так званий «хаш», що виготовляється з баранячих ніжок, голів, потрухів і бараняча грудинка копчена або фарширована.

У Грузії поширений гарний звичай, подавати в будь-який час року до обіду і вечері ретельно обмиту і очищену зелень (залежно від сезону: петрушку, кріп, крес-салат, естрагон, м'яту, базилік, зелена цибуля та інші). Разом із зеленню до будь-якого столу подаються також редиска, редька, цілі помідори, огірки, перець. І, нарешті, грузинська кухня відрізняється великою кількістю всіляких прянощів, приправ, соусів. Особливо поширена «ткемалі» – кислуватий соус,

який виготовляється з диких сортів аличі, сильно приправленою червоним перцем і рубаною зеленню. «Ткемалі» подають до м'ясних страв.

Холодні овочеві закуски готують з сирих, варених, солених та маринованих овочів і зелені. Широко використовуються баклажани, квасоля (стручкова і в зернах), червоні і зелені помідори, капуста та інші овочі. Крім того, в якості закуски на стіл подають різноманітні рибні вироби і м'ясні продукти. Більшість закусок в Грузії заправляють різними прянощами, сирого пряною зеленню, волоськими горіхами, соусами, гранатовим соком, винним оцтом і т.д. Холодні страви красиво оформляють різною сирого пряною зеленню, нарізаною кільцями ріпчастою цибулею, зеленими гранатами, горіховим маслом.

У грузинській кухні найбільш поширені заправні супи. Їх заправляють овочами, яйцями, крупами, горіхами, гострими соусами та іншими продуктами. До деяких заправних супів, таких, як харчо, суп з квасолі, подають «гани» (каша з суміші пшоняної і кукурудзяної муки) і «мчаді» (кукурудзяні коржі). У грузинської кухні для приготування різних страв широко використовується яловичина, баранина, свинина, птиця, риба. При виготовленні страв з м'яса застосовуються всі види теплової обробки: варіння, смаження, тушкування, запікання і т.д.

Грузинська кухня дуже різноманітна і в своєму роді вишукана. Однак самим улюбленими стравами грузинського столу є страви, смажені на рожні. На рожні смажать як м'ясні, рибні, так і овочеві, молочні (сир) продукти. Продукти нанизують на рожен, поміщають над палаючим без полум'я вугіллям і смажать до готовності. Найулюбленішими стравами на рожні у грузин вважаються шашлик, фаршировані салом і зеленню овочі (помідори, баклажани) і окіст або грудинка молодого баранчика.

Говорячи про грузинську кухню, не можна не сказати про основні відмінності кухонь Західної і Східної Грузії, обумовлені не тільки різними природними умовами цих двох великих районів, а й відомим турецьким впливом на кухню Західної Грузії і іранським – на кухню Східної Грузії. В результаті встановилася різниця у використанні деяких основних продуктів (хлібних, м'ясних) і частково в характері улюбленої ароматично-смакової гами – різниця, що збереглася аж до нашого часу.

Так, в Західній Грузії широко поширений кукурудзяний хліб і особливі коржики з кукурудзяної муки – «мчаді», в той час як у Східній Грузії віддають перевагу пшеничному хлібу. У деяких частинах Західної Грузії – Мегрелії і Абхазії як хліб використовують також чумизу (вид проса), з якого варять кашкоподібну масу – «гомі», застосовувану замість хліба з супами, м'ясними та овочевими стравами. Що ж до м'яса, то в Східній Грузії разом з основним для грузин м'ясом – яловичиною, їдять і баранину, вживають досить багато тваринних жирів, у той час як у Західній Грузії набагато менше їдять м'яса, віддаючи перевагу домашній птиці, тобто в основному курей та індиків (гусей і качок в Грузії в їжу не

вживають). Нарешті, в Західній Грузії використовують більш гострі страви, дещо інші соуси.

Все це, однак, не дає підстав проводити непереможну грань між західно- і східно-грузинською кухнями, бо не торкається, не змінює основних, характерних особливостей грузинської національної кулінарії. І в галузі використання переважної більшості продуктів, і тим більше в галузі технології в цілому всієї грузинській кухні властиві свої особливості.

Тривале існування грузинської нації на стику багатьох культур і впливів привело до того, що в цілому в грузинській кухні жоден з видів м'яса не має переважаючого значення. Грузинські м'ясні страви можуть бути зроблені зі свинини – «мужужі», з баранини – «чанахи», з яловичини – «харчо» і з домашньої птиці – «чахохбілі». Така терпимість зазвичай не властива іншим народам Сходу. Вона досить наочно ілюструється між іншим, однією старовинною стравою грузинської кухні – «бик на рожні». Композиція його надзвичайно проста: всередині цілої туші бика поміщають телятко, в телятко кладуть баранчика, в баранчика – індичку, в індичку – гусака, в гусака – качку, в качку – курчатко. У проміжках між цими тваринами і всередині них в усі куточки набивають пряні трави – кінзу, базилік, естрагон, цибулю-порей, м'яту, присмачені і пересипані червоним перцем, часником, шафраном, корицею і горіхами. Всю цю гігантську печеню смажать на рожні, прямо на вулиці, над вугільною купою протягом декількох годин. Зовні досить товстий шар його обвуглюється, так що частина м'яса пропадає. Зате всередині такий достаток соку, такий неповторний аромат, що по соковитості і тонкощам смаку м'яса з ним не може зрівнятися жодна інша м'ясна страва у світі.

Однак терпимість до всіх видів м'яса не заважає грузинам все ж найбільше любити яловичину і домашню птицю – індичку і курку.

У порівнянні з м'ясом рибні страви займають в Грузії порівняно скромне місце, та й то лише в окремих районах, розташованих поблизу річок. При цьому слід підкреслити, що типовими для Закавказзя видами риб є вусань, храмуля, шема, підуст, що належать до сімейства коропових і відрізняються винятково ніжним і жирним м'ясом. У високогірних прозорих і швидких річках Абхазії, Сванетії, Хевсуретії і Верхньої Карталії поширена форель, м'ясо якої також вишукано смачне і не має специфічного «рибного» присмаку. Ці особливості місцевої рибної сировини в поєднанні з відносно рідкісним і незначним використанням риби в порівнянні з м'ясом в грузинській кухні наклали відбиток на характер приготування риби у грузинів. Її вживають переважно у відварному і тушкованому вигляді і присмачують тими ж соусами і приправами, що і м'ясні або овочеві страви.

Формування пісного столу в грузинській кухні на відміну, наприклад, від російської пішло по лінії розробки не рибних і грибних страв, а в основному овочевих і фруктових. На це наштовхувало саме природне середовище. В

результаті овочеві страви стали займати в грузинській кухні велике і мало не домінуюче місце, якщо мати на увазі різноманітність їх видів. Більшість їх готують з квасолі, баклажанів, кочанної і цвітної капусти, буряка, помідорів. Це так звані основні овочі. Поряд з овочами у великому вживанні дикі трави – кропива, чина мальва, джонджолі, портулак та інші, а також молоде бадилля городніх культур – буряка, цвітної капусти. До рослинних страв слід зарахувати також і різні види виробів із зернових культур: полби – зандурі, чумизи, рису, кукурудзи.

Овочеві страви грузинської кухні можуть бути сирими, типу салатів, але найчастіше вони варені, печені, смажені, тушковані, мариновані або солоні. Найбільш часто застосовується поєднання якого-небудь одного основного овочу (наприклад, квасолі, баклажанів) з різноманітними змінними приправами. Такі, наприклад, десятки видів лобіо. В інших випадках, навпаки, основні овочі (капуста, квасоля, баклажани, буряк, шпинат) у страві змінюються, а приправи, соуси, підливи залишаються незмінними. Такі овочеві страви типу «мхалі» і «борані».

Велике місце в грузинській кухні займають горіхи – ліщина, фундук, букові горішки, мигдаль, але найчастіше волоські горіхи. Це специфічна сировина – незмінний компонент різних приправ і соусів, однаково добре підходять до страв з домашньої птиці, з овочів і навіть з риби. Горіхи йдуть в м'ясні супи і в кондитерські вироби, в холодні салати і в гарячі другі страви. Без них, коротше кажучи, не можна уявити грузинський стіл.

Нарешті, величезне значення в грузинській кухні придбали пряні трави, вживаються протягом усього року. Це кінза, естрагон, базилік, чабер, порей, зелена цибуля, м'ята.

Іншою відмінною рисою грузинського столу є часте і рясне вживання сирів. Перш за все звертає на себе увагу склад сирів. Це виключно сири типу розсолу, що готуються в основному бурдючним способом. У Західній Грузії зосереджено виробництво негострих, пріснуватих сирів з кисломолочним смаком – сулугуні та імеретинського. У високогірних північних районах Східної Грузії роблять гострі і солоні сири – кобійський, тушінський і грузинський. Не тільки смакова гамма, але і способи застосування грузинських сирів сильно відрізняються від європейських. Якщо в європейських кухнях різноманітні сири становлять приналежність в основному або закускового, або десертного столу, то в грузинській кухні їх використовують при приготуванні гарячих страв, як других, так і перших – «гадазелі». У грузинській кухні сир відварюють або розварюють в молоці, смажать на рожні і на сковороді в олії, запікають у тісті, вимочують, товчуть, присмачують олією і прянощами. Ці особливості вживання сирів в значній мірі пов'язані з тим що закавказькі сири дуже часто не проходять повного процесу дозрівання і являють собою типові напівфабрикати, а також із загальним у ряду древніх гірських народів прагненням перенести прийоми

теплової обробки м'яса на інші продукти тваринництва, пристосувати їх, наприклад, до сиру. Так, варіння і обсмажування сиру властиві швейцарській кухні, грузинській кухні настільки ж притаманний спосіб обсмажування сиру на рожні.

Широке використання аж до наших днів відкритого вогню і рожна для приготування не тільки м'ясних, але й овочевих, рибних і навіть сирних страв, а також застосування глиняної подібної до глечика печі – торне для випічки борошняних виробів у цілому типово, зрозуміло, не тільки для грузинської, але і для інших закавказьких кухонь. Більш специфічні застосовувані грузинами для смаження і запікання кеци – невеликі глиняні і великі кам'яні сковорідки, а також широкі металеві сковорідки типу для смаження домашньої птиці під пресом. І хоча останній прийом був запозичений в давнину у вірмен, але в грузинській кухні він одержав набагато більше поширення. Всі ці технологічні способи служать, однак, лише одним з елементів створення національного кулінарного колориту в грузинській кухні.

Іншою, що зовні менш привертає увагу, але зате більш істотною і справді національною особливістю грузинської кулінарії є використання спеціальних прийомів для створення різноманітних страв. З таких прийомів слід назвати два: використання кислого, кисло-жирного і кисло-яєчного середовища для створення своєрідного смаку і консистенції грузинських супів і застосування соусів для збагачення асортименту других страв. Грузинські супи майже позбавлені овочевої гущі. Зате консистенція їх набагато щільніше звичайних супів. Це досягається дуже часто введенням у них яєчних жовтків або цілих яєць. Щоб яйця не згорталися при нагріванні, застосовується наступний прийом: їх попередньо змішують в єдину емульсію з яким-небудь кислим середовищем – натуральним кислим фруктовим соком, кислим молоком (мацоні) або з оцтом. Особливо часто використовується в якості кислого середовища загущене і висушене пюре сливи – ткемалі. Кисле середовище застосовується в супах і тоді, коли відсутні яйця, але є досить багато жирів і м'яса. Це не тільки облагороджує і урізноманітнює смак страв, але і значно підвищує їх засвоюваність.

Подібно французькій кухні грузинська немислима без соусів. При цьому грузинські соуси принципово відрізняються від європейських як складом, так і технологією. Для грузинських соусів всіх видів в якості основи використовується виключно рослинна сировина. Найчастіше це кислі ягідні і фруктові соки або пюре з ткемалі, терну, граната, ожини, барбарису, іноді з помідорів. Велике поширення мають також горіхові соуси, де основою служать товчені горіхи, розведені або бульйоном, або простою водою, або винним оцтом. Рідше використовується в якості основи для деяких соусів товчений часник (але він входить як додатковий компонент у більшість соусів). У багатьох соусах і підливах всі зазначені основні рослинні елементи (кислий сік, горіхи, часник) з'єднуються в різних пропорціях. Поряд з основою до складу грузинських соусів входить також великий набір прянощів, в основному пряної зелені, прямих трав,

до яких додається невелика кількість сухих прянощів. До складу пряної зелені входять кінза, базилік, естрагон, чабер, петрушка, кріп, м'ята; до складу сухих прянощів – червоний перець, насіння коріандру, кориця, кардобенедікт (імперетинській шафран), гвоздика. У кожному соусі використовується свій набір прянощів, тобто не всі зазначені прянощі разом, а зазвичай три–чотири з них. Саме такий набір у кожному окремому випадку надає соусам в поєднанні з різною основою різноманітний смак і аромат.

Технологія приготування грузинських соусів зводиться звичайно до двох основних операцій: до уварювання фруктового соку або пюре і до товчених горіхів, часнику, прянощів. Уварюють на третину або наполовину, а товчуть до отримання гладкої пасти або емульсії. Після уварювання і товчіння залишається лише змішати всі компоненти, що входять в даний соус. Зазвичай змішування зводиться до розведення сухих компонентів рідкими: соками, винним оцтом, бульйоном або водою. Більшість грузинських соусів за консистенцією рідкі в протилежність, наприклад, соусам європейським, що мають густу консистенцію, іноді більш щільну, ніж густа сметана. Своєрідне і застосування соусів в грузинській кухні: один і той же соус може застосовуватися до абсолютно різної основи (м'ясної, овочевої і навіть рибної) і залежно від цього утворювати різні страви. Таке, наприклад, використання соусу «сациві». Іноді ж діапазон застосування соусу може обмежуватися лише овочевими стравами, але при цьому такі страви повинні бути різними за складом основних овочів, тобто і в цьому випадку принцип залишається колишнім – однаковий соус до різної основи. Так, до капусти, баклажанів, буряків, квасолі може бути використаний один і той же соус – «ткемалі». З іншого боку, до однієї і тієї ж основи можуть бути застосовані різні соуси. Цей прийом також дає різні за назвою страви. Наприклад, до абсолютно однаково засмаженої курки можна подати соуси «сацебелі», «сациві», «гаро», «ткемалі», часникововинний, горіховий, барбарисовий та ін.

Саме варіюванням соусів і загалом невеликого числа основних продуктів досягається в значній мірі різноманітність других страв грузинської кухні. Найчастіше в якості основи виступають такі продукти, як квасоля, баклажани, домашня птиця, які здатні створити дуже близький до нейтрального, але не зовсім нейтральний смаковий фон, сприятливий для прояву на ньому аромату, смаку, пікантності грузинських соусів. Іноді грузинські соуси виступають в ролі самостійних страв і вживаються в цьому випадку з хлібом. Достатня калорійність, значний вміст вітамінів, високі смакові якості цілком пояснюють таке їх використання.

Страви грузинської кухні

Хачапурі по-аджарськи

Замісити тісто з борошна, молока, дріжджів, цукру, солі та дати йому піднятися (1–1,5 години). Розкачати тісто і сформути "човник". Начинити сиром сулугуні та випікати в духовці при 200°C 10 хвилин. Додати сире яйце в середину і повернути у духовку на 2–3 хвилини. Перед подачею покласти шматочок вершкового масла.

Продукти: борошно – 500 г, молоко – 250 мл, дріжджі сухі – 7 г, цукор – 1 ч.л., сіль – 1 ч.л., сир сулугуні – 400 г, яйце – 3 шт., вершкове масло – 50 г

Лобіо (страва з квасолі)

Відварити квасолі до м'якості. Подрібнити цибулю та часник, обсмажити до золотистого кольору. Подрібнити кінзу та горіхи. Додати спеції, оцет і перемішати всі інгредієнти. Подавати як гарячий гарнір або холодну закуску.

Продукти: червона квасоля – 300 г, цибуля – 1 шт., часник – 3 зубчики, кінза – 1 пучок, волоські горіхи – 100 г, оцет – 1 ст.л., спеції: уцхо-сунелі, хмелі-сунелі, сіль, перець

Чахохбілі (курка в томатному соусі)

Курку нарізати на шматки, обсмажити на сухій сковорідці до золотистої скоринки. Подрібнити цибулю, обсмажити на вершковому маслі. Додати помідори (попередньо очищені від шкірки) і тушувати соус 10 хвилин. Змішати курку із соусом, додати спеції і тушувати 20–30 хвилин. Перед подачею посипати кінзою.

