

Министерство сельского хозяйства РФ  
Мичуринский филиал  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

# **Национальная кухня**

**учебное пособие**  
Часть 3



Брянск, 2015



Тема: Кухня Италии и Франции	4
Тема: Кухня Венгрии, Германии	34
Тема: Кухня Швейцарии	46
Тема: Кухня Чехии и Словакии	49
Тема: Национальная кухня народов Великобритании	53
Тема: Историческое развитие и особенности ассортимента блюд кухни тюркоязычных народов	70
Тема: Субарктическая, Монгольская и Еврейская кухни	78
Тема: Американская, Аргентинская кухня	87
Тема: Бразильская, Колумбийская и Мексиканская кухни	99
Тема: Китайская кухня	118
Тема: Японская кухня	124
Вопросы для промежуточной аттестации	129
Литература	131

**Тема: Кухня Италии и Франции**

1. *История создания и развития Итальянской и Французской кухонь*
2. *Традиции и особенности Французской кухни*
3. *Развитие и становление итальянской национальной кухни, традиции в приготовлении и приеме пищи*
4. *Характеристика продовольственного сырья пищевых продуктов и способов их обработки, используемых при приготовлении итальянских национальных блюд*
5. *Характеристика продовольственного сырья, пищевых продуктов и основных способов кулинарной обработки при приготовлении французских национальных блюд*

## **1. История создания и развития Итальянской и Французской кухонь**

Итальянская кухня формировалась в течение столетий под влиянием кухонь соседних стран. Объединенная Италия появилась на карте Европы немногим более 100 лет назад, благодаря чему национальная кухня Италии вобрала в себя самое лучшее из лигурийской, миланской, сицилийской, неаполитанской, калабрийской и других кухонь. Современная итальянская кухня условно разделена на северную и южную, главное отличие - приправы, используемые северными и южными поварами для приготовления одних и тех же блюд.

Французский путешественник де Бросе, путешествуя по Италии, в 1739 г писал своим друзьям о курином фрикасе. Он довольно подробно изложил рецепт приготовления этого блюда: «сначала готовится луковый отвар в большой плоской миске, затем добавляется соус из сливок и в него погружаются молодые тушеные цыплята. Сверху это блюдо заливается водой, приготовленной из настоя цветов апельсина, и подается в горячем виде». Далее де Бросе описывает необыкновенный вкус данного блюда. Восхищаясь этим блюдом, он советует непременно попробовать приготовить его, дабы самим убедиться в неповторимости вкуса. Надо заметить, что были и другие путешественники, которые специально ездили по Италии в поисках необычных рецептов.

Впервые десерт из хрустящего воздушного печенья с прослойками нежного сырного крема был приготовлен в 17 веке в городе Сиена для герцога Козимо III Де Медичи. Название, состоящее из трёх слов - *tira mi su* (ударение на последний слог), означает буквально «тяни меня вверх», а если литературно, то «поднимающий настроение».

Кухня Тосканы больше, чем какая-либо итальянская региональная кухня, стремится к сохранению сущности каждого продукта. Итальянцы часто характеризуют ее словом *essenziale*, или минималистская, так как тосканская кухня равнодушна к внешнему виду блюда одержима подчеркиванием в блюдах вкуса главного ингредиента. Несмотря на то, что эта простая кухня использует местные деревенские продукты, кухня Тосканы сильна в нюансах ароматов и тонкостях вкуса. Поскольку целью является получение единого аромата *in purezza* - без примесей - тщательно избегаются элементы, отвлекающие от главного ингредиента. Травы (обычно это шалфей и розмарин) и чеснок получают второстепенную роль, и им не позволяют наводнять блюда вкусом, за исключением нескольких особых блюд. Хороший пример тосканской кухни - знаменитое блюдо *bistecca fiorentina* -

довольно молодое, но уже ставшее классическим. Для него подходит только один правильный кусок говядины, только от породистого животного, убитого в определенном возрасте, повисевший после этого строго отсчитанное время, и приготовленный - до совершенства - ароматным тосканским способом: на костре, разожженном из деревянных дров, в доме или на улице. Мясо готовится без маринада и трав, просто солится и, возможно, обрызгивается хорошим оливковым маслом. Тосканская кулинария не любит духовок и грилей. Она славится своей говядиной, свиной и диким кабаном, огромным количеством сортов фасоли с изысканным ароматом, вяленой ветчиной прошутто и сыром пекорино, грибами и артишоками, грецкими орехами и каштанами. И несмотря на все это, тосканцы считают, что основные ингредиенты их кухни - это хлеб и оливковое масло. Пресный тосканский хлеб блистает в каждом рецепте. Знаменитое *antipasto toscano* состоит из порезанной копченой ветчины, салями и с пресного хлеба; нельзя забывать про многочисленные кростини (см ниже). Если вы обедаете дома, на столе, скорее всего, у вас будет *fett'unta* - поджаренный хлеб, слегка натертый чесноком и побрызганный оливковым маслом. Хлебу находится место и в супах, самый известный из которых, *primo* (первое блюдо), высоко превосходящий количеством рецептов макарон и ризотто. Овощные и фасолевые супы, бобовые или крупяные - все они могут быть сгущены черствым хлебом. Летом популярны такие блюда, как *rappa al pomodoro*, суп с хлебом и помидорами, и *panzanella*, салат с хлебом и помидорами. Среди *secondi* (вторых блюд) на столе обычно стоит *saciucco* (слегка пряный гуляш из рыбы и морепродуктов из Ливорно, который подается на поджаренном хлебе) и многие другие гуляши из мяса и птицы. В конце обеда могут подать хлеб с сыром или лепешки *schiacciata*. Оливковое масло управляет большинством блюд. Его также подают и как приправу, усиливающую вкус основного ингредиента. Масло должно быть очень хорошего качества. В Италии очень распространено золотисто-зеленое оливковое масло *Lucca* с ароматом артишоков и миндаля, и это одно из лучших, хотя и более ароматные фруктовые масла Южной Тосканы тоже прекрасны. Почти все обеды в Тоскане начинаются с Кростини, маленьких бутербродиков, которые подаются вместе с блюдом *prosciutto* (ветчины) и оливками. Летом кростини часто подают с *pinzimonio* - брусочками сырых овощей, которые окунают в вазочку тосканского оливкового масла с морской солью на дне - идеальная закуска для гостей перед обедом, когда вы завершаете готовить на кухне.

На кухню Сицилии неизгладимо повлияла 3000 летняя история острова. Эта земля солнца и моря, зеленых равнин и снежных вершин, плодородных садов и сухого климата была колонизирована финикийцами, греками, римлянами, арабами и нормандцами, после чего последовали 6 веков испанской колонизации. Все они приносили на Сицилию свои растения, которые шикарно приживались в богатых вулканических почвах Сицилии, пропитывались вбирали в себя лучезарные цвета острова и становились частью национальной традиционной кухни. Греки привезли на Сицилию вино и оливки, восхищались местным медом и, скорее всего, они приготовили первый сыр "рикотта". Римляне заставляли побежденных жителей Сицилии выращивать пшеницу. Благодаря им появился сицилийский хлеб, посыпанный кунжутными семечками, который часто начиняли, а подсушенными

хлебными крошками посыпали макароны, используя вместо сыра. Арабы посадили цитрусовые рощи и познакомили Сицилию с баклажанами - они стали символами сицилийской кухни. Также арабы сажали пальмовые деревья, дыни, сахарный тростник, миндаль, гранаты и жасмин. Они принесли на Сицилию корицу и шафран, они положили начало макаронам, мороженому и марципану. Из Нового света, испанцы принесли на Сицилию шоколад, картофель и помидоры. Сицилийские рыбные рынки изобилуют всеми цветами радуги: это и красная кефаль, серебристый морской окунь, сине-зеленые сардины, огромный красный тунец и бледно-розовая рыба-меч, черно-синие мидии, сиреневые кальмары, розовые креветки и темно-синие лобстеры. Жители Сицилии превращают все это в огромное разнообразие *antipasti* (закусок), когда как в остальных частях Италии, как правило, или одна закуска, или ни одной. За *antipasti* часто следует *piatto unico* - обед из одного блюда. Обычно подают макароны, запеченные с мясом, сыр, овощи и яйца. *Polpette* - небольшие приплюснутые мясные тефтели или пирожки. *Polpette* бывают и из рыбного фарша с кедровыми орешками и изюмом, также их делают из баклажанов или картофеля с петрушкой и сыром или, возможно, из картофеля с тыквой с начинкой из рикотты. В меню каждого кафе вы встретите *arancini* - маленькие апельсины - шарики из риса с начинкой *ragu*, обжаренные во фритюре. На северо-западе острова готовят оригинальные кисло-сладкие блюда, смешивая соленые каперсы со сладким уксусом или используя кедровые орешки и изюм в блюдах из овощей, мяса или рыбы. На юге пекут пироги. *Scaccie* начиняют рикоттой и шпинатом, или мясным фаршем и травами. Пирог *Carlentini* готовят из цветной капусты, черных маслин и сыра пекорино, протыкая его кусочками чеснока и анчоусов, когда как *pasteri* начиняют бараньим фаршем, сыром, яйцами и перцем. Если другие итальянские регионы бедны на сладости, Сицилия - великое исключение. Наиболее знамениты *cannoli* (хрустящие трубочки, наполненные сладкой начинкой из рикотты), и *cassata* с ее засахаренными фруктами, но нельзя забывать и о нежном миндальном бланманже, который подают с ароматными лимонными листьями, о шикарном граните, о мороженом с дыней и жасмином или с фигами и миндалем.

Кухня Венеции. Услышав "Veneto" вы наверное сразу же подумаете о Венеции, но на самом деле, это большая область, захватывающая приморье и равнины, холмы и горы. Кухня в этой области такая же разнообразная, как и география, с влиянием Среднего и Дальнего Востока благодаря иностранным торговцам, проживающим в Венеции. Основывается кухня Венеции на рисе, поленте, овощах, рыбе и птице. Разнообразие и качество местных продуктов просто потрясает. Вы наверняка никогда не пробовали такого сладкого репчатого лука, фенхеля и спаржи. На протяжении всего побережья - ароматная и сладкая свежая рыба, морепродукты. Потрясающая птица: курица, утка, индейка, гиннефол, перепел, голубь и многие морские птицы. Из крахмалистых продуктов популярна полента. Ее подают мягкой, хотя иногда оставляют затвердеть, а затем нарезают и жарят на гриле. Ризотто готовят с овощами и рыбой, с птицей, фасолью, сосисками и телятиной. Существует разница между различными рисовыми блюдами, которые называются *minestre* (супы) и *risotti* - первые никогда не бывают водянистыми, всегда очень густые, а вторые получаются сухими, но с густым

сливочным соусом. Кремовость, сливочность - основная текстура блюд, будь то нежная полента или соленая треска. В знаменитом блюде *Gegato alla Veneziana* готовят до очень нежного состояния анчоусы и лук. И самое популярное макаронное блюдо - *Pasta e fagoli* (Фасолевый суп-пюре с макаронами) тоже должно быть густым и кремовым. Многие соусы тоже доводят до пастообразной консистенции.

### **Понятие классической и адаптированной итальянской кухни**

Итальянские блюда - это не только пицца и спагетти, итальянская кухня уникальна и большинство блюд готовятся очень легко и просто. У каждой национальной кухни есть свои особенности, в большинстве своем они основываются не на традиционных блюдах, а на специях. Принято считать, что раз речь идет о специях, значит дело тонкое, но в действительности европейская кухня готовится на специях. Так, все итальянские блюда включают в себя миндаль, каперсы.

Только есть одно ограничение: в моменты обострения гастрита, как правило, в переходные периоды, весны, лета, осени, лучше отказаться от такой пищи. Для русского человека паста - это томатная паста, но для итальянца паста значит совершенно иное. Паста - это все мучные блюда, среди которых знаменитые спагетти, равиоли, лазанья. Лазанья - это запеканка со слоями из овощей и фарша.

Итальянское мороженое славится на весь мир, особенно любимо оно в Европе и Америке. Этот популярный десерт производят не только на фабриках, но в домашних условиях или на небольших фирмах. Бирка *artigianale* обозначает мороженое домашнего приготовления, *produzione propria* - произведено владельцем, а *postra produzione* - собственного производства. Мороженое с такими отметками ценится гораздо выше обычного.

Самый известный итальянский десерт - это, конечно, тирамису. Говорят, этот десерт поднимает не только настроение, что в прошлом было успешно применяемо в любовных целях. Готовится тирамису из нежного сыра маскарпоне, который делают в Ломбардии. Сыр должен быть приготовлен исключительно из сливок и иметь жирность не менее 55%. Второй компонент - печенье савойарди, и третий - вино «Марсала», ставшее популярным у кулинаров Сицилии ещё в 18 веке и добавляемое в самые изысканные угощения.

Основой итальянской кухни является сырьё, соответствующее тому или иному региону. Адаптированная итальянская кухня не может в полной мере передать особенность и индивидуальность итальянских блюд, поэтому в данной работе будет рассмотрена классическая итальянская кухня.

У знаменитой **французской кухни** долгая история, которая ведет свое начало со времени галлов. Любимым их блюдом был дикий поросенок, нашпигованный чесноком, зажаренный на медленном огне и гарнированный диким зайцем, каплуном, гусем или иной дичью. Тем самым вкусы галлов в корне отличались от вкусов римлян, которые полулежа поглощали самые абсурдные блюда, например, язычки соловьев или мозги страусов.

Тем не менее, французская кухня первоначально находилась под влиянием римлян и смахивала больше на... карнавал. Огромные горы мяса, рыбы и птицы тащили с кухни слуги, снующие вдоль длинных столов. В моде, например, было такое блюдо: жаворонок в курице, курица в гусе, гусь в дрофе, а все это в лебеде. К

концу раннего средневековья ежедневно французы потребляли по 1,6-1,7 килограмма хлеба. Хлеб был преимущественно ржаным, невысокого качества. Кроме того, горожане и крестьяне ели много каши, бобов под чесночным соусом и изредка - сыр и рыбу (свежую, сушеную и соленую), для овощей и фруктов рацион тоже был небольшой. Пище не хватало остроты: пряности стоили очень дорого, в обычной еде их заменяли соусами из чеснока, лука и всевозможных трав, а также уксусом и горчицей.

Кухня состоятельных людей и знати была обильнее и разнообразнее. В 1279 году судебная палата приняла даже постановление, определяющее число блюд, съедаемых за обедом (суп, два вторых и десерт), но это решение не всегда соблюдалось.

В середине XVII века появились вилки, однако большинство французов считало, что они пригодны только для того, чтобы «ковырять ими в зубах». Даже Людовик XIV - «король-солнце» - предпочитал есть руками в своем Версальском дворце. А его первый министр Пьер Сегье смешивал все блюда в единую кашу и, захватив горсть такого «винегрета», отправлял его в рот. При дворе короля числились пятьдесят поваров, которые упорно работали, изобретая всевозможные яства. Роскошь королевского стола стала притчей во языцех, получив мировую известность и став оружием государства. Впервые здесь появилось понятие «нувель кюизин» - «новая кухня». «Король-солнце» ввел в Версале традицию, которая прочно обосновалась во французской внешней политике, - дипломатию гастрономии. В конце XIV века с легкой руки Гийома Тиреля, шеф-повара короля Карла V, появилась первая кулинарная книга на французском языке под заглавием «Поставщик провизии». В 1651 году появилась вторая французская кулинарная книга повара-аристократа Франсуа Пьера де ла Варрена, выдержавшая на родине более тридцати изданий. Кулинария достигла небывалых высот. Серьезность, с которой французы относились (и относятся) к приготовлению пищи, наглядно иллюстрирует судьба Франсуа Вателя, шеф-повара принца Конде. Узнав о том, что по его вине 2 стола из 25 оказались без приготовленных блюд, он покончил жизнь самоубийством. В 1672 году кому-то из парижан пришло в голову вынести на тротуар несколько мраморных столиков, за которыми посетители могли бы не спеша пообедать. У входа в заведение появилась надпись на латыни: «Пожалуйста ко мне, вы, у кого нет аппетита, и я восстановлю ваши силы». От латинского эквивалента слова «подкреплять, восстанавливать силы» и образовалось название «ресторан». Первый «ресторан» в Париже ознаменовал зарождение современной французской кухни.

Французская кухня всегда была примером совершенства в искусстве кулинарии. Лексикон французской кухни органически вошел в терминологию многих национальных кухонь. Десятки слов (ресторан, гарнир, омлет, соус, антрекот, лангет, майонез, суфле...) являются свидетельством популярности французской кухни. Французы расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют своего рода поэтами. Они считают, что готовые рецепты служат лишь основой для приготовления пищи, используя которую, каждая хозяйка может привнести что-то свое и тем самым сделать свои блюда отличными от блюд такого же названия, подаваемых в других домах или ресторанах.



Французскую кухню условно делят на три части: *cuisine regionale* - региональная кухня; *cuisine bourgeoise* - общераспространенная французская кухня и *haute cuisine* - чрезвычайно изысканная кухня, примером которой в свое время служила придворная кухня французских королей. Условность такого деления видна, например, из того, что если мясо по-бургундски в Париже считается региональным блюдом, то в самой Бургундии оно представляет общераспространенную французскую кухню. Региональная французская кухня южных провинций (Прованс, Лангедок, область басков, Гасконь) резко отличается остротой пищи, большим использованием в ее приготовлении вин и специй, особенно чеснока и лука. Имеет свои характерные черты и эльзасская кухня, отличающаяся сытностью, значительным потреблением свинины, капусты. Жители прибрежных районов используют в своей кухне больше продуктов моря - рыбы, крабов, омаров, лангустов, креветок.

Одна из особенностей французской кухни - активное использование виноградного вина, коньяка и ликера в приготовлении самых разнообразных блюд. Вино при этом, как правило, подвергается значительному вывариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придает пище неповторимый привкус и наполняет ее приятным ароматом. В любом блюде, не требующем длительного приготовления, в конечном итоге остается не более половины начального объема вина. Помимо того, что вино используется для приготовления блюд, оно также служит главной составной частью маринадов для мяса и бульонов, для отваривания рыбы. Нет точного правила, когда нужно использовать белое и когда красное вино. Красное однако, чаще употребляется для приготовления блюд из мяса домашних и диких животных, а белое - для блюд из рыбы. В повседневной практике красное и белое вина взаимозаменяются. Правда, некоторые блюда, как, например, съедобные ракушки - *moûle marinière* или блюда из рыбы с белым мясом, готовят только с белым вином, ибо красное вино придает им неприятный синий оттенок. Во французской кухне используются только виноградные сухие и полусухие (некрепленые) вина. Белое вино должно быть не очень сухим (кислым). Если же вино слишком кислое, его следует перед смешиванием со сметаной или сливками влить в посуду и хорошо выварить - это снизит его кислотность. Во многих рецептах французской кухни, которые теперь стали классическими, рекомендуется применять некоторые нефранцузские вина типа порто, херес и другие. Но сами французы часто заменяют эти вина своими сладкими винами типа фронтиньян, мускатными и другими. Следовательно, заменяя порто, херес во французских рецептах нашими винами, не нарушим классических рецептов и мы. В Нормандии, где вина нет, для приготовления рыбных блюд активно используют распространенный в этой области сидр.

Коньяк на севере Франции нередко заменяют кальвадосом (яблочная водка), а в Гаскони арманьяком. Наши коньяки можно с успехом применять вместо французских в качестве добавки к винам или для поджога непосредственно на пище, например, на мясе. Для этого перед подачей к столу горячее мясо поливают коньяком и поджигают. Это придает блюду специфический аромат и привкус. Вместо готовых ликеров, рекомендуемых французскими поваренными книгами, французы иногда используют своеобразный домашний ликер (2/3 стакана сладкого

виноградного десертного вина с 1 столовой ложкой сахара и цедрой апельсина вываривают в небольшой эмалированной кастрюле наполовину). Мы можем пользоваться апельсиновым, лимонным ликерами и другими. Кроме того, легко приготовить домашний ликер по рецепту французских хозяек или в несколько видоизмененной форме: цедру лимона или апельсина выварить не с десертным вином и сахаром, а с портвейном.

Другая особенность французской кухни - большое разнообразие соусов. Англичане даже шутят по этому поводу: если в Англии имеются три сорта соусов и триста шестьдесят видов религий, то во Франции - три вида религий и триста шестьдесят рецептов соусов. На самом же деле подсчитано, что во французской кухне больше трех тысяч соусов. Французские домашние хозяйки с помощью соусов придают еде определенный вкус и аромат и при неизменном составе основных продуктов разнообразят питание. К этому следует добавить, что при наличии у хозяйки в холодильнике заранее сваренного бульона приготовление соуса не требует много времени. Арсенал специй французской хозяйки отличается широким использованием чабера, сельдерея, лука-порея, кервеля, эстрагона, розмарина и других ароматических трав. Приготавливая многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, так называемый сборный букет из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей на стол травы извлекают.

В последнее время блюда из мяса и птицы хозяйки все больше готовят непосредственно на огне или в жару - в электрической (или даже газовой) духовке, на вертеле или решетке, в специальных небольших электрогрилях. В этом случае перед приготовлением мясо подвергают предварительной обработке. Некоторые хозяйки опускают его на 15-20 секунд в кипящую воду, в результате чего белок на поверхности мяса свертывается и образует корочку, которая будет препятствовать вытеканию имеющейся в мясе крови. Можно предварительно натереть мясо перцем, а затем, обильно смочив руки растительным маслом, мять его, как тесто, до тех пор, пока масло не проникнет в мясо по всей его поверхности.

Для приготовления мясных блюд необходимо соблюдать некоторые неперенные правила.

Никогда не вливать воду (бульон) в сковороду или жаровню с мясом перед тем, как поместить ее в духовку. Добавлять воду следует лишь после того, как из мяса начнет выделяться сок.

Мясо для жаркого следует солить до обработки огнем, а не перед тем, как вынуть его из духовки, в противном случае на мясе образуется неприятная на вкус корка.

Проверить готовность мяса можно, проткнув его кончиком ножа; из говядины и баранины при этом должна появиться кровяная капля, из телятины и свинины - бесцветный сок.

Перед тем как жарить мясо в открытой сковороде на плите или в духовке, нужно предварительно поставить сухую сковороду на сильный огонь и бросить на нее несколько больших крупинок соли. Как только соль начнет подскакивать, можно выкладывать мясо на сковороду.

Во время обжаривания мяса надо добавлять небольшое количество сахарной пудры, чтобы придать соусу приятный вкус.

Мясо, приготовленное на открытом огне, перед подачей к столу для улучшения вкуса можно полить небольшим количеством коньяка и поджечь.

Следует также сказать, что распространенное во Франции оливковое масло мы вполне можем заменить любым рафинированным растительным маслом, лучше всего кукурузным.

Во всех странах для приготовления пищи используется свежая или мороженая дичь. Во Франции и Бельгии готовят блюда также из выдержанной дичи. Выдерживают дичь на воздухе (в домашних условиях - за окном) в течение нескольких суток. Но не всякую дичь можно выдерживать. Практический совет: если мелкая дичь убита 1-2 дробинками, то ее можно выдерживать. В противном случае дичь нужно использовать свежей. Крупную дичь (кабана, косулю) не выдерживают, их мясо маринуют. Что касается пернатой дичи (особенно куропаток, рябчиков), то для того чтобы узнать, молодая она или старая, птицу берут двумя пальцами за нижнюю часть клюва и слегка приподнимают. Если в месте соединения частей клюва под действием веса птицы произошел разрыв, значит, птица молодая.

Несмотря на отсутствие во Франции ценных осетровых рыб, хозяйки умело готовят из недорогой рыбы очень вкусные блюда, используя большую гамму разнообразных подливок и соусов.

Характерной чертой французской кухни является также широкое применение, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, таких овощей, как артишоки, спаржа, салат-латук. Эти богатые витаминами овощи у нас, к сожалению, мало используются. При варке овощей строго соблюдается правило: зеленые овощи для отваривания кладут в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде; только сухие овощи предварительно опускают в холодную воду.

Приготовление хорошего омлета, считают французы, требует особого внимания. Для омлетов выбирают тяжелые сковороды с очень ровным дном. Некоторые специалисты из французской Академии гастрономов рекомендуют в сковороде, которая используется для приготовления омлетов, больше ничего не готовить; никогда не мыть эту сковороду: достаточно еще горячую сковороду протереть тампоном из чистой бумаги с небольшим количеством крупной соли и слегка промаслить для предотвращения ржавчины.

Несколько слов о названиях блюд. Названия многих блюд региональной кухни связаны с названиями провинций, городов, местечек. Некоторые блюда названы именами людей, например, соус бешамель назван в честь богатого финансиста Бешамеля, служившего метрдотелем у Людовика XIV и являвшегося автором рецепта соуса. Суп субиз назван по имени Шарля Субиза, французского генерала. Именем военного аптекаря Пармантье, который первым ввез во Францию клубни картофеля, названо несколько блюд - суп, омлет, цыплята и другие. Рецепты блюд, в названиях которых стоит «по-испански», «по-немецки», настолько претерпели изменения, что теперь являются оригинальными рецептами французской кухни.

Нужно сказать и о том, что во Франции умение женщины хорошо готовить является предметом гордости ее самой и членов семьи. Существует даже выражение, характеризующее искусную хозяйку - *cordn bleu* (голубая лента).

У нас давно бытует французское слово гурман. По нашим словарям - это любитель и ценитель изысканных блюд. У французов имеются два слова, которые по-разному характеризуют людей, любящих вкусно поесть. Гурман - человек, любящий перенасыщаться вкусной пищей. Другое слово - гурмэ, человек, разбирающийся в тонкостях изысканной пищи, знаток в кулинарии. Французу приятно, когда его считают гурмэ.

## **2. Традиции и особенности французской кухни**

Французская кухня всегда была примером совершенства в искусстве кулинарии. Лексикон французской кухни органически вошел в терминологию многих национальных кухонь. Десятки слов, начиная от слова «ресторан» и кончая словом «омлет», являются свидетельством популярности французской кухни.

Французы расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют своего рода поэтами. Они считают, что готовые рецепты служат лишь основой для приготовления пищи, используя которую, каждая хозяйка может привнести что то свое и тем самым сделать свои блюда отличными от блюд такого же названия, подаваемых в ресторанах или других семьях.

Французскую кухню условно делят на три части: *cuisine regionale* – региональная кухня; *cuisine bourgeoise* – общераспространенная французская кухня и *haute cuisine* – чрезвычайно изысканная кухня, примером которой в свое время являлась придворная кухня французских королей. Условность такого деления видна, например, из того, что если мясо по бургундски в Париже является региональным блюдом, то в самой Бургундии оно представляет общераспространенную французскую кухню.