Продукти: курка – 1 кг, помідори – 500 г, цибуля – 3 шт., часник – 4 зубчики, кінза – 1 пучок, масло – 50 г, спеції: хмелі-сунелі, паприка, перець, сіль

Запитання:

1. Які продукти широко використовуються в грузинській кулінарії?
2. Національні страви вірменської кухні. Особливості їх приготування.
4. Які овочеві страви розповсюджені в грузинській кухні?
5. Рекомендуйте страви гостям із Грузії
6. Назвіть види сировини і продуктів, що використовуються в вірменській кухні.
7. Які страви є традиційними в азербайджанській кухні? Технологія їх приготування.
9. Які види продуктів популярні у азербайджанців?

Тема 13. Кухні країн Близького Сходу – Туреччині, Сирії та Ізраїлю

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і

страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

Кухня країн Близького Сходу відома у всьому світі і славиться своїм різноманіттям, химерним чином поєднуючи в собі зразки кулінарного мистецтва народів, які протягом багатьох тисячоліть заселяли ці стародавні території. У незліченних ресторанах і кафе ви зможете вибрати страву на будьякий смак. Різноманіття холодних і гарячих закусок, м'ясних, рибних і овочевих страв вразить навіть досвідченого в їжі туриста. Для ласунів тут справжній рай.

Національні кухні народів зазначених країн, незважаючи на ряд розходжень, поєднує багато спільного. В кухні країн Близького Сходу широко використовується баранина, козлятина, птиця, риба (оселедець, судак, сазан, севрюга, білуга, осетер). Яловичина споживається в значно меншій кількості, а свинина цілком виключена канонами мусульманської релігії. Широко використовуються всілякі овочі, а рис після м'яса – продукт номер один.

Близькосхідна кухня відрізняється значною гостротою: не маючи під рукою перцю, цибулі, часнику, зелені, різних гострих і ароматичних коренів, кухар, що поважає себе, не приступить до приготування страв. Страви із круп і дотепер займають у цій кухні дуже істотне місце. Однак набагато більш поширені бобові, особливо квасоля й нут (баранячий горох). Американське ж походження мають і два овочі, без яких, наприклад, турецьку кухню взагалі неможливо собі представити – помідори й солодкий перець.

Досить популярні молочнокислі продукти: кисле молоко (лабан), сир; борошняні страви; хліб вживають тільки білий, найчастіше це великі коржі (лаваш, чурек). Основний гарячий напій – чай. На десерт вживається багато фруктів, як у натуральному, так і в сушеному вигляді.

У місцевих ресторанах готують смачну м'ясну страву – газ і її різновид шаурму. Для газу беруть м'ясо молодого баранчика і нанизують його на товстий рожен, високу піраміду, завершують великими шматками жиру. Кухар поступово повертає рожен, для того, щоб усі сторони піраміди рівномірно присмажилися. Коли м'ясо готове, він починає його зрізати величезним ножом у закритий зверху совок. До газу подають на блюдечку солоні ріпу, редиску, часник, огірки, цибулю і стручковий перець, названі єдиним словом «турша». Все це запивають лабаном – кислим козячим молоком, розведеним водою і трішки присоленим.

Інша поширена рибна страва – «маскуф». Відвідувачі ресторану вибирають в невеликому басейні живу рибу, яку кухарі відразу потрошать, нанизують на рожен і смажать на палаючому хмизу. Хвилин через п'ятнадцять рибу укладають на розігріте вугілля, готову страву подають до столу із свіжими або запеченими помідорами або цибулею на величезному блюді.

13.1 Технології турецької кухні

Найпоширеніша турецька страва – плов (рис пасерується в жирі з додаванням шафрану, перцю і соусу з томатів); пловові уступає пальму першості навіть долма – перець, фарширований рисом з дрібно рубаним м'ясом. Король же столу – шишкебаб, що представляє собою шматочки молодої баранини або козлятини, підсмажені на рожні над гарячим деревним вугіллям. Зараз кебаби готують не тільки з м'яса, але й з риби, і із птаха. Кебаби готуються на вогні або вугіллях, іноді в посуді, але без води. У будь-якому місті Туреччини на кожному куті розміщуються кебабчі – ларьки, у яких готують і продають кебаби. Основною стравою може бути й кьофте (фарш із сирого м'яса, змішаний зі спеціями і яйцем; подається у вигляді кульок як сирим, так і обсмаженим).

Підприємства харчування в Туреччині підрозділяються на трактири, де протягом всього дня можна отримати гарячу страву на зразок густого супу, і ресторани (кебаб-салони), де не подають супів і овочевих страв, зате є печення всякого вигляду. Меню пропонувати не прийнято, але кожен може зайти на кухню і вибрати страву на смак: у національному звичаї, щоб кожен гість мав право бачити, як готується замовлена ним страва. Він може спробувати ту або іншу страву, і лише після цього вказати, з якої саме сковороди подати йому на стіл їжу. Щодо турецьких страв у іноземця не повинно виникати ніяких побоювань. У турецькій кухні не використовуються якінебудь невідомі нам продукти, зазвичай вона не рясніє прянощами (за винятком страв Південної Анатолії). Смакові якості турецької кухні найбільш виразні при готуванні холодних овочевих страв. Артишоки, шпинат і моркву подають як закуску красиво оформленими, щедро приправленими лимонним соком і оливковою олією. Овочевий гарнір становлять по більшій частині баклажани, бамія й цукіні. В овочеві й м'ясні страви нерідко додають пінієві горішки, фісташки, волоські горіхи або ізюм сорту «султанка», які надають їм своєрідного смаку. Крім звичайного білого хліба (екмека) у Туреччині печуть плоскі коржі (пайд), посипані насіннячками сезаму, бореk – тонко розкатані широкі шари тіста (з борека роблять або листові пироги, або пиріжки у вигляді трубочок). Кажучи про красу національної кухні не можна не згадати і про напої. Куди б ви не прийшли, вам обов'язково запропонують справжню турецьку каву і чай. У жаркий день айран – йогурт, розбавлений водою, – врятує від спраги, а за вечерею приємно спробувати келих турецького вина, білого або червоного. Алкогольні напої мусульманське населення майже не вживає, хоча ракія, яку роблять із рису або фініків, належить до прославлених турецьких алкогольних напоїв.

Кулінарія народів, що населяють Малоазіатський і Аравійський півострови, дуже пікантна, цікава і подобається багатьом, але необхідно зазначити, що найбільше виділяється ліванська кухня. Після вивчення її складається враження, що мистецтво готувати у ліванців – таке ж національне покликання, як рибний промисел у норвежців і фінів. Ліванці – великі гурмани, цілком віддані пристрасті «колекціонувати» вишукані і примхливі страви.

Ліванське меззе (від «мазза» – «робити ковток», «пробувати») полягає, принаймні, з 30 страв. Ними, наприклад, можуть бути подані одночасно спинний мозок ягняти, смажені нирки, копчений телячий язик, рожеві креветки, буряк в оцті, печінка з перцевою м'ятою, свіжі огірки, маринована цибуля, хубз – тоненькі арабські хлібці, мигдаль, печена морська риба, баранячий язик, насіння соняшнику, смажені баклажани, зелені оливки і чорні маслини, морква, картопля, підсмажені фісташки, смажена кольорова капуста, стручки свіжого горошку, квасоля в грибному соусі, варений рис, лабан, политий кунжутною олією. Одним словом, перелік цей може бути безперервно продовжений.

По-іншому виглядає кухня кочових арабів Аравійського півострова. У їхньому раціоні важливе місце займають молочні продукти, особливо лабан і сир, а також фініки. З кукурудзи або пшениці випікають прісні коржі. М'ясо за столом небагатих скотарів і хліборобів – святкова страва, яка готується і з'їдається з великою урочистістю. У їжу використовують яловичину, баранину, м'ясо верблюдів. Шляхом кип'ятіння виготовляють щось на зразок сухого молока (перед вживанням його розчиняють у воді). У жаркий час у великому ході напій з кислого, сильно розведеного водою молока.

Основна їжа осілого арабського населення – ячмінний, рідше пшеничний хліб, що випікається у вигляді прісних коржів, просяна каша, варені боби, овочі, горохові й гарбузові юшки, фініки, фрукти.

Розповсюдженою стравою є бургуль – каша з особливо обробленої пшениці або кукурудзи, полита кислим молоком, а в урочистих випадках посипана шматочками м'яса. Популярна також каша з борошна, змішана з оливковою олією і стручковим перцем. Їжа рясно приправляється червоним перцем і іншими прянощами. У ряді областей майже таке ж значення, як зернові, мають фініки. Звичайно з них роблять пасту, яку можна зберігати цілий рік (цю пасту іноді змішують з ячмінним або іншим борошном). Дуже популярні сушені фініки, із соку фінікової пальми варять цукор і готують алкогольний напій лакбі.

Неодмінною складовою частиною їжі йеменців є хельба – гострий соус з червоного перцю, гірчиці й ароматичної трави. Особливою популярністю користується страва з молодого баранчика, начиненого рисом, ізюмом, мигдалем і прянощами. Гостинність арабів безмежна: хазяїн буквально «викладається», приймаючи гостей.

Улюблений напій у арабів Аравійського півострова – кава. Готування кави є складною й урочистою церемонією, звичайно пов'язаною з прийомом гостей. Як правило, каву варить сам хазяїн. Спочатку зерна обсмажують, помішуючи металевою паличкою, потім товчуть в особливій ступці з дотриманням визначеного ритму. Для варіння служить мідний або латунний посуд, схожий на чайник. Готовий напій подають у чашечках, по старшинству, почесним гостям подають тричі, після чого пристойності вимагають подякувати і відмовитися від

запропонованої нової порції. Каву п'ють без цукру, але з додаванням пряностей, найчастіше гвоздики і кардамону.

Страви турецької кухні

Пальчики з м'яса по-турецьки

Хліб вимочують і віджимають. М'ясо пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, змішують з хлібом, товченим часником, яйцями, заправляють сіллю і корицею. Формують валики завтовшки в палець і обсмажують їх в рослинній олії або баранячому жирі.

Продукти: баранина – 120 г, хліб білий – 15 г, часник – 5 г, яйце – 1/2 шт., олія рослинна – 10 г, кориця, сіль.

Плов з курки по-турецьки

Курку варять в підсоленій воді з корінням і цибулею до готовності. Промитий і висушений рис підсмажують в олії до прозорості і заливають бульйоном; заправляють сіллю, перцем, додають родзинки, дають бурхливо кипіти 5 хвилин, потім накривають і ставлять на водяну баню ще на 20 хвилин. Знімають м'ясо з кісток, нарізають брусками і обсмажують в олії. Обсмажені шматочки мигдалю і маринований стручковий перець поєднують з м'ясом і рисом.

Продукти: курка – 200 г, морква – 20 г, петрушка – 20 г, селера (корінь) – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, олія оливкова – 25 г, рис – 60 г, родзинки – 10 г, перець стручковий маринований – 5 г, мигдаль – 10 г, перець мелений чорний, сіль.

Щербет

У фруктові соки покласти часточки апельсина й лимона, влити небагато води й прокип'ятити все. Процідити крізь сито й остудити. Розбавити отриманий сироп невеликою кількістю води, і подати до столу з колотим льодом.

Продукти: 3 апельсина, 1/2 лимона, 1/2 склянки цукру, 1–2 ч. л. рожевої води, лід

Турецьке печиво

Добре збити розм'якшене вершкове масло, додати цукровий пісок і просіяне борошно. Замісити тісто й розкотити товщиною 1 см. Вирізати із шару різні фігурки (зірки, півмісяці, ромби). На кожне печиво покласти мигдаль. Випікати 10–15 хвилин до золотавого кольору.

Продукти: вершкове масло – 150 г, 1 склянка цукрового піску, 2 склянки борошна, очищений мигдаль – 70 г.

Непритомність імама – Імам баїлді

Баклажани промити, плодоніжку й саме стебло зчистити, стебло не обрізати. Зрізати з баклажанів смужки шкірочки шириною 1 см, залишаючи між ними таку ж відстань, щоб увесь баклажан став смугастим. На одній з очищених смуг зробити глибокий довгий надріз (пізніше він буде служити кишенею). На 15 хвилин покласти овочі у холодну підсолену воду. У цей час цибулю очистити й нарізати кусочками. Розігріти масло й викласти цибулю обсмажуватися. Часник

очистити й нарізати довгими смужками. Як тільки цибуля стане прозорою, додати до неї часник, обсмажувати хвилину. Помідори залити киплячою водою, небагато потримати в ній, потім очистити. Помідори розрізати навпіл, вилучити плодоніжки, м'якоть нарізати кубиками, сік зібрати. Викласти помідори в сковороду. Кінзу промити, стряхнути з неї воду, листи з 1 пучка дрібно нарізати, із другого пучка обірвати половину листів і відкласти убік для прикраси. Нарізану зелень викласти в сковороду. Масу перемішати, посолити й поперчити за смаком. Баклажани вийняти з води й витерти. Наповнити надрізи на баклажанах овочевою начинкою. Начинку, що залишилась, покласти на баклажани зверху. Викласти баклажани в ємність для запікання, влити оливкову олію, томатний соус і сік з томатів. Влити 1/4 л води. Посолити й поперчити страву за смаком. Закрити ємність фольгою або кришкою й поставити в духовку. Запекати близько 20–30 хвилин. Потім кришку відкрити й запекати ще 20 хвилин. Остудити овочі у сковороді й викласти на плоске блюдо, посипати свіжою зеленню й подати до столу.

Продукти: баклажани – 800 г, сіль, цибуля ріпчаста – 200 г, помідори – 300 г, томатний сік – 200 мл, 1,5 пучка кінзи, 4 зубчики часнику, 8 ст. л. оливкової олії, 0,5 ч. л. цукру

Кефаль у оливковому маслі

У проточній воді промити рибу (зсередини й зовні). Після того як стече вода, відрізати кухонними ножицями плавці й голову. Розрізати рибу на шматки довжиною близько 2 см. Цибулю і часник очистити й нарізати тонкими кусочками. Картоплю й моркву очистити й нарізати кусочками розміром близько 2 см. Підібрати сковороду з високими краями й розжарити в ній оливкову олію. Тушкувати овочі на середньому вогні протягом 10 хвилин, безупинно помішуючи. Помідори обдати окропом, очистити від шкірочки. Потім вилучити плодоніжку, м'якоть дрібно нарізати й покласти до овочів. Додати томатну пасту, сіль, цукор, перець і воду, перемішати й довести до кипіння. Покласти в овочі кусочки риби. Промити лимони в гарячій воді. Розрізати 1 лимон на 4 частині й відкласти убік, інший нарізати тонкими кружечками й викласти на рибу з овочами. Тушкувати на слабкому вогні 30 хвилин. Рибу посипати зеленню, оформити часточками лимона.

Продукти: кефаль довжиною 30–40 см – 1000 г, цибуля – 200 г, 3 зубчика часнику, морква – 300 г, картопля – 300 г, 6 ст. л. оливкової олії, помідори – 200 г, 1 ч. л. томатної пасти, сіль, 0,5 ч. л. цукор, мелений чорний перець, 2 лимона, пучок петрушки, кропу.

Курка по-черкеськи

Курку обполосніть під струменем холодної води, помістіть в каструлю. Очистіть картоплю, цибулю і моркву. Варіть в глибокій каструлі курку, овочі (попередньо наповніть каструлю водою). Зніміть пінку. Варіть доти, поки курка не стане м'якою, додайте сіль за смаком. Готову курку вийміть із каструлі, відокремте кістки й шкіру. Наріжте дрібними брусочками куряче м'ясо. Замочіть черствий

хліб у курячому бульйоні. Розітріть волоські горіхи в ступці в порошок. З'єднайте горіхову начинку з вичавленим хлібом, замоченим в бульйоні. Усе змішайте й додайте здрібнений часник, мелений червоний перець і сіль, перемішайте. Горіхову начинку перекладіть в іншу ємність і влийте туди курячий бульйон, доведіть до густоти. Горіхову приправу змішайте з обробленими частинами курячого м'яса. Перекладіть курку по-черкеськи на блюдо зворотною стороною ложки, вирівняйте край й поверхню. Нагрійте оливкову олію, усипте в неї мелений червоний перець, потримаєте хвилинку на вогні. Залийте приготовлену страву й подавайте до столу.

Продукти: курка – 1,5 кг, 1 маленька морква, 1 невелика картоплина, 2 шт. ріпчастої цибулі, 10 склянок води – 2 л.

Для начинки з волоських горіхів: мелені горіхи – 500г, 4 скибочки черствого хліба, 2 ч. л. червоного перцю, 2 зубця часнику, сіль, 1/4 склянки курячого бульйону.

Баклажани по-стамбульськи

Баклажани розрізати на поздовжні половини, підрізати м'якоть на 0,5 см від шкірки й, не виймаючи її, занурити у холодну злегка підсолону воду, щоб вони втратили гіркоту, після чого присмажити у оливковій олії. Моркву й селеру припустіть до напівготовності у воді й наріжте дрібними кубиками. Стручковий перець запекти, обчистити від шкірочки й насіння, дрібно нарізати і з'єднати із морквою. Дрібно нарізану цибулю пасерувати на олії, додати нашатковані овочі, нарізані шматочками помідори, зелень петрушки, розтертий часник, чебрець, чорний мелений перець, сіль і все перемішати. М'якоть, вийняту з кожної половинки баклажана, дрібно нарубати і додати у пасеровані овочі. Баклажани наповнити отриманим овочевим фаршем, викласти на змазаний олією лист або сковороду, кожну половинку накрити скибочкою помідора й запікати у духовій шафі протягом 15–20 хвилин. Подати у холодному виді.

Продукти: баклажани – 250 г, цибуля ріпчаста – 50 г, помідори – 100 г, оливкова олія – 50 г, морква – 40 г, селера (корінь) – 40 г, перець солодкий стручковий – 40 г, часник – 5 г, зелень петрушки – 5 г, чебрець, перець мелений чорний, сіль

Царградські котлети

Картоплю зварити в підсоленій воді, потім очистити її й протерти через сито. Коли пюре охолоне, додати жовток і 2 яйця, суміш ретельно вимісити. Обсмажити рубане м'ясо, посолити й посипати перцем. Картопляну масу розділити на кульки величиною менше яйця. Кожну кульку придавити, щоб вийшов круглий корж. На коржі покласти підготовлений фарш. Краї з'єднати, підрівняти й оформити котлету. Потім котлети обваляти в борошні, вмочити в збите яйце й обсмажити на розігрітій сковороді з жиром. Подавати котлети із салатом.

Продукти: яловичина – 300 г, картопля – 750 г, 3 яйця, 1 жовток, борошно, жир, чорний мелений перець, сіль

Печінка по-албанськи

Цибулю очистити, нарізати тонкими колечками, посолити й пом'яти руками. Через 10 хвилин цибулю обполоскати й відкласти, поки не стече вода. Петрушку промити, обсушити, гілочки дрібно нарізати, разом із сумахом перемішати з цибулею. Печінку промити в холодній воді, обтерти, вилучити плівки й сухожилля й нарізати смужками шириною в 1 см і шматочками розміром в 2,5 см. Приготувати тарілку із просіяним борошном і обваляти в ній нарізану печінку, зайве борошно стряхнути. Розжарити в сковорідці соняшникову олію. Обсмажити печінку порціями по 4 хвилини на сильному вогні. Обсмажені шматочки скласти на кухонний папір, щоб стікав жир. Заправити печінку сіллю, кайєнським і чорним перцем і викласти на підігріту тарілку. Поруч покласти цибулю. Помідори промити, вилучити плодоніжки, розрізати на 8 частин і подати як гарнір.

Продукти: червона цибуля середньої величини – 400 г, сіль, пучок петрушки, 1 повна ч. л. сумаха (приправа для салату), бараняча або яловича печінка – 600 г, 3 ст. л. борошна, 8 ст. л. соняшnikової олії, мелений чорний перець, 1 щіпка кайєнського перцю, помідори – 200 г.

Вівчарський салат

Помідори очистити, вирізати насіння й дрібно нарізати. Відламати плодоніжку перцю, вирізати насіння й нарізати кубиком. Свіжу зелену цибулю очистити, промити й нарізати. Огірки очистити, розділити від центру смужками на чотири частини, потім нарізати кусочками. Дрібно нарізати зелень петрушки. Потім усе це помістити в салатницю й ретельно перемішати. Приготовлений соус додати помішуючи. Подати до стола, викладаючи на листя салату-латуку.

Продукти: помідори – 1000 г, 5 шт. стручкового перцю, 5 шт. зелена цибуля, огірки – 500 г, петрушка – 1/2 пучка, 4 невеликі червоні редиски, чорні маслини.

Для соусу: 1 склянка оливкової олії, 1 ст. л. винного оцту, сіль.

Овочевий суп-пюре

Очистити цибулю і нарізати її. Інші овочі нарізати невеликими кусочками. У каструлі розтопити й нагріти вершкове масло. Додати овочі і варити, помішуючи, протягом 5 хвилин. Додати борошно, перемішати й, посолити, залити водою. Варити приблизно 1/2 години. Доведений до готовності суп процідити через дрібне сито й подавати до нього хрусткий підсмажений хліб.

Продукти: 2 шт. моркви, 3 шт. картоплі, 2 шт. ріпчастої цибулі, 2 шт. селери, 2 ст. л. вершкового масла, 3 ст. л. борошна, сіль, 3 л м'ясного бульйону.

Салат по-турецьки

Яйця очистити й нарізати дрібно. Перець вимити, очистити від насіння і плодоніжок, нарізати скибочками, гриби – шматочками, маслини – четвертинками. У салатниці змішати яйця, перець, гриби, маслини, горішки. Приготувати соус: змішати оливкову олію, здрібнений часник, оцет, чорний і

червоний перець, сіль. Готовим соусом заправити салат і обережно перемішати. Миску із салатом поставити в холодильник на півгодини.

Продукти: яйця варені – 6 шт., солодкий зелений перець – 1 шт., солодкий червоний перець – 1 шт., печериці варені – 200 г, маслини – 6 шт., кедрові горіхи – 1 ст. л., часник – 1 зубчик, яблучний оцет – 2 ст. л., оливкова олія – 4–5 ст. л., сіль, перець за смаком.

13.2. Технології сирійської кухні

Сирійська кухня багата на історію, традиції та унікальні технології приготування, які формувалися століттями під впливом арабської, турецької, перської та середземноморської кухонь. Характерними для сирійської кухні є **використання спеціальних технік приготування:**

1)смаження (тажін, сковорода). Для приготування м'яса, овочів, хумусу чи кіббе використовують сковорідки з товстим дном;

2)запікання. Багато страв готують у духовках або спеціальних печах (тандирах). Наприклад, популярна страва маансаф (запечене м'ясо з рисом);

3) тушкування. При приготуванні рагу, таких як маглуба чи різноманітні овочеві рагу з м'ясом.

4) гриль застосовуються для приготування шашликів (кебабів) та овочів.

Широкою популярністю користуються фаршировані овочі (долма, кабачки, баклажани), які начиняють сумішшю м'яса, рису, спецій і горіхів. Прикладом такої страви є Кіббе — фаршировані кульки з м'яса й булгуру.

Ключовим інгредієнтом для багатьох страв, таких як табуле (салат із петрушки, помідорів та булгуру) є **булгур** (попередньо оброблена пшениця). Хліб, особливо піта, подається майже до всіх страв. Він також використовується для загортання начинок.

Молочні продукти представлені йогуртом (лабне), який додається до страв або подається окремо як соус. Сири, такі як халумі та шанкліш, часто готуються вручну.

Десерти, такі як баклава, готуються з тонкого тіста (філо), горіхів і меду або сиропу.

Сирійці використовують багато спецій: корицю, кардамон, кмин, куркуму, чорний перець, мускатний горіх, а також суміші, такі як заатар. Свіжі трави, зокрема м'ята, петрушка та кінза, додають свіжості стравам.

Напої, такі як арак (анісова настоянка) та чай із кардамоном, відіграють важливу роль у трапезах.

М'ясо та овочі перед приготуванням часто маринують у спеціях, йогурті, лимонному соці чи оцті для досягнення багатого смаку. Багато страв готуються на слабкому вогні протягом тривалого часу для максимального розкриття смаку, наприклад, сирійський варіант м'ясного рагу.

Кіббе (м'ясні кульки з булгуром)

Замочити булгур у гарячій воді на 15 хвилин, потім відіжимають. Дрібно наріжають цибулю. змішують фарш, булгур, цибулю та спеції. Замішують однорідну масу. Формують невеликі кульки або довгасті форми. Обсмажити у розігрітій олії до золотистого кольору

Продукти: 500 г яловичого або баранячого фаршу, 1 склянка булгуру, 1 цибулина, 1 ч. л. Кориці, 1 ч. л. меленого кмину, сіль і чорний перець за смаком, олія для смаження.

Махлубе (рисова запіканка з овочами та м'ясом)

Відварити м'ясо до готовності, зберегти бульйон. Нарізати баклажани та картоплю кружечками, обсмажити до золотистого кольору. Викласти на дно каструлі шарами: м'ясо, овочі, промитий рис. Залити бульйоном, щоб рідина покрила рис на 1-2 см. Додати спеції, накрити кришкою і тушкувати на повільному вогні 30-40 хвилин. Перевернути готову страву на велику тарілку перед подачею.

Продукти: 500 г м'яса (курятину, яловичину або баранину), 2 склянки рису, 1 баклажан, 1 картоплина, 1 цибулина, 3 ст. л. оливкової олії, 1 ч. л. кориці, 1 ч. л. кардамону, 1 ч. л. чорного перцю, сіль за смаком.

13.3. Технології єврейської кухні

Традиції єврейської кухні мають глибоке коріння, але протягом століть вони практично не змінилися. На єврейську кухню значний вплив мають релігійні звичаї, котрі передбачають не лише вживання суворо визначених продуктів, але й способи приготування їжі. В основу єврейської кухні закладена певна харчова філософія – кашрут. Кашрут – це система харчування, прийнята ще в прадавніх іудеїв, що вимагає від послідовників строгого дотримання в будь-яких землях, куди б не закидала історія. В основі кашрату три головні заборони.

Перше, в єврейській кухні суворо забороняється змішувати м'ясні та молочні продукти. Слід пам'ятати і про те, що м'ясну та молочну їжу не можна їсти під час однієї трапези, навіть якщо вони лежать на різних тарілках, тому ніякого м'яса в молочному соусі. Крім того, у будинку треба мати окремі набори їдального й кухонного посуду й особливі місця для готування м'ясних і молочних страв. Після вживання м'яса, для того, щоб з'їсти молочний продукт,

слід зачекати шість годин, а щоб їсти м'ясо після молочних страв, чекають всього півгодини. Так, прийнято прополіскувати ротову порожнину між молочною та м'ясною їжею. Риба – їжа «нейтральна», але після її вживання теж треба прополоскати ротову порожнину і вмити руки, перед тим, як їсти м'ясо. Крім компонентів м'ясного та молочного посуду, в єврейському будинку є також посуд, в якому готується і подається «нейтральна» їжа, котру можна їсти як з м'ясною, так і з молочною їжею.

Друге, у їжу можна вживати тільки парнокопитних жувальних тварин, причому, тварина повинна бути вбита миттєво, щоб м'ясо не було зіпсовано гормонами страху. Тому з кулінарних книг виключені рецепти зі свинини, м'яса хижих тварин і птахів, риби без луски й крові тварин. Друге правило також стосується особливої технології – кошерування м'яса. Кошерування м'яса – це спеціальна релігійна обробка його, що забезпечує повне видалення з нього крові. Існує два способи кошерування м'яса: просолювання його або жаріння на вогні. Перш за все треба добре промити м'ясо, змиваючи з нього кров. Потім м'ясо замочують у воді кімнатної температури і витримують 30 хвилин для того, щоб пом'якшити його і полегшити видалення крові сіллю. Тому для замочування м'яса беруть воду і не дуже холодну, і не дуже гарячу – бо в цих випадках кров згортається і її видалити вже неможливо. Після замочування м'ясо знову промивають, потім солять з усіх сторін сіллю середнього помелу і витримують одну годину на решітці (для доброго стікання крові). Після промивання м'ясо миють тричі, щоб добре видалити з його поверхні сіль і кров. Тільки після цього м'ясо вважається кошерним і його можна готувати. М'ясо, котре пролежало три доби без кошування, вже не може бути просолене для видалення крові. Єдиний вихід – прожарювання його над вогнем. Печінку кошерують, прожарюючи її ретельно на вогні.

Третє, не можна готувати в суботу. Звідси рецептури страв, які можна приготувати в п'ятницю, щоб до суботи вони настоялися. Так з'явилися, наприклад, чолент.

Найпоширенішим виробом єврейської кухні є маца – прісна, суха пластинка випеченого тіста, котре готується з води та борошна. В єврейській кухні багато тваринних білків (риба, м'ясо, яйця, домашня птиця, телятина, баранина), тваринних жирів (вершкове масло, гусячий або курячий жир), а також вуглеводів (цукор, мед, здобні вироби із пшеничного борошна). Із продуктів тваринного походження найпопулярнішими є риба та м'ясо птиці. В стравах єврейської кухні поєднуються продукти тваринного та рослинного походження, що значно підвищує їх біологічну цінність. Прикладом можуть бути кугелі, котрі готуються із варених продуктів, а також різноманітні фаршировані страви. Овочі та крупи – життєво важлива частина єврейської дієти. Кугель, цимес (овочеві паштети), різноманітні холодні закуски з овочів, а також свіжі овочі подаються навіть в суботу і свята. З перших страв перевага віддається бульйонам з борошняними галушками, грінками, профітролями (мандлек), домашньою локшиною та

іншими виробами. Влітку популярні холодні супи. З других страв перевагу віддають кисло-солодкому м'ясу, фаршированим стравам, стравам з м'ясного фаршу. У єврейській кухні достатньо борошняних заготовок і випічки: це хала, тейглах, леах, хоменташен. Для готування борошняних страв і виробів використовується пшеничне борошно або маці-крейда. Як добавки до випічки йдуть мед, горіхи, мак, ізюм.

В єврейській кухні обмежене використання прянощів, як за асортиментом (цибуля, часник, хрін, кріп, чорний перець, імбир, кориця, гвоздика) так і за кількістю. Все спрямоване на збереження природного смаку страви. Використовуються такі режими теплової обробки: припускання, варіння, тушкування.

Типовою стравою єврейської кухні є гефілте фіш (фарширована риба). Цю страву спеціально подають в суботу, тому що коли її їдять, не потрібно вибирати кісточки, а це один із 39-ти видів заборонених в суботу робіт. Характерною особливістю єврейської кухні є використання топленого гусячого або курячого жиру. Ним заправляють холодні закуски, використовують для пасерування цибулі, моркви та інших коренів.

Традиційні страви до святкового столу: шаббат – чолит з м'ясом та квасолею; рош-Ха-Шана – рибні відбивні; йом-Кіпур – мандалак; суккот – голубці з рисом; ханукка – пончики з сиром; сімкас-тора – млинці з картоплею; песак – пасхальний пиріг; шаву ят – фарфель.

Страви єврейської кухні

Цимес із моркви, яблук та родзинок

Моркву помити, почистити і дрібно нарізати соломкою, кубиками або кружальцями. Покласти в сотейник, трохи посолити, додати ложку масла, трохи води і поставити на вогонь. Коли вода закипить, зменшити вогонь і тушкувати під кришкою до м'якості. Родзинки перебрати, добре промити, всипати до моркви. Яблука очистити від шкірки, нарізати дрібними шматочками і додати до моркви з родзинками. Додати 2 столові ложки цукру та 2 столові ложки масла і потримати на вогні ще 15 хвилин.

Продукти: морква – 8–10 шт., родзинки – 1 склянка, яблука кислі – 2 шт., масло вершкове – 3 ст. ложки, цукор – 2 ст. ложки, сіль – 1/3 ч. ложки.

Картопляний книш

Змішати в мисці борошно і 1 ч. л. солі. Зробити заглиблення в центрі і додати 250 мл плюс 2 ст. ложки теплої води і 2 ст. ложки олії. Замісити тісто. Розділити його на 4 частини. Замотати в кухонну плівку і поставити на 30 хвилин в холодильник. Картоплю варити в підсоленій воді на повільному вогні до готовності. Варену картоплю розім'яти в пюре. Розігріти олію в сковороді на середньому вогні. Додати цибулю, накрити кришкою, і тушкувати, помішуючи, близько 15 хвилин. Готову цибулю додати до картоплі, приправити сіллю і перцем. Покласти тісто

на посипану борошном робочу поверхню і розкачати його тонким шаром. Вирізати 16 кружечків. Викласти по 1 ст. л. картопляної суміші в центр кожного кружечка. Краї тіста змастити яйцем, підняти і защепити (як манти). Ще раз змастити яйцем і помістити на форму для випічки. Розігріти духовку до 190°C. Випікати до золотистого кольору, близько 30 хв. Подавати теплими.

Продукти: на 64 шт.: борошно – 500 г, 1 ч. л. солі, 6 ст. л. рослинної олії, картопля (очистити і нарізати на шматочки товщиною 2,5 см) – 700 г, 3 головки цибулі, дрібно нарізати, мелений чорний перець, 1 яйце, збити з 1 ст. л. води.

Чолит з м'ясом та квасолею

Замочити квасолі на ніч, потім воду злити, обсмажити в каструлі на олії цибулю та м'ясо, посолити, поперчити, посипати імбирем, покласти зверху квасолі і ячмінь (замість ячменю можна взяти зайвий стакан квасолі). Посипати борошном і червоним перцем, залити водою так, щоб вона стояла нижче продуктів на 2 – 2,5 см. Закрити кришкою і тримати на слабкому вогні 4 години.