Региональная французская кухня южных провинций (Прованс, Лангедок, область басков, Гасконь) резко отличается остротой пищи, большим использованием в ее приготовлении вин и специй, особенно чеснока и лука. Имеет свои характерные черты и эльзасская кухня, отличающаяся сытностью, более значительным потреблением свинины, капусты. Жители прибрежных районов используют в своей кухне больше продуктов моря – рыбы, крабов, омаров, лангустов, креветок и т. д.

Одной из особенностей французской кухни является активное использование виноградного вина, коньяка и ликера в приготовлении самых разнообразных блюд. Вино при этом, как правило, подвергается значительному вывариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придает пище неповторимый привкус и наполняет ее приятным ароматом. В любом блюде, не требующем длительного приготовления, в конечном итоге остается не более половины начального объема вина. Помимо того, что вино используется для приготовления блюд, оно также служит главной составной частью маринадов для мяса и бульонов для отваривания рыбы.

Нет точного правила, когда нужно использовать белое и когда красное вино. Красное вино, однако, чаще употребляется для приготовления блюд из мяса домашних и диких животных, а белое – для блюд из рыбы. В повседневной практике красное и белое вина взаимозаменяются. Правда некоторые блюда, как например

съедобные ракушки – moule mariniere или блюда из рыбы с белым мясом, готовят только с белым вином, ибо красное вино придает им неприятный синий оттенок.

Во французской кухне используются только виноградные сухие и полусухие (некрепленые) вина. Белое вино должно быть не очень сухим (кислым).

Во многих рецептах французской кухни, которые теперь стали классическими, рекомендуется применять некоторые нефранцузские вина типа порто, херес и др. Но сами французы часто заменяют эти вина своими сладкими винами типа фронтиньян, мускатными и др.

В Нормандии для приготовления рыбных блюд активно используют распространенный в этой области сидр.

Коньяк на севере Франции нередко заменяют кальвадосом (яблочная водка), а в Гаскони – арманьяком. Наши коньяки можно с успехом применять вместо французских в качестве добавок к винам или для поджога непосредственно на пище, например на мясе.

Для этого перед подачей к столу готовое горячее блюдо поливают коньяком и поджигают. Это придает пище специфический аромат и привкус.

Другая особенность французской кухни – большое разнообразие соусов. Англичане даже шутят по этому поводу: если в Англии имеется три сорта соусов и триста шестьдесят видов религии, то во Франции – три вида религии и триста шестьдесят рецептов соусов. На самом же деле считают, что во французской кухне больше 3000 соусов.

Французские домашние хозяйки с помощью соусов придают пище определенный вкус и аромат и при неизменном составе основных продуктов разнообразят ими питание. К этому следует добавить, что при наличии у хозяйки в холодильнике заранее сваренного бульона приготовление соуса не требует много времени.

Арсенал специй французской хозяйки несколько отличается от нашего, а именно – широким употреблением чабера, лука порея, кервеля, эстрагона, розмарина и др. Употребление этих ароматических трав желательно, ибо они придают пище особый вкус и запах. Однако в России их не всегда возможно достать. Но, несомненно, мы можем заменить эти травы хорошо знакомыми сельдереем, петрушкой, укропом. Приготавливая многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, так называемый сборный букет, bouquet garni, – небольшой пучок из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей на стол букет из пищи извлекают.

Следует также сказать, что распространенное во Франции оливковое масло мы вполне можем заменить любым рафинированным растительным маслом.

Во всех странах для приготовления пищи используется свежая или мороженая дичь. Во Франции и Бельгии готовят блюда также из выдержанной дичи. Выдерживают дичь на воздухе (в домашних условиях за окном) в течение нескольких суток.

Несмотря на отсутствие во Франции ценных осетровых рыб, хозяйки умело готовят из недорогой рыбы очень вкусные блюда, используя большую гамму разнообразных подливок и соусов.

Характерной чертой французской кухни является также широкое использование, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, таких овощей, как артишоки, спаржа, салат латук.

Приготовление хорошего омлета, считают французы, требует особого внимания. Для омлетов выбирают тяжелые сковороды с очень ровным дном. Некоторые специалисты из французской Академии гастрономов рекомендуют:

- в сковороде, которая используется для приготовления омлетов, больше ничего не готовить;
- никогда не мыть эту сковороду. Достаточно еще горячую сковороду протереть тампоном из чистой бумаги с небольшим количеством крупной соли и слегка промаслить для предотвращения ржавчины.

### **Несколько слов о названиях блюд**

Названия многих блюд региональной кухни связаны с названиями провинций, городов, местечек. Некоторые блюда названы именами людей, например соус бешамель назван так в честь богатого финансиста Бешамеля, являвшегося метрдотелем у Людовика XIV и автором рецепта соуса. Суп субиз назван по имени Шарля Субиза, французского генерала. Именем военного аптекаря Пармантье, который первым ввез во Францию клубни картофеля, названо несколько блюд, а именно суп, омлет, цыплята и др. Рецепты блюд, в названиях которых стоит «по испански», «по немецки» и т. д., настолько претерпели изменения, что теперь являются оригинальными рецептами французской кухни.

Нужно сказать и о том, что во Франции умение хозяйки хорошо готовить пищу является предметом гордости ее самой и членов семьи. Французы об этом говорят всегда с удовольствием, причем существует специальное выражение, которое характеризует женщину, умеющую хорошо готовить пищу, – *cordon bleu* (голубая лента).

У нас давно бытует французское слово гурман. По нашим словарям – это любитель и ценитель изысканных блюд. У французов имеются два слова, которые по разному характеризуют людей, любящих вкусно покушать. Одно из них – то же слово гурман, которым называют людей, любящих пресыщаться вкусной нищей. Другое слово – гурмэ. Гурмэ – человек, разбирающийся в тонкостях изысканной пищи. Это знаток в кулинарии. Французу приятно, когда его считают гурмэ.

### **3. Развитие и становление итальянской национальной кухни, традиции в приготовлении и приеме пищи**

Итальянская кухня отличается отменными вкусовыми качествами и полезностью; продукты высокого качества; благодаря несложной обработке при изготовлении блюда сохраняют свою свежесть и естественный вкус, но понятие национальной итальянской кухни весьма разнообразно. Италия предлагает миру массу оригинальных вариантов кухни, отражающих историю регионов страны и значение местных продуктов. Кулинарные рецепты совершенствовались также естественно, как стили в живописи или костюмы. Больше, чем политические и географические границы, на них влияли различия в составе почвы, климате и близости к морю, но главные различия существуют между кулинарией севера и юга - это действительно две совершенно различные кухни. Коренное отличие кухни

севера и юга заключается в том, что во-первых, на севере едят пасту (общее название всех макаронных изделий) плоскую в виде лапши, а на юге круглую, в виде трубочек. Пасту на севере делают дома на основе яиц, к ней положен соус, главные компоненты которого телятина и томаты. На юге паста изготавливается фабричным способом, не содержит яиц и покупается сухой, основу классического соуса составляет свинина. Второе различие между севером и югом - жиры на которых готовится пища. На севере это животное масло, на юге - оливковое. Ритуал еды и её приготовления в Италии везде одинаков. Преданность любой трапезе, пусть очень простой, проявляется во времени, которое итальянцы проводят за столом. В Италии культивируется больше сортов винограда и производится больше вина (почти пятая часть мирового производства), чем в других странах. Выбор вин необыкновенно широк, и у каждого свой вкус и аромат. Каких только вин нет в Италии: от темно-красных, пенистых, до белых, искристых. В других странах. Выбор вин необыкновенно широк, и у каждого свой вкус и аромат. Каких только вин нет в Италии: от темно-красных, пенистых, до белых, искристых.

Также особое внимание на итальянскую кухню оказывают различные регионы данной страны. Например, кухня Тосканы больше, чем какая-либо итальянская региональная кухня, стремится к сохранению сущности каждого продукта. Итальянцы часто характеризуют ее словом *essenziale*, или минималистская, так как тосканская кухня равнодушна к внешнему виду блюд и одержима подчеркиванием в блюдах вкуса главного ингредиента. Несмотря на то, что эта простая кухня использует местные деревенские продукты, кухня Тосканы сильна в нюансах ароматов и тонкостях вкуса. Хороший пример тосканской кухни - знаменитое блюдо *bistecca fiorentina*, молодое, но уже ставшее классическим. Для него подходит только один правильный кусок говядины только от породистого животного, убитого в определенном возрасте, повисевший после этого строго отсчитанное время и приготовленный до совершенства ароматным тосканским способом: на костре, разожженном из деревянных дров, в доме или на улице. Мясо готовится без маринада и трав, просто солится и, возможно, обрызгивается хорошим оливковым маслом. На кухню Сицилии неизгладимо повлияла 3 000-летняя история острова. Эта земля солнца и моря, зеленых равнин и снежных вершин, плодородных садов и сухого климата была колонизирована финикийцами, греками, римлянами, арабами и нормандцами, после чего последовали шесть веков испанской колонизации.

Все они приносили на Сицилию свои растения, которые шикарно прижились в богатых вулканических почвах Сицилии, пропитались, вобрали в себя лучезарные цвета острова и стали частью национальной традиционной кухни.

Если другие итальянские регионы бедны на сладости, то Сицилия - великое исключение. Наиболее знамениты *cannoli* - хрустящие трубочки, наполненные сладкой начинкой из рикотты, и *cassata* с ее засахаренными фруктами, но нельзя забывать и о нежном миндальном бланманже, который подают с ароматными лимонными листьями, о шикарных гранитах, о мороженом с дыней и жасмином или с фигами и миндалем.

Услышав "Veneto" сразу же представляется кухня Венеции, но на самом деле, это большая область, захватывающая приморье и равнины, холмы и горы. Кухня в

этой области такая же разнообразная, как и география, с влиянием Среднего и Дальнего Востока благодаря иностранным торговцам, проживающим в Венеции. Основывается кухня Венеции на рисе, поленте, овощах, рыбе и птице.

Разнообразие и качество местных продуктов просто потрясает. Вы наверняка никогда не пробовали такого сладкого репчатого лука, фенхеля и спаржи. На протяжении всего побережья - ароматная и сладкая свежая рыба, морепродукты. Потрясающая птица: курица, утка, индейка, гиннефол, перепел, голубь и многие морские птицы. Из крахмалистых продуктов популярна полента. Ее подают мягкой, хотя иногда оставляют затвердеть, а затем нарезают и зажаривают на гриле. Ризотто готовят с овощами и рыбой, с птицей, фасолью, сосисками и телятиной.

Времена года так же сильно влияют на итальянскую кухню, как и особенности местности. Весной на закуску часто подают свежие зеленые бобы и свежий сыр пекорино. Молодые артишоки подают такими нежными, что их можно есть сырыми, делают закуску из молодой спаржи, запеченной под грилем с пармезаном, а подают просто с салатными листьями и легкой заправкой из масла и уксуса.

Нельзя сказать о страсти и увлеченности итальянцев самим процессом приема пищи. Они, как и французы, живут, чтобы есть, но при этом итальянцы лишены напыщенности своих северных соседей. Поэтому еда - одно из самых больших удовольствий, которое ждет вас во время пребывания в Италии.

Традиции той или иной кухни в значительной мере обусловлены продуктами, которые наиболее доступны местным хозяйкам. Зачастую они становятся не просто ингредиентом национальных блюд, а визитной карточкой какой-либо страны или местности. Так, говоря об Италии, каждый наверняка представляет себе как минимум три продукта, прочно ассоциирующихся у людей с этой страной: о

#### **4. Характеристика продовольственного сырья пищевых продуктов и способов их обработки, используемых при приготовлении итальянских национальных блюд**

Говоря об итальянской кулинарии, нельзя пройти мимо знаменитого на весь мир оливкового масла, одного из наиболее важных ингредиентов. При изготовлении масла в Тоскане упор делается на производство нерафинированного масла первого холодного механического отжима Extra Virgin, которое имеет сильный запах и лучшим образом подходит для салатов, мяса и пасты. Для рыбы, как считают специалисты, более уместно масло, произведенное в Лигурии или на Сицилии.

В большинстве блюд масло добавляют совсем немного, чтобы придать еде особый вкус. Нельзя не согласиться со справедливостью суждения о том, что хорошее масло, равно как и вино, подчеркивает достоинства блюда, а плохое убивает. Прежде всего, итальянская кухня - это тысячи изделий из теста, причем каждое имеет своеобразный вкус. Национальным блюдом являются макароны. Хотя стоит отметить, что первыми их стали делать китайцы. Историки утверждают, что Марко Поло привез с собой из Китая в качестве сувенира тонкие трубочки из теста: правда, китайцы делали их из рисовой муки.

В литературе макароны впервые упоминаются в «Декамероне»: Боккаччо был весьма удивлен, что уже в XIV веке в деревнях варили макароны и равиоли.



Некоторые утверждают, что название макаронам дал какой-то кардинал, который, увидев их впервые на своем столе, воскликнул: «О, ма карони» - что значит «О, как мило!». Паста, имеющая название «анжелотти», похожа на пельмени, но с очень тонким слоем начинки (мяса, творога или шпината). «Канеллони», похожие на блинчики с начинкой (печенка с грибами, ветчина с горошком и т.д.), подаются под разными соусами. «Капелетти романьоли» - это средние по величине макароны в форме «маленьких шляп».

«Лазанья» - это запеченная между несколькими тонкими пластинами лапши мясная или грибная начинка с сыром. «Ньокки» - клецки из муки с маслом, картофелем, сыром, яйцом и другими компонентами. «Паппараелле» - это такая лапша, нарезанная широкими полосками примерно 2х4 сантиметра. «Пене» называются толстые короткие макароны, порезанные на куски под острым углом и похожие на перья. «Равиоли» - разновидность пельменей из тонкого теста. «Ригатони» - толстые макароны длиной 4 - 5 сантиметра с нанесенными продольными линиями.

«Тальятелле» - плоская лапша, нарезанная длинными полосками шириной примерно 1 сантиметр. «Тортеллини» - макароны в форме «бутонов розы», начиненные шпинатом и домашним сыром рикотта. «Спагетти» - очень длинные тонкие макароны, а «феттуччине» - тонкая лапша. Помимо многочисленных форм здесь присутствует и разнообразие цветов! Зеленые (благодаря измельченному шпинату), оранжевые (с морковным соком), розовые (с добавлением томатов), черные (окрашиваемые чернилами каракатицы), комбинированные мотки зеленой и желтой яичной лапши, которые называют (сено-солома).

И все же главное для спагетти это соус. Есть даже правило сочетания соусов с макаронными изделиями - чем короче и толще макароны, тем гуще соус. И раз уж речь зашла о соусах, то надо отметить, что итальянцы обожают томатный соус - сальса ди помодоро. По некоторым рецептам его варят очень долго на слабом огне, так что сальса еле-еле кипит. В соус добавляют пряные травы - базилик или майоран.

Говоря об итальянской кухне, нельзя не упомянуть об итальянском блюде из риса - «ризотто», немного напоминающем плов, который делают со всевозможными наполнителями. Существуют сотни вариантов ризотто, и оно стало не менее популярно в мире, чем итальянская пицца.

Сыр, как и макароны, - излюбленное кушанье итальянцев. Сыр усиливает аромат блюд, прекрасно подходит для приготовления соусов, хорошо смешивается с другими компонентами. К тому же сыр содержит много белка, что придает диете из высокоуглеводной пасты сбалансированность. Сыров в Италии много, и каждый служит своей цели. Для пиццы используется моццарелла, горгонцолу добавляют в сливочный соус, из нежной рикотты делают десерты. А вот королем сыров считают пармезан, им посыпают почти все блюда: пасту, омлеты, салаты и тонко нарезанные ломтики маринованного мяса - карпаччо.

Кстати о салате, народная итальянская мудрость гласит:

Салат должны готовить четыре повара.

Первый повар должен быть скупым - он приправляет салат уксусом. Повар-философ должен добавить соль. Повар-мот должен влить масло.

А повару-художнику доверяют смешать салат и окончательно приготовить кушанье.

Для сладкоежек всех возрастов и мастей итальянские повара готовят десерт - ни с чем не сравнимый воздушный, приготовленный на основе сыра «маскарпоне» торт «Тирамису», что в переводе означает «подними меня вверх». Многие считают его популярнее пиццы. Кроме «Тирамису», на десерт едят еще и сыр, который подается в виде небольших ломаных кусочков, а так же разные фрукты и ягоды. Итальянцы предпочитают мучные и кондитерские изделия: пироги с начинкой из каштанов, воздушное печенье, тарталетки и пирожные. А еще они любят после еды пить крепкое и сладкое Vin Santo, обмакивая в него особое печенье - «кантуччи».

С особой теплотой итальянцы относятся к мороженому. Считается, что его изобрел в XV веке флорентийский архитектор Бернардо Буонталенти. Сейчас в Италии существуют сотни разновидностей мороженого от фруктового шербета до чесночного мороженого или мороженого со вкусом сыра пармезан. Последние подаются как «антипасты», закуски перед основной едой. А между блюдами обильной трапезы итальянцы зачастую употребляют щербет, чтобы освежить вкус. Вкусны также молочные продукты: «рикотта» делается как из коровьего, так и из овечьего молока, моцарелла - только из коровьего или молока буйвола. Качество этих продуктов в Италии исключительное. Блюда, к которым подаются маслины Слабость итальянцев - маслины. Их подают к любым блюдам. На юге в пищу идут омары, лангусты, креветки, различные моллюски, в том числе каракатицы. Кстати, умение вкусно приготовить каракатицу - один из основных критериев в оценке мастерства повара. На севере очень популярны телятина, курица, нежирная свинина. Мясо обычно подается в натуральном виде, рубленое - только для соусов. Во многих кафе официанты носят фраки, и прежде чем вы сделаете заказ, вам покажут, от какого куска будет отрезано мясо, продемонстрируют предлагаемую рыбу. Запивают все обычно «Кьянти» или другими столовыми винами. Не путать с «Чинзано» и «Мартини» - их пьют перед едой, это аперитивы. Никто не утверждает, что итальянское вино может соперничать с лучшими мировыми марками. К счастью, жесткие водянистые красные вина с привкусом танина уже ушли в прошлое. На смену им пришло новое поколение вин, которое вытеснило устаревшие технологии и вековые предубеждения, заменив их инновационными методами и новыми сортами винограда.

Завершать трапезу в Италии принято бокалом хорошего красного вина. Вино тоже стало традиционным итальянским продуктом, без которого немислим настоящий обед или ужин. А вот утром итальянцы предпочитают выпить чашечку капучино, который пока сложно назвать традиционным продуктом, но, тем не менее, пользуется в Италии большой популярностью....

Все эти гастрономические изыски, конечно же, сопровождается неотъемлемый спутник - итальянское вино. О винах Апеннинского полуострова можно говорить вечно, и написать о них в одной маленькой статье просто не представляется возможным.

Отдельный разговор о кофе. К нему здесь относятся трепетно и с любовью. Даже маленькие забегаловки на автозаправках всегда предложат вам вкуснейший эспрессо. А многочисленные кафе в городах просто созданы для того, чтобы

посидеть за столиком у окна с чашкой, источающей восхитительный аромат. Когда итальянца спрашивают, какой кофе лучший, он, не задумываясь, отвечает: «Кофе, сваренный в Неаполе!». Именно там лучшая для кофе вода и, что немаловажно, самый лучший воздух. «Капучино» (или капюшон монаха) - это утренний кофе, после 12 часов его пить не принято, «эспрессо» же пьют круглые сутки. Причем варят его не только в специальных аппаратах, но и в особых кофеварках. К кофе, завершающему трапезу, подают один из любимых итальянцами фруктовых ликеров «лимончеллу».

Италия собирает урожаи как сладкого, так и горького миндаля. Выращиваемые в теплом климате центральной и южной Италии миндальные деревья каждую весну покрываются белоснежно-белым ковром цветов. Просто посмотрев на дерево невозможно сказать о том, какой перед вами миндаль горький или сладкий. Об этом вам скажет их сильный вкус: они несъедобны и в больших количествах даже ядовиты. Однако ядовитые вещества уничтожаются высокой температурой, и эссенция из горьких миндальных орехов используется для приготовления миндального печенья амаретти и ликера Амаретто.

Оливки в Италии можно встретить не только на излюбленной туристами и местными жителями пицце или в салате, но и просто на оливковых деревьях, растущих на улице. Мягкий климат Италии позволяет плодам созревать постепенно, наполняясь нежным и удивительным вкусом, который присущ только чёрным итальянским маслинам. Итальянцы используют оливки для получения оливкового масла - восхитительной заправки к салатам и одновременно чудодейственного косметического средства. Оливки водят в рецепты многих национальных итальянских блюд. Кроме того, неспелые оливки итальянцы маринуют и употребляют в качестве закуски к спиртным напиткам. Такая вот итальянская альтернатива малосольным огурчикам. Среди великого множества итальянских сыров, королём является пармезан. Этот твёрдый, рассыпчатый сыр требует особого к себе уважения. В течение двух лет он созревает в итальянских погребах, прежде чем быть поданным к столу. Другой знаменитый сыр - горгонцола - обязан своему появлению на свет нерадивости миланских фермеров, однажды случайно доливших в бидон со вчерашним молоком свежее. Вскоре молоко створожилось и покрылось голубоватой плесенью. Выбрасывать получившийся сыр было жалко, тем более что на вкус он оказался довольно приятным.

Кто бы мог подумать, что вскоре горгонцола станет одним из самых дорогих сортов сыра в мире.

Итальянцы - горячие приверженцы всевозможных овощей и пряностей, среди них салат-латук, артишоки, помидоры, баклажаны, кабачки. Овощи могут служить и самостоятельным блюдом, и гарниром к мясным и рыбным блюдам.

Миндаль, такой вкусный и такой же коварный, растёт на миндальных деревьях, которыми украшены улицы многих итальянских городов. Весной миндаль цветёт ослепительно-белым цветом, а молодые плоды, кажется, так и просят, чтобы их сорвали и попробовали. Но не стоит поддаваться искушению. Плоды многих сортов миндаля ядовиты. Да и те, что безопасны, совершенно не так вкусны, как это кажется внешне. Впечатление обманчиво. Чтобы миндаль приобрёл тот удивительный вкус, к которому мы все привыкли, он должен пройти специальную

обработку. Горький миндаль итальянцы используют для приготовления шоколада и знаменитого ликёра Амаретто. Сладкий миндаль входит в состав многих кулинарных рецептов, в том числе блюд, не имеющих никакого отношения к десертам. Диетологи всего мира очень доброжелательно относятся к итальянской кухне, благодаря большому количеству овощей и фруктов, используемых в ней. И действительно, было бы странно, если бы кухня южной, солнечной страны не изобиловала этими дарами природы. Помидоры различных сортов - от огромных, готовых взорваться от неосторожного прикосновения сочных плодов, до маленьких, больше похожих на ягодки, необыкновенно сладких помидорок черри.

Лимоны и апельсины, так же, как и миндаль, делящиеся на сладкие и горькие сорта, привычные жёлтые и экзотические белые персики, трепетно любимый итальянцами базилик и более привычный для русского человека чеснок - всё это составляет основу национальной итальянской кухни.

### **Технология приготовления, способы оформления и отпуска наиболее характерных блюд итальянской национальной кухни**

Корни итальянской кухни уходят во времена древнего Рима, когда в вечный город из завоеванных провинций рекой текли самые разнообразные продукты. По поводу питания древних римлян русская писательница Тэффи со свойственным ей юмором писала: «Пища римлян отличалась простотой. Ели они два раза в день: в полдень закуска (prandium), а в четыре часа обед (coena). Кроме того, поутру они завтракали, вечером ужинали и между едой «морили червячка». Этот суровый образ жизни делал из римлян здоровых и долговечных людей. Из провинции доставлялись в Рим дорогие и лакомые яства: павлины, фазаны, соловьи, рыбы, муравьи и так называемая «тройная свинья» в память той самой свиньи, которую Парис подложил троянскому царю Менелая. Без этой свиньи ни один римлянин не садился за стол».

Сегодня итальянская кухня - это богатый набор блюд с разнообразными продуктами. Широко используются овощи, салат-латук, сельдерей, капуста, морковь, помидоры, артишоки, баклажаны, шпинат. Не зря ведь говорят, что любая итальянская трапеза должна всегда начинаться с Insalata. Причем салат как гарнир к горячему не подается. Полезную для здоровья смесь из сырых овощей, таких как сельдерей, фенхель, морковь и т.д., римляне окрестили Cazzimpegio. Теперь давайте рассмотрим основные продукты, которые пользуются большой популярностью в Италии.

Итальянская кухня признана не только одной из лучших в мире, но и одной из самых модных в настоящее время. Она использует самые разнообразные продукты питания: овощи, рыбу, продукты моря, говядину и нежирную свинину, птицу, фрукты и ягоды, сыр, бобовые, рис. Для приготовления блюд итальянские кулинары употребляют много разнообразных специй и приправ. Причем они предпочитают продукты не варить, а тушить в собственном соку или с добавлением оливкового масла и вина, чтобы как можно лучше передать аромат и специфический вкус того или иного продукта. Излюбленные ингредиенты итальянских блюд - чеснок, мускатный орех и каперсы; оливки и орехи придают восхитительный привкус многим кушаньям.

Рецепты итальянской кухни отлично известны не только в Европе, но и далеко за ее пределами. Широчайший список ингредиентов, которые используются для приготовления тех или иных блюд - вот секрет успеха итальянской кухни. Конечно итальянская кухня не так изыскана, как например французская, но одним из ее несомненных преимуществ является сезонность используемых ингредиентов.

Блюда итальянской кухни насыщенные, в подавляющем большинстве рецептов вы найдете сыр, оливковое масло и конечно вино, как наиболее часто употребляемые компоненты итальянской кухни.

Традиционно, итальянский стол начинается с закусок, далее следуют салаты, за ними первое блюдо. Как правило, это суп, паста или ризотто. Паста - это макароны, без них итальянский стол считается пустым. Не менее популярных блюд итальянской кухни - лазанья, равиоли, ризотто, итальянских супов и салатов.

Ужин часто состоит из какого-либо холодного блюда: салата, винегрета, помидоров, сыра.

Итальянцы очень уважают супы, как прозрачные, на основе бульона, так и кремообразные. Самый знаменитый суп - минестроне. Готовится он из семи ингредиентов - семи типов овощей, семи типов мяса и семи видов приправ, которые по легенде символизируют семь добродетелей кардинала.

Любимое мясное блюдо итальянцев - рагу, представляющее собой большой кусок мяса, сначала поджаренного до румяной корочки, а затем тушенного в томатном соусе. Отдельно к мясу принято подавать овощной салат.