Продукти: 2 склянки квасолі або бобів, м'ясо – 1,35 кг, 3 столові ложки жиру, 2 чайні ложки меленого перцю, 2 чайні ложки солі, 1/4 чайні ложки імбиру, 2 чайні ложки червоного перцю, 3/4 склянки ячменю.

Рибні відбивні

Дрібно нарізати цибулину, одну моркву натерти на великій тертці. Обсмажити з двома столовими ложками олії. М'якоть риби, смажені овочі, намочений в молоці і віджатий хліб перемолоти, додати яйця. Мелений перець, сіль, цукор додають за смаком. Фарш добре перемішати, сформувати відбивні, обкачати в борошні і злегка обсмажити на олії. Приготувати соус. Дрібно нарізати 1 цибулину, 1 морквину натерти на дрібній тертці, все обсмажити до коричневого кольору, додати томатне пюре, витримати на слабкому вогні протягом 3–5 хвилин, додати 1/2 склянки води, прокип'ятити, додати сметану, вершкове масло. Посолити, поперчити, додати цукор за смаком. Знову варити 3–4 хвилини. Відбивні викласти у сотейник, залити приготовленим соусом і проварити під кришкою 5 хвилин. Зняти з вогню і накрити каструлю рушником, складеним вчетверо. До відбивних подають відварену картоплю або вінегрет.

Продукти: риба – 1 кг, цибуля – 2 шт, морква – 2 шт, олія – 5 столових ложок, масло вершкове – 1 чайна ложка, сметана – 2 столові ложки, томат-пюре – 1 стол. ложка, хліб білий (м'якушка) – 100 г, сіль – 1 ч. ложка, перець чорний – 1/2 ч. ложки, яйця – 1 шт, борошно або сухарі – 2 стол. ложки, молоко – 1/2 склянки.

Форшмак

Солоний оселедець перед обробленням вимочити у воді або в молоці (протягом 3–4 годин). При обробленні оселедця треба відрізати край черевця, голову й хвіст, попатрати рибу, зробити надріз уздовж спинки, зняти шкіру й відокремити м'якоть від кісток. Оселедець пропустити через м'ясорубку разом із замоченою м'якушкою булки, очищеним яблуком і ріпчастою цибулею. Масу перемішати, додати розм'якшене вершкове масло й ще раз добре розтерти або другий раз

пропустити через м'ясорубку. Додати лимонну кислоту, цукор, перець за смаком й збити дерев'яною ложкою. Зварити круте яйце, відокремити білок від жовтка. Білки дуже дрібно нарубати ножем і перемішати з отриманою масою. Масу викласти на тарілку й додати форму риби. Прикласти голову й хвіст. Жовток протерти з оцтом, додати небагато цукру й перцю й цим залити оселедець. Прикрасити дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Продукти: 2 оселедці, 1–2 скибочки булки, 1 голівка ріпчастої цибулі (краще синього), 1 яблуко, 3–4 ст. л. вершкового масла, 1/5 ч. л. лимонної кислоти, 1/2 ч. л. цукру, 1 яйце, зелена цибуля – 50 г, 1 ст. л. 3% оцту, перець по смакові.

Тейглах

Змішайте борошно, сіль і соду, влийте яйця й масло й замісіть круте тісто (якщо знадобиться, додайте борошно). Розділіть тісто на кусочки й розкотіть кожний шматочок у вигляді ковбаски товщиною з олівець, розріжте ковбаски на шматочки довжиною 0,5 см і розкладіть їх на злегка змазаному листі. Спечіть на середньому вогні (хвилин 20), поки не підрум'яняться. Під час випічки разів зо два струшуйте лист. Змішайте в каструлі мед, цукор, імбир і мускатний горіх і варить протягом 15 хвилин, додайте спечені шматочки тісту в мед і варите ще 5 хвилин. Потім додайте горіхи й варить ще 10 хвилин, постійно помішуючи. Тейглах готовий, коли крапля не розтікається на мокрій поверхні. Викладіть суміш на мокру мармурову або дерев'яну дошку й дайте небагато охолонути. Розрівняйте рівним шаром і наріжте на шматочки. Можна також скачати із суміші кульки.

Продукти: 2,5 склянки просіяного борошна, щіпка солі, 1 ч. л. соди, 4 яйця, 4 ст. л. рослинної олії, 3/4 склянки цукру, 1/2 кг меду, 1 ч. л. меленого імбиру, 1/2 ч. л. мускатного горіха, 2 склянки горіхів.

Флуден

Налийте в миску воду (або молоко), усипте цукор і сіль, злегка підігрійте, увесь час помішуючи. Потім додайте дріжджі, перемішайте, усипте борошно й замісіть круте тісто. Дайте тісту трошки підійти (20–30 хвилин), додайте в тісто розтоплене масло й знову вимісіть, підсипавши борошна скільки буде потрібно. Залишіть тісто в теплому місці підійти (40–50 хвилин). Розділіть тісто навпіл і розкотіть кожну частину до товщини 1 см. Покладіть одну частину на змазаний лист, розмажте по ньому рівним шаром варення, покрийте другим шаром тіста й защіпайте, потім змажте яйцем, посипте сумішшю горіхів, цукру й кориці, і випікайте у духовці на середньому вогні 30–35 хвилин.

Продукти: 2 склянки борошна, 2/3 склянки води, 2 ст. л. вершкового масла, 3 ч. л. цукру, 2 яйця, 1,5 ч. л. солі, дріжджі – 40 г.

Начинка: варення – 150 г, 4 ст. л. рубаних волоських горіхів, 3 ч. л. цукру, кориця.

Чолнт-Фіш

На дно сотейника покладіть частину моркви й буряка, потім рибу шматками, якщо вона велика або цілком, якщо дрібна. Зверху покрийте рибу шаром моркви, що залишилася, і буряка, додайте перець, сіль, злегка обсмажену цибулю. Залийте водою так, щоб вона все тільки покрила, прикрийте кришкою й на 2–2,5 години поставте в духовку.

Продукти: риба (лящ) – 600 г, 1 склянка дрібно рубаної цибулі, 1 склянка дрібно нарізаної моркви, 3/4 склянки дрібно нарізаного буряка, 3 ст. л. олії рослинної, 2 ч. л. солі, перець запашний.

Кугл із рибою

Розтопіть в сковороді масло й обсмажте в ньому цибулю. Змажте сотейник або форму для запікання й покладете в неї шарами картоплю, рибу й цибулю (перший і останній шар з картоплі). Кожний шар картоплі посипте сіллю й перцем. Збийте яйця з вершками й частиною солі й залийте ними покладені шари. Запікайте в духовці на середньому вогні 45 хвилин.

Продукти: 2 ст. л. масла; 1/2 склянки цибулі, нарізаної кільцями; 4 склянки картоплі, нарізаної соломкою; 3 склянки вареної або консервованої риби, 1,5 ч. л. солі, 1/2 ч. л. перцю, 2 яйця, 1,5 склянки нежирних вершків.

Гефілте фіш із сирою цибулею

Обчистить рибу, наріжте її шматками й виріжте м'якоть, булку замочить у холодній воді, м'якоть риби пропустить через м'ясорубку разом з розмоченою булкою й цибулею (залишивши одну цибулину), додайте яйця, сіль, перець і добре перемішайте фарш. Нафаршируйте шматки риби, на дно каструлі покладіть нарізані кружечками моркву й буряк, порізану кільцями цибулину, що залишилася; поверх розкладіть шматки риби, посоліть, поперчить; залийте холодною водою так, щоб вона тільки покрила рибу, доведіть до кипіння й варить 2–2,5 години на малому вогні. Можна один – два рази долити в рибу небагато холодної води (щоб послабити кипіння, тобто не дати рибі розваритися), але не пізніше чим за годину до кінця варіння.

Продукти: риба – 2 кг, цибуля – 400 г, 2 моркви, буряк – 200 г, невеликий шматок черствої булки, 2 яйця, сіль і перець за смаком.

М'ясний рулет

М'ясо пропустити через м'ясорубку. Додати попередньо замочену у воді й віджату м'якушку булки й часник і ще двічі пропустити через м'ясорубку, увести сіль, перець, сирі яйця й усе перемішати. Потім на змочений водою чистий рушник викласти шаром 2 см, шириною 20–25 см, а в довжину – по розміру листа. На середину м'ясного фаршу покласти круті, розрізані на скибочки, яйця. Краї фаршу за допомогою рушника укласти так, щоб яйця були усередині фаршу. Потім рулет перекласти на змазаний жиром лист, а зверху змазати сирим яйцем, посипати сухарями, збризкати розтопленим жиром і запекти в духовці до утворення рум'яної скоринки. Готовий рулет нарізають на порції.

Продукти: м'ясо – 500 г, біла булка – 75 г, 3 зубчика часнику, 2 яйця, 3 ст. ложки мелених сухарів, 3 ст. ложки пряженого жиру, 2 крутих яйця, сіль, перець за смаком.

Кисло-солодке м'ясо (Есик флейш)

Нарізати м'ясо порціонними шматками, посолити, обсмажити по обидва боки до утвору рум'яної скоринки, покласти в сотейник, додати перець, лавровий лист, дрібно нарізану цибулю. Залити водою й тушкувати під кришкою близько 1 години. Потім м'ясо вийняти й сік процідити. У проціджений сік знову покласти м'ясо, додати протерті сухарі, пряники, томатне пюре, лимонну кислоту, цукор і продовжувати тушкувати до готовності.

Продукти: м'ясо – 1 кг, 5–6 шт. ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки пряженого яловичого жиру, томатне пюре, цукор, сухарі, 2 медяника, 0,5 г лимонної кислоти, 2 лаврових листа, сіль, перець за смаком.

Росл флейш (Печеня)

М'ясо нарізати порціонними кусочками, посолити, посипати перцем і обсмажити із двох сторін до утвору рум'яної скоринки, а потім перекласти в сотейник, залити гарячою водою так, щоб його покрило, додати дрібно нарізану цибулю, часник, томатне пюре, закрити кришкою й тушкувати близько 1 години при слабкому кипінні. Потім додати очищену цілу картоплю й продовжити тушкувати до готовності.

Продукти: м'ясо – 600 г, 2 ст. ложки томатного пюре, 3 зубчики часнику, картопля – 1 кг, 4 шт. ріпчастої цибулі, сіль, перець за смаком, 3 ст. ложки жиру яловичого.

Огірки з яйцями й гусячим жиром

Очищені від шкірочки й нарізані скибочками свіжі огірки покласти на тарілку, посолити, покрити скибочками круто зварених яєць, полити розтопленим гусячим жиром і посипати дрібно рубаною зеленою цибулею.

Продукти: огірки свіжі – 160 г, цибуля зелена – 20 г, жир гусячий (пряжений) – 20 г, яйця 1 шт., сіль – 4 г.

«Айнгімацх» (варення з редьки)

Редьку очищають від шкірочки, протирають на великій тертці, відварюють у киплячому содовому розчині, потім відкидають на сито, промивають і злегка віджимають. Варять густий сироп з меду. У киплячий сироп опускають підготовлену редьку, додають очищений мигдаль половинками й варять до готовності. Готове варення викладають у банку й посипають зверху товченим імбирем.

Продукти: редька – 1 кг, мед – 250 г, цукор – 500 г, мигдаль – 75 г, горіхи – 5 г, імбир.

«Монелах» (маковник)

Товчений мак змішують із дрібно рубаними розжареними горіхами. Варять сироп з меду. Як тільки сироп почне карамелізуватися, опускають туди суміш маку з горіхами й варять до одержання проби на кульку. Викладають на змочену водою дошку, дають трошки охолонути, розрівнюють шаром товщиною до 2 см, посипають зверху товченою корицею й нарізають на куски у формі ромбиків.

Продукти: мак – 300 г, горіхи – 150 г, мед – 300 г, цукор – 100 г, кориця – 1 г, рослинна олія – 30 г.

Бульйон з «мандлех»

Борошно просівають через сито, роблять у ньому воронкоподібне поглиблення, у яке кладуть 1/2 частини розтопленого жиру, сіль, яйце й швидко розмішують до зникнення грудок. Отримане тісто розгортають товщиною 0,3–0,4 см і формують кружечки діаметром 3 см. Кружечки жарять у фритюрі. При подачі на стіл смажені кружечки кладуть на тарілку й заливають гарячим бульйоном.

Продукти: бульйон – 0,4 л, яйця – 1/2 шт., борошно пшеничне – 30 г, жир яловичий пражений – 10 г, сіль – 5 г.

Запитання:

1. Які смакові властивості турецьких страв?
2. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Ізраїлю
3. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для ізраїльської кухні?
4. Яка роль прянощів в кулінарії Туреччини?
5. Національні страви турецької кухні, особливості технології їх приготування.
7. Назвіть види сировини і продуктів, які використовуються в сирійській кухні.

Тема 14. Технології приготування страв казахської, узбецької та туркменської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

14.1 Технології казахської кухні

Технології казахської кухні формуються на основі історичних, культурних і географічних особливостей Казахстану. Традиційна казахська кухня тісно пов'язана з кочовим способом життя, що визначило її основні особливості: простоту приготування, використання натуральних продуктів і довготривале зберігання.

М'ясо є основним компонентом казахської кухні, особливо баранина, яловичина, кінське м'ясо та верблюжати́на. Часто використовують такі способи обробки як

варіння, тушкування, сушіння та копчення. Для тривалого зберігання м'ясо нарізають тонкими смужками та висушують. Такий продукт називається "қазы", "шужық" або "жал". Поширені кінські ковбаси - казы (ковбаса з кінського реберного м'яса) або карта. Смаження на відкритому вогні використовуються для приготування таких страв, як шашлик.

Казахська кухня багата на кисломолочні продукти, відомі як "ак" (білий харч). Основні молочні продукти:

- 1) кумис - ферментований кінський молочний напій, популярний серед кочівників.
- 2) Айран - напій на основі кисляку, подібний до йогурту.
- 3) ірімшик та курт - висушений сир, який довго зберігається та є джерелом білка.
- 4) шубат - ферментоване верблюже молоко з унікальним смаком.

Традиційні хлібні вироби готуються з прісного тіста:

- 1) Баурсаки - смажені у фритюрі кульки з тіста.
- 2) тандыр нан - плоскі коржі, запечені в тандирі.
- 3) Кеспе - домашня локшина, яка використовується для приготування супів, наприклад, бесбармака.

Найпопулярніші супи та основні страви це:

- 1) Бесбармак. Національна страва з вареного м'яса (переважно баранина, кінське м'ясо чи яловичина) та домашньої локшини. Страва подається з бульйоном.
- 2) Куйирдак: Тушковані субпродукти з цибулею.
- 3) Сорпа: М'ясний бульйон, який подають як суп.

Традиційно використовуються зернові культури та крупи, такі як пшениця, просо та рис ,які використовуються для приготування Куурдак (страва з м'яса та круп) та плову

Страви в казахській кухні готуються в основному в казані (чавунній посудині), що забезпечує рівномірний розподіл тепла, тандирі (для випікання коржів і запікання м'яса), а також на відкритому вогнищі. З напоїв найпопулярнішими є чай, що часто подається з молоком, кумис і шубат (ферментовані напої на основі молока) та айран (освіжаючий кисломолочний напій).

Традиційні методи квашення, сушіння та копчення дозволяють зберігати продукти довгий час. Мінімальна термічна обробка зберігає натуральний смак продуктів. В казахській кухні використовується мінімум прянощів, акцент робиться на природний смак м'яса та молочних продуктів.

Страви казахської кухні

Бешбармак

Це традиційна казахська страва, яку зазвичай подають на урочистостях. М'ясо відварити до готовності, знімаючи піну, варити на повільному вогні 2-3 години. Додати сіль за 30 хвилин до закінчення варіння. З борошна, яйця, води та дрібки солі замісити тісто. Розкачати його тонко та нарізати на ромби (приблизно 5×5 см). Цибулю нарізати кільцями, залити частиною гарячого бульйону, посолити, поперчити. Відварити шматочки тіста в м'ясному бульйоні до готовності (2-3 хвилини). Викласти на блюдо: спочатку тісто, зверху м'ясо (нарізане шматками) і полити цибульним бульйоном.

Продукти: яловичина, баранина або конина – 1,5-2 кг, борошно – 500 г, яйце – 1 шт., вода – 200 мл, сіль – за смаком, цибуля – 2-3 шт., чорний мелений перець – за смаком

Баурсаки

Смажені хлібні кульки, які подають до чаю чи м'ясних страв. У теплого молоці розчинити дріжджі, цукор і трохи борошна, залишити на 15 хвилин. Додати яйця, сіль і решту борошна, замісити м'яке тісто. Дати йому підійти протягом години. Розкачати тісто товщиною 1 см і нарізати квадратами або кружечками. Смажити у великій кількості олії до золотистого кольору.