Еще одним традиционным блюдом итальянской кухни является "ризотто". По легенде, оно появилось в XVI веке благодаря молодому реставратору, который добавлял в рис редчайший, в те времена, шафран. Над ним смеялись, говоря, что скоро он перестанет добавлять в еду эту дорогущую траву. И вот на собственной свадьбе реставратор решил продолжить шутку и добавил шафран в ризотто, ставшее затем "миланским".

Чтобы приготовить настоящее "ризотто" нужен определенный опыт. Непременное условие - хорошее качество риса. Перед тем как залить его водой или бульоном, рис предварительно обжаривают на оливковом масле. Однако, часто достаточно добавить к рису кусочек сливочного масла и тертого сыра, чтобы улучшить его вкус. Можно по своему вкусу значительно расширить рецепты, используя грибы, мясо птицы, устрицы, крабы, помидоры и стручковый перец.

Диетологи советуют хотя бы один раз в неделю употреблять пиццу на обед или ужин. И если учесть, с чем она ассоциируется в подсознании итальянского населения, то можно быть уверенны, что этот совет не пропадает даром. В Италии ежегодно производится два с половиной миллиарда пицц, из которых полтора миллиарда потребляется на месте, в самой Италии, а остальная часть экспортируется.

Всего в стране насчитывается около 32 тысяч пиццерий, причём только в Неаполе не менее 800 таких заведений. Пицца, родившаяся когда-то из остатков продуктов, как пища бедных крестьян, со временем превратилась во всемирно известное и любимое блюдо, которое, по праву, входит в состав знаменитой, вкусной и полезной Средиземноморской диеты. Итальянская пицца имеет огромное

количество вариантов (около 200). Чего только не кладут туда изобретательные пиццайолы. Так называют в Италии людей, приготавливающих это блюдо. Самой большой популярностью и спросом пользуется знаменитая пицца Маргарита, созданная впервые в Неаполе в 1889 году и получившая свое название в честь королевы, жены итальянского короля Умберто. Королевская чета, находясь в летней неаполитанской резиденции, захотела попробовать это местное блюдо. Ко двору был призван пиццайоло Рафаэле Эспозито с супругой.

Они приготовили три сорта пиццы, одна из которых содержала помидоры, моццареллу и базилик - цвета итальянского флага. Именно этот вариант понравился королеве. Тогда пиццайоло назвал, понравившуюся королеве пиццу, её именем - Маргарита.

Пицца Маргарита может служить базой для всевозможных последующих вариантов, когда сверху накладывается, всё что Бог послал. Вы можете познакомиться с описанием некоторых наиболее популярных видов пиццы. И хотя пицца Маргарита может показаться на первый взгляд очень простой в приготовлении, но на самом деле это не такое легкое занятие. Не так давно, в Италии был установлен специальный знак качества для пиццы - DOP, который имеют только блюда, приготовленные определённым образом. Так давайте же посмотрим поближе на этот кулинарный шедевр.

Прежде всего, тесто должно быть «раскатано» руками, а не скалкой. В этом состоит один из основных секретов пиццы. По крайней мере, так утверждает Gianluca Procaccini, победитель гастрономического конкурса "Pizza dell'anno 2001", проводимый в г. Салсомаджорэ. Он получил первый приз благодаря своему необычному рецепту "пицца с 4 сырами". В состав начинки для пиццы входят сыры: scamoscio d'oro, crema di formaggi, mozzarella, gorgonzola dolce. Слой из груш марки Williams. Всё это посыпано тёртым пармезаном.

Классический рецепт пиццы. Мука для пиццы берётся мелкого помола 00, куда добавляются натуральные дрожжи, всё это должно бродить в течение суток. Затем раскатывается очень тонкая лепёшка. Настоящие пиццайолы могут не только раскатывать, но и лихо жонглировать этими самыми лепёшками. В Италии устраиваются даже специальные конкурсы по приготовлению пиццы, и тот, кто не в состоянии проделывать цирковые номера с этим популярным блюдом, может навсегда проститься с надеждой на первое место.

Но, вернёмся к нашей обычной лепёшке, на неё нужно положить томатный соус из помидоров сорта Сан Марцано. Если помидоры будут другие, то и вкус пиццы может значительно пострадать. Всё это ставится в печь, примерно на 10 минут, а затем вынимается и добавляется свежий молодой сыр под названием моццарелла. Причём эта самая моццарелла должна быть моццарелла ди Буфала, т. е. сделанная не из коровьего молока, а из молока буйволицы. Пицца поливается сверху оливковым маслом экстракласса, посыпается исключительно морской солью, добавляются несколько свежих листочков базилика. После чего пиццу можно опять ставить в печь на несколько минут, пока пицца не будет полностью готова. Помимо всего вышесказанного, печь, где готовится настоящая пицца, должна топиться дровами и иметь температуру не ниже 450 градусов. Обычно, в пиццерии по этому случаю висит вывеска - forno a legna. Это означает, что печь топится дровами.

Теперь вам становится понятно, почему так трудно приготовить пиццу в домашних условиях?

В конце 1999 года по всей Италии прокатилась, сначала паническая волна, а затем начались протесты, сопровождаемые шутками и прибаутками. Что могло вызвать такую необычную реакцию? Дело в том, что брюссельский управленческий аппарат Объединённой Европы, подготовил новый закон для всей территории Европейского Союза. В нём сообщалось, что для приготовления пиццы должны быть использованы исключительно электрические печи с температурой не выше 250 градусов. Данное решение объяснялось тем, что печи, топящиеся дровами, не были достаточно гигиеничны. В Брюсселе, правда, забыли, что со дня выпечки пиццы вся Италия, в основном, использует печи с дровами и что высокая температура в них, обеспечивает стерилизацию продукта.

К радости всего итальянского населения, это недоразумение, в скорости, сошло на нет, и любимое всеми блюдо продолжают выпекать по-прежнему, согласно многолетним традициям.

В 2000 году католичество отмечало Великий Юбилей. А 25 октября - был день пиццайолов. Представители этой профессии собрались на площади Сан Пьетро и для такого случая, специально испекли пиццу, с покрытием из жёлтых и белых расцветок, как эмблема Ватикана. Сверху положили свежий творог, жёлтый варёный перец и тыкву. Пицца была преподнесена Римскому Папе. В благодарность за полученный подарок, Карол Войтила поблагодарил пиццайолов из своего открытого окна во время праздничного обращения к народу.

Ингредиенты, входящие в состав пиццы, употребляются также вместе с пастой или просто в салатах. Они имеют необычные питательные и лечебные свойства. Поэтому многим будет интересно и полезно познакомиться с ними.

Итальянские психологи утверждают, что у населения паста ассоциируется с мамой и семьёй, ведь её почти каждый день готовят и употребляют именно в семейном кругу.

Пицца же ассоциируется с любовницей, так как её очень трудно приготовить в домашних условиях и поэтому необходимо выйти из дома.

Диетологи советуют хотя бы один раз в неделю употреблять пиццу на обед или ужин. И если учесть, с чем она ассоциируется в подсознании итальянского населения, то можно быть уверенными, что этот совет не пропадает даром.

*Итальянский салат с шампиньонами* (1 банка «Шампиньонов посольских», 1 средний огурец, сок четвертинки лимона, 4 - 5 перьев зеленого лука, маленький пучок базилика, 3 ст.л. оливкового масла «экстра вирджин», соль): шампиньоны откинуть на дуршлаг (сохранив 3 ст. л. маринада), обсушить и положить в салатник.

Тонко нарезать огурец. Взбить вилкой маринад с оливковым маслом и лимонным соком, добавить огурец, перемешать и оставить на 4 - 5 мин., затем добавить к шампиньонам. Измельчить зеленый лук, снять с веточек листья базилика. Посыпать салат зеленью, посолить по вкусу, перемешать и сразу же подавать.

*Равиоли отварные* (равиоли, томатный соус, масло сливочное, чеснок, бульон или вода): подготовленные равиоли опускают в кипящую воду (на 1 кг равиоли 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом

кипении 2 мин. Затем их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом и порционируют. Равиоли при отпуске поливают соусом. Для соуса: томатный соус пассеруют 10 - 15 мин., затем добавляют бульон или воду и варят. В конце варки кладут соль, тертый чеснок и заправляют сливочным маслом. Отпускают на мелкой столовой тарелке с соусом. При температуре не менее 65 С.

*Салат по-итальянски* (молодая свекла - 2 шт., сельдерей средней величины - 1 шт., картофель - 500 г, маринованные огурцы - 1 - 2 шт., яблоки - 2 шт., филе соленой сельди - 2 шт., или анчоусы - 6 шт., ветчина - 100 г, сервелат - 65 г, капустный рассол 1/8 л, растительное масло - 4 ст. ложки, жареное мясо, соль, сахар, паприка): свеклу, картофель и сельдерей сварить и нарезать брусочками или кубиками. Огурцы и яблоки очистить от кожицы и порезать так же, как филе сельди, мясо, колбасу и ветчину. Смешать с картофелем и овощами и залить маринадом, приготовленным из остальных компонентов. Вместо маринада можно использовать майонез.

*Овощной салат по-сицилийски* (помидоры - 240 г, сельдерей - 200 г, яблоки твердых сортов - 190 г, молодая капуста кольраби - 190 г, растительное масло - 150 г, лимонный сок, черный молотый перец, соль): очищенную капусту кольраби отварить в слегка подсоленной воде, нарезать кубиками и положить в маринад. Сельдерей отварить и нарезать кубиками. Помидоры порезать кусочками, а яблоки - кубиками. Растительное масло, лимонный сок, соль и перец хорошо перемешать. Все компоненты положить в миску, залить маринадом, хорошо встряхнуть и оставить салат на несколько часов.

*Кочанный салат по-итальянски* (салат - 1 кочан, яйца - 2 шт., крупные помидоры - 4 шт., зеленый перец - 1 стручок, лук репчатый - 2 шт., консервированная стручковая фасоль - ? банки, мясо тунца - 1 банка, филе сардин - 4 шт., маслины - 8 шт., винный уксус - 3 ст. ложки, черный молотый перец): яйца сварить вкрутую и нарезать на 6 частей. Хорошо вымытый салат разделить на листья и уложить на блюдо. Сверху распределить кружочки помидоров, нарезанный кольцами перец, нарезанный соломкой лук и стручки фасоли. Гарнировать мясом тунца, яйцами, сардинами и маслинами. Сбрызнуть уксусом, солью и выдержать в течение 30 минут. Подавать с гренками.

*Салат из куриного мяса по-итальянски* (отварное куриное мясо - 300 г, отварные макароны - 200 г, вареная ветчина - 100 г, майонез - 300 г, соль): куриное мясо нарезать кубиками, ветчину - полосками длиной 2 см, помидоры - небольшими кусочками. Макароны разломать на куски длиной 3 - 4 см и отварить в кипящей подсоленной воде. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Сначала смешать куриное мясо, ветчину, макароны, соль и майонез. Затем добавить помидоры.

*Яйцо по-пьемонтски* (яйца - 2 шт., хлеб - 50 г, рис вареный - 40 г, масло - 10 г, соус томатный острый - 25 г):

сваренные в «мешочек» яйца без скорлупы поместить на поджаренные гренки и гарнировать рисом, приготовленным по-пьемонтски. Сверху полить томатным острым соусом.



*Рис по-ньемонтски* (рис - 50 г, масло сливочное - 24 г, шампиньоны - 165 г, зеленый горошек - 31 г, кабачки - 90 г, сыр - 93 г): переработанный и промытый рис и масло положить в кастрюлю, посолить и прогреть, помешивая веселкой. Затем залить бульоном, тщательно перемешать, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в средненагретый жарочный шкаф на 16 - 18 минут (припустить рис). Грибы нарезать дольками и пассеровать в масле, свежий зеленый горошек отварить и пассеровать в масле, кабачки очистить, нарезать кубиками и обжарить в масле. Гарнир смешать с готовым рисом веселкой. Сверху посыпать сыром. Рис можно окрасить шафраном.

*Рис по-итальянски* (рис - 50 г, масло сливочное - 20 г, сыр - 33 г): перебранный и промытый рис положить в кастрюлю и залить небольшим количеством бульона. Варить, помешивая веселкой, и постепенно влить бульон. Когда рис сварится, посолить, добавить сливочное масло и тертый сыр и тщательно перемешать. Подавать как горячую закуску.

*Рыбный суп по-итальянски* (филе рыб разных видов - 750 г, мясо креветок или крабов - 125 г, куриный бульон - 1 л, зеленый горошек - 150 г, помидоры - 250 г, пучок суповой зелени, сливочное масло, соль, черный молотый перец, рубленый укроп): суповую зелень очень мелко порубить, потушить в сливочном масле и долить куриный бульон. Рыбное филе нарезать кубиками, вместе с горошком положить в суп и 10 минут поварить. Затем добавить отваренное мясо креветок (вместе с отваром) и очищенные от кожицы, нарезанные на восьмушки помидоры (семена удалить). Разогреть, посолить, поперчить. Подавать на стол, обильно посыпав рубленым укропом.

*Суп по-итальянски* (лук репчатый - 2 шт., корень сельдерея - ? шт., морковь - 2 шт., стебель лука-порея, цветная капуста - ? кочана, растительное масло - 4 ст. ложки, консервированные очищенные помидоры - ? банки, мясной бульон (из кубика) - ? л, тимьян - 1 ч. Ложка, зеленый горошек - 1 чашка, спагетти - 100 г, соль, чеснок, черный молотый перец, натертый сыр (пармезан)): лук очистить и мелко порубить. Овощи очистить, вымыть и нарезать соломкой. Цветную капусту разделить на соцветия. В кастрюле разогреть масло, положить овощи и 3 минуты потушить. Затем добавить помидоры с соком, 1 л воды, мясной бульон, посолить и приправить тмином. Варить суп на среднем огне 30 минут. Затем добавить горошек, сломанные несколько раз спагетти и варить еще 8 минут. Приправить суп чесноком, растолченным с солью и луком-пореем, и черным молотым перцем. Подавать с тертым сыром и свежим пшеничным хлебом.

*Консоме по-милански* (морковь - 18 г, корень сельдерея - 26 г, лук-порей - 13 г, салат зеленый - 9 г, помидоры - 24 г, макароны - 10 г, огурцы - 17 г, бульон - 250 г, профитроли - 60 г): сварить прозрачный куриный бульон. Овощи (морковь, сельдерей) нарезать кубиками и припустить. Лук-порей, зеленый салат, помидоры нарезать соломкой. Макароны отварить и нарезать на кусочки длиной 1 см. Свежие огурцы очистить, нарезать кубиками или выемкой сформовать шарики. Приготовить профитроли с куриным фаршем. Все продукты положить в бульон и довести суп до готовности. Подавать в бульонных чашках. Отдельно подать фаршированные профитроли.

*Профитроли* (мука - 15 г, масло сливочное - 7 г, яйца - 0,5 шт., вода - 15 г, сахар - 0,2 г, соль - 0,3 г, курица - 94 г, молоко - 10 г, желтки яичные - 14 г, соль - 0,5 г): в воду добавить масло, соль, сахар и довести до кипения, всыпать муку и, помешивая, проварить 5 - 6 минут. Охладить до 70°, ввести сырые яйца и хорошо вымесить. Противень слегка смазать маслом, из кондитерского мешка выпустить тесто в виде мелких шариков и выпечь профитроли. Фарш: мякоть отварной курицы пропустить через мясорубку с частой решеткой и выбить, добавить молоко, яичный желток, соль. Затем массу протереть через сито. Готовые профитроли надрезать (проколоть ножом) посередине, с помощью кондитерского мешка наполнить фаршем и поставить в жарочный шкаф на 1 - 2 минуты.

*Яйца по-сицилийски* (яйца - 2 шт., масло сливочное - 10 г, баклажаны - 57 г, соус томатный - 30 г, сыр - 26 г): очищенные от кожицы баклажаны нарезать кружочками, поджарить на масле, сложить на сковороду, смазанную маслом, полить томатным соусом и посыпать сыром. Затем залить яйцами, снова посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу.

*Картофель жареный по-итальянски* (картофель - 800 г, натертый сыр - 125 г, помидоры - 4 шт., соль, жир для жарки): очищенный картофель нарезать тонкими кружочками и подрумянить в разогретом жире. Посолить, посыпать сыром и жарить, помешивая, пока сыр не расплавится. Сверху уложить нарезанные кружочками помидоры и гарнировать зеленым салатом.

*Шпинат по-турински* (шпинат - 1000 г, растительное масло - 4 ст. ложки, ветчина - 250 г, соль, тертый сыр): крупно нарезанный шпинат сварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг и потушить около 5 минут в горячем масле. Перемешать с рубленой ветчиной, солью (можно и натертой луковицей), посыпать тертым сыром.

*Макароны по-итальянски* (макароны - 60 г, масло сливочное - 20 г, сыр - 22 г, мускатный орех - 0,1 г): отварные макароны заправить солью, перцем, мускатным орехом, добавить сливочное масло, тертый сыр и перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

*Макароны по-неаполитански* (макароны - 60 г, говядина (котлетное мясо) - 107 г, сыр - 33 г, соус томатный - 60 г): говяжий фарш смешать с томатным соусом, заправить солью и перцем и обжарить на сковороде. Макароны отварить. Противень или сковороду посыпать тертым сыром, покрыть его слоем макарон, затем слоем сыра и фарша, полить соусом и поставить на несколько минут в жарочный шкаф.

*Спагетти «Ницца»* (спагетти - 60 г, масло оливковое - 20 г, лук репчатый - 12 г, чеснок - 2 г, помидоры - 20 г, сыр - 22 г): спагетти сварить, на оливковом масле пассеровать мелко нарезанный репчатый лук и чеснок, добавить мелко нарезанные помидоры и поджарить их вместе с луком. Затем, осторожно помешивая, положить спагетти. Подавать с тертым сыром.

*Плов по-итальянски* (рис - 50 г, масло сливочное - 30 г, сыр - 33 г, шафран - 0,05 г, бульон - 100 г): промытый рис засыпать в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона и варить, помешивая веселкой и постепенно вливая остальной бульон. Довести до готовности, посолить, добавить шафран, сливочное масло, тертый сыр и хорошо размешать. Подавать как горячую закуску.

*Рыба по-сицилийски* (судак - 211 г, или сазан - 264 г, или горбуша - 216 г, лук репчатый - 36 г, картофель - 110 г, кабачки - 116 г, шампиньоны - 66 г, масло оливковое - 40 г, вода - 40 г, лимон - 20 г): крупную рыбу (сазана, судака и др.) очистить и выпотрошить, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и вложить в них половине ломтика лимона. Рыбу выложить на смазанное жиром металлическое блюдо, вокруг разложить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанные кубиками картофель и кабачки, а сверху - нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и водой и запекать в жарочном шкафу при температуре 250 - 280 С. Подавать на том же блюде.

*Филе миньон по-неополитански* (говяжья вырезка - 216 г, вино сухое белое - 29 г, масло сливочное - 20 г, хлеб - 50 г, макароны - 40 г, сыр - 21 г, соус томатный - 75 г): говядину (вырезку) зачистить, отбить, посолить, поперчить и обжарить. Мясо выложить на поджаренные хлебные крутоны, полить томатным соусом с вином и гарнировать сваренными и припущенными в масле макаронами, посыпать тертым сыром. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

*Отбивные по-милански* ( яйца взбить). Отдельно смешать тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакнуть в яйцо, затем панировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле. Подавать горячими, сбрызнув соком лимона. Гарнировать отварными макаронами или картофелем. Блюдо украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

*Утка с рисом* (утка - 1 шт., овощи (коренья) - 120 г, лук репчатый - 1 шт., шпик - 50 г, растительное масло - 2 ст. ложки, томат-пюре, немного сушеных грибов, рис - 200 г, сливочное масло - 2 - 3 ст. ложки, тертый сыр - 3 - 4 ст. ложки): в кастрюлю с растительным маслом положить нарезанные овощи, лук и шпик, сверху положить утку, посолив ее со всех сторон, тушить на среднем огне. Когда утка зарумянится, добавить томат-пюре, сушеные грибы, кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить утку до готовности. В отдельной посуде на сливочном масле обжарить рис, залить горячей водой, тушить на слабом огне. Под конец в рис положить тертый сыр. Готовую утку переложить на блюдо, обложить рисом и залить образовавшимся соком.

*Суфле по-сицилийски* (мука - 8 г, молоко - 50 г, масло сливочное - 3 г, сахар - 18 г, яйца - 2 шт., апельсины - 55 г, пудра сахарная - 5 г, сливки - 100 г или молоко - 150 г): яичные желтки растереть с сахаром, добавить муку, тертую цедру апельсина, масло, влить молоко и при непрерывном помешивании проварить смесь до загустения.

Затем смесь охладить, периодически помешивая, чтобы не образовалось корочек.

Яичные белки взбить до образования густой пены, добавить сахар, перемешать, добавить тонкие ломтики апельсина.

После этого соединить с яично-молочной смесью и аккуратно размешать. Баранчик смазать маслом, припылить мукой и выложить в него подготовленную смесь. Выпекать в жарочном шкафу 12 - 15 минут.

Подавать тотчас же после выпечки в той же посуде, посыпав сахарной пудрой. Отдельно можно подать холодное молоко или сливки.

Лимонад по-итальянски: фруктовый сироп смешать с соком выжатых лимонов и развести кипятком.

Иначе: заменить сироп фруктовым соком, а сок выжатых лимонов - цедрой лимона и сахарным песком. Смесь необходимо процедить и охладить. Кофе по-итальянски: молотый кофе всыпать в холодное молоко и вскипятить.

## **5. Характеристика продовольственного сырья, пищевых продуктов и основных способов кулинарной обработки при приготовлении французских национальных блюд**

Французская кухня славится исключительным разнообразием кулинарных изделий, тонкими вкусовыми и ароматическими качествами большинства из них. Французские повара достигают этого благодаря применению бесчисленного количества пряностей, приправ, хороших вин, коньяка и ликеров для приготовления соусов, тушения мяса, приготовления рыбы и дичи. Они утверждают, что сахар (его добавляют в мясные блюда) и вино придают мясу особенно тонкий аромат и вкус. С этим нельзя не согласиться. Наличие сока в готовом мясе обязательно. Употребление таких ароматизирующих растений, как чабер, лук-порей, эстрагон, салат-латук, чеснок, имбирь, чебрец, придает каждому блюду своеобразный вкус.

В отличие от других стран во французской кухне меньше используется молока и молочных продуктов. Это наверно потому, что все молоко уходит у французов на изготовление сыров. Это конечно шутка, но действительно, французская кухня использует сыры в приготовлении вторых и первых блюд. Используются сыры и в приготовлении холодных блюд. Сыр с хлебом и вином обычная еда для простого француза. Вот почему французская кухня лидер по производству всевозможных сортов сыра. Самые известные из них - рокфор, грюер, камамбер.

Еще одна особенность французской кухни, это громадное количество соусов используемых в приготовлении блюд. Их насчитывается 3000 рецептов. Именно соусы придают блюдам французской кухни тот удивительный вкус и аромат.

Характерно для французской кухни использование для приготовления многих блюд вина, ликера и коньяка. В процессе тепловой обработки, винный спирт испаряется, а остающиеся вещества придают блюдам специфический привкус и аромат. Для приготовления блюд используются только натуральные сухие вина.

Во французской кухне используются все виды мясных продуктов. И готовятся эти продукты всеми возможными способами. Мясо варят, тушат, жарят, запекают.

Очень много блюд готовятся с применением морской и пресноводной рыбы. Используются и многие морепродукты.

Всевозможные омлеты так же являются гордостью французской кухни. Их делают с различными приправами.

Из напитков французы предпочитают фруктовые соки и минеральные воды. Очень популярен кофе. Франция занимает первое место в мире по потреблению виноградного вина. В Франции без вина не обходится ни одна трапеза. Из крепких напитков французы предпочитают коньяк, абсент, кальвадос.

Кухня Прованса отмечена употреблением большого количества зелени, специй, помидоров, болгарского перца, баклажанов, чеснока и оливкового масла. Из этой области происходит знаменитый суп буйабес, подающийся с острым чесночным соусом «руи».

В Лионе большинство блюд готовятся из курятины и свинины.

Бургундия знаменита в первую очередь своими винами и виноградными улитками, а также мясными и рыбными блюдами под соусами с добавлением вина.

Эльзасцы готовят плотную жирную пищу, как, например фламмокухен (очень тонкая хрустящая пицца с луком и салом), квашеную капусту и баескеоффе (тушёный картофель с мясом) и фламбированные фрукты

Следует также сказать, что распространенное во Франции оливковое масло мы вполне можем заменить любым рафинированным растительным маслом, лучше всего кукурузным.

Во всех странах для приготовления пищи используется свежая или мороженая дичь. Во Франции и Бельгии готовят блюда также из выдержанной дичи. Выдерживают дичь на воздухе (в домашних условиях — за окном) в течение нескольких суток. Но не всякую дичь можно выдерживать. Практический совет: если мелкая дичь убита 1-2 дробинками, то ее можно выдерживать. В противном случае дичь нужно использовать свежей. Крупную дичь (кабана, косулю) не выдерживают, их мясо маринуют. Что касается пернатой дичи (особенно куропаток, рябчиков), то для того чтобы узнать, молодая она или старая, птицу берут двумя пальцами за нижнюю часть клюва и слегка приподнимают. Если в месте соединения частей клюва под действием веса птицы произошел разрыв, значит, птица молодая.

Несмотря на отсутствие во Франции ценных осетровых рыб, хозяйки умело готовят из недорогой рыбы очень вкусные блюда, используя большую гамму разнообразных подливок и соусов.

Характерной чертой французской кухни является также широкое применение, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, таких овощей, как артишоки, спаржа, салат-латук. Эти богатые витаминами овощи у нас, к сожалению, мало используются. При варке овощей строго соблюдается правило: зеленые овощи для отваривания кладут в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде; только сухие овощи предварительно опускают в холодную воду.

Французский багет (фр. *une baguette de pain* или просто *une baguette*, женск. род; *pain français* у бельгийцев и квебекцев) или французская булка — длинная и тонкая булка белого хлеба, мягкая внутри, с хрустящей корочкой, часто припудренная мукой. У стандартного багета длина примерно 65 см, ширина 5-6 см и высота 3-4 см. Вес приблизительно 250 г. *Своеобразный символ Франции:*

Круассан (фр. *croissant*) — небольшое хлебо-булочное кондитерское изделие в форме полумесяца (рогалика) из слоёного или дрожжевого теста с содержанием масла не менее 82% жирности. Очень популярен во Франции, где подаётся на завтрак к кофе или какао (французы говорят «горячий шоколад»); своеобразный символ страны

Камамбёр (фр. *camembert*) — сорт мягкого жирного сыра, изготавливаемого из коровьего молока. Имеет цвет от белого до светло-сливочного. Вкус — острый, пикантный, немного похож на грибной. Снаружи камамбер покрыт пушистой белой

корочкой, образованной специальной сырной плесенью видов *Penicillium camemberti* или *Penicillium candidum*. Камамбер обычно употребляют с красными молодыми терпкими винами.