Продукти: борошно – 500 г, молоко – 200 мл, яйце – 2 шт., дріжджі сухі – 1 ч. л., цукор – 1 ст. л., сіль – 1 ч. л., рослинна олія – для смаження

14.2 Технології узбецької кухні

Узбецька кухня – це багата кулінарна традиція, яка сформувалася протягом століть і відображає різноманітність культурних впливів, природні умови та звичаї. Технології приготування страв узбецької кухні включають низку унікальних методів і процесів, які додають стравам характерного смаку й аромату. В переважній більшості **приготування страв відбувається на відкритому вогні в тандирі або на мангалі**. **Тандир** — традиційна узбецька глиняна піч, яка використовується для випікання хліба (лешок), самси, а також для приготування м'ясних страв. У тандирі досягається особливий смак завдяки рівномірному розподілу тепла. **Мангал** — використовується для смаження шашликів, овочів та інших продуктів на відкритому вогні.

Узбецькі страви часто тушкуються на повільному вогні протягом тривалого часу. Це дозволяє продуктам максимально розкрити свої аромати й наситити страву. Наприклад, **плов** готується в спеціальному казані (чавунному котлі), де спочатку обсмажуються інгредієнти, а потім доводяться до готовності на слабкому вогні. У багатьох узбецьких стравах використовується техніка обжарювання продуктів у великій кількості олії. Наприклад, овочі та м'ясо для плову спочатку смажать, що додає їм багатий смак. Варіння використовується для приготування супів, таких як **шурпа** (густий суп із м'ясом та овочами). Пропарювання застосовується

для страв, як-от манти (пельмені, приготовані на пару), які варяться в пароварках — касканах.

Для створення яскравих закусок використовуються методи квашення та маринування овочів. Наприклад, квашена капуста або мариновані помідори.

Популярною є технологія фарширування овочів (перців, баклажанів) або тіста (самса, манти) м'ясом, рисом та спеціями.

М'ясо, риба та фрукти часто сушаться або в'яляться, наприклад, **кази** (в'ялена ковбаса з конини) або сухофрукти (урюк, ізюм).

Спеції відіграють важливу роль у формуванні смаку страв. Найчастіше використовуються зіра, барбарис, куркума, коріандр, червоний та чорний перець.

Застосовується метод бродіння для приготування напоїв, таких як айран або традиційний квасний напій кумис.

Страви узбецької кухні

Плов (ош)

У великому казані розігріти олію або курдючний жир. Обсмажити нарізану кільцями цибулю до золотистого кольору. Додати нарізане шматочками м'ясо, обсмажити до рум'яної скоринки. Додати моркву, нарізану соломкою, обсмажити 5-7 хвилин. Влити воду, додати спеції, довести до кипіння. Промитий рис рівномірно розкласти поверх м'яса та овочів, не перемішуючи. Покласти в центр головку часнику, додати воду (щоб вона покривала рис на 1-2 см). Варити на малому вогні, поки вода не випарується. Потім залишити на 15 хвилин під кришкою.

Продукти: рис — 500 г, м'ясо (баранина, яловичина або курятина) — 400 г, морква — 300 г, цибуля — 2 шт., часник — 1 головка, олія або курдючний жир — 100 мл, спеції: зіра, барбарис, сіль, чорний перець за смаком, вода — 600 мл.

Лагман (локшина з м'ясом і овочами)

Нарізати м'ясо кубиками, обсмажити в казані. Додати цибулю, нарізану півкільцями, моркву соломкою, обсмажити. Додати нарізані помідори, болгарський перець, картоплю, часник і спеції. Влити воду, тушкувати до готовності овочів. Відварити локшину окремо, розкласти по тарілках. Залити овочево-м'ясною підливою, посипати свіжою зеленню.

Продукти: локшина (домашня або магазинна) — 400 г, м'ясо (баранина або яловичина) — 300 г, картопля — 2 шт., помідори — 3 шт., болгарський перець — 2 шт., цибуля — 2 шт., часник — 3 зубчики, морква — 1 шт., зелень: кінза, кріп, спеції: зіра, коріандр, червоний перець, олія — 50 мл

Самса (узбецькі пиріжки)

Нарізають м'ясо маленькими кубиками, додають дрібно нарізану цибулю і спеції. Розкачують тісто, нарізуючи квадрати. У центр кожного квадрата викладають начинку, ліплять трикутники. Викладають на деко, змастивши яйцем. Випікають при 200°C 25-30 хвилин до золотистої скоринки.

Продукти: листкове або звичайне тісто — 500 г, баранина (або яловичина) — 400 г, цибуля — 2-3 шт., спеції: зіра, чорний перець, сіль, яйце для змащування

Шурпа (наваристий суп)

Варять м'ясний бульйон з баранини, додавши лавровий лист і перець. Нарізають овочі великими шматками. Додають в бульйон картоплю, моркву, цибулю, тушкують на малому вогні. Додають помідори за 10 хвилин до готовності. Подають з рубаною зеленню.

Продукти: баранина на кістці — 500 г, картопля — 3 шт., морква — 2 шт., цибуля — 2 шт., помідори — 2 шт., зелень: кінза, петрушка, спеції: лавровий лист, перець горошком, зіра, сіль

14.3 . Технології туркменської кухні

Туркменська кухня має багаті кулінарні традиції, які відображають культуру і спосіб життя туркменського народу. Головні особливості цієї кухні полягають у використанні простих, натуральних інгредієнтів і традиційних способів приготування їжі.

Чорба — густі супи, які є основою туркменської кухні. Їх готують із м'яса (зазвичай баранини), овочів (картоплі, моркви, цибулі) та круп. Часто додають спеції, але їхній вибір залишається досить простим. Страви готують на повільному вогні, щоб забезпечити рівномірне приготування і збереження аромату інгредієнтів.

Запікання проводять у **тандирі** — традиційній туркменській печі, що використовується для випікання хліба (чурека) та приготування м'ясних страв. Тандир дозволяє зберегти соковитість продуктів і надає їм унікального смаку.

Особливою популярністю користується **говурма** — м'ясо, запечене або обсмажене в жирі, часто з овочами. А також **ковурдак** — страва з м'яса (зазвичай баранини) та цибулі, яке обсмажують у великій кількості жиру. М'ясо та овочі часто смажать на відкритому вогні або в казанах, що додає їм характерного аромату. Деякі страви готуються на пару для збереження соковитості м'яса або овочів. Наприклад, манти — це начинені парові пиріжки з м'ясом та цибулею.

Туркмени широко використовують молочні продукти, такі як айран, йогурт, кефір. Їх часто піддають пастеризації та використовують як основу для соусів або напоїв. Для зберігання м'яса та риби туркмени використовують техніки в'ялення (кавурма, сушене м'ясо). Це дозволяє забезпечити тривалий термін придатності продуктів в умовах жаркого клімату.

Туркменський плов — одна з головних страв. Його готують у казані із баранини, моркви, цибулі та рису. Особливість технології полягає у послідовному додаванні інгредієнтів і правильному співвідношенні води та рису.

Сушені фрукти (урюк, курага, родзинки) часто використовуються для приготування десертів або в якості перекусів.

Їжу часто подають на великих підносах або в глибоких тарілках, а страви прийнято їсти руками або ложками, залежно від їх типу. Хліб завжди займає важливе місце на столі, як символ достатку і гостинності.

Страви туркменської кухні

Плов

Нарізати м'ясо кубиками, обсмажити в казані до золотистої скоринки. Додати нарізану цибулю, потім моркву, тушкувати. Додати промитий рис, залити водою (1:2 до рису), покласти головку часнику. Готувати на слабкому вогні, поки вода не випарується.

Продукти: рис – 500 г, м'ясо (баранина або яловичина) – 500 г, морква – 300 г, цибуля – 2 шт., часник – 1 головка, олія – 100 мл, сіль, спеції (зіра, куркума)

Дограма

Відварити баранину до готовності, знімаючи піну. Нарізати цибулю тонкими кільцями. Лаваш розірвати на невеликі шматки, покладіть у глибокі тарілки. Викласти м'ясо зверху, залити бульйоном і додати цибулю.

Продукти: баранина – 700 г, лаваш або чурек – 2 шт., цибуля – 2 шт., сіль, перець – за смаком

Ковурма

Тушковане м'ясо, яке подається з хлібом або кашею. Для приготування нарізати баранину кубиками, обсмажити до золотистої скоринки. Додати нарізану цибулю, спеції, тушкувати до готовності. Подавайте з чуреком або гарніром.

Продукти: баранина – 1 кг, цибуля – 3 шт., сіль, спеції – за смаком, рослинна олія – 50 мл

Запитання:

1. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для казахської кухні?
2. Які особливості технології приготування страв в узбецькій кулінарії?
3. Теплова обробка продуктів, її особливості та способи, що характерні для туркменської кухні.
6. Які відомі національні казахські страви, технологія їх приготування?
7. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з Туркменістану.
8. Яка роль борошняних страв в узбецькій кухні?

Тема 15. Технології приготування страв американської, бразильської та мексиканської кухонь.

План лекції

Загальна характеристика.

Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини.

Способи кулінарно-технологічної обробки при виробництві напівфабрикатів і страв.

Основний асортимент і технологія традиційних страв.

15.1 Технології американської кухні (кухня США)

Почавшись із традицій англійської кухні, що змішалася з деякими кулінарними традиціями американських індіанців (страви з кукурудзи і батату, кленовий сироп і т.п.), вона значно мінялася протягом останніх трьох сторіч, ставши синтезом кулінарних традицій усього світу, що поєднують кухні різних культур іммігрантів. Американськими стравами стали німецькі біфштекси і сосиски, італійські піца і паста, страви китайської і мексиканської кухні.

Американська кухня (кухня США) дуже відрізняється регіонально. Типовими для південних штатів є смажена у фритюрі курятина (fried chicken), шніцелі з яловичини (country-fried steak), копчена свинина (барбекю), оладки (пенкейк), і хліб з кукурудзяного борошна, краби, крабові супи (crab soup) і крабові котлети (Maryland crab cakes). У штатах Нової Англії традиційні солонина варена з овочами (boiled dinner), рибні страви, омари, клем-чаудер (загальна назва кількох видів традиційного американського супу, приготовленого з молюсків і бульйону, з додаванням молока).

Прикрасою столу на Середньому Заході є біфштекс з яловичини, приготовлений на вугіллях, печена картопля, шоколадний торт. Сильний вплив виявила на міську кухню Середнього Заходу італійська кухня («глибока» чиказька піца, смажені равіоллі у Сент-Луїсі, і т.п.)

На південному заході країни домінує синтез мексиканської і американської кухонь, так званий текс-мекс, характерними стравами якого є фахітас, такос, буррітос, чілі кон карне, фаршировані солодкі перці й інші страви техасько-мексиканської кухні.

Вишукані страви американців – овочеві та фруктові салати (без них не обходиться ні один сніданок, обід або вечеря), м'ясо і птиця з овочевим гарніром, фруктові десерти.

Повсюдно поширені салати: від найбільш простих (наприклад, зі свіжих огірків або з помідорів) до багатокомпонентних фірмових сумішей на овочевій основі. Великою популярністю користується зелений салат, котрий подається крупно нарізаний, і вже на столі обсипається різними спеціями. В Америці взагалі в багатьох ресторанах та кав'ярнях вартість салату з овочами включена у ціну основної страви, він служить обов'язковим додатком до сніданку або до обіду, так, як склянка води із льодом. Популярні салат-латук, салат-ескариоль, помідори, авокадо, зелена цибуля-шаллот, огірки, редис. Вражає асортимент морських делікатесів, але рідко зустрічаються солоні рибні продукти. Американці не люблять супи (за винятком крабового супу), замінюючи їх фруктовими або овочевими соками. Якщо вже подається перше, то це суп-пюре, бульйон або фруктовий суп.

На друге використовують телятину, яловичину, нежирну свинину, курей, індичок. Усі м'ясні страви готуються негострими, майже несолоні, спеції і соуси кожний додає за власним смаком вже на столі.

На гарнір подають овочі (тушковані стручкові боби та квасолу, зелений горошок, кукурудзу з вершками, спаржу, кольорову капусту та картоплю – відварну, смажену, тушковану). Часто для гарніру використовується рис – довгий, коричневий і дикий.

У готуванні їжі вживаються спеції: часниковий порошок, кілька видів перцю, гвоздика, мускатний горіх, душиця, кориця, імбир, лаврове листя, кмін, кріп, ваніль, арахісове масло.

Крупи американці не люблять. Не їдять вони і тушковану капусту. Слід знати, що якщо в страві за рецептом потрібно класти сметану, то її краще подавати окремо.

Широко в американській кухні виготовляють всілякі десертні страви та кондитерські вироби: тістечка, донати, пироги («Чіз кейк»), печиво, пудинги, фруктові соки і свіжі фрукти, цитрусові, компоти (із свіжих фруктів, апельсинів), збиті вершки і т.д.

Після десерту американці люблять випити кави, рідше чаю. Наскільки менш популярні в Америці перші страви, настільки більше популярні різноманітні напої. Дуже розповсюджені кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом (iced tea), та традиційним стало пити воду з льодом перед їжею. Взагалі, у харчуванні американців широко використовується лід. Глечик з льодом – звичайний атрибут обслуговування в ресторані. Пиво звичайно подається холодним в охолоджену кухлі.

Сучасне американське харчування характеризується вкрай широким поширенням напівфабрикатів, ресторанів швидкого обслуговування (фаст-фуд) і ресторанів національної кухні.

У будні багато американців на обід використовують напівфабрикати. Сендвічі, як гарячі (гамбургери, чізстейкс (тонко нарізаний ростбіф с сиром і смаженою цибулею)), так і холодні (шинка, грудка індички, овочі) типові для американського ланчу. У вихідні дні, на свята, сімейні й інші торжества звичайно готують їжу по більш трудомістких рецептах. Традиційна святкова страва американців на День подяки – запечена індичка «Вермонт» з картопляним пюре і підливкою (грейві), на Різдво – яблучний пиріг.

Основні страви американського столу сьогодні це – «Брауни» – прямокутний шматок шоколадного пирога насиченого коричневого кольору; «Чилі кон карне» – гостра м'ясне страва з додаванням перцю чилі, «Chocolate Chip Cookies» – печиво зі шматочками шоколаду; «Джамбалайя» – страва з риса, м'яса й овочів; «Маффін» – невеликий кекс; «Банановий спліт»; «Бейгл» випічка у формі бублика з дріжджового тіста; «Страви Барбекю», «Біфштекс»; «Гамбургер», «Гумбо» – густий суп зі спеціями, схожий за консистенцією на рагу; «Картопляне пюре»; «Корн-дог»; «Банановий хліб»; «Яблучний пиріг»; «Пончики»; «Вальдорфський салат»; Салат «Цезар»; сендвічі, соус «Табаско», соус «Тисяча островів», «Попкорн»; Клэм-чаудер – суп із морепродуктів; «Тако» – традиційна страва мексиканської кухні (Тако складається з кукурудзяної або пшеничного тортільї (коржик), наповненої різноманітною начинкою з яловичини, свинини, курятини, морепродуктів, чорісо, квасолі, овочів. В якості приправи служать сир, сальса, коріандр, гуакамоле (пюре з авокадо з помідорами, цибулею і перцем), гострі соуси на основі перцю чилі. Тако їдять без приладів, складаючи тортілью з начинкою навпіл); «Кабаковий пиріг»; «Чізкейк» – торт із сиру Філадельфія; кукурудзяний хліб; кукурудзяні пластівці; кленовий сироп; шинка; арахісове масло.

Національною американською стравою вважають гамбургери, стейки різного ступеня смаження.

Яловичі стейкі – коштовна страва, тому що м'ясо для них беруть з кращих частин туші бичків. Для їх приготування підійде близько 7–10 % від всієї туші тварини. Сучасна кухня виділяє такі види стейків, назва яких походить від того з якої частини туші було вирізане м'ясо:

Ріб-стейк – готується з підлопаткової частини туші, має велику кількість жирових прожилок.

Клаб-стейк – готується зі спинної частини на ділянці товстого краю довгого м'яза спини, має невелику реберну кістку.

Тібоун-стейк (стейк із Т-подібної кістки) – готується з ділянки туші на границі між спинний і поперекової частинами в області тонкого краю довгого м'яза

спини й тонкого краю вирізки, тому полягає відразу із двох видів м'яса – філе-мінйон з однієї сторони й кісточки Нью-Йорк із іншої.

Портерхаус-стейк – готується з поперекової частини спини в області товстого краю вирізки.

Стріплойн-стейк – готується з поперекової частини спини в області головної частини вирізки.

Раундрамб-Стейк – готується з верхнього шматка тазостегнової частини.

Філе-мінйон – поперечний тонкий зріз центральної частини філейної вирізки, саме ніжне й пісне м'ясо, ніколи не буває «із кров'ю».

Шатобріан – товстий край центральної частини яловичої вирізки (може жаритися цілком, може бути ділитися на порції, найчастіше на двоє). По суті той же великий філе-мінйон, але даний стейк викладається на тарілці в довжину.