Рокфóр (фр. Roquefort) — сорт французского сыра, относящийся к голубым сырам. Рокфор, признаваемый настоящим, делают только в одном месте — к югу от Центрального Массива в районе исторической провинции Руэрг (fr:Rouergue) во Франции. В этом районе, где широко распространено овцеводство, родилась технология созревания овечьего сыра в известковых гротах, благодаря которой внутри сыра образуется благородная плесень вида en: *Penicillium roqueforti*, придающая ему характерный вкус и аромат. Данный сорт сыра ценят в России, рестораторы активно используют его в своих блюдах.

Бри — мягкий сыр из коровьего молока, получивший своё имя по названию французской провинции (расположена в центральном регионе Иль-де-Франс недалеко от Парижа), где его впервые стали делать. Характерен бледный цвет с сероватым оттенком под «благородной» белой плесенью (*penicillium camemberti* или *penicillium candida*). По форме представляет собой «лепешки» диаметром 30-60 сантиметров и толщиной 3-5 сантиметров. Сыр мягкий и приятный на вкус с лёгким запахом нашатыря. Плесневая корочка имеет выраженный аммиачный аромат, однако съедобна. Возможно, бри — самый знаменитый французский сыр, известный по всему миру. В разных странах производится множество сортов сыра, включая обычный бри, сыр с травами, двойной и тройной бри и сорта не из коровьего молока.

Оливковое мáсло (уст. прованское масло, деревянное масло) — растительное масло, изготавливаемое из плодов оливы европейской (лат. *Olea europaea*). По жирнокислотному составу представляет собой смесь триглицеридов жирных кислот с очень высоким содержанием эфиров олеиновой кислоты

Принимая гостей из Франции, необходимо учитывать, что у них на стол обязательно подается белое или красное натуральное вино. Многие французы после второго блюда любят полакомиться сыром, а после десерта - черным кофе. Ко второму горячему блюду принято подавать отдельно столовый салат, салат из белокочанной капусты, помидоров, редиса, огурцов и других овощей. Одно из любимых блюд французов - жареная камбала. Фрукты тоже никогда не будут лишними.

На первый завтрак можно предложить фруктовые и овощные соки, яйца, сыр, масло, омлеты, в том числе омлет с вареньем, кефир, творог со сметаной, бульоны, кофе, кремовые кондитерские изделия.

На второй завтрак (12 часов) - холодные закуски из продуктов моря и рыбы, мясо домашней птицы, фаршированные или тушеные овощи, горячие блюда несложного приготовления.

На обед (с 18 до 19 часов) можно предложить все закуски отечественной и любой европейской кухни. Из первых блюд - прозрачные супы на говяжьем бульоне консоме, супы-пюре (особенно любимы французами супы-пюре из лука и томатов), а также наши заправочные супы, борщи и солянки. Из вторых блюд - любые блюда отечественной или европейской кухни (небольшими порциями), дополненные (особенно мясные и рыбные блюда) соответствующими соусами, приправленные

вином или коньяком. Мясо лучше не пережаривать, а сохранять в нем немного розового сока.

На десерт - свежие фрукты и ягоды, фруктовые салаты, кондитерские изделия, особенно с ореховыми начинками типа пролине, мороженое с фруктами и печеньем, фрукты в вине (боуль), десертные коктейли.

Однако французы знают толк и в традиционной кулинарии, например в блюдах из мяса. Основное правило французской мясной кухни - лучше не дожарить, чем пережарить. Во французской кухне крайне важно правильно выбрать мясо: ягненок должен быть не старше двух месяцев, теляенок - не старше трех и вскармливаться только молоком. Очень ценят французы мясо быков, кастрированных в раннем возрасте. Считается, что лучшая говядина - из Бургундии. Эта провинция славится своим знаменитым гуляшом, курицей в вине. Кстати, вино, наряду с другими спиртными напитками, широко используется при приготовлении во французской кухне и при приготовлении самых разных французских блюд. В Бордо, к примеру, готовят изумительно вкусный стейк, с подливкой из вина, сливочного масла, лука-шалота, трав и костного мозга. В Эльзасе и Лотарингии, провинциях, соседствующих с Германией и испытавших влияние ее кулинарных традиций, очень любят свинину с тушеной капустой или сосиски.

Французская кухня принципиально основывается на свежих продуктах. Качество и присущие каждому продукту особенности должны сохраниться и после тепловой обработки. Этот принцип французские хозяйки и кулинары усвоили еще в то время, когда Екатерина Медичи в 1533 году вышла замуж за будущего короля Франции Генриха II. Екатерина Медичи ввела в стране новую кулинарную технологию и существенно повысила значение формальной стороны приема пищи. Очевидно, под ее влиянием во французской кухне некоторые виды овощей или гарниров долгое время подавали отдельно в виде самостоятельного блюда.

Население, правда, осваивает принципы рационального питания, но если бы из меню исчезли, например, региональные национальные блюда «в одном горшке», это было бы равносильно краху настоящей французской кухни. Более значительно изменилось во Франции отношение к вину. Оно по-прежнему является национальным напитком, которое подается практически к каждому блюду, но его потребление существенно снизилось, особенно за обедом, возможно, и по причине загруженности французов работой. Статистика отметила и определенный сдвиг в сторону пива, Однако на потребление вина, при всей любви ко всякого рода удовольствиям, наверняка повлияла и медицинская пропаганда, и высокая степень моторизованности населения.

### **Ассортимент, технология приготовления, способы оформления и отпуск наиболее характерных блюд французской национальной кухни**

Канапе с мясом цыпленка (люсиль)

Белый хлеб нарезают тонкими ломтиками. Круглой выемкой вырезают ломтики и обжаривают в масле. Сливочное масло растирают с горчицей и намазывают его на гренки. Вокруг делают ободок из мелконарубленного вареного языка.

Цыпленка отваривают, отделяют мясо, мелко рубят, солят, заправляют майонезом и укладывают на середину гренков с помощью кондитерского мешка.

Из цыпленка можно приготовить и пюре. Для этого мякоть пропускают дважды через мясорубку с частой решеткой, соединяют с тертым сыром и маслом, тщательно вымешивают, заправляют вином «Мадера», мускатным орехом. Выпускают пюре с помощью кондитерского мешка.

*Готовое канapé охлаждают и глазируют желе.*

На 1 порцию (БРУТТО)

Для пюре: цыпленок потрошенный 56г, масло сливочное 6г, сыр 6г, вино 6г, орех мускатный 0,3г, соль. Выход 30.

Хлеб 70г, масло сливочное 16г, горчица 4г, язык 24г, цыпленок 113г или пюре из цыпленка 30г, желе 15г.

*Салат из сельдерея (бон фам)*

Зелень и стебель сельдерея нарезают соломкой и смешивают с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбивают, соединяют со столовой горчицей и лимонным соком, заправляют овощи и укладывают в салатник. Оформляют листьями салата.

На 1 порцию (БРУТТО)

Сельдерей салатный 122г, яблоки 86г, горчица столовая 10г, сливки 30г, лимон 20г.

*Яйца по-лионски*

Лук нарезают полукольцами и припускают с маслом. Кабачки очищают, нарезают соломкой, поджаривают в масле, добавляют в лук и поливают белым мясным соусом. Затем солят и посыпают мелконарезанным укропом. Приготовленную смесь укладывают на смазанную маслом порционную сковороду, выливают на нее яйца и посыпают тертым сыром. После этого запекают в жарочном шкафу и сразу же подают на стол.

На 1 порцию (БРУТТО)

Яйцо 2шт, масло сливочное 25г, лук репчатый 18г, кабачки 51г, сыр 16г, соус белый мясной 25г, укроп 4г.

*Картофель по-парижски*

Клубни картофеля очищают и выемкой вырезают шарики величиной с лесной орех. Шарики опускают в холодную воду и держат на огне до закипания. Затем воду сливают, картофель подсушивают и поджаривают в сотейнике так, чтобы все шарики касались дна, до образования румяной корочки.

Обжаренный картофель заливают мясным соком и подают в горячем виде, посыпав зеленью укропа. Это блюдо можно готовить из мелкого молодого картофеля.

Мясной сок (соус «жу») получают при жарке мясных продуктов, прибавив к оставшемуся после обжарки мяса или птицы жиру немного бульона и выпарив часть жидкости. Наиболее вкусный и ароматный сок можно получить, если добавить крупнонарезанным очищенные корни

На 1кг.(БРУТТО)

Картофель 1910г, масло сливочное 75г.

*Суп луковый по-парижски*

Репчатый лук нарезают тонкими кольцами и пассируют в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют, размешивая, муку. Когда мука



поджарятся, вводят бульон, перец, лавровый лист, солят и варят 15—20 мин. После этого лавровый лист вынимают. В суповую миску кладут поджаренные на сливочном масле тонкие ломтики хлеба, посыпают их тертым сыром и заливают супом. Миски накрывают крышками, дают постоять 5—6 мин в жарочном шкафу, пока сыр не расплавится. Перед подачей на стол посыпают укропом.

На 1 порцию (БРУТТО)

Лук репчатый 119г, масло сливочное 15г, мука пшеничная 6г, перец 0,1г, хлеб 50г, сыр швейцарский 30г.

*Суп жульен*

Овощи шинкуют тонкой соломкой и слегка пассируют в сливочном масле. Затем вливают бульон, доводят до кипения, солят, перчат и варят на слабом огне до готовности. Перед подачей заправляют сметаной.

На 1 порцию (БРУТТО)

Морковь 31г, репа 33г, лук-порей (белая часть) 33г, лук репчатый 30г, масло сливочное 10г, щавель 16г, горох лущеный 20г, фасоль в стручках 28г, зелень 6г, сметана 12г, соль, перец.

*Цыпленок с морковью*

Подготовленного цыпленка рубят на порционные куски, солят и обжаривают на масле. Репчатый лук мелко нарезают, пассируют и добавляют к цыплетам. Заливают куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты, кладут ароматическую зелень и тушат под крышкой на слабом огне до мягкости. Морковь нарезают кружочками и тушат до готовности с сахаром и маслом. Цыпленка укладывают на тарелку, вокруг раскладывают морковь и посыпают все мелко рубленой зеленью петрушки. Отдельно подают салат по выбору.

На 1 порцию (БРУТТО)

Цыпленок 262г, масло сливочное 25г, лук репчатый 48г, морковь 136г, песок сахарный 6г, зелень петрушки 10г, сельдерей 12г, соль.

*Розеты свиные по-провансальски*

Из филе или корейки кусками нарезают свиные розеты в виде котлет, но без кости, слегка отбивают, посыпают солью, черным перцем и жарят в свином сале. Лук-саженец и маслины припускают до мягкости с маслом. Шляпки свежих грибов отваривают. Выемкой формируют из сырого картофеля орешки и поджаривают. Помидоры нарезают ломтиками и обжаривают.

Готовые розеты укладывают на поджаренные в масле хлебные крутоны, а на них немного помидоров. Остальной гарнир раскладывают вокруг мяса букетами.

Розеты поливают соусом, который готовится так: в жир, в котором жарились розеты, добавляют томат-пюре, вино и немного мясного сока, проваривают 5—10 мин, а затем процеживают через сито. Отдельно к блюду подают салат по выбору.

На 1 порцию (БРУТТО)

Свинина 167г, сало свиное топленое 15г, масло сливочное 10г, лук-саженец 39г, маслины 46г, грибы шампиньоны 56г, картофель 82г, помидоры 56г, хлеб 30г, вино белое 20г, томат-пюре 4г, перец черный 0,2г, соль.

*Бифштекс провансальский*

Грибы свежие очищают, обмывают, мелко нарезают и соединяют с пропущенной через мясорубку телятиной, добавляют яйцо, соль, черный перец.

Фарш тщательно выбивают. Затем разделяют бифштексы продолговатой формы, панируют их в муке и обжаривают на разогретой сковороде с жиром. На гарнир подают отварные овощи, заправленные спассерованным маслом.

На 1 порцию (БРУТТО)

Фарш телячий 152г, грибы белые или шампиньоны 26г, яйцо 1/5шт. мука 5г, жир 7г, перец, соль. Гарнир 150г.

*Груши Ришелье.*

Рис перемешивают с маслом и миндалем. Груши, очищают от кожицы и сердцевин, нарезают ломтиками. Половину риса выкладывают в глубокую форму, намазанную маслом и посыпанную мукой. Затем укладывают слоями груши и пюре из абрикосов. Сверху выкладывают оставшийся рис. Желток перемешивают с небольшим количеством сахара а также со взбитым белком. Рис заливают яичной массой и посыпают оставшимся сахаром. Выпекают в духовке до готовности.

Подают с молоком, сливками либо фруктовым сиропом.

На 1 порцию (БРУТТО)

Груши – 200 г. рис вареный рассыпчатый - 200 г, масло сливочное - 10г, миндаль рубленый сладкий - 60 г, яйца – 92г, пюре абрикосовое - 60 г, сахар - 50 г, мука пшеничная – 15г, молоко или сливки, или фруктовый сироп - 100 г.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Охарактеризуйте ассортимент сырья для приготовления итальянских и французских блюд.
2. Охарактеризуйте виды тепловой обработки при приготовлении итальянских и французских блюд.
3. Перечислите ассортимент сырья для приготовления блюд.
4. Дайте характеристику блюд Итальянской и Французской кухонь.
5. Перечислите самые популярные блюда Итальянской и Французской кухонь.

### **Тема: Кухня Венгрии и Германии.**

1. *История развития и особенности приготовления блюд национальной кухни Венгрии*
2. *История зарождения и технология приготовления блюд кухни Германии*

## **1. История развития и особенности приготовления блюд национальной кухни Венгрии**

Об исконной древней венгерской кухне подробных сведений очень мало, известны только описания блюд из аристократически-дворцовых меню, но они уже в большой степени претерпели иноземное влияние. Тем не менее в этой стране всегда готовили вкусно – ведь венгерские повара славились веками. Наряду с древними блюдами, которые можно готовить из мяса как домашних, так и диких животных, в венгерской кухне много вкусных блюд, заимствованных у других

народов, но получивших законченный «венгерский» вид на кухнях местных домашних и придворных кулинаров.

Западная кухня проникла в Венгрию во второй половине XV века, когда прославленный король Матиаш Корвин женился на дочери неаполитанского короля. Королева Беатриче привезла с собой собственных поваров, составила меню по образцу двора своего отца и организовала доставку новых приправ и технологических приемов. На венгерскую кухню оказали влияние и жители Трансильвании и кое-что из румынской кухни, о чем свидетельствуют капустные голубцы со сметаной. От турок венгры восприняли пристрастие к сладкому перцу и кофе. Венгерская выпечка и сладкие блюда своим происхождением обязаны итальянским переселенцам, а горячие мучные блюда – австрийцам .

Всемирная слава о венгерской кухне окончательно утвердилась на Всемирной выставке в Париже в 1878 году, когда будапештские повара произвели в области кулинарии настоящую сенсацию.

Если о венгерской кухне говорить обобщенно, то пришлось бы констатировать, что:

- ✓ венгры любят супы и сборные кушанья «в одном горшке»,
- ✓ любят заправлять еду мукой и сметаной,
- ✓ добавляют для вкуса жгучий красный перец,
- ✓ часто готовят на свином жире и употребляют много лука.

Характерный вкус тех или иных блюд отчасти создается технологией приготовления, в которой преобладают темные заправки, жареный лук и добавление сметаны для смягчения вкуса. Из овощей излюбленными являются помидоры и сладкий перец.

Вероятно, самым известным блюдом венгерской кухни является густой мясной суп-гуляш и его вариант с картофелем, приготовленный в котелке. Название еще одного национального блюда – пёркёльт – происходит от венгерского слова «жарить», то есть кусочки мяса предварительно обжариваются. Паприкаш – подобное же блюдо и отличается только тем, что в него добавляют сметану. Для токаныи мясо, нарезанное соломкой, тушится в собственном соку.

Весьма обширен у венгров ассортимент первых блюд. Среди них первое место занимает рыбный суп и куриный бульон. Рыбный суп готовят из рыбы разных видов с применением паприки, томатов и лука. Есть также суп-гуляш.

Очень широко в венгерской кухне представлены овощные блюда из сладкого перца, кабачков, баклажанов, капусты (кольраби, белокочанной и цветной), томатов. Большой популярностью пользуются холодные закуски из свежих и маринованных овощей, причем маринованные овощи, как правило, дополняют гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Из закусок также популярны ветчина под хреном, венгерская колбаса с салями, шампиньоны в яйце, жареная в сале гусиная печенька и мясные салаты.

Из числа мучных блюд самым известным является рулет (яблочный, с вишнями, творогом, маком), который был изобретен именно в Венгрии и сразу завоевал большую популярность не только у венгров, но и других народов. Существует даже легенда, что около ста лет назад парижский ресторан «Ритц»

тайно направил в Будапешт кондитера, чтобы тот узнал рецепт знаменитого вишневого рулета .

Отличительная особенность венгерской кухни – разнообразный ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд.

Среди них в первую очередь необходимо назвать мясные продукты: свинину, говядину, телятину, домашнюю птицу (индейки, гуси, куры, цыплята), дичь; всевозможные овощи: сладкий, перец, кабачки, баклажаны, капусту (кольраби, белокочанную, цветную); молочные продукты, фрукты.

Венгерские реки и озеро Балатон изобилуют различными видами рыбы. Блюда из тиссайской стерляди, дунайских сома, щуки, сазана, балатонского судака, мясо которого обладает нежным и тонким вкусом, занимают почетное место в венгерской кулинарии.

Нельзя не сказать и еще об одном продукте, который используется для приготовления множества блюд, – о муке. Венгерская пшеница отличается высоким содержанием клейковины. Это позволило венгерским кулинарам создать широкий ассортимент мучных изделий. Среди них гордость национальной кухни – рулет «ретеш», приготовляемый из очень тонко раскатанного теста.

Из теста, замешанного на яйцах, готовят столь характерную для венгерской кухни тархоню – подсушенное тесто в виде шариков, напоминающих крупу. Тархоня используется и для приготовления супов, и в качестве гарнира к тушеному мясу, и как самостоятельное блюдо. Применяют ее и для фарширования перца, голубцов, где тархоня заменяет рис.

Основными способами тепловой обработки продуктов в венгерской кулинарии являются варка, жаренье и тушение. Сочетая эти способы для приготовления тех или иных блюд, кулинары вместе с тем используют характерные только для венгерской кухни продукты и технологические приемы, придающие венгерским национальным кушаньям неповторимый, присущий только им вкус.

Венгерские кулинары готовят на свином сале. Сливочное масло употребляется чрезвычайно редко (в основном для диетического питания), растительное еще реже.

Топленое свиное сало является важнейшим компонентом почти всех кушаний. Оно используется также для приготовления другой важной составной части венгерских блюд – мучной заправки (пассировки). Поджаренная на свином жире мука придает блюдам необходимую густоту и вкус.

Другая отличительная особенность венгерской кухни – острота блюд и широкое использование овощей и пряностей. Среди них – лук, чеснок, корица, сельдерей, укроп, черный и красный перец, майоран, тимьян, тмин и др. Особой популярностью пользуется перец – паприка. Существует много сортов паприки, в том числе и такие, которые едят в сыром виде. Полузрелая паприка зеленого, светло-желтого или розово-красного цвета служит основой многих салатов и отличным дополнением к мясным блюдам. Из зрелых стручков паприки удаляют сердцевину, затем их сушат, размалывают и получают красный порошок, который придает венгерским блюдам острый вкус и специфический аромат.

Основа венгерских тушеных и заправленных сладким красным перцем блюд – лук, поджаренный на топленом свином сале. Венгерские кулинары считают, что

именно свиной жир при определенной температуре лучше всего подчеркивает запах эфирных масел, содержащихся в луке и выделяющихся при его поджаривании. Приготовление многих блюд венгерской кухни начинается с тепловой обработки лука.

В зависимости от особенностей приготовляемого блюда лук тушат, подрумянивают или сильно поджаривают, создавая богатую вкусовую гамму.

Кроме специй и пряностей венгерская кухня использует еще одну характерную для нее приправу – сметану, которая является важной составной частью супов, соусов, овощных и мясных блюд. Сметана употребляется также для приготовления мучных блюд, ею поливают такие кушанья, как гуляш по-секейски, творожные крокеты, салат из огурцов и др., непосредственно перед подачей на стол.

Используя различные продукты для приготовления одного блюда, венгерские кулинары добиваются самых разнообразных вкусовых комбинаций. В общем, венгерскую кухню можно охарактеризовать четырьмя словами: простая, сытная, пряная и тяжелая кухня.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд.**

#### *Холодные блюда и закуски*

##### *Салат «Лигет»*

Картофель - 300 г, яйцо - 3 шт., яблоки - 150 г, свежие огурцы - 200 г, свежие помидоры - 300 г, раки - 30 шт., салат - 20 г, курица жареная (мякоть) - 1000 г, майонез - 450 г, соус «Тартар» - 200 г.

Сварить картофель в кожуре и яйца. Раков сварить и извлечь мякоть. Картофель, яблоки и огурцы очистить, с помидоров снять кожуру. Картофель, яблоки, яйца, помидоры, огурцы нарезать мелкими ломтиками толщиной 3 мм, салат и мякоть куриной грудки нарезать ломтиками шириной 3 см, остальное куриное мясо нарезать соломкой. Несколько красивых кружков яиц, помидоров, раковых шеек и кусков куриной грудки отложить для украшения. Все остальные компоненты, смешать в глубокой миске и приправить соусом «Тартар». Майонез добавлять только перед употреблением. Выложить салат на блюдо, выложенное листьями салата, украсить кружочками помидоров, яиц, раковыми шейками и кусками мякоти куриной грудки. Соус «Тартар»: майонез - 100 г, белое вино - 50 г, лимонный сок - 20 г, горчица - 10 г, сметана - 20 г, сахарная пудра - 2 г, соль, перец. Все компоненты смешать, заправить солью, перцем.

##### *Салат Кароли*

Отварной картофель - 150 г, помидоры свежие - 150 г, отварные стручки фасоли - 60 г, маринованные огурцы - 60 г, стручковый перец - 60 г, салат - 100 г, яйцо - 1 шт., зелень петрушки - 2 г, соус "Тартар" - 100 г.

Картофель, огурцы, помидоры, яйцо нарезать кубиками, перец и салат тонкими полосками. Смешать с соусом "Тартар". Салат выложить в салатник в виде горки и посыпать зеленью петрушки.

##### *Салат из свеклы «Геллерт»*

Свекла - 192 г, сахар - 5 г, уксус - 5 г, тмин - 0,5 г, хрен - 10 г, желатин - 2 г, майонез - 40 г, корнишоны - 10 г, зелень петрушки, укропа - 2 г, соус «Южный» - 5 г, соль - 2 г.

Очищенную свеклу сварить в подкисленной воде до готовности. Охладить и нарезать карбовочным ножом кружочками, а затем соломкой. В отвар из свеклы добавить тмин, соль, тертый хрен, сахар, проварить и выдержать 3-4 часа на холоде. Из отвара, в котором варили свеклу приготовить желе, остудить, нарезать. В майонез добавить мелко нарезанные корнишоны, зелень, соус Южный" и вымешать. При подаче на стол карбованную свеклу положить на тарелку, украсить нарезанным желе и веточками зелени. Салат подавать на стол с соусом.

#### *Супы*

##### *Суп Леббенч (Суп картофельный с галушками)*

Мука - 24 г, яйцо - 1/6 шт., сало копченое - 9 г, паприка - 2 г, картофель - 30 г, соль - 3 г.

Приготовить из муки, яиц, воды, соли крутое тесто, очень тонко раскатать и нарезать квадратики размером 10x10 мм. Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить. Затем удалить шкварки, всыпать нарезанное тесто, добавить паприку и обжарить до образования румяной корочки. Затем погрузить в кипящую воду и варить вместе с картошкой, нарезанным кубиками, посолить.

##### *Суп гуляш ( Гуйаш) «Фальшивый»*

Картофель - 180 г, мука - 21 г, лук - 24 г, жир - 6 г, паприка - 1 г, томат - 3 г, яйца - 1/3 шт., соль.

Нарезать кубиками картофель, сырым или слегка обжаренным погрузить в кипящую воду и довести до кипения. Затем положить паприку и пассерованный с томатом мелко нарубленный лук и варить. Перед готовностью суп заправить разведенной мучной пассеровкой и при подаче на стол положить отдельно сваренные «чипетке». "Чипетке" - домашнее тесто для супа: Мука - 80 г, яйцо - 1 шт., соль по вкусу. Из муки, яйца и соли /без воды/ замесить крутое тесто. Раскатать толщиной 1 мм, затем от раскатанного теста отщипывать бесформенные кусочки теста размером 2x2 см. Эти кусочки варить в супе или отдельно 3-4 минуты.

##### *Суп из квашеной капусты*

Капуста квашеная - 81 г, грудинка копченая - 60 г, колбаса копченая - 24 г, сало копченое - 9 г, лук репчатый - 24 г, сметана - 30 г, паприка - 1 г, чеснок - 0,5 г, укроп - 2 г, соль - 3 г, мука - 3 г.

Отжатую и перебранную квашеную капусту варить вместе с мелко нарезанными ветчиной, луком и паприкой. Перед окончанием варки добавить мелко нарезанную колбасу, обжаренную на копченном сале, заправить суп разведенной мучной пассеровкой, толченым чесноком и сметаной. При необходимости добавить отжатый сок из капусты. Перед подачей суп заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

#### *Горячие блюда*

##### *Гуляш в горшочке*

Говядина - 750 г, картофель - 1000 г, жир – 100 г, лук - 200 г, сладкий перец - 250 г, помидоры - 250 г, мука - 25 г, красный перец - 20 г, майоран - 5 г, черный перец - 5 г, соль .

Лук мелко нарубить и обжарить в жире до светло-золотистого цвета. Добавить мясо, нарезанное кубиками, специи, воду и поста-вить тушить, непрерывно помешивая. Как только жидкость начнет вы-кипать добавить воды или немного вина /сухого/. Когда мясо ста-нет мягким, добавить нарезанный кубиками картофель, перец, нареза-нный полосками, а через 10 минут помидоры. Все залить водой и ва-рить до полной готовности мяса и овощей.

#### *Токань с перцем*

Говядина - 161 г, жир - 15 г, лук - 60 г, томат-пюре - 20 г, вино - 30 г, паприка - 10 г, соль - 3 г.

Обжаренное кусочками мясо положить в сотейник, добавить пассерованный лук с томатом, вино, паприку, немного воды, посолить и тушить до готовности.

#### *Паприкаш из телятины*

Телятина - 180 г, жир - 7 г, лук - 30 г, паприка - 3 г, перец сладкий - 15 г, помидоры - 30 г, сметана - 40 г, мука - 3 г, чеснок - 1 г, соль - 3 г.

Мясо нарезать кубиками, обжарить с нарезанным луком, посыпав паприкой. Затем добавить нарезанные кружочками помидоры, ломтики перца и тушить до готовности. В конце тушения добавить толченый чеснок, смешанную с мукой сметану довести до кипения и посолить. Подать с клецками или отварным картофелем.

#### *Перкельт из карпа*

Карп зеркальный - 304 г, лук - 40 г, паприка - 4 г, перец сладкий стручковый - 50 г, помидоры - 60 г или томат-пюре - 30 г, соль - 2 г.

Карпа обработать, разделить на филе с кожей и реберными костя-ми и нарезать на два кусочка на порцию. В сотейнике обжарить мелко нарезанный лук, посолить и посыпать паприкой. Уложить кусочки рыбы, нарезанные помидоры и сладкий перец и тушить с добавлением рыбного бульона до готовности. Подать в горячем виде. На гарнир подать от-варной картофель или галушки.

#### *Лечо*

Перец зеленый сладкий - 157 г, помидоры - 137 г, жир – 5 г, сало копченое - 10 г, лук - 20 г, паприка - 1 г, соль - 3 г.

Помидоры бланшировать, снять кожицу, разрезать на 4-6 до-лек. Зеленый перец /сладкий/ промыть, удалить сердцевину, нарезать на 5-6 полосок /по длине/ и перерезать каждую пополам. На жире обжарить лук, добавить нарезанное мелкими кубиками копченое сало, посыпать паприкой, положить подготовленные помидоры и зеленый сла-дкий перец и тушить до готовности. Затем посолить.

#### *Кабачки по-венгерски*

Кабачки - 334 г, лук - 10 г, сметана - 25 г, мука - 5 г, жир - 10 г, укроп - 5 г, чеснок - 2 г, уксус - 5 г.

Кабачки очистить, разрезать по длине, удалить сердцевину и мякоть, соскоблить ножом в виде крупной лапши нарезать соло-мкой. Посолить, дать немного постоять и слегка отжать. Лук и укроп обжарить на жире, добавив муку, развести бульоном или водой и залить подготовленные кабачки. Довести до кипения, заправить сметаной, толченым чесноком, уксусом и посолить.

#### *Блины с капустой*

Капуста свежая - 129 г, мука - 55 г, яйца - 1/4 шт., молоко - 90 г, сахар - 5 г, жир - 10 г, паприка - 1 г, масло сли-вочное - 10 г, соль - 3 г.

Обработанную капусту мелко изрубить, посолить, дать постоять и слегка отжать сок. В разогретый жир положить рубленую капусту, сахар, нарезанный перец и тушить при малом нагреве до готовности. Муку развести молоком, добавить яйца, соль, воду и вымесить полученное жидкое тесто /как для блинчиков/ положить тушеную ка-пусту, еще раз хорошо вымесить и жарить блины на масле.

#### *Сладкие блюда и напитки*

##### *Крем яблочный по-задунайски*

Яблоки - 165 г, сахар - 50 г, яйца /белки/ - 1 шт., минда-ль - 15 г, сливки - 40 г.

Очищенные от кожицы и нарезанные яблоки припустить с неболь-шим количеством воды и протереть, затем соединить с сахаром, при-бавить взбитые белки, продолжая взбивать до загустения, и охладить на льду. При подаче выложить в виде пирамиды на стеклянное блюдо и украсить миндалем. Отдельно подать взбитые сливки.

##### *Палатшинкен*

Мука - 150 г, яйца - 2 шт., сахар - 10 г, соль - 1 г, мо-локо - 250 г, вода - 50 г.

Перемешать муку, яйца, сахар, соль, молоко, воду и оставить на 1/2 часа. Из теста сформовать 12 пирожных, так называемых палатшинкен, и запечь на сковороде. Готовые пирожные по желанию укра-сить мармеладом, сладким творогом, тертыми орехами.

##### *Напиток из вишен (освежающий)*

Вишня - 25 г, ликер - 5 г, пудра сахарная - 5 г, мороже-ное ореховое - 15 г, вода газированная - 200 г.

Из промытых вишен удалить косточки и положить в бокал, доба-вить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденнойгази-рованной водой.

##### *Чай шипучий*

Сахар - 20 г, лимон - 1/6 шт., ром - 20 г, чай - 2 г, минеральная вода - 150 г.

В крепко заваренный чай добавить лимон, ром и сахар, хорошо размешать и дать остыть. Затем процедить, влить в бутылку, добавить минеральную, хорошо газированную воду, плотно закрыть бутылку и хранить на холоде.



### **3. История зарождения и технология приготовления блюд кухни Германии**

Немецкая кухня проста, обильна и питательна. История страны, значительная территориальная протяженность, географическое расположение, климат, особенности хозяйства, соседство других народов - способствовало тому, что в пище немцев сохраняется некоторые территориальные различия. Обычные блюда в юго-восточных районах жирные бобовые супы, свиное сало, свинина с бобами и картофелем, ржаной хлеб; у жителей побережья преобладают рыба и другие продукты моря. В восточных районах едят каши и лепешки из гречневой крупы и муки. Население центральных районов любит картофель во всех видах. На юге распространены мучные блюда, особенно лапша и клецки. Немецкая кухня в целом характеризуется большим разнообразием блюд. Мясо в Германии едят повсеместно. В первую очередь популярны блюда из свинины, птицы. Широко используются колбасные изделия. Немцы - великолепные мастера по производству колбас, окороков, сарделек, сосисок. Мировую славу завоевали сосиски с тушеной квашеной капустой.

Для немцев характерно использование на завтрак и ужин всевозможных бутербродов с различными масляными массами, овощами, колбасой, мясом, рыбой.

Закусочный стол богат блюдами из овощей, ветчины, колбасы и сосисок; сардин и особенно сельди; салатами из мяса и рыбы, заправленными майонезом.

В XX веке в Германии появились салаты из смеси обрезков колбасы, ветчины, картофеля, зеленого горошка с яичным или чесночным соусом. Эти салаты немецкого типа популярны во всем мире.

Из супов в немецкой кухне популярны бульоны с разнообразными гарнирами, супы-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи. Баварцы отдают предпочтение хлебному и пивному супам.

Важно знать, что гарниры, прежде всего это жареный или отварной картофель, капуста и другие овощи, макаронные изделия и каши перловая и гречневая, немцы подают отдельно от основного блюда. Приправы и пряности применяют умеренно, блюда готовят неострые. В Германии сложилась весьма пресная кухня. Соли употребляется значительно меньше, чем, скажем в русской кухне.

Сладкий стол составляют фруктовые салаты, компоты, кисели, желе, взбитые сливки, сладкие шоколадные пудинги, запеканки, пирожные и печенье.

Национальный напиток немцев - пиво. Из горячих напитков предпочитают черный кофе и кофе со сливками.

Хлеб немцы потребляют и белый, и черный.

На обеденном столе всегда стоит масло.

Необходимо отметить, что достоянием немецкой кухни стали многие австрийские, люксембургские и швейцарские блюда.

#### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд.**

##### *Холодные блюда и закуски*

##### *Роль-мопс с яблоками*

Сельдь - 600 г, лук репчатый - 75 г, яблоки - 150 г, томат-паста - 60 г, сахар - 30 г, масло растительное - 30 г, уксус 3% - 100 г, вода - 100 г, сметана - 105 г, лавровый лист, перец душистый, гвоздика, корица.

Очищенные яблоки и лук натереть, смешать с томатной пастой, сахаром и смазать слегка отбитые куски филе сельди. Свернуть их трубочками, положить в фарфоровую или стеклянную посуду, всыпать нарезанные дольками яблоки и залить маринадом. Через сутки-двое роль-мопс вынуть из маринада, положить в салатницу, залить сметаной и подать, обложив вынутыми из маринада дольками яблок.

Маринад: в воду добавить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар довести до кипения, влить масло растительное, уксус, томат-пасту и проварить 10 минут.

#### *Овощной салат с яйцом*

Морковь - 50 г, зеленый горошек - 50 г, огурцы свежие - 50 г, майонез - 40 г, яйцо 1/4 шт., зелень - 10 г, специи.

Вареную морковь, часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить яйцом и листьями салата.

#### *Салат из картофеля по-староберлински*

Картофель - 1250 г, растительное масло - 100 г, репчатый лук - 100 г, соль, перец, сахар, уксус.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Затем полить растительным маслом и уксусом. Добавить нарезанный кубиками репчатый лук, соль, перец, сахар и хорошо перемешать. Готовый салат подать теплым.

#### *Рулетики из ветчины*

Нежирная ветчина - 100 г, майонез - 20 г, томатная паста - 40 г, маринованные огурцы - 50 г.

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики ветчины намазать смесью майонеза и томатной пасты и посыпать огурцами, нарезанными мелкими кубиками. Свернуть и подать со свежими овощами, зеленым салатом.

#### *Помидоры по-франкфуртски*

Помидоры - 400 г, сосиски - 100 г, майонез - 40 г, горчица - 20 г, салат.

Слегка удалить внутренности из половинок помидоров. Сосиски нарезать кубиками, смешать с майонезом и горчицей и разложить в половинки помидоров. Подать на листьях салата.

#### *Сладкий салат из тыквы*

Тыква - 250 г, яблоки или сливы - 200 г, изюм - 50 г, сахар - 50 г, сметана - 125 г, корица.

Мелко нарезать тыкву и фрукты и смешать с предварительно замоченным изюмом. Посыпать сахаром. Смешать с корицей, и добавить сметаны. Накрыть и дать пропитаться.

### *Супы*

#### *Бульон по-немецки*

Кости - 300 г, сосиски - 150 г, вода - 2 л, капуста краснокочанная - 200 г, хрен - 20 г, соль.

Сварить бульон. Положить в него нашинкованную капусту и варить до полуготовности. Добавить нарезанные сосиски, тертый хрен, посолить и довести до готовности.

#### *Суп гороховый с колбасой*

Горох – 100 г, вода – 1 л, колбаса вареная - 100 г, лук репчатый - 50 г, мука - 25 г, жир - 10 г, зелень петрушки, соль.

Предварительно замоченный горох залить водой и варить до размягчения. Затем протереть через сито и соединить с отваром. Добавить нарезанную колбасу и довести до кипения. Заправить пассерованным луком и мукой, посолить и довести до готовности. При подаче посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

#### *Суп-пюре из цветной капусты*

Капуста цветная - 200 г, мука - 50 г, масло сливочное - 40 г, бульон - 0,5 л, соль. Лезон: молоко – 100 г, яйцо - 1 шт.

Цветную капусту очистить от покровных листьев, промыть, разобрать на кочешки, залить белым соусом и варить до готовности. Затем протереть ее вместе с соусом через сито, добавить костный бульон и заправить лезоном и сливочным маслом.

#### *Хлебный суп «Люнебург»*

Хлеб белый - 200 г, фруктовый сок - 750 г, яблоки - 200 г, груши - 200 г, изюм - 100г, сахар - 80 г, лимонный сок, ванильная пудра.

Размоченный и отжатый хлеб размешать на небольшом огне с малым количеством воды в однородную массу. Добавить фруктовый сок, нарезанные кружочками или кусочками фрукты, изюм и сахар, варить до готовности. Приправить несколькими каплями лимонного сока и ванильной пудрой.

#### *Рейнский яичный суп*

Сливочное масло - 50 г, мука - 50 г, вода - 0,5 л, соль, корица или имбирь, белое вино - 0,5 л, яйцо - 3 шт., лимонный сок.

Припустить муку в разогретом масле и постепенно влить воду с сахаром и пряностями. Добавить вино и довести до кипения. Смешать яйца с лимонным соком, влить в эту смесь по каплям около 100 мл супа и вылить в остальной суп. Суп можно подавать как холодным, так и горячим.

#### *Горячие блюда*

##### *Рыба по-мюнхенски*

Рыба - 1 кг, лимонный сок или уксус, масло сливочное - 25 г, мука - 25 г, пиво - 375 г, сахар.

Разрезать очищенную рыбу на порции и отварить в подсоленной воде. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку. Добавить немного рыбьего отвара и пива, хорошо прокипятить и приправить лимонным соком, солью и небольшим количеством сахара. Положить куски рыбы в соус или подать его отдельно.

##### *Рыба по-бранденбургски*

Рыбное филе - 750 г, фарш свиной - 250 г, томатная паста - 50 г, сметана - 50 г, лук репчатый - 75 г, жир - 30 г, лимонный сок, соль, тмин.

Рыбное филе нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить. Свиной фарш посолить, смешать с тмином и обжарить в разогретом жире.

Добавить рыбу и тушить на медленном огне до готовности. Смешать томатную пасту, сметану, измельченный лук и полить этой смесью блюдо и прогреть до кипения.

#### *Говядина маринованная по-берлински*

Говядина - 1,2 кг, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, корень петрушки - 60 г, корень сельдерея - 40 г, уксус - 300 г, вода - 300 г, соус сметанный - 200 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, лимон - 1 шт.

Коренья и лук нарезать ломтиками, добавить специи, уксус, воду и прокипятить. Когда остынет, залить этим маринадом мясо, покрыть его дольками лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде и оставить на три дня. Затем мясо насухо вытереть, обжарить, уложить в кастрюлю со слегка поджаренными кореньями и луком, залить до половины маринадом и бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности. Мясо нарезать ломтями, полить сметанным соусом. Подать с краснокочанной капустой, яблоками и картофельным пюре.

#### *Стейк (бифштекс в яйце)*

Говядина или телятина - 1,2 кг, яйцо - 6 шт., сыр голландский - 150 г, масло сливочное - 125 г, цедра лимона, соль, перец.

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, смочить смесью яйца с тертым сыром и поджарить на слабом огне до образования светлой корочки. Отбивную положить на рис и посыпать измельченной цедрой.

#### *Филе «Босдорф» из свинины*

Филе свинины - 1 кг, яблоки - 400 г, крахмал - 10 г, жир - 50 г, горчица, майоран, соль.

Зачищенное мясо посолить и намазать горчицей. Обжарить со всех сторон в горячем жире, постепенно подливая столько бульона или воды, чтобы получить соус желаемой густоты. За 20 минут до окончания тушения добавить очищенные от кожицы и нарезанные на дольки яблоки. Приправить солью и майораном и связать разведенным в холодной воде крахмалом.

#### *Рулет*

Говядина - 4 куска, шпик - 40 г, соленый огурец - 50 г, лук - 75 г, мука - 50 г, жир - 50 г, морковь - 30 г, сельдерей - 30 г, петрушка корень - 30 г, вода - 500 мл., сметана - 100 г, крахмал - 10 г, соль, горчица.

Отбить мясо, посолить, намазать горчицей и положить на него кубики шпика, огурца и лука. Скатать, скрепить деревянной заостренной палочкой, обвалить в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Добавить мелко резанные суповые коренья, остаток лука, сметану, горячую воду и довести рулеты до готовности. Жидкость, в которой тушились рулеты, связать разведенным в холодной воде крахмалом.

#### *Цыпленок «Люббенау»*

Свежие огурцы - 600 г, цыпленок - 1 шт., жир для жаренья - 50 г, красное вино - 200 г, сметана - 125 г, крахмал - 20 г., рубленая зелень укропа, соль, сахар, перец, эстрагон, гвоздика.

Огурцы очистить от сердцевины, натереть на крупной терке, посолить и посыпать сахаром, откинуть вместе с сердцевиной на сито и собрать

стекающий сок. Цыпленка разрезать на 4 части, сильно обжарить, долить немного горячей воды и вино. Добавить специи и готовить под крышкой. В последние 10 минут добавить огурцы. Огуречный сок смешать со сметаной и крахмалом, посолить, добавить немного сахара. Залить цыпленка и вскипятить. Готовое блюдо посыпать зеленью и добавить немного красного вина.

#### *Лапша с яблоками*

Лапша - 400 г, сливочное масло - 100 г, яблоко - 500 г, сахар с корицей - 30 г

Отварить лапшу и дать ей стечь. Слегка обжарить в масле дольки яблок, добавить лапшу и немного прожарить при постоянном помешивании. Посыпать сахаром с корицей.

#### *Клецки в салфетке по-баварски*

Маргарин - 75 г, яйцо - 4 шт., тертый сыр - 75 г., охотничья колбаса или копченое мясо - 125 г, белый хлеб - 300 г, соль, красный молотый перец.

Взбить в пену маргарин, яйца и пряности и добавить тертого сыра. Нарезать маленькими кусочками белый хлеб и охотничью колбасу и замешать в полученную яичную массу. Уложить ее на прокипяченную матерчатую салфетку, связать её уголки, подвесить на палочке в кипящей подсоленной воде и варить около 25 минут. Вынуть, дать стечь воде. Выложить на предварительно подогретую тарелку, залить томатным соусом и обложить по кругу тушеными овощами.

### *Сладкие блюда и напитки*

#### *Пудинг из хлеба*

Для пудинга: хлеб белый черствый - 300 г, молоко - 300 г, яйцо - 6 шт., сахар - 90 г, изюм - 60 г, корица - 20 г, миндаль - 90 г, ванилин. Для соуса: фрукты - 180 г, сахар - 60 г, желатин - 10 г.

Хлеб очистить от корки, нарезать кубиками и замочить в половине молока. Желатин растереть с сахаром, соединить с хлебом, добавить ошпаренный изюм, молотую корицу, ванилин, ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать тертым миндалем и выпечь. Подать с соусом из фруктов.

#### *Желе по-берлински*

Яйцо - 6 шт., сахар - 190 г, лимон - 2 шт., сок яблочный - 0,5 л, желатин - 25 г, сахар ванильный - 6 г, соль.

Взбить желатин с сахаром, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. Яблочный сок разогреть, добавить предварительно замоченный желатин и влить желтки. Белки слегка посолить, взбить в крепкую пену, посыпать ванильным сахаром и смешать с яблочным соком. Смесь разлить в формочки и охладить. Подать в креманках.

#### *Кофе по-шварцвальски*

Кофе черный натуральный - 120 мл, сок из черешни - 30 мл., сахар - 12 г, лёд.

В горячий кофе добавить сок черешни. Полученную смесь разлить в стаканы, наполненные до половины измельченным пищевым льдом. Положить сахар, размешать и подать.

### *Кофе по-берлински*

Кофе черный натуральный - 70 мл, сок черешни - 50 мл, молоко сгущенное - 30 г, пудра сахарная - 10 г.

Сварить крепкий черный кофе, процедить, охладить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, размешать. Налить в бокал, полить сахарной пудрой и подать.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите главные национальные блюда Венгрии.
2. Какой напиток является традиционным для Венгрии?
3. Каким блюдам отдает предпочтение Немецкая кухня?
4. Назовите традиционное Рождественское блюдо в Германии.
5. Какой германский напиток, чаще всего употребляемый зимой?

## **Тема: Кухня Швейцарии**

### *1. Швейцарская кухня*

#### **1. Швейцарская кухня**

Швейцарская кухня соединила в себе лучшие кулинарные традиции Франции, Италии и Германии, а также простые и сытные местные блюда, рецепты которых в долинах и горах существовали несколько веков.

Кухни этих трех народов и оказали влияние на кулинарные пристрастия самой нейтральной страны.

В каждом кантоне есть свои фирменные региональные блюда. В последнее время в Швейцарии появилось множество молодых талантливых поваров, благодаря чему страна уверенно занимает видное место на кулинарной карте мира.

Кулинарные традиции Швейцарии неразрывно связаны с географическим положением страны.

Поскольку большую часть территории занимают горы, очень популярны простые, но сытные блюда сельской кухни.

Основные блюда швейцарской кухни – простые и сытные.

Кухня Швейцарии пользуется заслуженным признанием у гурманов всего мира, да и сами швейцарцы у себя дома отнюдь не чуждаются лукулловых усад. Так, любимое занятие жителей Цюриха - прогулка по ресторанчикам и кафе, и если они похвалят вам какую-нибудь из закусовых, вы можете смело отправляться туда. Местная кухня испытала сильное влияние своих соседей, в первую очередь «старшей французской кухни» и итальянской кухни, а также чисто швабского стола, но все таки у нее достаточно своих собственных деликатесов, получивших широкое распространение и в других странах.

Типично швейцарское блюдо - знаменитое фондю, которым лучше всего лакомиться, когда на улице холодно и идет дождь или снег. Тогда усаживайтесь поудобнее перед камином и, наколов на длинную вилку кусочки хлебного мякиша, обмакивайте их в расплавленный сыр. Запивать это лакомство лучше всего белым вином или чаем.

Другое известное блюдо из сыра, получившее широкое распространение, - раклетт из Валлиса. Само название блюда («raclette» (фр.) - крупная терка) выдает принцип его приготовления. Сыр натирают на крупной терке или ломают на мелкие кусочки, разогревают и подают с картофелем.

Впрочем, чтобы насладиться вкусом и ароматом сыра, его вовсе не обязательно разогревать. Лучший пример - эмментальский (чаще называемый швейцарским) и аппенцельский сыры, пользующиеся заслуженным признанием у гурманов, а также грайерцский сыр. Изысканным вкусом и ароматом отличаются «Вашерен» - который готовят только зимой, и «Шабцигер» - сыр с пряными травами из Глернерланда. Числе тичинских деликатесов следует назвать в первую очередь небольшие мягкие сыры формаджини, которые варят из творога, а также различные сорта горного сыра, наибольшей известностью из которых пользуется Пиора. Еще один знаменитый швейцарский деликатес - цюрихский шницель (телятина в сливочном соусе). Любители плотно поесть отдают предпочтение закуске по-бернски (Bernese Platte) - блюду из квашеной капусты с бобами и жареным картофелем. Берн считается также родиной знаменитого рёшти (Rosti) - тонко нарезанного жареного картофеля со шкварками.

А теперь самое время вспомнить о супах, например, базельской мучной похлебке, ячменном супе из Бюндена или Бусекка - тичинском супе с требухой. Национальное блюдо солнечной южной Швейцарии - это, конечно, поленту, блюдо из кукурузной крупы со сливками и кусочками фруктов. К югу от Сен-Готарда очень любят ризотто — блюдо из риса, которое готовят по-милански (с шафраном), с грибами или по-крестьянски (с овощами).

В меню швейцарской кухни есть и рыбные блюда: красноперка, форель, щука и эгли (пресноводный окунь), которые готовят всюду по-разному. Поздней осенью и зимой во многих ресторанах вы сможете отведать деликатесы из дичи, например спинку косули. И еще один деликатес, славящийся по обе стороны швейцарской границы, заслуживает вашего внимания. Это - мясо по-бюнденски, вяленая говядина, нарезанная тончайшими ломтиками. Те, кто впервые отведал ее в Вале, а не в Граубюндене, называют это блюдо «мясом по-валлийски».

Альпийская республика славится своими винами. Широкой известностью пользуются белые вина - «Dezaley» и «St.-Saphorin», «Fendant» и «Johannisberg», «Twanner». Лучшие сорта красных вин - изысканно тонкое «Rose der CEil-de-Perdrix», крепкое «Dole», «Pinot Noir» и «Merlot». Но, пожалуй, лучшие бюнденские вина делают в итальянском городке Вельталин, с 1815 г. ставшим швейцарским кантоном Граубюнден. «Sassella», «Grumello», «Inferno» - так называются крепкие рубиново-красные вина, обязанные своим роскошным букетом щедрому южному солнцу. Осталось только сказать несколько слов и о всевозможных сладостях, подаваемых и на десерт, и в полдник, и к вечернему кофе. Это и фруктовые пирожки, и цугский вишневый торт, и морковный пирог, и энгадинский ореховый торт, и конечно, же знаменитый швейцарский шоколад.

Макароны по-альпийски - это несколько непривычное сочетание макарон и картошки, заправленное сметаной и тертым сыром, а сверху посыпанное хрустящим жареным луком.

На десерт попробуйте вишневый торт «Цугер Киршторт». Он сделан из слоеного теста и нежного сливочного крема, пропитан вишневым ликером и посыпан орехами.

Швейцарские вина, удивительные в своем многообразии, предлагают богатую палитру вкуса и свежесть ароматов. Вина, которые не укладываются в рамки имиджа винодельческих регионов. На большинстве международных конкурсов на сегодняшний день швейцарские вина очень часто получают высочайшие оценки и завоевывают главные награды. Эти достижения могут удивить, но они четко отражают революционное развитие виноделия в Швейцарии в последние годы и создание очень выразительных и оригинальных сортов вин.

Швейцарский стол очень разнообразен: престижные приемы, модные и гастрономические рестораны, рестораны быстрого обслуживания, региональная швейцарская кухня, бистро, деревенские трактиры, чайные салоны, ужины-спектакли... Карта и меню вывешены у входа в ресторан. Ознакомьтесь с ценами перед тем, как толкнуть входную дверь.

Швейцарская кухня считается самой изысканной в мире. Для жителей Швейцарии питание, кухня, десерты, сыры и вина - это образ жизни.

Злые языки говорят: возьмите немного Италии, Франции и Германии, прибавьте к этому нейтралитет, банки и горы - вот вам и Швейцарская Конфедерация. В научной литературе жителей этой благословенной земли величают ретороманцами. Все они - швейцарцы, однако любой житель того или иного кантона подчеркивает свою самобытность. То же самое можно сказать и о кухне. Хотя самые распространенные национальные блюда заимствованы из кухонь других народов, швейцарцы считают их своими. Видимо, потому, что вносят в эти блюда свои, весьма пикантные элементы.

Взять хотя бы фондю - пожалуй, самое распространенное кушанье по всей Швейцарии. Это расплавленный сыр, куда добавляется чеснок и легкое белое вино. Пришло фондю от альпийских пастухов, которые первыми догадались бросить в котел остатки сыра и чеснока, а затем окунать в смесь кусочки белого хлеба. Пастухов это сытное блюдо очень обрадовало. Французы утверждают, что именно они придумали фондю. Швейцарцы с ними спорят. Как бы там ни было, но оно стало одним из национальных символов Швейцарии, наряду с банками и часами. Сейчас фондю готовят в лучших ресторанах из различных сортов сыра. На стол подают котелок, а к нему - очень длинные вилки. Посетители нанизывают на них кусочки белого хлеба, окунают в сыро-винно-чесночную смесь. Фондю считают зимним блюдом. «Еда пастухов» очень нравится и многочисленным туристам. А потому фондю есть в меню практически всех швейцарских ресторанов. Существует такой интересный факт, что запивать фондю вином не рекомендуется, хотя многие жители Швейцарии это делают.