Торнедос – маленькі шматочки з тонкого краю центральної частини (використовується для готування медальйонів).

Скірт-стейк – не самий ніжний, але дуже смачний шматок м'яса з пащини.

Ступені обсмаження стейка:

Відповідно до американської системи класифікації розрізняють шість ступенів об смаження стейків:

Very Rare або Блю – прогрітий до 40–45 °C і швидко «закритий» на грилі, сирий, але не холодний;

RARE (з кров'ю) – непросмажене м'ясо із кров'ю (200 °C, 2–3 хвилини) обсмажений зовні, червоний усередині, t м'яса 39–43°C;

MEDIUM RARE (слабко обсмажений) – м'ясо лише доведене до стану відсутності крові, із соком яскраво вираженого рожевого кольору (190–200 °C, 4–5 хвилин), t м'яса 42–47°C;

MEDIUM (середньо обсмажений) – усередині ясно-рожевий сік (180 °C, 6–7 хвилин), t м'яса 47–50°C;

MEDIUM WELL (майже просмажений) – м'ясо із прозорим соком (180 °C, 8–9 хвилин), t м'яса 55–57°C;

WELL DONE (просмажений) – абсолютно просмажене м'ясо, м'ясного соку немає, t м'яса 100 °C.

Страви американської кухні

Салат «Вальдорф»

Сиру селеру очистити і нарізати соломкою, яблука очистити і нарізати кубиками, горіхи подрібнити. Декілька половинок горіхів і чотири скибочки яблука з червоною шкіркою залишити для прикраси. У майонез додати лимонний сік,

сіль, вершки, усе перемішати. Цією сумішшю заправити салат, прикрасити. Дати настоятися 2 години на холоді. Салат добре підходить до холодної запеченої шинки.

Продукти: корінь селери – 2590 г, яблука червоні – 250 г, горіхи волоські очищені – 100 г, майонез – 100 г, вершки – 40 г, лимонний сік – 2 ст. ложки, сіль.

Салат «Чикаго»

Головки вареної спаржі, нарізані стручки відвареної молодшої квасолі, скибочки вареної гусячої печінки, нарізані соломкою варену моркву і мариновані гриби добре змішати і заправити майонезом і сіллю. Готовим салатом заповнити половинки помідорів, з яких видалена м'якоть. Усе посипати зеленню петрушки.

Продукти: спаржа – 400г, зелена стручкова квасоля – 30 г, гусяча печінка – 20 г, гриби мариновані – 40 г, помідори свіжі – 150 г, морква – 20 г, майонез, зелень петрушки, сіль.

Американський «Чізкейк»

Сухарі дрібно кришити і перемішати з 60г цукру і вершковим маслом. Отриманою масою щільно заповнити розліну форму діаметром 24 см. Жовтки відокремити від білків і з'єднати з домашнім сиром, сметаною цукром, що залишився, лимонним соком і цедрою. Додати розпушувач з крохмалем і все ретельно перемішати. Обережно з'єднати зі збитими в щільну піну білками. Сирний крем викласти в форму на корж і розрівняти. Випікати в духовці при 170°C продовж 40 – 50 хв. Готовий пиріг посипати цукровою пудрою.

Продукти: 12 сухарів солодких, вершкове масло – 50 г, олія для форми, цукор – 210 г, 6 яєць, сир Філадельфія (домашній жирний сир) – 600 г, сік і терта цедра 1/2 лимони, сметана – 100 г, 1 ст. ложка розпушувача, 4 ст. ложка крохмалю, цукрова пудра.

Класичний американський бургер

Розрізати очищену цибулю навпіл, дрібно порізати кубиками одну половинку, другу – соломкою. Змішати фарш з яловичини, рубану зелень петрушки і цибулю кубиками. Сформувати з фаршу 4 бургери і покласти в холодильник на півгодини. Нагріти олію у сковороді і обсмажити бургери продовж 5 хв, посипаючи соленою приправою (або обсмажити бургери на грилі без жиру). Підігріти 4 білих булочки для бургерів, намазати одну половинку гірчицею, другу – майонезом. Покласти на половинки листя салату айсберг, порізані кружечки помідорів і нарізану соломкою цибулю. Згори покласти бургер і накрити верхньою половинкою булочки. Подавати з картоплею фрі.

Продукти: 1 цибулина, фарш яловичий – 500 г, 4 ст. ложки рубаної зелені петрушки, 1 ст. ложка рослинної олії, 4 білих булочки для бургерів (з двох частин), американська гірчиця (негостра, солодка) – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, салат айсберг, помідори – 2 шт., суха солена приправа (приправа «До м'яса»).

Салат із селери з горіхами

Корінь селери відварити, очистити, нарізати кубиками, додати здрібнені ядра волоських горіхів, ретельно розтертий сир рокфор, посолити, поперчити, заправити майонезом і оцтом, посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Продукти: корінь селери – 150 г, горіх волоський – 100 г, сир рокфор – 50 г, сіль, перець, майонез, оцет, зелень петрушки.

Салат з раками

Майонез змішати зі сметаною, хрінном, оливковою олією і соусом чилі. Ріпчасту цибулю очистити, дуже дрібно нарізати й з'єднати з майонезним заправленням. Додати оцет, лимонний сік, сіль. Зелений салат нарізати соломкою, крес-салат вимити, промокнути серветкою й дрібно нарізати. Салати змішати з м'ясом раків, викласти в салатницю, полити соусом і відразу подати.

Продукти: майонез – 150 г, сметана – 150 г, хрін – 20 г, оливкова олія – 40 г, соус чилі – 60 г, цибуля ріпчаста – 30 г, винний оцет – 30 г, лимонний сік – 30 г, сіль, зелений салат – 150 г, крес-салат – 150 г, варене м'ясо раків – 500 г.

Устриці «Казино» (гаряча закуска)

Духовку розігріти до 225°C. Сіль висипати на глибокий лист і розрівняти. Бекон дрібно нарізати й обсмажити до утвору хрусткої скоринки. Зняти зі сковороди й викласти на паперову серветку, щоб убрався зайвий жир. Овочі очистити, дрібно нарізати й обсмажити в тієї ж сковороді протягом 2-х хвилин. Посолити, додати гострий соус. Відкриті раковини з устрицями викласти на лист із сіллю, покласти в них овочі з беконом і запікати в духовці на протязі 15 хвилин.

Продукти: відкриті раковини з устрицями – 18 шт., крупна сіль – 1 кг, бекон – 40 г, зелена цибуля – 200 г, зелений солодкий перець – 30 г, зелень селери – 100 г, сіль, гострий соус – 30 г, лимонний сік – 30 г.

Суп з авокадо

Цибулю очистити, нарізати й обсмажити у вершковому маслі з естрагоном. Додати борошно й каррі, злегка підрум'янити, при постійному помішуванні. Влити бульйон, довести до кипіння й варити 10 хвилин на слабкому вогні, не накриваючи кришкою й періодично помішуючи. Часник очистити й видавити ручним пресом. У бульйон додати часник, лимонний сік, ароматизований оцет, хрін, сіль і запашний перець. Авокадо розрізати навпіл і вилучити кісточку. З м'якоті зробити пюре. Пюре додати в бульйон, ретельно перемішати, влити молоко з вершками й довести до кипіння. Потім залишити на 5 хвилин на виключеній плиті. Приправити сіллю, перцем і лимонним соком. Протерти через сито і посипати листочками, що залишилися, естрагону.

Продукти: цибуля ріпчаста – 70 г, естрагон – 15 г, вершкове масло – 60 г, борошно – 30 г, приправа каррі – 5 г, курячий бульйон – 800 мл, часник – 10 г, лимонний сік – 30 г, ароматизований оцет – 20 г, хрін – 20 г, сіль, запашний перець, авокадо – 400 г, молоко – 250 мл, вершки – 250 мл.

Томатний суп з кукурудзою

Очищену цибулину й грудинку нарізати маленькими кубиками, покласти в неглибоку супову каструлю й на середньому вогні обсмажити до прозорості. Додати томатний сік, консервовану кукурудзу разом з рідиною, червоний перець і варити приблизно 5 хвилин. Безпосередньо перед подачею до стола заправити за смаком петрушкою й вершками. Можна додати також трохи лимонного соку. За бажанням можна покласти більше чогось одного: петрушки, вершків або йогурту, м'якоті помідорів або червоного перцю. До супу подати хрусткі сухарики.

Продукти: цибуля ріпчаста – 70 г, копчена грудинка – 50 г, томатний сік – 750 г, консервована кукурудза – 16 г, сіль, перець, зелень петрушки, вершки – 125 г.

Реберця барбекю

Розігріти вершкове масло й рослинну олію. Покласти нарізані цибулю і часник і смажити на сильному вогні при постійному помішуванні, поки вони не стануть м'якими. Додати кетчуп, бренді, оцет, апельсиновий сік, концентрат апельсинового соку, трави, спеції, патоку, соус Табаско. Довести до кипіння. Зменшити вогонь і тушкувати, поки соус не стане дуже густим, остудити. З реберця вилучити зайвий жир, покласти на лист. Посипати сіллю й спеціями. Запекти в духовці, розігрітої до 160°C, у на протязі 2-х годин. Перекласти реберця в нагрітий гриль, змазати соусом, смажити 10 хвилин. Рясно полити соусом перед подачею до стола.

Продукти: масло вершкове – 45 г, рослинна олія – 45 г, цибуля ріпчаста – 75 г, часник – 10 г, томатний кетчуп – 170 г, апельсиновий бренді – 170 г, оцет – 125 г, апельсиновий сік – 125 г, концентрат апельсинового соку – 125 г, чебрець, васильок, кервель, орегано, часниковий порошок, чорний перець, білий перець, паприка, сіль, реберця зі спинної частини телятини – 2 кг, соус Табаско – 1 г, легка чорна патока – 80 г.

«Корона» з баранини

Реберну частину відокремити від хребта, ребра злегка укоротити. Зрізати плівки, зайвий жир. М'ясо посолити, поперчити і натерти часником. Духовку розігріти до 250°C. По два шматки баранини зшити за краї х/б нитками. М'ясо викласти в сотейник, при цьому у середину кожного кільця покласти грудку з алюмінієвої фольги, щоб баранина при запіканні зберегла форму. Запекати 20 хвилин. М'ясо дістати з духовки, через 5 хвилин вилучити фольгу й перекласти на блюдо. Наповнити овочами.

Продукти: баранина корейка – 700 г, сіль, мелений чорний перець, часник – 10 г.

Шинка в медяній глазурі

Зробити в шинці надрізи хрест-навхрест, глибиною 5 см. Покласти у форму для запікання. Запекати при 160°C протягом 2-х годин. У невеликій каструлі змішати персики, мед і спеції. Довести до кипіння. Змішати лимонний сік і кукурудзяний крохмаль і додати в соус. Варити поки не загусне. Полити соусом шинку й

продовжити запікати ще 30 хвилин, поливаючи соусом кожні 7–10 хвилин. До столу подати шинку на гарячому блюді з солодкими коренеплодами й фруктами.

Продукти: шинка – 2 кг, консервовані персики – 125 г, мед – 60 г, кориця – 1 г, гвоздика – 1 г, перець – 1 г, білий перець – 1 г, лимонний сік – 30 г, кукурудзяний крохмаль – 15 г.

Форель «Альмандин»

Занурити форель у молоко, потім обваляти в борошні. Розігріти вершкове масло у великій сковороді. Обсмажити форель на великому вогні по 5 хвилин з кожної сторони й перекласти рибу на підігріте блюдо. Покласти в петрушку в сковороду, що звільнилася, лимонний сік, мигдаль і варити 1 хвилину. Форель залити соусом і одразу подати на стіл.

Продукти: форель – 175 г, молоко – 80 г, борошно – 80 г, вершкове масло – 80 г, зелень петрушки – 30 г, лимонним сік – 30 г, смажений нарізаний мигдаль – 80 г.

Овочеве рагу

Ріпчасту цибулю очистити. Моркву очистити й нарізати кубиками злегка навскіс. Цибулю обсмажити у вершковому маслі, додати сіль, перець і щіпку цукру. Накрити кришкою і тушкувати 5 хвилин. Додати моркву, посолити, поперчити й посипати цукром. Влити бульйон і тушкувати, накривши кришкою, ще 10–12 хвилин, періодично помішуючи. Зелену цибулю очистити, нарізати, додати в овочі і тушкувати 3 хвилини. Потім зняти кришку й випарити рідину. Додати крупно нарізану петрушку. Подати з бараниною.

Продукти: ріпчаста дрібна цибуля – 500 г, морква – 750 г, вершкове масло – 50 г, зелена цибуля – 150 г, зелень петрушки, сіль, мелений запашний перець, цукор, овочевий бульйон – 125 г.

Класична вершкова карамель

Скип'ятити молоко й остудити протягом 20 хвилин. У каструлі розтопити 180 г цукру й варити до темно-коричневого кольору, постійно помішуючи, не даючи цукру підгоріти. Вилити цукор у теплу форму, покриваючи дно й стінки. Збити яйця і яєчні білки із цукром, що залишився. Повільно ввести молоко й ванілін. Викласти масу у форму, змазану цукром. Поставити форму в більшу каструлю, наполовину наповнену гарячою водою. Випікати 45 хвилин у духовці, розігрітої до 160°C. Остудити. Перед подачею до столу перевернути на блюдо. Помити й просушити ягоди. У каструлі з подвійним дном розтопити шоколад і ввести масло. Занурити полуницю спочатку в шоколад, а потім в горіхи. Викласти на аркуш пергаментного паперу. Дати захолонути. Викласти на блюдо з карамеллю.

Продукти: молоко – 940 мл, ванільний цукор – 440 г, яйце – 5 шт., яєчні жовтки – 4 шт., ванілін – 15 г, великі ягоди свіжої полуниці – 24 шт., третій шоколад – 120 г, розтоплене масло – 15 г, горіхи пекан – 370 г.

Яблучний пиріг

Яблука очистити від шкірочки й серцевини й нарізати кубиками. Змішати всі інгредієнти для пирога й викласти в форму розміром 23×32 см. Випікати в духовці при температурі 180°C 45 хвилин або поки введена зубочистка не залишиться сухою. Готовити глазур у невеликій каструлі 2,5 хвилини. Зробити отвори в пирозі й покрити його глазур'ю.

Продукти: яйце – 3 шт., рослинна олія – 375 г, цукор – 500 г, борошно – 750 г, сода – 5 г, ванільний екстракт – 5 г, горіх пекан – 250 г, яблука – 750 г.

Глазур: вершкове масло – 120 г, коричневий цукор – 250 г, молоко – 60 г.

Лимонний пай

Печиво скришити за допомогою блендера або кавомолки. Змішати з розтопленим вершковим маслом. Масу викласти рівним шаром у змазану жиром форму діаметром 24 см, зробити бортик, добре ущільнити. Випекти при температурі 180°C. З 4 лимонів зняти цедру. Із усіх лимонів вичавити близько 250 мл соку. Лимонну цедру й сік змішати з 8 яєчними жовтками й згущеним молоком. Масу вилити у форму й випікати 40 хвилин. Потім вийняти з духовки й дати охолонути. Яєчні білки збити із щіпкою солі й цукром. Обережно викласти на пай і розрівняти. Можна зробити рельєфний малюнок. Поставити в розігріту до температури 150°C духовку на 10 хвилин, щоб безе затверділо й стало злегка коричневим. Пай подати холодним.

Продукти: печиво (типу кураб'є) – 200 г, вершкове масло або маргарин – 125 г, лимони – 5–6 шт., яйце 4 шт., яєчні жовтки – 4 шт., згущене молоко – 2 банки, цукор – 150 г, сіль.

15.2. Бразильська кухня

Бразильська кухня – результат традицій і обставин. Кожен район Бразилії, залежно від переважаючого культурного впливу, має свій тип кухні.

У одних районах переважає тубільна культура, в інших – кулінарні європейські традиції різних типів, які занесені в Бразилію колонізаторами або, пізніше, іммігрантами. Різноманітність і смак бразильських страв визначаються також близькістю річки або моря, характером ґрунту і опадів.

Становлення кухні Бразилії відноситься до періоду рабовласництва, коли господарі збирали сьогоднішні або вчорашні залишки їжі, щоб нагодувати своїх рабів. Деяким рабам дозволялося ловити рибу або молюсків. Рабині згадували свої пізнання в кулінарії, отримані в Африці, коли змішували їжу, що залишилася в каструлях з соком кокосів і маслом пальми денде. Пройшов час, і ця проста їжа перетворилася на різні страви, кожна з яких має свою назву. «Ватапа» («Vatapa») – молюски ріжуться або перемелюються зі шматочками риби, варяться в маслі денде з додаванням соку кокосів і шматочків хліба, страва подається з білим рисом. «Сарапетейу» («Sarapateu») – печінка або серце свині готується з свіжою кров'ю тварини, потім додаються помідори, перець і цибуля, і все це вариться

разом. «Каруру» («Caruru») – солоні креветки, подаються разом з гострим соусом, приготованим з червоного перцю і бразильської рослини кіабу.