В кантонах, примыкающих к Италии, разумеется, распространены типичные блюда этой замечательной страны. Местные жители свободно говорят по-итальянски и очень любят различные пасты, равиоли и ризотто (блюда из риса). Ничего особенного нового в итальянскую кухню швейцарцы не внесли.

В Швейцарии существует понятие «решти грабен» - это граница, до которой живут немцы и распространен немецкий язык. Термин же произошел от названия



типично немецкого альпийского блюда - решти, очень распространенного в немецкоязычной Швейцарии. «Решти грабен» - территория, где едят это блюдо. Упрощенно оно представляет собой отварной картофель, поджаренный до состояния «фри» (с корочкой). На самом же деле решти готовить довольно сложно. Это кушанье очень любит Роланд Ягги, коммерческий директор представительства швейцарской национальной авиакомпании Swissair в Москве. В основном он ест решти на родине. Но иногда жена балует г-на Ягги и в России. И уж крайне редко коммерческий директор готовит любимое блюдо сам. Причем лучше всего подавать решти в сочетании с белой мюнхенской колбаской - братвурст. Рецепт яства г-н Ягги поделился с читателями «Туринфо» (см. ниже).

Если уж речь зашла о колбасе, следует отметить, что это типично немецкое изобретение, как и сосиски, очень популярно в немецкоязычных кантонах. Особенно славятся колбаски из кантонов Санкт-Галлен и Берн. А в Цюрихе туристов, как и местных жителей, угощают огромными двухметровыми сосисками. Самые вкусные сосиски, по мнению Александра Бочарова, директора туристской фирмы «Интеллектуальный фонд», подают в небольшой ресторанчике, расположенном в здании Арсенала, что рядом с Параденплатц - в самом центре Цюриха. Площадь эта известна огромным числом банков, работники которых в обеденный перерыв заполняют здешние рестораны. Подают сосиски в огромных корытах со сладкой горчицей, и стоит полный обед в ресторанчике с пивом не более 12-15 швейцарских франков.

Швейцарская кухня имеет региональную специфику - продукты, климат и традиционный образ жизни каждого региона оказывают определяющее влияние на местные кулинарные традиции.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте краткую характеристику зарождения национальной кухни народа Швейцарии.
2. Назовите блюда входящие в меню швейцарского народа?
3. Назовите отличительные особенности национальных кухонь.
4. Каким блюдам отдает предпочтение Швейцарская кухня?
5. Дайте краткую характеристику технологии блюд и кулинарных изделий национальной кухонь.

### **Тема: Кухня Чехии и Словакии**

1. *Общие черты кухни Чехии и Словакии*
2. *Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд*

#### **1. Общие черты кухни Чехии и Словакии**

В древности на территории, которую теперь занимают Чехия и Словакия, жили кельтские племена. Предания гласят, что у них был отменный аппетит и недурной вкус. И, конечно, не случайно, что нынешние чехи так же, как и древние кельты, равнодушны к сочному мясу.

Чехо-Словацкая кухня отличается большим разнообразием используемых продуктов. Она включает значительное количество блюд из свинины и продуктов ее переработки /ветчину, сосиски/, кур и овощей /картофеля, капусты и т.д./. Широко

распространены блюда из натурального мяса, телятины, дичи, а также молочные продукты: сливки, сметана и др. Блюда из рыбы распространены меньше, их подают главным образом в холодном виде под маринадом или майонезом. Блюда из баранины и рубленного мяса почти не готовят.

Чехословацкие кулинары используют большое количество специй и пряностей.

Для приготовления блюд широко применяется мука.

Из горячих напитков в Чехо-Словакии наиболее распространен натуральный кофе, чай с ромом. Большой популярностью пользуется пиво.

Огромной популярностью в чехословацкой кухне пользуются бутерброды с различными бутербродными массами - помазанками.

Видное место занимают первые блюда. Одной из особенностей чехословацкой кухни является использование дрожжей для улучшения качества супа.

В Чехо-Словакии очень популярны жареные шпикачки (сардельки), которые жарят на древесном угле практически на каждом перекрестке в Праге.

## **2. Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

### *Холодные блюда и закуски*

#### *Помазанки из редиса*

Сыр плавленный - 150 г, масло сливочное - 150 г, редис - 50 г, лук репчатый - 50 г, соль.

Сыр растереть с маслом и натертым редисом, измельченным луком и солью.

#### *Салат из сырой свеклы*

Свекла - 300 г, лук репчатый - 100 г, шпик - 30 г, сахар - 5 г, лимонный сок - 10 г, йогурт - 50 г, соль.

Свеклу обмыть, очистить и нарезать на терке. Шпик нарезать кубиками, поджарить, спассеровать на нем лук и все это добавить в свеклу. Затем растереть йогурт с сахаром, солью, лимонным соком и смешать со свеклой.

#### *Медальон из крабов*

Крабы - 63 г, желе - 50 г, сливки - 15 г, майонез - 10 г, яйцо - 1/4 шт., лимон - 10 г, зелень петрушки - 5 г.

В измельченные крабы добавить майонез, сливки, мелко нашинкованное яйцо, лимон, залить желе. Всю массу перемешать и разложить в формочки, которые поставить в холодное место. При подаче украсить зеленью петрушки.

#### *Суп панадель*

Говядина - 500 г, кости - 250 г, вода - 1/2 л, зелень, соль. Для блинчиков: молоко - 100 г, яйцо - 1 шт., мука - 75 г, масло сливочное - 30 г, соль.

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне на 2-3 часа до готовности. Незадолго до окончания варки добавить зелень и варить 20 минут.

Из молока, яйца, муки, масла и соли приготовить тесто для блинчиков, выпечь. Готовые блинчики разрезать на полоски и положить в бульон.

#### *Картофельный суп со сметаной*

Вода - 1250 г, картофель - 500 г, яйцо - 2 шт., сметана или молоко - 250 г, мука - 50 г, зелень петрушки - 20 г, тмин, соль.

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану перемешать с мукой и добавить в картофельный отвар. Супу дать еще раз закипеть, добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или другую зелень.

#### *Суд из дрожжей*

Вода - 1500 г, картофель - 150 г, жир - 50 г, дрожжи - 80 г, лук репчатый - 75 г, яйцо - 2 шт., молоко - 100 г, мука - 80 г, зелень петрушки, соль.

Нарезанный картофель тушить на половине порции жира, залить водой, посолить и проварить. На остальном жире спассеровать мелко нарезанный лук, добавить дрожжи и все поджарить. Когда масса подрумянится, положить её в суп. Слегка проварить и влить яичную заправку. Приготовление заправки: яйца взбить с молоком, добавить муку и тщательно размешать. Получится жидкое тесто. Лить его в кипящий суп, таким образом, чтобы получилась тонкая лапша. Варить 4 минуты. Подать посыпав зеленью.

### *Горячие блюда*

#### *Капуста по-богемски*

Белокочанная капуста - 400 г, сахар - 40 г, мука - 25 г, жир - 40 г, шпик - 20 г, репчатый лук - 60 г, соль - 10 г, тмин, уксус.

Промытую, нарезанную узкими полосками капусту отбросить на сито. Мелко нарезать лук и слегка потушить его со шпиком, нарезанным кубиками. Добавить капусту, немного мясного бульона, посолить, прибавить тмин и поставить тушить. Когда капуста станет мягкой, посыпать мукой, добавить сахар и сбрызнуть уксусом. В конце тушения все хорошо перемешать, дать капусте еще раз закипеть и снять с огня.

#### *Свинина жареная*

Свинина - 800 г, сок лука и чеснока - 10 г, крахмал - 5 г, соль - 10 г.

Мясо посолить и хорошо натереть соком чеснока и лука. Зажарить мясо на слабом огне до образования румяной корочки. Готовую свинину вынуть из посуды, где она обжаривалась. Мясной сок развести в воде, добавить крахмал и дать соусу закипеть. На гарнир подать капусту по-богемски или клецки.

#### *Карлсбадский рулет*

Телячья грудинка - 1000 г, шпик - 100 г, свинина - 100 г, масло сливочное или маргарин - 100 г, соленый огурец - 100 г, яйцо - 3 шт., мука - 25 г, соль.

Из мяса удалить ребра, грудинку отбить и посолить. Мясо выложить тонкими полосками шпика и свинины, чередуя их, затем покрыть слегка остывшей яичницей-глазуньей, на которой равномерно распределить мелко нарезанный соленый огурец. Грудинку туго скатать, обвязать ниткой и запечь в горячем жире. Постепенно добавлять немного воды и поливать сверху жиром. В образовавшийся мясной сок добавить муку, перемешать и дать закипеть.

С рулета снять нитку, нарезать и при подаче полить соусом.

#### *Чешские сардельки (шпикачки)*

Сардельки - 102 г, сало свиное - 15 г.

Сардельки нарезать с двух сторон в виде креста и обжарить во фритюре. На гарнир можно подать тушеную капусту или картофель фри.

#### *Огурцы, фаршированные мясом*

Огурцы свежие - 400 г, мясо говядины - 250 г, репчатый лук - 75 г, яйцо - I шт., мука - 50 г, шпик - 50 г, лавровый лист, черный перец, соль.

Огурцы очистить, разрезать на две половинки и вынуть зерна. Говядину сварить с луком и специями до мягкости и пропустить через мясорубку. Добавить ложку масла, яйцо, соль и муку. Огурцы нафаршировать приготовленной массой, половинки соединить и перевязать ниткой. Тушить на шпике.

#### *Творожные кнедлики*

Творог - 500 г, яйцо - 4 шт., масло сливочное - 70 г, манная крупа - 30 г, молоко - 50 г, соль.

Творог протереть через сито. В миске растереть масло с желтками, посолить, добавить творог и замоченную на час в молоке манную крупу. Вымесить тесто, в конце ввести взбитые белки. Из теста сформовать рулет, положить его в смазанную маслом салфетку, концы которой легко перевязать, опустить в кипящую воду и варить I час. Готовый кнедлик переложить на доску и нарезать ломтиками с помощью прочной нитки. Подавая к столу полить растопленным сливочным маслом.

#### *Сладкие блюда и напитки*

##### Пюре малиновое с печеньем

Вода - 1000 г, сахар - 90 г, крахмал кукурузный - 60 г, яйца /желтки/ - 2 шт., малина - 600 г, печенье - 100 г, сливки - 50 г.

Из воды и сахара сварить сироп. Кукурузный крахмал развести водой, влить желтки, размешать, добавить в кипящий сироп и варить до загустения. В охлажденный крем ввести протертую малину.

На дно салатница положить печенье, залить малиновым кремом, украсить взбитыми сливками и свежей малиной.

##### *Крем кофейный*

Молоко - 500 г, крахмал - 50 г, сахар - 300 г, масло сливочное - 250 г, кофе молотый - 15 г.

Из молока, крахмала и сахара /200 г/ сварить густой молочный кисель. Сливочное масло растереть с остальным сахаром и постепенно ввести в остывший кисель. В полученную смесь добавить молотый кофе.

##### *Напиток абрикосовый с какао*

Молоко - 500 г, сахар - 16 г, какао-порошок - 18 г, джем или варенье из абрикосов - 30 г, сироп малиновый - 30 г, яйцо - I шт.

В миксер влить молоко, добавить сахар, какао, джем или варенье из абрикосов, малиновый сироп, яйцо и взбить в течение I минуты. Затем охладить, перемешать и разлить в бокалы.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте краткую характеристику зарождения национальной кухни.
2. Назовите главные национальные блюда народа Словакии и Чехии.
3. Какой напиток является традиционным для Словакии?
4. Дайте краткую характеристику основных продуктов, используемых для приготовления блюд Словакии и Чехии ?
5. Назовите отличительные особенности национальных кухонь народа Словакии и Чехии.

## **Тема: Национальная кухня народов Великобритании**

- 1. Английская кухня и кулинарные особенности англичан.*
- 2. Шотландская кухня и кулинарные обычаи шотландцев*
- 3. История зарождения и развития Ирландской кухни*

### **1. Английская кухня**

Англия - страна устоявшихся традиций, которые бережно хранит народ и в кулинарии, несмотря на упрямое проникновение в неё "континентальных" блюд.

Природа наделила Великобританию разнообразными пищевыми ресурсами. Благодаря обстоятельности и трудолюбию британцев, несмотря на суровый климат, земля дает обильные урожаи пшеницы, ячменя, овса, что составляет здоровую основу английской (и шотландской) кухни. Выращивают здесь огородные культуры - капусту разных видов, картофель, репу, фасоль; из фруктов - яблоки, сливы. Растительный стол англичан, и прежде всего шотландцев, разнообразят дикорастущие овощи, фрукты, травы (дикий щавель, крапива) Малина, земляника, крыжовник растут в лесах точно так же, как черника или клюква.

Холмистые вересковые пустоши изобилуют пернатой дичью, в горах пасутся стада благородных оленей, питающихся мхами и лишайниками. Здесь же встречаются горные зайцы, пчелы дают замечательный вересковый мед.

Океан и моря, омывающие Англию, предоставляют неограниченный выбор рыбы-сельди и скумбрии, хека, пикши и трески, палтуса, кильки и корюшки. Бездонные озера, прозрачные быстрые ручьи и реки населяют форель, лосось, карп, линь.

Если климат, рельеф, сельское хозяйство разных частей Великобритании мало чем разнятся, то в культурном (и кулинарном, конечно) отношении они значительно отличаются друг от друга. Так, шотландцы, и еще в большей степени ирландцы, донесли из далеких времен до наших дней некоторые черты древней кельтской кулинарии. Например, ирландские повара, никогда не страдавшие тщеславием, остались верны своим очагам и сегодня жарят мясо по обычаям предков на открытом пламени, используя вместо дров торф. Повседневный стол ирландца чрезвычайно прост и по набору продуктов, и по технологии приготовления блюд. Это отварные или тушеные картофель, капуста, фасоль...

На шотландскую кухню сильное влияние оказали скандинавские, в основном норвежские викинги (VIII-XV века), французская придворная классическая кухня (XVII век и далее) и, естественно, английская культура и нравы (XVIII - XX века). Викинги привнесли умение готовить блюда из рыбы и морепродуктов, обычай есть баранину и конину (шотландские пони), делать своеобразные овечьи и козьи сыры (оркни). Под влиянием французского двора, шотландский стол обогатился утонченными блюдами из мяса, дичи. Французские нравы внедрились и в меню десерта, до XVI века почти неизвестного суровым шотландцам.

В результате сложного, длительного и противоречивого развития сложилась шотландская, ирландская, английская кухни с явными чертами своеобразия. Если в Англии «нормальным» считают бычье мясо и свинину, то в Шотландии признают в основном баранину. В Англии едят бифштексы и ростбиф недожаренными, розоватыми, с кровью. В Шотландии любое мясо ценят запеченным, основательно проваренным и прожаренным насквозь. Для англичанина каша - немыслимая еда (исключение поридж), для шотландца - основное и почитаемое национальное блюдо. Даже рыбу, такой общий и любимый для всех жителей Британии продукт, готовят по-разному. Англичане предпочитают жарить её в растительном масле и свином жире, да ещё обязательно обернув в газету, а шотландцы - коптить и отваривать. Вот это пестрое многообразие и есть кухня народов Великобритании, весьма условно названная «Английской кухней».

Собственно английская кухня скуповата, проста, не отличается утонченностью и изысканностью. Но англичан это не огорчает, они признают шарм континентальной кухни, но свою считают более здоровой и полезной.

В повседневной жизни англичане почти не едят хлеб, много потребляют мяса (рубленое мясо и жирная свинина не в ходу).

Важное место в питании англичан занимает рыба. Однако столь популярные в мире кетовая икра и заливная рыба у англичан не в чести.

Особенно относятся к птице и дичи. Издавна на Рождество в английских семьях фаршируют индейку.

Из сладких блюд предпочтение отдают пудингам, приготовленным на пару.

Составная часть любого английского меню - свежие фрукты, особенно яблоки, пирог с ними - национальное блюдо.

Первые блюда, в основном супы-пюре и бульоны, подают вечером, в 7-8 часов (время обеда). Первый завтрак в 7-9 часов утра, второй в 13<sup>30</sup>, обязательный чай в 17<sup>30</sup>,

Основной напиток чай, иногда кофе.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

#### *Холодные и горячие закуски*

##### *Салат с сельдью*

Картофель - 1000 г, лук репчатый - 200 г, сельдь - 250 г, масло растительное, уксус, горчица, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Разделанную на филе сельдь нарезать небольшими кусочками. Уложить слоями картофель, лук и сельдь, полить заправкой из растительного масла, уксуса и горчицы.

##### *Закуска из мяса цыпленка*

Мякоть отварного цыпленка - 500 г, лук репчатый - 30 г, сливочное масло - 30 г, мука - 30 г, соль, яичный желток, молоко - 250 г, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Лук натереть на терке и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Разогреть масло, спассеровать на нём муку, развести молоком в кашу, добавить луковый отвар, мясо цыпленка, поварить на слабом огне 20 минут.

Снять с огня, перемешать с желтком, растертым оставшимся молоком, и вновь подогреть, не доводя до кипения. Переложить в тарелку, заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и украсить ломтиками вареного яйца.

#### *Салат с сыром, рисом и фасолью*

Рис - 175 г, консервированная фасоль - 425 г, консервированные ананасы - 200 г, консервированная кукуруза - 200 г, зеленый перец – 100 г, корень сельдерея - 30 г, твердый сыр - 225 г, соль, молотый черный перец.

Перец промыть, нарезать кольцами. Корень сельдерея промыть, нарезать кружочками. Сыр – кубиками. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Охладить и переложить в салатник. Добавить фасоль, ананас, кукурузу, сладкий перец, сельдерея и сыр. Тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

#### *Уэльский рейбит - гренки с сыром*

Батон - 30 г, тертый твердый сыр - 240 г, сливочное масло - 60 г, пиво - 1/8 л, красный молотый перец - 3 г, горчица - 10 г, желток – 2 шт.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне, и постоянно помешивая добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на сковороде, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

### *Супы*

#### *Уха по-ирландски*

Морская рыба - 500 г, лук репчатый - 75г, смалец - 40 г, картофель - 300 г, помидоры – 350 г, мускатный орех, тимьян, перец, соль, зелень укропа.

Рыбу очистить и промыть. Отрезать голову и плавники. Разрезать рыбу вдоль пополам и удалить хребтовую кость. Голову, кость и плавники залить 4 стаканами подсоленной воды и варить 30 минут. Затем отвар процедить. Нарезать ломтиками лук и обжарить на смальце. Добавить картофель, очищенный и нарезанный кубиками, мелко нарубленные помидоры без семян, небольшой мускатный орех, измельченный на тёрке, 1 веточку тимьяна, соль и черный перец. Залить рыбным отваром и варить 30 минут. Прибавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до мягкости (если отвара недостаточно, влить немного воды). Перед тем, как снять суп с огня, заправить его мелко нарезанным укропом и петрушкой, проварить несколько минут и добавить сметану. Уху подать горячей с мелко нарезанными гренками.

#### *Суп с мясом и сыром*

Говядина - 600 г, твердый сыр - 100г, яйцо - 4 шт., черствая белая булка - 1 шт.

Отварить мясо. Бульон процедить. Срезать с булки корку и натереть булку на тёрке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр нарезать соломкой. Все перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и влить в остальной бульон. Варить суп 30 минут. Перец подачей добавить нарезанное отварное мясо.

#### *Капустный броуз*

Крепкий мясной бульон – 1700 г, овсяная мука – 50 г, кочанная капуста-450 г, соль, перец.

Довести бульон до кипения, добавить овсяную муку и оставить на медленном огне. Капусту нарезать тонкой соломкой. Положить капусту в бульон, добавить соль и перец. Варить 30 минут в открытой кастрюле. Подавать прямо с огня.

#### *Шотландский перловый суп*

Баранина - 440 г, морковь - 60 г, репа - 64 г, сельдерей - 88 г, лук-порей - 24 г, масло сливочное - 80 г, лук репчатый - 48 г, крупа перловая - 84 г, зелень петрушки, перец, соль.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с луком так, чтобы оно подрумянилось. Влить воду в кастрюлю, выложить в неё содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 30 минут добавить крупу и продолжать варить ещё 10 минут. Затем добавить овощи, посолить, поперчить, и продолжать варить еще 20 минут. Готовый суп посыпать зелень петрушки.

#### *Горячие блюда*

##### *Филе палтуса с грибами по-ирландски*

Рыба - 200 г, яблочный сок - 50 г, сливочное масло - 10 г, сливки - 25 г, грибы - 10г, сельдерей, паприка по вкусу.

Филе палтуса сварить в воде с добавлением яблочного сока до полуготовности. Переложить в кастрюлю со сливками и жареными грибами и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

##### *Скумбрия печеная*

Скумбрия потрошенная без головы - 4 шт., яйцо - 2 шт., твердый сыр - 75 г, сухая горчица - 4 г, масло сливочное - 25 г, лимон - 1 шт., зелень петрушки, соль, перец.

Рыбу промыть, сделать три глубоких надреза с каждой стороны на расстоянии 2-3 см. Яйца отварить. Приготовить начинку из мелко нарубленных яиц с сыром, горчицей, маслом, петрушкой и цедрой половины лимона, солью и перцем. Нафаршировать рыбу и запекать в слегка смазанном маслом плоском блюде (закрыв фольгой) при 200°С около 40 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона.

##### *Ростбиф*

Говядина - 1000 г, жир - 50 г, мука - 10 г, Для заправки: масло растительное - 30 г, сахар – 10 г, лук репчатый - 50 г, морковь - 50 г, сельдерей - 50 г, петрушка - 50 г, лавровый лист, перец горошком.

Мясо обмыть, удалить кости, очистить от пленок, обсушить. Приготовить заправку из овощей. Овощи очистить, мелко нашинковать, прибавить сахар, растительное масло, приправы и вымешивать до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо положить в глиняную или эмалированную миску и обложить овощами, поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день очистить мясо от овощей и приправ. Придать мясу соответствующую форму, в случае необходимости обвязать шпагатом, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Поставить в жаркий духовой шкаф на 20



минут, часто поливая жиром. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовое, а при прокалывании выделяло красный сок. Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить в той же последовательности на продолговатом блюде и полить, образовавшимся при жарке соусом. Подавать с картофелем фри или картофельным пюре, с овощами и листьями салата.

#### *Мясо по-ирландски*

Сырое рубленое мясо - 600 г, полоски шпика (4 см шириной и 20 см длиной) - 4 шт., растительное масло - 40 г, соль, перец.

Рубленое мясо разделить на 4 части и сформовать большие котлеты. Котлеты завернуть в полоски шпика и склоть их с помощью деревянных шпажек. Смазать котлеты растительным маслом и обжарить (5-10 минут) Мясо внутри должно оставаться сыроватым. Затем котлеты поперчить, посолить и подать на поджаренных ломтиках хлеба. К котлетам подать пикули и соус.

#### *Студень по-шотландски*

Говяжья рулька - 450 г, кости говяжьей - 900 г (от рульки), соль - 7 г, лавровый лист, черный, душистый перец.

Мясо и кости залить холодной водой (около 1700 г), довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 3-4 часа. Затем мясо мелко нарезать или пропустить через мясорубку, кости положить снова в кастрюлю, добавить соль, пряности и варить бульон на сильном огне, пока половина жидкости не выкипит. Мясо положить в формы, залить их бульоном и поставить застывать на сутки. Подавать с салатом.

#### *Индейка по-английски*

Индейка, сливочное масло - 75 г, копченый шпик - 50 г, лук репчатый - 120 г, миндальные орехи - 100 г, изюм - 100 г, яблоки - 80 г, яйцо - 2 шт., молоко - 80 г, пшеничный хлеб - 100 г, шалфей - 5 г, паприка - 5 г, тмин - 3 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и изнутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленным миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть её лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40-45 минут до окончания жарки фольгу снять.

#### *Брюссельская капуста в молочном соусе*

Капуста - 500 г, сельдерей - 25 г, мука пшеничная - 25 г, молоко - 0,5 стакана, сливочное масло - 40 г, соль.

Промытые кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Отдельно приготовить соус. В растопленное масло всыпать мелко нарезанный сельдерей и 2-3 минут жарить на небольшом огне. Всыпать муку, размешать и снова поджарить до чуть желтоватого цвета. Постепенно влить горячее молоко и отвар капусты. В соус положить отваренные кочанчики капусты и посолить по вкусу.

#### *Мучные сладкие блюда*

### *Пирог по-английски*

Сливочное масло - 250 г, мука пшеничная - 260 г, пекарский порошок - 12 г, сахар - 180 г, яйцо - 4 шт., толченый миндаль или грецкие орехи - 125 г, цукаты - 75 г, ром - 40 г, ваниль.

Масло растереть в пышную массу и постепенно соединить с мукой и разрыхлителем. Растереть сахар с яйцами до бела и, помешивая, добавить масляное тесто, изюм, миндаль и цукаты. Тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать в умеренно разогретой духовке 1 час. Пирог охладить, сбрызнуть ромом и густо посыпать сахарной пудрой, ароматизированной ванилью.

### *Плюм-пудинг*

Белый почечный жир - 650 г, измельченная черствая булка - 650 г, мука пшеничная - 100 г, соль - 7 г, сахар - 200 г, мускатный орех, корица, гвоздика, горький миндаль, изюм - 800 г, цукаты - 400 г, лимонная цедра, яйцо - 10 шт., ром - 100 г, сливки - 180 г.

Почечный жир мелко изрубить, добавляя измельченную черствую булку и муку. Рубить ножом, пока жир не будет иметь вид крупы. Добавить соль, сахар, мускатный орех, корицу, гвоздику, горький миндаль, очень мелко изрубленный, изюм, цукаты, цедру одного лимона, яйца, ром и сливки. Все хорошо вымесить, переложить в форму и варить в кастрюле с горячей водой 4-5 часов. Перед подачей полить ромом.

### *Напитки*

#### *Чай по-английски*

Подогреть сухой заварочный чайник. Засыпать чай из расчета 1 чайная ложка на чашку плюс 1 чайная ложка на чайник. Тот час же залить кипятком (в два приема) и настаивать 5 минут. Необходимо заварочный чайник подносить к кипятку (с огня), а не нести уже просто горячую воду к чайнику с сухим чаем. Пока чай настаивается, в разогретые чашки влить подогретое молоко по 2-3 столовых ложки (по вкусу), строго следуя правилу: наливать чай в молоко, а не наоборот.

#### *Горячий шоколад*

Горький шоколад - 3 дольки, вода - 180 г, сахар - 180 г, соль - 3 г, сливки взбитые - 50 г, молоко пастеризованное - 1000 г.

В кастрюле на медленном огне растопить в воде шоколад, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Слегка остудить, добавить сливки, а перед подачей влить горячее молоко.

## **2. Шотландская кухня и кулинарные обычаи шотландцев**

Шотландия — одна из пяти национальных историко-географических областей, из которых состоит Великобритания (Англия, Шотландия, Уэльс, Северная Ирландия и Корнуолл). Эта страна расположена на севере Британии и на прилегающих к ней островах и трех больших архипелагах — Гебридских, Оркнейских и Шетлендских островах. Граница Шотландии с Англией проходит по четкому географическому естественному рубежу — там, где остров Великобритания

резко суживается и где, кроме того, границу составляют река Твид и Чивиотские (Шевьотские) горы(58) В национальном отношении шотландцы также резко отличаются от англичан — они потомки кельтов (пиктов, бриттов и гэльских племен), древнейших обитателей Британии, а не англосаксов, как англичане.

Шотландцы, насчитывающие ныне 5,5 миллиона человек, являются чуть ли не единственным кельтским народом Западной Европы, который сохранил национальные черты в течение нескольких тысячелетий, донеся до нашего времени особую национальную мужскую одежду (шотландские вязаные гольфы и мужские юбки-килты), национальные музыкальные инструменты (волынку), танцы (хоровод-рилла), национальный эпос и фольклор, бытовые обычаи и национальную кухню.

Главной причиной этнической стойкости шотландцев была, без сомнения, их многовековая непрерывная, упорная борьба с Англией за политическую и национальную самостоятельность. И хотя в этой борьбе шотландцам не удалось сохранить отдельное государство, они все же отстояли свою культурную автономию и отчасти свои политические учреждения: есть шотландские политические партии, шотландские общественные организации, шотландские спортивные общества, в том числе футбольные клубы, выступающие на европейских и мировых соревнованиях отдельно от Англии, как представители особой страны.

Однако с национальной кухней, с отстаиванием национальной самобытности в области кулинарной культуры, домашнего быта положение для шотландцев складывалось более сложно, чем в области национальной политической борьбы, где противник был ясен. Шотландская же национальная кухня чуть было не оказалась уничтоженной под воздействием... «дружеских объятий» французской кухни.

Как известно, кулинарная культура народов Западной Европы в течение последних 200—250 лет развивается в столь тесном взаимодействии и взаимовлиянии друг на друга, что в наше время обычно принято говорить о западноевропейской кухне в целом, а не об отдельных национальных кухнях народов Западной Европы. Это объясняется тем, что основной и наиболее часто употребляемый репертуар блюд в таких странах Западной Европы, как Франция, ФРГ, Швейцария, Бельгия, Голландия, Австрия, Люксембург, Дания и даже Великобритания, почти полностью совпадает. В каждой из этих стран сохранилась поэтому не столько национальная кухня, сколько своеобразный «национальный набор» из общего западноевропейского репертуара, включающий также отдельные национальные блюда, придающие, быть может, некоторый национальный акцент, скажем, швейцарскому или голландскому столу, но ни в коем случае не составляющие из-за своей немногочисленности и разрозненности особого национального кулинарного направления или хотя бы национального меню. Очень часто это пара-другая вторых горячих блюд или еще чаще — какое-нибудь одно национальное сладкое блюдо.

Остальные блюда как повседневного, так и парадного меню носят явственный отпечаток английской, немецкой или французской кухни, либо даже целиком сформировались под влиянием французской кухни (Бельгия, Люксембург, Швейцария), или прошли столь сильную французскую обработку, что она сгладила все национальное (Голландия, рейнская часть ФРГ). Если учесть, что в XVIII и XIX веках на протяжении двухсот лет французская кухня оказывала влияние даже на

такую самобытную и самостоятельно развивавшуюся и оригинальную кухню, как русская, то станет понятным, почему многие западноевропейские кухни не вынесли почти трехсотлетней французской «обработки» и были буквально «подмяты» французской кулинарной системой. Даже немецкая и английская кухни, сохранив ряд своих блюд, «позволили» обработать их французской технологией и в таком обработанном виде они перекочевали в космополитическое общеевропейское меню.

Такое превращение произошло, например, со знаменитым английским бифштексом, который, пройдя франко-немецкую обработку, превратился... в обычную рубленую котлету «гамбургер», а в результате чисто французской обработки стал знаменитым «Шатобрианом».

Вне подобного нивелирующего влияния оказались лишь страны окраин Европы, населенные в XVIII и XIX веках народами по преимуществу бедными и со слабо развитым хозяйством ярко выраженного аграрного направления. К их числу относились испанцы, португальцы, итальянцы, греки, югославы на юге Европы, а также финны, шведы, норвежцы, ирландцы на севере Европы. У этих-то народов и сохранилась до наших дней в большей степени, чем у других в зарубежной Европе, национальная кухня.

Шотландцы тоже могут быть причислены к этой категории, но с тремя существенными оговорками.

Во-первых, шотландцы, будучи наряду с ирландцами потомками самого древнего населения в Европе — кельтов, донесли с далеких доисторических времен до наших дней, хотя и в сильно трансформированном, «осколочном» виде, некоторые черты древней кельтской кулинарии. Эти осколки древности хотя и не могут составить национальную кухню, но зато придают современным кулинарным обычаям шотландцев такие уникальные черты, которыми не могут похвалиться другие западноевропейские народы, соседи шотландцев.

Во-вторых, Шотландия, утратившая свою государственную и национальную самостоятельность с начала XVIII века и с 1707 года соединенная с Англией в одно государство — Великобританию, не могла не испытать за прошедшие три века — XVIII, XIX и XX — общего влияния английской культуры и нравов, в том числе и английских кулинарных обычаев, например употребление эля (пива), чая, бекона, введение в рацион таких типично английских блюд, как ростбиф.

В-третьих, даже в периоды своей национальной независимости шотландцы испытывали сильнейшие иностранные влияния в области кулинарной культуры.

Первым по времени таким влиянием было влияние скандинавских, в основном норвежских, викингов в VIII — XII веках, а в Северо-Восточной Шотландии и на архипелагах сохранявшееся вплоть до XV века, то есть осуществлявшееся в общей сложности 700—750 лет. Оно, естественно, не прошло бесследно для шотландской кухни, особенно повлияв на состав шотландских национальных продуктов. До викингов шотландские кельты не знали, что такое блюда из рыбы и морепродуктов. Викинги принесли и закрепили на островах также обычай есть баранину и конину (шотландских пони), делать некоторые овечьи и козьи сыры (оркни).

Второе иностранное влияние было французское. Оно сказалось со всей силой в XVII веке, в период подъема французской придворной классической кухни, и

оказало подавляющее влияние на шотландскую кухню правящих классов. То обстоятельство, что Франция была чуть ли не единственной и главной политической союзницей Шотландии против Англии, послужило быстрому добровольному усвоению всего французского, распространению этого влияния в довольно широких слоях шотландских сословий.

Если в других странах противились «иностранщине» хотя бы в первые десятилетия, то в Шотландии, наоборот, культивировали эту «иностранщину» и в области нравов, и в области материальной культуры. Французское влияние в области кулинарии выразилось во включении целого ряда французских блюд в шотландское меню, в глубоком внедрении французской технологии в приготовлении французских же блюд и в сильном внедрении французских нравов в области шотландского десерта, до XVII века почти неизвестного суровым шотландцам.

В результате такого сложного, длительного и противоречивого развития сложилась «шотландская кухня», которая хотя не является чисто национальной шотландской, кельтской, но в то же время носит явные черты своеобразия. Так, например, она отличается от кухни соседей — англичан — в первую очередь по составу «любимых продуктов».

В Англии «нормальным» считают бычье мясо и свинину, в Шотландии же признают в основном баранину. В Англии едят свои бычьи бифштексы и ростбифы недожаренными, розоватыми, с кровью. В Шотландии любое мясо ценят запеченным, длительно, основательно проваренным и прожаренным насквозь, глубоко. Традиционный английский ленч отличается по составу блюд весьма сильно от такого же традиционного шотландского завтрака. Для англичан каша — немислимое варварское блюдо, для шотландца же она основное и почитаемое национальное блюдо.

Хотя чай в Шотландии, как и в Англии, священен, но у англичан его пьют рано утром с молоком, а затем в фэйвоклок, а у шотландцев «большой чай» устраивают на ужин, перед ним едят полукопченую рыбу, а сам чай сопровождают массой джема, мармелада, сдоб, кексов и других сладостей. В результате английский и шотландский чайный стол отличаются друг от друга весьма сильно.

И так почти во всем. Старинные французские блюда, принятые в Шотландии как свои, англичанами не признаются, хотя новофранцузские блюда XIX века в Англии распространены довольно широко. Даже рыбу, такой общий и любимый для всех жителей Британии, окруженной океаном, продукт, англичане предпочитают есть жареной в растительных маслах и свином жире, да еще обязательно обернутой во время жарения в газету (самой вкусной считается сельдь, обернутая в газету «Санди тайме»), а шотландцы — копченой и отварной.

Для тех, кто приезжает в Шотландию с континента, шотландская кухня также кажется экзотической и своеобразной, особенно рыбный стол, баранина, овсяные блюда, о которых в Западной Европе давно забыли. Невиданными и чисто «шотландскими» кажутся для немца, бельгийца, голландца или француза такие деликатесы, как лососина и оленина, а также тетерева и куропатки. Более того, и сами шотландцы убеждены, что эти продукты, а также водоросли, виски — их исключительная национальная особенность и достояние. Кстати, подобные

убеждения или, скорее, заблуждения встречаются и у всех других народов, обитающих на тихих окраинах крупных государств и свыкшихся с тем, что к ним приезжают в качестве туристов стандартизированные горожане, ориентированные на однообразное столовское, гостиничное, ресторанное питание.

Так, архангельские поморы были убеждены, что семга водится только в их краях, уральские казаки и задунайские запорожцы точно так же всегда утверждают, что осетр — рыба исключительно их рек, а волжане испокон веков считали, что вобла и стерлядь только волжская рыба.

Эти утверждения проникли и продолжают проникать в художественную литературу и таким образом становятся предубеждениями миллионов людей, привыкших связывать какой-нибудь продукт с определенной географической местностью, а изделия из этого продукта относить к своеобразию какой-нибудь одной национальной кухни. На самом деле все обстоит далеко не так. Тот же лосось встречается чуть ли не в сотне географических пунктов земного шара, а форель — в десятках сотен, и эти продукты, как и многие другие одинаковые, вроде муки, зерна, овощей, употребляются во всех кухнях мира. Но сочетания одинаковых продуктов, а иногда и сочетания одинаковых блюд у разных народов различны.

Эти-то различия, если они складываются в определенную систему, и создают отдельную национальную кухню.

Современная шотландская кухня является прекрасной иллюстрацией этого историко-кулинарного закона.

Как мы видели, она включает очень многие нешотландские элементы, которые по числу своему сильно перевешивают чисто шотландские, особенно древние, кельтские. Но в то же время от всего этого шотландская кухня не утратила черты непохожести на другие кухни, черты своего «шотландского» своеобразия. И потому она воспринимается всеми — и самими шотландцами, и другими народами — как особая шотландская кухня, хотя к нашему времени от ее самобытного репертуара осталось весьма немногое.

Это рецепты прабабушек, сохранявших традиционные клановые и семейные блюда, состав которых передавался из рода в род и не был даже знаком подчас ближайшим соседям из другого клана, это и закрепившиеся в народе или в домах шотландской знати блюда, связанные с определенными историческими событиями или с конкретными историческими лицами, это, наконец, и старые трактирные блюда маленьких шотландских городков.

Весь этот набор, который внешне может показаться очень разнородным, случайным и даже разнокалиберным, на самом деле наиболее точно и правильно отражает состав нынешней шотландской кухни и ее отличие от других западноевропейских.

Одним из таких отличий является, в частности, компоновка, объединение блюд не по месту и очередности их подачи, как, например, в русской кухне, то есть не подразделение их на первое, второе и третье, а сочетание их по характеру и времени приема пищи. Так, блюда в Шотландии делятся на то, что принято есть и пить в шотландский завтрак или в шотландский большой чай, а также отдельно выделяются шотландские парадные блюда и блюда шотландских национальных праздников, причем каждого праздника отдельно. Такое подразделение

национального меню отражает до сих пор и основные особенности шотландского застолья, и ориентацию шотландской кухни, а также дает правильное представление о своеобразии шотландских кулинарных композиций и шотландского национального вкуса. В праздничных и повседневных блюдах больше всего сохранилось истинно шотландских национальных черт, в то время как в парадных блюдах многое привнесено извне, но преобразовалось в шотландское.

При этом не сами по себе блюда, их состав, их продукты или их приготовление составляют особенность шотландского национального стола, а употребление этих блюд в определенное время как суток, так и года

Иначе говоря — не столько сами по себе блюда шотландские, сколько их соединение в одно меню и приурочивание этих различных сочетаний к определенным дням, событиям или к одному и тому же времени суток и составляют главную, характерную особенность шотландского застолья.

Другую особенность шотландского стола составляет соблюдение своеобразных национальных «застольных ритуалов», вроде употребления для жареной рыбы только газеты «Санди таймс» или разрезания круглых тортов только на 8 или на 9 частей, и отсюда — именно это число приглашаемых гостей на праздники. Для блюд и изделий, знакомых нам как общеевропейские, например джемов, мармеладов, пудингов, в шотландской кухне применяется совершенно или частично иная технология.

Желая придать таким изделиям истинно шотландский колорит, следует поэтому приготавливать их абсолютно точно по шотландскому рецепту, не полагаясь на свой предыдущий опыт приготовления таких блюд.

Настоящие пудинги, например, являясь древнейшим шотландским блюдом, были восприняты и английской кухней и перешли в общеевропейскую, но большей частью лишь механически, как смесь определенного набора продуктов, в то время как главное существо и отличие истинных шотландских пудингов состоит в том, что в них вначале должен пройти процесс ферментации (в течение суток), а затем уже наступить выпечка. В результате шотландские пудинги должны готовиться целых два дня, и уже одно это кулинарное решение переводит их в разряд редкого, особого праздничного блюда, на изготовление которого необходимо специальное свободное время.

Для тех, кто хотя бы раз в жизни захочет приготовить себе настоящее шотландское блюдо или сделать полный шотландский стол, а может быть, и один целый шотландский кулинарный день, необходимо и особое терпение, и тщательная подготовка в виде скрупулезного штудирования шотландской кулинарной литературы с учетом всех отмечаемых в ней «мелочей» и «деталей», составляющих своеобразие шотландской кухни и ее отличие от общебританской, английской. Одним словом, шотландская кухня — это кухня трудолюбивых, упорных, терпеливых и чрезвычайно спокойных людей, педантично стремящихся добиться наилучшего результата в своей работе.

### 3

#### **. История зарождения и развития Ирландской кухни**

Свою историю ирландская кухня начала как кухня, основанная на мясе и молочных продуктах, это были главные составляющие рациона древних ирландцев,

но, конечно же, не единственные. Ирландцы питались разнообразными дарами моря, благо географическое положение страны позволяло добывать их без какого-то особого труда. Дикорастущие травы и овощи тоже входили в рацион питания, но носили в основном сезонный характер.

Кормильцем народа был крупный рогатый скот. Конечно, выращивались и овцы, козы, свиньи и лошади, но безусловный приоритет отдавался коровам. Летом они давали «белое мясо» - творог, сыр, а зимой обеспечивали своих хозяев уже натуральным. Забой скота начинался осенью. Поскольку коровы ценились в первую очередь за молочные продукты, то для зимнего продовольствия "отбирались" старые особи, быки, покалеченные животные. Для длительного хранения говядину засаливали, и это был достаточно дорогой продукт, имевший в два раза большую ценность, чем мясо свежее. Не только из-за его "практичности", но и из-за дороговизны самой соли. Бедняки засаливали свинину, самое дешевое мясо. Также в зиму заготавливали кровяную колбасу. Если говорить о соотношении домашних животных в ирландских хозяйствах, то можно сказать, что крупный рогатый скот составлял 54%, свиньи – 36%, овцы, козы – 7% и лошади – 2,5%. При этом неизвестно, насколько было распространено употребление в пищу мяса лошадей и употреблялось ли оно вообще.

Свинина считалась большим деликатесом, несмотря на свою дешевизну. Пиршества без свинины были неполными, хотя на праздничных столах всегда присутствовали говядина, баранина, оленина – наиболее распространенные виды мяса в рационе ирландцев. В ряд деликатесов было занесено барсучье мясо, мясо тюленей и морских свинок. Мясо ежей, диких козлов и диких свиней в основном употребляло бедное население. Забегая вперед, скажем, что с приходом норманнов эти продукты стали труднодоступны из-за введенного запрета на охоту. Заячье мясо было также обычным блюдом на столе ирландцев, крольчатина стала употребляться уже во время правления норманнов. Удивительно, но зайчатину и крольчатину тушили в намеренно испорченном сливочном масле, содержание воды в котором достигало 20%.

Несмотря на довольно-таки ограниченные, с нашей, современной, точки зрения, технологические возможности приготовления пищи, древние ирландцы готовили пищу несколькими способами. Основными способами кулинарной обработки были жаренье и варка в котле.

Священным местом в каждом доме был очаг с постоянно кипящим над ним котлом, содержание которого напрямую зависело еще и от того, в какой местности жило семейство. Так, у прибрежных общин намного чаще, чем у других, появлялись на столе рыбные блюда и блюда из морепродуктов – устриц, мидий, креветок, крабов, литорин, морских водорослей. В котле готовили разнообразные супы, похлебки, бульоны – блюда весьма популярные и в современной ирландской кухне. Супы готовили с добавлением дикорастущих трав, овощей, грибов в течение нескольких часов.

Что касается мяса, его не только варили или жарили на раскаленных камнях или вертеле, но и тушили. Для этого в камнях выдалбливали канавку, в которую ставили деревянную чашу с небольшим количеством воды и кусками мяса. Чтобы постоянно поддерживать необходимую температуру воды, остывающие камни



заменяли горячими. Таким образом, можно было готовить даже ногу барашка, предварительно обернув ее соломой. Конечно, для этого требовался не один час.

Интересен метод приготовления домашних птиц, пернатой дичи и ежей. Этих животных не ощипывали (не удаляли иголки), не потрошили. Целые тушки обмазывали глиной и помещали в огонь. По истечении определенного времени (времени готовности для каждого вида мяса), растрескавшуюся глину снимали, а вместе с ней от тушек отставали перья и иголки. А непотрошеное мясо считалось более ароматным. Как уже было сказано, молоко было важнейшим пищевым продуктом, и употреблялось оно во всех своих состояниях: свежее, кислое, творожные массы, сыры, масло. И даже протухшее масло.

Сыры делали как из коровьего, так и из овечьего молока. Практически обязательным для приготовления сыров было использование сычужка, который служил продуктом, ускоряющим процесс свертывания молока. Сычужок – это отрезанный и прокипяченный в воде кусок желудка зарезанного животного, например, теленка.

Самые низшие слои общества пили так называемое «зеленое молоко» - сыворотку, оставшуюся после изготовления сыров и творога.

Из молока также готовили и своеобразные сладости: его смешивали с ирландским мхом (морская водоросль) и медом и ели в качестве десерта вместе с сезонными фруктами. Такое лакомство и по сей день готовят в некоторых частях Ирландии.

Основными злаками, из которых ирландцы пекли хлеб, были овес и ячмень. Эти культуры наиболее терпимы к дождливому островному климату. Овсяный хлеб ели с мясом, обмакивая его в соусы и подливки. Крошки овсяного хлеба добавляли вместо загустителя в различные тушеные блюда.

Рожь и пшеницу также выращивали, но не в таком большом количестве. Среди кельтов был распространен пшенично-ржаной хлеб, называемый суржей. Хлеб, который пекся исключительно из пшеничной муки, был доступен не каждому семейству. А самая лучшая белая мука припасалась для выпечки сладких пирогов с яйцами и медом, которые готовили только по праздникам или большим событиям. Другой вид выпечки наподобие булочек готовился из смеси пшеничной муки, сожженных морских водорослей, кислого молока и сброженного сока кислых плодов. Кусочки теста заворачивали в листья дикой капусты и помещали на горячие камни под котел.

Злаки также использовали для приготовления супов, тушеных блюд, каш. Как правило, на завтрак подавалась густая, плотная овсяная каша, а на ужин – жидкая. Овсянку ели как в горячем, так и в холодном виде.

Большое количество выращиваемого зерна шло на производство пива. Ирландское пиво приправлялось травами, медом, специями, его пили горячим и холодным, и было широко распространено среди всех слоев населения.

Мед, считающийся самым древним напитком, способным опьянять, был очень любим. Он открывал и закрывал трапезу. Из сброженного меда, настоянной на травах воды, специями варили медовое вино, которое на конечной стадии своего приготовления разбавляли дополнительной порцией меда. В столь пряный напиток добавляли тимьян, розмарин, вереск.

Другой спиртной напиток, который любили древние ирландцы, был вином из терновых ягод. Из ягод делали пюре, предварительно хорошо их прокипятив, оставляли при комнатной температуре на определенное время, затем добавляли мед, помещали смесь в плотно закрывающийся сосуд и закапывали его в землю на 6 недель, после процеживали и пили.

Портрет рыбной кухни, как составляющей кухни ирландской, можно обозначить такими штрихами. Среди рыб самым дорогим был лосось. Ему даже приписывали магические свойства. Лосось был лучшим подарком, потому что символизировал собой здоровье, долговечность, силу, благосостояние и удачу. Кроме лосося высоко ценилась форель. Этих рыб готовили на вертеле, сделанном из яблоневых деревьев, чтобы рыба приобрела более богатый аромат и цвет. Из морских рыб ирландцы употребляли в пищу треску, хека, мерланг, макрель, морских коньков, а из речных – окуней, плотву и других. На зиму сушили и солили таких рыб, как сельдь, макрель.

Любили ирландцы рыбные супы, они смешивали несколько видов рыбы с овощами, водорослями, травами, моллюсками. Что касается яиц, то их потребляли повсеместно и в большом количестве, в основном утиные и яйца диких морских птиц. Гусиные яйца считались деликатесом и ели их только по праздникам. Их жарили, варили, а также разбивали в кипящую воду, смешанную со сброженным соком кислых ягод.

Среди диких трав, которые употребляли в пищу ирландцы, были лук, щавель, крапива, тмин, салаты, листья одуванчика, сельдерей. Летом и осенью собирали яблоки, ягоды (терновника, дикой вишни, малины, ежевики, земляники, рябины, черники и т.п.), грибы и орехи. Эти продукты употреблялись в пищу как самостоятельно, так и в качестве добавок к различным выпеченным изделиям. Позже, когда земледелие было уже достаточно развито, ирландцы научились возделывать свеклу, репу, бобовые, морковь, патиссоны, чеснок и другие овощи.

Большие изменения в ирландской кухне произошли с открытием Нового Света, поскольку именно в этот период были завезены новые продукты, в том числе и картофель, который в настоящее время является одним из четырех основных продуктов питания в рационе различных культур. Он стоит в одном ряду с рисом, пшеницей и кукурузой. Но наибольшую популярность в Ирландии картофель приобрел лишь в течение последних трех столетий. Испанцы привезли картофель в Европу в 1570 году, а в 1573 году он начал продаваться на рынках как распространенный продукт питания. Британских островов картофель достиг только в 1590-х годах, и сначала использовался здесь лишь как декоративное растение. Ирландцы были первыми, кто увидели пищевую ценность картофеля. В 1663 году он уже считался основным продуктом в ирландской кухне. Это был очень доступный продукт, он был популярен как на столе дворянской знати, так и на столе бедняков.

В XVI – XVII веках население Ирландии начало увеличиваться достаточно быстрыми темпами, и в основном прирост населения происходил за счет бедных слоев общества. Рацион, состоявший из картофеля, овсянки и молока, позволял прокормить даже очень большую семью благодаря своей питательности.

Несколько позже в связи с экономическим и политическим положением в стране резко возросли цены на хлебные злаки – пшеницу, овес, и это вызвало еще большую зависимость от картофеля среди многих слоев населения Ирландии

Ирландская кухня отличительно проста, Северная Ирландия – «изумрудный остров» - выпускает одни из лучших, экологически чистых, продуктов в мире. Близость к морю, климат и обширная сельская местность сильно влияют на продукты, распространенные в Северной Ирландии. Благодаря обильным дождям пастбища всегда полны сочной травы, что хорошо для производства молока, которое в свою очередь становится отличными сливками, маслом и сыром. Зеленые ирландские холмы создают прекрасную основу для выращивания крупного рогатого скота, а мягкий климат означает, что скот может пастись на лугах круглый год, и мясо получается сочным и вкусным; именно на основе такой свежей баранины готовят традиционное ирландское рагу (irish stew).

Отличная почва и климат также создают идеальные условия для выращивания картофеля, который был одним из основных продуктов и символов ирландской кухни с тех пор, как его привезли из Южной Америки через Испанию.

В реках и озерах Северной Ирландии в изобилии водится различная рыба: лосось, форель, окунь, угорь, щука. В море вылавливают лобстеров, креветок, устриц и мидий, а также всевозможную рыбу, включая треску, скатов, камбалу, сельдь и скумбрию. Кроме морепродуктов в море добывают красные водоросли (dulse), которые традиционно использовались в пищу. Водоросли можно смешивать с картофельным пюре (dulse champ). Весной часто собирают ирландский или жемчужный мох (съедобные водоросли), которые используются как в свежем, так и в сушеном виде.

### *Традиционные блюда*

#### *Супы*

Среди супов особую известность получил суп «СОСК-А-ЛЕЕКІЕ» с мясом петуха, луком пореем и черносливом и уткой с овощами, тушеной в пиве «GUINNESS».

#### *Вторые блюда*

Одно из наиболее известных ирландских блюд - колканнон (colcannon - от старого названия «sole» - капуста), которое готовят из картофельного пюре, нарезанной капусты, лука и приправ. Обычно его подают с бассейном растопленного сливочного масла сверху. Это традиционное блюдо к Хэллоуину.

Чамп (champ) - похожее блюдо, но картофель измельчается не очень мелко и смешивается с мелко порезанным зеленым луком, молоком, сливочным маслом, солью и перцем.

Другое традиционное картофельное блюдо - боксти (boxty) - картофельные оладьи из тертого картофеля, жаренные на сковороде.

Мадера Стью - баранья грудинка, тушенная вместе с картофелем в луковом соусе, приправленном перцем. Блюдо это по праву считается национальным. Рецептов его приготовления множество не только в разных районах Ирландии, но и в каждой ирландской семье.

Айриш Стью - это баранья грудинка с картошкой и зеленью.