У районі Амазонки типова страва – «Пато ну тукупі» («Pato no tucupí»), яке складається з шматочків качки, звареної в густому соусі з додаванням трави, яка пече шлунок через декілька годин після їжі. Іншою типовою стравою цього району вважається «Такака» («Tacasá») – густий жовтий суп з сухими креветками і часником.

У Ріо-гранді-ду-сул головна страва – «Щурраско» («Churrasco»). Це шматочки яловичини, нанизані на металевий рожен, які смажаться на вугіллі на відкритому повітрі. Їдять цю страву з соусом з помідорів, цибулі, перцю, оцту, оливкової олії і солі. Пастухи у внутрішніх районах країни готують таким чином цілого бичка.

Але одна страва є безперечно найхарактернішою для Бразилії, це – «Фейжоада» («feijoada»). У Ріо-де-Жанейро, де вона особливе популярна, «Фейжоада» готується з чорної квасолі, сушеного м'яса, копченої ковбаси, свинини, часнику, перцю і лаврового листа. Звичайно ця страва подається в глибокій тарілці з борошном маніоки і, за бажанням, з білим рисом. До «Фейжоада» подаються також порізані скибочками апельсини, капуста і соус з перцю. Карнавальний дух у Ріо-де-Жанейро панує протягом усього року. Багато ресторанів і кафе пропонують покуштувати спеціальні «карнавальні» страви. В Ріо-де-Жанейро «карнавальний Фейжуада» подають із обов'язковою прикрасою з якої-небудь екзотичної квітки. І ця єдина відмінність цих страв від звичайних, буденних.

Бразильці, незважаючи на страшну жару, їдять багато м'яса.

Для салатів крупно нарізані овочі не змішують, а просто укладають на тарілку й поливають оливковою олією.

На бразильському столі вражають розміри порцій. Гарнір подають на окремій глибокій тарілці це – рис із квасолею або картопля з додаванням вершкового масла, але частіше нарізані соломкою довгі смужки маніоки. У бразильській кухні постійно використовується цей екзотичний для нас продукт – маніоки. За смаком маніоки нагадує солодкувату картоплю. Сира маніоки отрутна, однак при нагріванні отруйні речовини розпадаються. Маніоки їдять у вареному і смаженому виді, але головний продукт, для виробництва якого вона використовується, це борошно «тапіока». З нього печуть хліб і коржі, вона входить до складу соусів і супів. Цим борошном, що нагадує по виду манку, щедро посипають багато м'ясних страв. «Мокуем» – індійська страва, яку майже щодня готують на бразильських кухнях, складається з маніоки, риби й кукурудзи.

Дивно, але в країні, яка тягнеться на тисячі кілометрів уздовж океанського узбережжя, риба раз у п'ять дорожче м'яса. Значно дешевше морські делікатеси. Багато страв готують з креветок. Креветки злегка відварюють у підсоленій воді й вкладають усередину очищеного від насіння гарбуза. Усе це заливають

кокосовим молоком і ставлять у духовку. До цієї страви подають банани, яких у Бразилії нараховують сотні сортів: від солодких до абсолютно несмачних, від малюсіньких, не більше мізинця, до величезних, що досягають метра або двох. Банани вирощують на корм худобі, деякі сорти смажать або відварюють.

Бразильський стіл неможливо представити без фруктів і свіжих, тільки що приготовлених соків, трав'яного чаю, у якому серед крижинок плавають шматочки свіжих фруктів. У жару добре вгамовує спрагу завжди прохолодний кокосовий сік, який п'ють через соломинку прямо з обрізаного зверху горіха. Дуже смачний напій – «кайперінья», приготовлений із зеленого лайму.

Бразильці п'ють мало спиртного. Великою популярністю користуються бобси – бари без спиртних напоїв в яких подають морозиво, соки й «кафезіньо» – каву в маленьких чашечках, буквально на два ковтки.

Страви бразильської кухні

Десерт з бананів по-бразильськи

Цукор змішують з какао, обкатують в цій суміші очищені банани, укладають у вазу, прикрашають пірамідою із збитих вершків і обсипають меленими горіхами.

Продукти: банани – 200 г, какао-порошок – 5 г, цукор – 50 г, збиті вершки – 50 г, горіхи – 25 г.

Терріне до «фрутос де мар»

(паштет з морських продуктів)

М'ясо мідій промити, нарізати, обсмажити в маслі разом з цибулею, часником і мускатним горіхом, додати перець і сіль. Покласти шматочки тріски й смажити до готовності. Вершки і яйця збити, змішати з рибою до стану однорідного фаршу. Стінки форми викласти шматочками копченої лососини, в центрі покласти рибний фарш і накрити фольгою. Поставити форму на лист і 40 хвилин готувати в духовці на водяній бані. Потім дати охолонути й викласти на блюдо. На 12 годин поставити в холодильник. Перед уживанням прикрасити зеленню.

Продукти: філе тріски – 70 г, м'ясо мідій – 50 г, креветки – 70 г, кальмари – 50 г, яйце – 2 шт., копчена лососина – 120 г, вершки – 50 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сіль, перець мелений чорний, часник – 10 г, мускатний горіх – 3 г, рослинна олія для смаження.

Салат з кукурудзи з качиними грудинками

Консервовану кукурудзу відкинути на друшляк. Солодкий перець і цибулю очистити й нарізати кубиками. Маслини зрізати з кісточок. Овочі перемішати, додати лимонний сік і оливкову олію. Приправити цукром, сіллю й меленим чорним перцем. Дати настоятися протягом години. Петрушку крупно нарізати. Качині грудки нарізати смужками шириною близько 2 см. Салат ще раз посолити й поперчити, змішати з качиними грудками й петрушкою.

Продукти: консервована кукурудза – 4 банки (по 425 г), червоні й зелені стручки червоного перцю, цибуля ріпчаста – 100 г, маслини – 120 г, лимонний сік – 60 г,

оливкова олія – 60 г, цукор – 10 г, сіль, мелений чорний перець, петрушка – 100 г, копчена качина грудка – 150 г.

Салат «Пампас»

Капусту нарізати соломкою, цибулю – кільцями. Обсмажити шпик у власному жирі й зняти зі сковороди. У жирі обсмажити цибулю, додати капусту й дрібно нарізану зелену цибулю, приправити сіллю, перцем і тушкувати, поки капуста не стане м'якою. Дрібно нарізати ковбасу й мариновані овочі. Усе перемішати, заправити оцтом, викласти на тарілку й посипати смаженим шпиком. Подавати зі скибочками чорного хліба.

Продукти: червона капуста – 750 г, цибуля ріпчаста – 50 г, варена ковбаса – 150 г, мариновані овочі (асорті) – 100 г, оцет – 20 г, зелена цибуля – 100 г, копчений шпик – 150 г, сіль, мелений чорний перець.

Салат «Копакабана» із креветок з апельсинами

Обчищені креветки обсмажити у вершковому маслі разом з нарізаною кільцями цибулею і дати охолонути. Очистити апельсини. Два апельсини нарізати дрібними кубиками, з одного вичавити сік. З'єднати із креветками й заправити сіллю, перцем і естрагоном. Дати постояти 1 годину. Один апельсин нарізати кружечками. Апельсинами й салатом викласти дно й краї тарілки. У середину покласти креветки і залити соусом з йогурту, перцю, гірчиці.

Продукти: креветки – 300 г, вершкове масло – 40 г, апельсини – 4 шт., салат – 50 г, сушений естрагон – 5 г, йогурт – 50 г, гірчиця – 20 г.

Креветки з кокосовим молоком

Молоко довести до кипіння з кокосовою стружкою й процідити через сито. Із креветок зняти панцир, дістати м'ясо й розрізати поперек навпіл. Ріпчасту цибулю, часник і перець чилі обчистити і дрібно нарізати. Креветки обсмажити в гарячій оливковій олії. Додати цибулю із часником і тушкувати 1 хвилину. Влити кокосове молоко, посолити, поперчити й варити на слабкому вогні, не накриваючи кришкою, протягом 2–3 хвилин. Додати перець чилі, борошно й ще раз довести до кипіння.

Продукти: молоко – 400 мл, кокосова стружка – 100 г, сирі креветки – 1200 г (без голови з панциром), цибуля ріпчаста – 100 г, часник – 20 г, перець чилі – 30 стручків, оливкова олія – 60 г, борошно – 20 г, сіль, мелений чорний перець.

Суп з гарбуза з петрушкою

Моркву й картоплю очистити, крупно нарізати й відварити в 1 л підсоленої води протягом 20 хвилин. Петрушку дрібно нарізати, сир натерти. Консервованій гарбуз відкинути на друшляк і промити холодною водою. Покласти шматочки гарбуза у каструлю з овочами, залити овочевим бульйоном, відварити й подрібнити на блендері до пюреподібного стану. Суп протерти через сито, додати вершки, довести до кипіння, посолити й поперчити. Петрушку змішати з тертим сиром і посипати суп.

15.3. Технології мексиканської кухні

Домінуючою кухнею у всіх країнах центральної Америки є мексиканська. Мексиканська кухня досить своєрідна. Історія сучасної мексиканської кухні нараховує більш ніж тридцять сторіч і зберігає чимало рецептів смачних страв. Ця кулінарна традиція сягає корінням навіть глибше старовинних цивілізацій ацтеків та майя. У її основі лежить доступний цим народам багатий вибір продуктів: кукурудза (маїс), авокадо, свіжі та сушені боби, солодка та звичайна картопля, помідори, стручковий перець чилі, гарбуз, качине та індиче м'ясо, шоколад, а також безліч видів риб, що живуть у прибережних водах Мексики. Іспанські конкістадори, освоюючи Новий Світ, стали привозити зі Старого Світу велику рогату худобу, курей, свиней, рис, пшеницю, корицю, гвоздику, чорний перець, апельсини, персики й абрикоси. Згодом мексиканська кухня усе більше збагачувалася завезеними з інших країн продуктами. З Китаю завезли рис, до якого дуже швидко звикли, перетворивши його у важливу складову частину мексиканської кулінарії й тепер більшість з мексиканських страв подаються до столу з гарніром із рису. Французи відкрили свої ресторани, у яких подавали страви з сиром, винами, лікерами, вишуканими десертами й кондитерськими виробами. Німці розбили перші кавові плантації познайомили мексиканців з німецьким пивом, відмінним від місцевого, і новими способами приготування свинини. З англійцями в Мексику прийшла звичка до чаювання й спосіб готування яловичого м'яса на грилі. Мексиканське населення сприйняло ці «нововведення», що не змінили радикально їхні кулінарні традиції, а навпроти, у новій інтерпретації їх лише удосконалили й розвили.

Основний харчовий продукт в Мексиці – кукурудза. Форми споживання цього продукту різні, так як і різні назви страв, але основа всюди однакова.

Хліб, булки – все це для мексиканця представлено у вигляді тортільяс. Слово «тортільяс» – від іспанського «торті», що означає «ватрушка». Тортільяс представляє собою круглі млинці, котрі печуться у численних тортільярнях і в кожному домі.

Тортільяс заміняє вилку, ложку та ніж: нею набирають соус та притримують куски м'яса, але найвигідніше те, що після трапези можна з'їсти цей самий столовий прилад. Якщо у тортільяс загортають м'ясний фарш з овочами, сиром та цибулею, то ця страва вже буде носити назву «енчиладас».

Тортільяс, загорнута та начинена квасолею і овочами, називають «тачос». Тортільяс з м'ясом, ковбасою, сиром, смажені у сильно розігрітому жирі – «квасадільяс». Тортільяс, фарширований м'ясним фаршем із квасолевим пюре і запечений у духовці – це «буррітос». Дуже часто кукурудзяне тісто загортають в лист кукурудзи і варять над парою – це «томале». Улюблена страва мексиканців – млинці із кукурудзяного борошна (тапас), підсмажені на салі та вкриті шматочками ковбаси, курятини, сиру і вареною квасолею – це «гуакомас».

Кукурудза може бути основою для перших страв. «Посоле» – суп з кукурудзи і червоного гострого перцю (перець є обов'язковим для всіх страв із кукурудзи), у

сукупності із лимоном, майонезом, цибулею і свинячою головизною. Дуже смачні приготування із застосуванням кукурудзяної муки і тортільясу – дзупа (суп): «Атоле», «Сали де себалья», «Сопа де такітас» та інші. Відомі два види дзупа – рідкі і сухі. Перші їдять ложкою, а другі вилкою. Справа в тому, що суху дзупу варять до тих пір, доки не википить уся рідина. «Чилі кін карне» – це густий гострий суп з м'ясним фаршем, червоною квасолею і перцем чилі.

Мексиканські м'ясні страви дуже різноманітні. В Мексиці та в інших країнах центральної Америки з м'ясних продуктів переважає свинина. Багато вживають птиці (курей, індиків), а також яловичини, телятини, чого не можна сказати про баранину. Одна із знаменитих сучасних м'ясних страв – це свинина, нарізана шматочками, тушкована в особливому соусі, основу якого складають апельсиновий сік і різноманітні приправи. У підсумку виходить страва жовтогогарячого кольору з вишуканим ароматом. У соусі може бути приготовлена не тільки свинина, але і яловичина, і курка. До величезного шматка м'яса обов'язково буде додаватися велика кількість гарніру: смажена картопля чи смажений рис, пюре з квасолі, а також цвітна капуста і кілька шматочків смаженого банана.

Крім м'яса в мексиканському меню багато риби і морепродуктів: восьминоги, кальмари. Їх подають у холодному і гарячому вигляді в різних коктейлях, салатах, асорті.

Значне місце в кухні центральної Америки займають всілякі овочі, бобові, рис. В їжу використовують досить велику кількість гострих сортів перцю та різноманітних спецій.

Багато уваги приділяється приготуванню соусів, як правило, вогняно-гострих. Обов'язковою частиною мексиканської кухні є сальса. Так називають вогненно-гострі соуси, що обов'язково містять стручки перцю чилі й помідори. Їх подають до вареної риби, м'яса, птиці, квасолі і яйцям. Досить сказати, що в соус «сальса моле» входить 15 видів перцю, а мексиканський перець – один із самих гострих у світі. Традиційний «гуакомол» – густий пастоподібний соус із авокадо, помідорів, цибулі і халапіньяс (гострого стручкового зеленого перцю).

Однак було би помилкою говорити, що всі мексиканські страви – гострі й сильно приправлені прянощами. Деякі з них, наприклад, овочевий суп, мають тонкий, помірний смак, що не заважає проявитися природному аромату високоякісних компонентів. Якщо прянощі й додаються, то з почуттям міри, так, щоб смак був м'який і гармонічний. Не всі страви містять чилі (гострий стручковий перець), і навіть ті з них, де він є, можуть бути приготувані в гострому чи в більш м'якому варіанті.

Користується популярністю сметана, які додають до «буррітос», дзупи, «енчиладас».

Своєрідна і технологія приготування різних видів страв. Ось як, наприклад, варять рис. На сильно розпеченій сковороді розтоплюють смалець та обсмажують у ньому сухі зерна рису до коричневого кольору, потім дуже повільно, майже по краплях додають воду, накривають кришкою і варять до готовності.

У найбагатшій мексиканській кухні існує страва, що користується особливою популярністю в місцевих жителів завдяки тому, що кольори її інгредієнтів відповідають прапору країни. Тисячі ресторанів включають у меню фарширований червоний перець чилі або зелений – халапіньяс під білим соусом з волоського горіха, приправлений червоними зернами граната. Мексиканці вважають цю страву свого роду кулінарним символом незалежності країни. Вперше воно з'явилося в 1821 році, коли була офіційно проголошена незалежність Мексики від Іспанії і затверджений зелено-біло-червоний прапор країни. Ченці обителі Санта-Моніка в штаті Пуебла виявили неабияку кмітливість, за короткий час придумавши новий кулінарний рецепт. При цьому кожному кольору інгредієнтів страви було додано символічне значення: зелений – незалежність, білий – віра, а червоний – єдність. Страва відразу ж стала популярною, і тому в День незалежності святкові столи в багатьох мексиканських будинках прикрашають фаршировані перці під соусом.

Банани та всілякі фрукти для країн центральної Америки – це те ж саме, що для Європи картопля. Їх подають до столу в будь-який час дня та їдять свіжими, смаженими, вареними, в салатах і т.д.

По особливому варять каву: наповнюють водою високий металевий посуд, додають мелену каву і шматок коричневого тростинного цукру-сирцю, цю суміш варять так як дзупу, при цьому каву звичайно не проціджують. До напоїв мексиканці з приводу жаркого клімату відносяться дуже шанобливо, тому споживають у величезних кількостях соки – від свіжовичавлених апельсинового, мандаринового, ананасового до зовсім екзотичного – соку тамаринду, що, незважаючи на відлякуючий чорний колір вгамовує спрагу краще за будь-який інший напій. Посперечатися з тамариндом у цьому відношенні може, тільки хамайка – охолоджений відвар різних квітів.

Спиртні напої п'ють з невеликих ємкостей та дрібними ковточками. Пятидесятиграмову склянку текілі (горілка з кактусу агави) можна розтягти на цілий вечір. Візитною карточкою Мексики є коктейль на основі текілі «Маргарита».

Страви мексиканської кухні

Тортільяс (tortillas) – тонкі коржі, які смажаться на сковороді.

Буррітос – тортільяс, фарширований м'ясним фаршем із квасолевим пюре і запечений у духовці. Хоча вважається мексиканською стравою, поширена лише серед мексиканської діаспори за межами Мексики.

Посоле (posole) – суп з підсмаженої кукурудзи, зі свининою, чілі і спеціями. Сервірують часточками лимона, цибулею, орегано, авокадо. До нього подають теплі тортільяс.

Тапас (tapas) – млинці.

Тако (taco) – кукурудзяна тортільяс обгорнена навколо начинки з яловичини, свинини, бобів або моллюсків.

Торро – запечена часточками картопля з червоною паприкою.

Чілі (chili) – порошок чілі виготовляють в основному з червоного перця чілі, також містить багато інших спецій

Чілі кон карне (chili con carne, «чілі з м'ясом») – рагу гострого смаку з дрібних шматочків яловичини, квасолі, перцю й спецій.

Фахітас (fajitas) – традиційна мексиканська страва, готується з добірного м'яса з овочами. Подається на гарячій сковороді.

Тамале (tamale) – страва з кукурудзяного борошна, інколи з додаванням курячого м'яса, приготовлена на водяній парі з додаванням лайму. Дуже поширена та майже найдавніша відома страва Америки.

Сальса (salsa) – соус на томатній основі з додаванням чілі і спецій.

Моле (mole) – загальна назва кількох соусів, поширених у штатах Пуебло і Охака.

Гуакамолє (guacamole) – соус з авокадо, соку лимона, солі та спецій.

Орчата (horchata) – солодкий безалкогольний напій, виробляється з рису та нагадує кольором молоко

Какао та шоколад – традиційні мексиканські страви, відомі з доколумбівських часів.

Пульке (pulque) – слабкий алкогольний напій з перебродившого соку агави.

Текіла (tequila) – міцний алкогольний напій, що одержується у результаті перегонки соку агави.

Страви мексиканської кухні

Соус Гуакамолє

Авокадо очистити від шкірки, вийняти кісточку і розім'яти вилкою, з'єднати з усіма інгредієнтами, заправити лимонним соком, сіллю, перцем. Подавати із кукурудзяними чіпсами (начос).

Продукти: авокадо стиглі – 2 шт, дрібно нарубана ріпчаста цибуля – 2 ст. ложки, рубана кінза – 2 ст. ложки, лимонний сік – 1 ст. ложка, консервований зелений гострий стручковий перець халапіньо, рубаний без насіння (або свіжий гострий перець), 1/2 ч. ложки солі, мелений чорний перець, помідори свіжі, дрібними кубиками – 1 шт.

Салат мексиканський

Подрібнений на тертці корінь селери, нарізане локшиною філе вареного курчати, нарізані тонкими кільцями сирі стручки червоного перцю і ріпчаста цибуля, дрібно рубане круте яйце і нарізане соломкою листя салату перемішують, солять і поливають салатною заправкою з оцту і оливкової олії.

Продукти: селера (корінь) – 40 г, курча варене – 70 г, перець червоний солодкий – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, яйце – 1/2 шт., салат – 40 г, оцет – 5 г, олія оливкова – 10 г, сіль.

Біфштекс по-мексиканськи

М'ясо натирають часником, солять, перчать і обсмажують в рослинній олії (або на грилі) так, щоб усередині воно залишилося рожевим. Викладають на блюдо і ставлять на водяну баню. На тій же сковороді 10 хвилин тушкують нарізані цибулю і солодкий стручковий перець, кладуть четвертинки помідорів, тушкують ще 5 хвилин, викладають овочі поверх біфштекса і відразу ж подають зі свіжою булкою і картопляним пюре.

Продукти: вирізка яловича – 200 г, часник – 3 г, олія рослинна – 25 г, цибуля ріпчаста – 75 г, перець стручковий солодкий – 75 г, помідори – 75 г, перець мелений чорний, сіль.

Маринований перець чилі

У великій каструлі підігріти олію на середньому вогні. Покласти чилі, нарізані цибулю, часник, моркву й смажити 1 хвилину, поки суміш не стане трохи гострою. Додати оцет, воду, орегано, цукор, сіль і перець за смаком й довести суміш до кипіння. Зняти каструлю з вогню, накрити й дати добре охолонути перед подачею на стіл. Перекласти суміш у скляні банки, щільно закрити й поставити на холод. Мариновані чилі можуть зберігатися в холодильнику близько 3-х місяців.

Продукти: олія рослинна – 20 г, свіжий перець чилі – 1000 г, цибуля ріпчаста – 100 г, часник – 80 г, морква – 250 г, оцет 3% – 400 г, вода – 200 г, орегано – 3 ст. л, цукор – 45 г, сіль, перець.

Техасько-мексиканський салат такос

Покласти помідори, часник, сіль і перець у блендер й подрібнити до стану однорідного пюре. Розігріти олію в маленькій сковороді на середньому вогні. Додати пюре й готувати без кришки, часто помішуючи, 10 хвилин. Зняти з вогню й дати масі добре охолонути. Покласти на сковороду здрібнену яловичину й смажити на середньому вогні, часто помішуючи до готовності. Потім додати нарізану цибулю і смажити, поки вона не розм'якшиться. Додати порошок чилі, орегано й 3 повні столові ложки приготовленого томатного пюре. Усі добре перемішати. У великій салатниці змішати нарізані латук, зелену цибулю, сир, огірки й м'ясну масу. Добре перемішати. Посипати здрібненими кукурудзяними чіпсами, прикрасити тонкими скибками помідора.

Продукти: спілі помідори – 900 г, часник – 12 г, сіль – 7 г, перець, рослинна олія – 20 г, яловичина – 500 г, цибуля ріпчаста – 120 г, порошок чилі – 10 г, сухий орегано – 5 г, салат латук – 500 г, зелена цибуля – 100 г, огірок – 150 г, сир Чеддер – 200 г, кукурудзяні чіпси – 100 г.

Смажені чилі, фаршировані плавленим сиром

Налити олію в невелику сковороду й добре прогріти. Обсмажити перці чилі до появи міхурів. Шумівкою перекласти перці в холодну воду. У воді очистити від шкірочки. Зробити довгий надріз і вилучити з перця насіння й білі прожилки. Змішати 1 склянку води, оцет і сіль. Покласти в отриманий маринад перець чилі, накрити кришкою й залишити при кімнатній температурі на 24 години, щоб зменшити його пекучість. Обсушити перець, промити його під струменем холодної води й знову обсушити. Акуратно наповнити кожний перець плавленим сиром. Обваляти фарширований перець спочатку в борошні, потім занурити в збите яйце й вмочити в третій сир Пармезан. Обсмажити перець у маслі до золотавого кольору. Подати із червоною протертою сальсою або червоною пікантною сальсою.

Продукти: рослинна олія – 360 г, свіжі чилі – 12 шт., оцет – 200 г, сіль – 10 г, сир плавлений – 90 г, борошно пшеничне – 45 г, яйце – 1 шт., сир Пармезан – 50 г, червона протерта сальса або червона пікантна сальса.

Червона протерта сальса

Перець і помідори обсмажити на розігрітій сковороді, перевертаючи, до розм'якшення. Зняти зі сковороди і, коли овочі охолонуть, акуратно очистити їх від шкірочки. Змішати перець, помідори, часник, сіль і за допомогою металевих ножів подрібнити масу до стану крупинок, але не пюре. Соус можна зберігати в холодильнику в щільно закритій посуді приблизно один тиждень.

Продукти: свіжі перці чилі – 5 шт., спілі помідори – 2 шт., часник – 1 зубчик, сіль 1 ч. л.

Червона пікантна сальса

Помідори, цибулю, часник, чилі покласти в міксер і подрібнити до однорідної пюреподібної маси. У маленькій каструлі нагріти олію. Додати томатну пасту, рідину з-під перцю, орегано й сіль. Кип'ятити цю суміш 10 хвилин, не закриваючи кришкою й періодично помішуючи, поки вона трошки упариться. Зняти з вогню й дати охолонути. Цей соус можна зберігати в холодильнику в щільно закритому посуду один тиждень.

Продукти: стиглі помідори – 200 г, ріпчаста цибуля – 100 г, часник – 20 г, консервний гострий перець чилі – 1 банку, рідина з банки з перцем – 1 ст. л., олія рослинна – 20 г, сухий оре гано (майоран) – 5 г, сіль – 3 г.

Печені кукурудзяні сандвічі із сиром

Перець обсмажити й нарізати на довгі смужки. Розтопити вершкове масло в сковороді на середньому вогні. Додати печериці й смажити до м'якості 3–5 хвилин. На сковороду покласти тортільяс, на неї викласти 1/6 частину сиру,

печериць і чилі. Зверху накрити другим коржем і злегка придавити. Нагрівати приблизно 2 хвилини доти, поки сир не розплавиться, а нижній корж не присмажиться. Перевернути «сандвіч» і смажити з іншої сторони ще 1 хвилину. Аналогічно приготувати інші тортільяс. Розрізати кожний «сандвіч» на дві або чотири частини. Подати з мексиканською сальсою.

Продукти: вершкове масло – 40 г, свіжі печериці – 150 г, кукурудзяні тортільяс – 12 шт., сир Чеддер – 480 г, очищені від шкірочки й насіння перці чилі, гуакамоле, мексиканська сальса.

Гарячі бутерброди із квасолею й сиром

Попередньо замочену квасоллю відварити в підсоленій воді протягом 2-х годин, до м'якості. Додати перець чилі, кип'ятити ще 20 хвилин. Нагріти масло, покласти дрібно нарізану цибулю і обсмажити 2 хвилини, додати половину квасолі разом з рідиною й перетерти суміш цибулі й квасолі до консистенції пюре. Поступово додати всю квасоллю, також перетворивши її в пюре. Смажити пюре до підсихання. Розрізати булочки навпіл і намазати масло. Потім на кожну викласти 1 ст. ложку смаженої квасолі. Зверху покласти скибочку сиру. Укласти бутерброди на лист і поставити на гриль, поки сир не розплавиться. Подавати із сальсою.

Продукти: французькі булочки – 6 шт., квасоля – 400 г, сир Чеддер – 1000 г, мексиканська сальса – 200 г, рослинна олія – 90 г, цибуля ріпчаста – 50 г, масло вершкове – 30 г.

Суп з кукурудзяною локшиною

Нагріти суху важку сковорідку на середньому вогні. Покласти цибулю, часник, помідори й смажити, періодично помішуючи, 3–4 хвилини. Зняти з вогню. Очистити помідори, дрібно нарізати й помістити разом з цибулею і часником у міксер і подрібнити масу до консистенції однорідного пюре, додати 50 г бульйону. Поставити більшу каструлю на сильний вогонь і нагріти 1 столову ложку олії. Додати томатне пюре й тушкувати, помішуючи, близько 2 хвилин. Зменшити вогонь і випарювати масу без кришки приблизно 5 хвилин. Покласти кінзу і бульйон, що залишився, приправити сіллю, перцем за смаком. Закрити кришкою й тушити ще 15 хвилин. Розрізати кукурудзяні коржі на дві частини, а потім кожну половинку – на смужки. Налити масло в маленьку каструльку шаром 1 см і нагріти на сильному вогні. Коли олія достатньо прогріється, обсмажити в ній смужки кукурудзяних коржів до хрусткого стану. За допомогою шумівки викласти смужки на паперовий рушник. У олії, що залишилася, обсмажити протягом 1 хв. перець чилі, нарізаний кільцями. Його також перекласти на паперовий рушник. Розлити киплячий суп у шість тарілок. У кожну тарілку покласти локшину з кукурудзяних коржів, кільця чилі й скибочки авокадо. Зверху посипати сиром і негайно подавати до столу. До супу можна подати вершки й лайм.

Продукти: часник – 20 г, цибуля ріпчаста – 25 г, помідори – 400 г, курячий бульйон – 1200 г, олія рослинна – 20 г, коріандр (зелень кінзи), сіль, перець, тортільяс – 3 шт., перець чілі – 100 г, авокадо – 200 г, сир – 100 г.

Кукурудзяні тортільяс

Насипати борошно гіркою у велике блюдо, зробити в центрі поглиблення й влити в нього всю воду, посолити, перемішати до однорідної маси. Скачати в кулю, накрити рушником і залишити на 5–10 хвилин. Викласти тісто на стіл, вимішувати 2–3 хвилини. Розділити на 12 порцій, скачати з кожної порції кульки діаметром 4 см. Розкотити корж діаметром 13 см і товщиною 2 мм. Перекласти на суху сковорідку, розігріту на середньому вогні. Коли приблизно через 20 секунд краї коржа почнуть підсихати, перевернути його. Смажити корж 15–20 секунд, поки корж не почне набувати злегка коричневого кольору. Ще раз перевернути корж і трохи присмажити. Готовий корж викласти на чистий рушник. Аналогічно обсмажити коржі, що залишилися. Щоб тортільяс не злипався – перекласти його вощеним промасленим папером, а зверху накрити чистим рушником, щоб залишалися м'якими.

Продукти: кукурудзяне борошно – 260 г, тепла вода – 300 г.

Суп з авокадо

Авокадо розрізати навпіл, вилучити кісточки. М'якоть подрібнити разом з вершками в міксері, протерти через сито й змішати з вершками, що залишилися. Бульйон довести до кипіння, зняти із плити й підмішати в нього пюре з авокадо. Приправити суп сіллю, перцем, хересом і залишити в теплому місці. Гарячі тортільяс згорнути рулетом, нарізати тонкою соломкою й заправити ним суп.

Продукти: зрілі авокадо – 450 г, вершки – 150 г, курячий бульйон – 800 г, сухий херес – 40 г, білий перець, борошно кукурудзяне – 120 г.

Яловичина, маринована в текілі

Зрізати з м'яса зайвий жир і нарізати його на довгі смужки шириною 1 см. Змішати сік лимона, масло, текілу, кумин, орегано, перець, часник. Полити цією сумішшю м'ясо й залишити для маринування на 24 години при температурі 2–4⁰С. У важкій сковороді нагріти 1 столову ложку олії, покласти половинки цибулин і обсмажити до коричневого-золотавого кольору приблизно 6–8 хвилин. Перекласти на тарілку. Нагріти цю ж сковороду на сильному вогні й обсмажити на ній м'ясо, вийняте з маринаду, приблизно по 2 хвилини з кожної сторони. Подати зі смаженою цибулею і коржами тортільяс.

Продукти: м'ясо яловичини – 1,5 кг, сік лимона – 100 г, рослинна олія – 60 г, текіла – 100 г, чорний перець, орегано, кумин, часник – 30 г, цибуля ріпчаста – 300 г.

Запитання:

1. Особливості загальнонаціональної та регіональної кухні США.

2. Дайте рекомендації щодо меню для гостей з США.
3. Використання якої сировини і продуктів найбільш характерне для бразильської кухні?
4. Які традиційні страви та основні кулінарні технології бразильської кухні.
5. Які відомі мексиканські страви, технологія їх приготування?
6. Особливості приправ, що використовуються для приготування страв в Мексиці?

Список використаної літератури:

1. Кулінарна етнологія: підручник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищ. освіти за спец. "Готельно-ресторанна справа", "Харчові технології" В. Ф. Доценка та ін.; за заг. ред. В. Ф. Доценка, Нац. ун-т харч. технологій. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. 756 с.
2. Слащева А. В. Етнічні кухні : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.
3. Баженова С.Е., Белінська К.О., Веселовська Т.Є. Кулінарна етнологія: кухня семи культур і не тільки: навчально-методичний посібник для студентів (спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа) / С.Е. Баженова, К.О. Белінська, Т.Є. Веселовська. - Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. - 432 с.
4. Традиції українського харчування Г. І. Віват. Одеса : ВМВ, 288 с. : іл., худож. Г. І. Віват. Бібліогр.: 2016 с. 282-287
5. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу: навчальний посібник. Львів: Магнолія. (Вища освіта України). Бібліогр.: 2016 с. 243-244
6. Гаврилко П. П. Збірник рецептур національної кухні країн Європи. 2-ге видання Київ : ЦУЛ, 2016. 620 с.
7. Ростовський В. Кухні народів світу: підручник. Київ: Кондор, 2016. 502 с