Традиция приготовления ирландского рагу восходит к тем временам, когда обед на всю семью готовился в одном горшке, где смешивались порой все продукты, которые есть в доме.

С тех пор ирландцы придумали множество способов приготовления рагу. Однако основа его всегда неизменна – это свежее мясо (чаще баранина), много лука, и еще больше картошки.

Dublin Coddle – традиционное блюдо, состоящее из нарезанных сосисок, ветчины (бекона), картофеля и лука, которое готовят субботним вечером, когда за столом собирается вся семья.

### *Выпечка*

В Ирландии много вкусной традиционной выпечки. Это и фарлс (farls) , который пекут из пшеничной муки с добавлением геркулеса в форме четвертинки круга (так как в переводе это слово означает "одна четвертая"). Очень популярен содовый хлеб (soda bread) - тип быстрого хлеба, в котором вместо дрожжей используется питьевая сода. Среди ингредиентов традиционного содового хлеба мука, сода, соль и пахта. Иногда добавляется изюм.

Пахта содержит молочную кислоту, которая вступает в реакцию с питьевой содой и в тесте появляются маленькие пузырьки углекислого газа. Содовый хлеб быстро высыхает, он хранится не больше двух-трех дней; лучше всего подавать его теплым или поджаренным.

В Ирландии существует множество видов содового хлеба. Он может быть белым и серым, плоским как лепешка или потолще, в форме круглой буханки.

Его появление датируется 1840 годом, когда в Ирландии появилась сода. Тогда сода заменила дрожжи как разрыхлитель.

Существует несколько теорий о значимости креста на содовом хлебе. Некоторые считают, что его вырезают на поверхности хлеба, чтобы отвести зло. Но наиболее вероятно крест помогал хлебу подняться, либо делить его на равные порции.

Постепенно содовый хлеб стал постоянным блюдом ирландской кухни. Теперь он используется как обязательный аккомпанемент ирландским блюдам.

Картофельный хлеб - еще одно традиционное блюдо, его подают холодным или жареным в свином жире, как часть завтрака.

Брам брак (bram brack) фруктовый хлеб, напоминающий валлийский бара брит, подают к чаю с маслом.

### *Напитки*

Невозможно начать писать о традиционных ирландских напитках, не начав с упоминания об ирландском виски - напиток, который по праву можно называть не просто известным или популярным, а именно — культовым! По одной из версий этот напиток был изобретен в христианских монастырях, а подарил секрет ирландским монахам не кто иной, как сам святой Патрик. Все ирландские виски выдерживаются как минимум 4 года в бочках, и говорят, что легендарный влажный воздух Ирландии помогает напитку настаиваться и приобрести свой уникальный сбалансированный вкус.

Самые известные ирландские виски за пределами Изумрудного острова это: крепкий Jameson с нежным, но глубоким букетом; легкий Bushmills, состоящий из смеси солодового и зернового виски, с чистым и мягким вкусом; Black Bush с самым мягким вкусом и явным букетом.

Одна из наиболее ярких особенностей ирландского виски - неспособность к смешиванию с другими вкусовыми напитками. Его пьют в чистом виде и не используют в качестве ингредиента для коктейлей. Исключение составляет «Ирландский кофе».

Изобретен ирландский кофе (Irish Coffe) был в США ирландскими иммигрантами и готовился из хорошего итальянского кофе эспрессо с лучшим ирландским виски. Просто приготовьте чашечку итальянского эспрессо (лучшего качества) и добавьте немного сахара. Затем добавьте немного сахара и добавьте качественного ирландского виски. Аккуратно добавьте сверху жирных сливок. Важно не перемешивать коктейль, а пить его под сливками. Этот напиток подают только в специальных бокалах из закаленного стекла, которое практически не нагревается.

Bailey's Irish Cream - восхитительный сливочный ликер на основе виски с легким букетом, сливок, шоколада и меда - один из самых продаваемых ликеров в мире. Carolans Irish Cream и O'Gradey's Country Cream - ирландские крем-ликеры того же класса.

Пиво в Ирландии никогда не сравнится с ирландским пивом в других странах. Оно просто совершенно другое. В Дублине доминирует Гиннесс, но если выбраться из города, вкусы будут совершенно разные и у каждого ирландского пива есть свои верные поклонники - Guinness, Murphy's, Caffreyys и Beamish stouts - наиболее известны.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте краткую характеристику зарождения национальной кухни ирландского народа.
2. Назовите главные национальные блюда шотландского народа.
3. Дайте краткую характеристику зарождения национальной кухни ирландского народа.
4. Назовите главные национальные блюда шотландского народа
5. Какой напиток является традиционным для ирландцев?
6. Назовите блюда, которые рейтинговым методом повлияли на популярность Ирландской кухни?
7. Назовите отличительные особенности национальных кухонь.

### **Тема: Историческое развитие и особенности ассортимента блюд кухни тюркоязычных народов**

1. *Общие черты кухни тюркоязычного народа*
2. *Северокавказская, поволжская, пермяцкая, карельская, якутская кухни*

#### **1. Общие черты кухни тюркоязычного народа**

Национальные кухни многочисленных тюркоязычных народов (свыше 25 народов общей численностью 10 млн чел.), населяющих Татарию, Башкирию, ряд соседних с ними областей Поволжья, несколько автономных республик и областей Северного Кавказа Дагестан, Чечню, Ингушетию. Осетию, Черкессию, Карачай, Кабарду, Балкарию, Адыгею, а также Якутию в Сибири! так или иначе повторяют по составу сырья, по композиции и технологии приготовления пищи основные кулинарные направления, рассмотренные в этом учебном пособии. За малым исключением, национальные блюда указанных народов под иными названиями дублируют сходные с ними блюда основных национальных кухонь нашей страны.

Например, распространенная в нашей стране татарская кухня (и близкая ей башкирская), получившая широкую известность в системе общественного питания, во первых, далеко не сохраняется в своем чистом виде, ибо испытала сильное влияние народов, в среде которых татары существуют (татарское население численностью 6,5 млн чел., а вместе с башкирами 8 млн), а во вторых, по технологии и ассортименту блюд фактически совпадает со среднеазиатскими кухнями – казахской и узбекской, так как корень у них во многом общий – золотоордынская кухня XIII – XVI вв.

Две другие крупные кухни тюркоязычных народов – северокавказская и якутская, хотя и разнятся между собой, что объясняется неодинаковыми природными условиями Кавказа и Восточной Сибири, сохраняют общие черты древней кухни кочевых тюрков, своих прародичей, но в то же время близки кухням соседствующих с ними народов: северокавказская – азербайджанской, а якутская – монгольской и субарктической, или заполярной. Северокавказская и якутская кухни полны заимствований и переделок из этих кухонь и мало чем отличаются от них технологией. Но черты древней кухни, несмотря на все позднейшие влияния, стойко держатся и проявляются в подборе продуктов и в композиции ряда блюд современных тюркских кухонь. Так, конина, блюда из нее, и кумыс до наших дней принадлежат к самым почетным кушаньям и у татар Поволжья, и у башкир Урала, и у ногайцев Прикаспия, и у кумыков Дагестана, и у якутов Заполярья. Интересно, что в то время как в промышленной европейской части страны даже татарская кухня в целом все более теряет свои классические тюркские черты, уступая то тут, то там модным городским кулинарным влияниям, в далекой Якутии тюркские кулинарные традиции, прежде не столь ярко выраженные, заметно укрепляются в последние годы. Ныне как раз в Якутии, как нигде в стране, процветает мясное направление коневодства. Здесь конина лучшего качества, так как якутские лошади при табунном содержании за лето быстро нажировываются и дают отличное мясо, пользующееся большим спросом даже на мировом рынке.

Поскольку северокавказская кухня распадается еще на полтора десятка мелких кухонь, разнящихся в деталях, полезно дать ей более подробную характеристику и тем самым отграничить от закавказских, определить ее место в системе основных кулинарных направлений. То же самое надо сделать и в отношении якутской кухни, развивавшейся обособленно от других тюркских.

*Северокавказская кухня.* Часто кухню народов Кавказа называют кавказской кухней. Такого кулинарного направления не существует. Есть три закавказские кухни – грузинская, армянская и азербайджанская – и есть кухня северокавказских

народов. Последняя имеет много черт свойственных азербайджанской и отчасти грузинской кухне, но гораздо в большей степени она связана с кухней степных, скотоводческих народов, с казахской и татаро-узбекской, обычаи которой были занесены на Северный Кавказ еще в древности ногайцами, кумыками, кипчаками и туркменами, а позднее – турецкими завоевателями.

Конечно, северокавказская кухня неоднородна. Она состоит из нескольких региональных кухонь, в которых сходные блюда носят разные национальные названия, а одинаковые по названию блюда и изделия готовят из разных продуктов. Но принципы и кулинарное направление у всех этих кухонь – общие.

С татаро-узбекской кухней северокавказскую роднят общие принципы приготовления хлеба (пресных лепешек, чурека), одинаковый подход к обработке мяса, употребление баранины, наличие супов типа шурпы (шурва, чурпа), большое значение, отводимое мясу тестяным блюдам, сходные кисломолочные продукты (катык, айран, творожные сыры). В то же время такие блюда и изделия, как дюшбере, курзе, буглама, шашлыки (кобобы), рассольные сыры, употребление пряностей и катыка в качестве компонента пищевых изделий и все кондитерские изделия – халвы, шербетты, пахлавы, – сходны с закавказскими кухнями, особенно с азербайджанской.

Самыми характерными в меню северокавказских народов являются различные виды пресных лепешек (с маслом, сметаной), разнообразные хинкалы (хан калы), т.е. широкая лапша или куски пресного геста из пшеничной, кукурузной или гороховой муки, отваренные вместе с бараниной (мясом) в разных сочетаниях и с разными приправами, затем чуду (чюду), т.е. пирог из пресного теста, полувыпекаемый, полужаренный на сковороде, с тонкой тестяной оболочкой и толстым слоем начинки из мяса, творога, тыквы, зелени (лука) в зависимости от того, в каком районе Северного Кавказа его делают. Наконец, в качестве основной пищи, напитка и приправы широко применяется молоко типа катыка айран, жуурт и т. д.

Часто по названию и композиции северокавказские блюда напоминают блюда разных соседних народов. В национальных кухнях авар, лезгин, кумыков, даргинцев, чеченцев, ингушей, черкесов, карачаевцев, лаков, кабардинцев, адыгейцев можно встретить блюда с закавказскими названиями, которые, однако, по композиции и технологии напоминают блюда татаро-узбекской кухни. Северокавказская кухня внесла в общесоюзную кухню несколько весьма популярных пищевых изделий. Это кефир, воздушная кукуруза (кьурмач) и чебуреки.

*Якутская кухня.* Среди народов Российской Федерации около трети миллиона составляют якуты, народ тюркский по происхождению и языку, но живущий в условиях Восточной Сибири и Крайнего Севера и уже с XVIII в. довольно прочно воспринявший русскую культуру (достаточно сказать, что имена и фамилии у всех якутов русские).

Вполне понятно, что якутская кухня отразила эти особенности исторического развития якутов. Вторые мясные блюда технологией напоминают монгольскую и казахскую кухни, поскольку в древности хозяйство якутов базировалось на кочевом скотоводстве. Целый ряд блюд якутов, особенно молочные, напоминают кухню их

соседей – бурятов. В то же время первые блюда якутской современной кухни – русские, поскольку в прошлом якутская кухня не знала национальных супов. Условия жизни в восточносибирской тайге, на Крайнем Севере, вдоль рек Анабар, Индигирка, Оленек, Колыма и великой сибирской реки Лены и ее притоков – Олекмы, Вилюя и Алдана наложили решающий отпечаток на якутскую кухню. В ней широко используются пернатая дичь, оленина, сибирская рыба: хатыс (сибирский осетр), чир, омуль, муксун, пелядь, нельма, таймень, хариус. При этом методы использования пищевого сырья во многом аналогичны принятым в субарктической кухне, т. е. мясо и рыба используются очень часто сырыми и притом только в зимнее время, когда из этих замороженных продуктов можно делать строганину, т. е. нарезать тонкими в виде стружек кусочками, которые употребляют в пищу вместе с острой приправой из колбы (черемши), ложечника (подобие хрена) и сараны (луковое растение).

Что же касается композиции якутских блюд, то она чрезвычайно проста: это либо отварные продукты (мясо, рыба), либо сырые (молоко, кровь, мясо, рыба, травы), либо сырые сброженные (кумыс, буза). Овощи, а тем более фрукты, не применялись в блюдах национальной кухни. Даже использование ягод и грибов началось сравнительно недавно – в прошлом их не умели готовить.

## **2. Северокавказская, поволжская, пермяцкая, карельская, якутская кухни**

В этой главе дана краткая характеристика тех национальных кухонь, которые примыкают к одному из рассмотренных выше 14 кулинарных направлений. В кухнях народов Северного Кавказа, Поволжья, Предуралья, Сибири, Дальнего Востока, Карелии так или иначе повторяются технология и сырьевой состав основных кулинарных направлений. Поэтому их отличия сводятся главным образом к небольшому числу неповторимых национальных блюд. И это вполне понятно. Ведь основные процессы национальной консолидации происходят в рамках союзных республик и отчасти среди таких крупных автономных наций, как татары (в состав этой нации только за годы Советской власти вошли тептяри, мишари, кряшены, нагайбаки и другие народности – в общей сложности около полумиллиона человек) или как удмурты (в состав удмуртов вошла часть пермяков, бесермяне и другие народности). Вот почему количество основных кулинарных направлений, в общем, почти совпадает с числом союзных республик. Однако не следует думать, что основные кулинарные направления повторяют число союзных или автономных республик. Многие в формировании той или иной национальной кухни, того или иного кулинарного направления зависело от исторических традиций, от природных условий, в которых живет тот или иной народ, а также от основного вида хозяйственной деятельности той или иной нации, особенно в прошлом. Неверно также представлять дело так, что народы, говорящие на сходных, скажем, тюркских или угро-финских, языках обязательно имеют одинаковую кулинарию. Языковая и даже этническая близость в ряде случаев не имеют существенного значения в выборе народом того или иного кулинарного направления. Гораздо большую роль могут играть природные и исторические условия. Немалое значение имеет и влияние соседних народов. Так, например, татары, азербайджанцы и якуты



принадлежат к тюрко-язычной группе народов, но национальные кухни у них разные. Татарская кухня чрезвычайно близка по своей технологии и ассортименту блюд к узбекской и отчасти к казахской, так как корень у них общий – золотоордынская кухня; азербайджанская же кухня испытала сильное иранское влияние в технологии, а по ассортименту пищевого сырья и блюд приближается к другим закавказским кухням. Что же касается якутской кухни, то по пищевому сырью она ближе стоит к кухням народов Крайнего Севера и отчасти к русской и бурятской кухням, а по технологии – близка монгольскому кулинарному направлению.

Хотя интеграционные процессы в национальном развитии советских народов, развернувшиеся в результате свободного межнационального общения в социалистическом обществе, вызвали известную нивелировку ряда элементов материальной культуры, – в первую очередь, жилища, бытовых предметов, бытовой обстановки, одежды, – они в меньшей степени коснулись национальной кухни. Национальные кухни и созданные ими вкусные и полезные блюда должны сохраниться, ибо они «удобны» по своим качествам человеку и могут служить будущим поколениям. Однако технологические приемы национальных кухонь могут изменяться и, наконец, забываться, утрачивая в конце концов подлинный национальный колорит. Вот почему необходимо собрать и оставить в наследие потомкам рецепты блюд национальных кухонь, в первую очередь кухонь крупнейших наций, создавших основные кулинарные направления. Именно вокруг этих кулинарных направлений группируются национальные кухни ряда народов нашей страны. Поскольку часто одинаковые блюда у разных народов носят различные названия, а распространенные общеевропейские блюда получают у ряда народов либо переводные, либо свои названия, то аналогия между отдельными национальными кухнями может быть установлена только путем сравнения технологических приемов и композиции блюд. В одних случаях аналогия эта оказывается довольно полной, и тогда дублирование бросается в глаза. Например, татарская кухня, оказавшая огромное влияние на национальные кухни многих народов Поволжья, сама по себе аналогична по композиции и названиям большинства блюд узбекской кухне. Башкирская же кухня очень близка к татарской, и в то же время содержит некоторые элементы казахской кухни. Аналогия в других случаях бывает неполной, частичной, поскольку некоторые национальные кухни сочетают в себе черты двух-трех, а то и более основных кулинарных направлений.

Дублирование двух-трех направлений заметно в северокавказской кухне, объединяющей кулинарные обычаи народов Дагестана, Чечни, Ингушетии, Карачая, Черкессии, Кабарды, Балкарии, Осетии и Адыгеи, в поволжской кухне, к которой принадлежат чувашская, мордовская и марийская кухни, а также в пермяцкой, карельской и якутской кухнях.

*Северокавказская кухня.* Часто приходится слышать выражение: кавказская кухня. Такого кулинарного направления не существует. Есть три закавказские кухни – грузинская, армянская и азербайджанская – и есть кухня северокавказских народов. Последняя имеет много черт, свойственных азербайджанской и отчасти грузинской кухне, но гораздо в большей степени она связана с кухней степных, скотоводческих народов, с казахской и татаро-узбекской, обычаи которой были

занесены на Северный Кавказ еще в древности ногайцами, кумыками, кипчаками и туркменами, а позднее – турецкими завоевателями.

Конечно, северокавказская кухня неоднородна. Она состоит из нескольких региональных кухонь, в которых сходные блюда носят разные национальные названия, а одинаковые по названию блюда и изделия готовят из разных продуктов. Но принципы и кулинарное направление у всех этих кухонь – общие.

С татаро-узбекской кухней северокавказскую роднят общие принципы приготовления хлеба (пресных лепешек, чурека), одинаковый подход к обработке мяса, употребление баранины, наличие супов типа шурпы (шурва, чурпа), большое значение, отводимое мясо-тестяным блюдам, сходные кисломолочные продукты (катык, айран, творожные сыры). В то же время такие блюда и изделия, как дюшбере, курзе, буглама, шашлыки (кобобы), рассольные сыры, употребление пряностей и катыка в качестве компонента пищевых изделий и все кондитерские изделия – халвы, щербеты, пахлавы, – сходны с закавказскими кухнями, особенно с азербайджанской.

Самыми характерными в меню северокавказских народов являются различные виды пресных лепешек (с маслом, сметаной), разнообразные х и н к а л ы (х а н к а л ы), т. е. широкая лапша или куски пресного теста из пшеничной, кукурузной или гороховой муки, отваренные вместе с бараниной (мясом) в разных сочетаниях и с разными приправами, затем ч у д у (ч ю д у), т. е. пирог из пресного теста, полувыпекаемый, полужаренный на сковороде, с тонкой тестяной оболочкой и толстым слоем начинки из мяса, творога, тыквы, зелени (лука) в зависимости от того, в каком районе Северного Кавказа его делают. Наконец, в качестве основной пищи, напитка и приправы широко применяется молоко типа катыка – айран, жуурт и т. д.

Весьма часто по названию и композиции северокавказские блюда являются сочетаниями блюд разных соседних народов. Например, блюдо «ош арисы» по названию – промежуточное между туркменским пловом а ш и армянской кашей из пшеницы а р и с о й, в Дагестане его готовят без мяса, с сухофруктами, как сладкий пшеничный плов. Иногда же близость названий блюд обманчива. Так, осетинский а м ы ш – это лепешки типа узбекского патыра, но только из кукурузной муки, а армянское блюдо а м и ч – это жаркое из курицы с фруктами. Как правило, в национальных кухнях авар, лезгин, кабардинцев, адыгейцев можно встретить блюда с закавказскими названиями, которые, однако, по композиции и технологии напоминают блюда татаро-узбекской кухни. Северокавказская кухня внесла в общесоюзную кухню несколько весьма популярных пищевых изделий. Это кефир, воздушная кукуруза (кьурмач) и чебуреки.

*Поволжская кухня.* Эта кухня народов Мордовии (мокши и эрзи), Чувашии и Марийской АССР (горных и луговых марийцев) в течение многих веков складывалась под воздействием русской и отчасти татарской кухни. Большое влияние на сырьевой состав блюд оказали также природные условия Среднего Поволжья.

Поволжская кухня заимствовала из татарской в основном технологию мясо-тестяных и мясо-овощных блюд, отличие состоит лишь в том, что вместо баранины в ней употребляется говядина и даже свинина. Национальным мясом

считается зайчатина. Из татарской кухни заимствован катык и способы его применения к мясным и овощным блюдам. В одинаковой степени употребляются и русская простокваша (сырокваша) и сметана для заправки супов. С русской кухней поволжскую роднит широкое употребление грибов, лесных ягод, речной рыбы.

Композиция блюд всегда очень проста. Пряности, за исключением лука, петрушки и укропа, почти не употребляются. Зато лук применяется в больших количествах, особенно в рыбных и грибных блюдах. Для приготовления сладких блюд используются лесные ягоды, из которых делают простейшие молочно-ягодные холодные супы (из земляники, малины, черники и их смеси) и горячие блюда (типа кулаги) из смеси ягод и муки с добавлением сахара (из калины, черемухи, земляники, рябины).

Некоторые мясные блюда татарской кухни претерпели у народов Поволжья изменения в технологии: колбасы из субпродуктов и мясо в сычуге запекают при очень высокой температуре в печи до полусухого состояния, в то время как завяливание, копчение и отваривание почти не применяются. Тем самым ряд консервированных и презервированных изделий среднеазиатской кухни превратились в поволжской кухне в полужареные или печеные мясные блюда (таковы чувашский ширтан и тултармаш).

*Пермяцкая кухня.* Под этим названием объединены национальные кухни удмуртов, коми-пермяков, бессермян и других народностей Прикамья, Северного Предуралья и Урала. Эта кухня, как и поволжская, также складывалась под влиянием русской и татарской кухни, но и на них оказала влияние. В частности мясо-тестяные блюда, распространенные у древнейшего населения Прикамья – волжских и камских булгар до завоевания Великой Булгарии Золотой Ордой в XIII в., перешли в пермяцкую кухню, а оттуда – в русскую и татарскую.

Много сходных черт имеет пермяцкая кухня с русской кухней, особенно с древнерусской: широко используется дичь (зайчатина, мясо лося, рябчики, куропатки, тетерева) в сочетании с другими дарами прикамских лесов – лесными ягодами, грибами и диким медом, применяются горох и репа (следует учесть, что удмурты часто называют репу – редькой, и эта ошибка проникает иногда в поваренные книги, в рецепты удмуртской кухни).

Наряду с лесной птицей используется и домашняя, особенно в последнее время. Из применяемых только в пермяцкой кухне продуктов следует отметить молодой полевой хвощ (пешники) и пиканы (растение, близкое к ангелике). Их используют как овощи в супах, в пирогах в виде начинки и в пермяцких «селянках». Под этим русским названием в пермяцкой кухне фигурируют яично-молочные смеси, выпекаемые, как яичницы, на сковородках в печи (а не на огне) и сдобренные большим количеством мясных, рыбных, грибных или овощных добавок. Едят «селянки», однако, холодными, а не горячими. Грибы используются в пирогах соленые, а не жареные. Из репы делают паренки: овощи, распаренные без воды в печи в чугунках в течение нескольких часов. Чтобы репа не имела привкуса вареных овощей, чугунки покрывают толстым слоем ржаной и ячменной соломы, конопляной мякины или шелухи и переворачивают вверх дном, оставляя в печи на ночь. Такой прием дает возможность получить вареные, но совершенно сухие, свободные от излишней влаги овощи, что придает им своеобразную консистенцию и

вкус, а также аромат ржи, ячменя и конопли. Паренки едят с густым ячменным квасом.

Основные супы – грибные щи (грибы с крапивой, дудником, репой), ячневые щи – суп из ячменной крупы и уха.

Рыба занимает большое место в пермяцкой кухне, особенно у прикамского населения. В прошлом ее не только варили, но и квасили. Основное применение рыба находит в пирогах, куда ее закладывают потрошеной, промытой, бескостной, но с чешуей. Это придает своеобразный вкус пермяцким пирогам, которые к тому же делаются из пресного ржаного или ржано-пшеничного, ржано-ячменного теста.

*Пермяцкая кухня* внесла в русскую, татарскую и общесоюзную кухню большой вклад – пельмени, которые по-удмуртски называются пельняни (пель – ухо, нянь – хлеб). Смешение русскими двух слов – пельняни и пермяни (т. е. пермская, пермяцкая пища), употреблявшимися с XVII в., дало в XIX в. «пельмени», ставшие русским и международным названием этого блюда. Особенностью пермяцких пельменей является то, что в них используется три вида мяса (говядина – 45%, баранина – 35%, свинина – 20%). В татарской и узбекской кухне пельмени (манты) делают только из баранины, в литовской – из свинины, в русской – преимущественно из говядины. Только на Урале и в Сибири пельмени делают из смеси говядины и свинины, что и обнаруживает их близкое родство с пельнянями. Кроме мясных пельменей, в пермяцкой кухне распространены пельняни с грибами, луком, репой и квашеной капустой.

*Карельская кухня.* Карельская, или восточно-финская, кухня объединяет в себе национальную кухню не только карел, но и вепсов, ижорцев и отчасти коми-ижемцев Кольского полуострова. Эта кухня строится на древней национальной основе и во многом близка к древнерусской.

Характерными чертами карельской кухни, принадлежащей, как и эстонская, к восточно-финскому кулинарному направлению, является редкое использование мяса (за исключением боровой пернатой дичи), резко выраженный рыбный уклон, использование до сих пор ржаной и ячменной муки в большей степени, чем пшеничной, во всех видах блюд. От эстонской кухни карельскую отличает более обширный «лесной» стол, т. е. большое число блюд из грибов, лесных ягод (голубики, клюквы, морошки, черники, земляники), несколько меньшая разновидность молочного стола (хотя все основные молочные блюда, в том числе рыба с молоком, повторяются), и отсутствие технологических приемов немецкой и шведской кухни, свойственных кулинарии Эстонии. В карельской кухне используются приемы древнерусской кухни, особенно приготовление в условиях падающей температуры печи.

Как и в пермяцкой кухне, в карельской применяется квашеная (кисло-соленая) рыба. Зато совершенно, неизвестна копченая, распространенная в прибалтийских кухнях.

В основное национальное меню карельской кухни обязательно входит каларуокка – уха. Она может быть различной, но наиболее типичны уха из сига, молочная уха и уха из кислой, квашеной рыбы, которую в последнее время разучились делать, в результате чего она сильно горчит и имеет неприятный запах. Секрет ее приготовления заключается в том, что примерно за 5 мин до конца варки

рыбный бульон надо пропустить через толстый слой древесного (березового) угля. Уху в карельской кухне варят также с яйцом, причем для введения яиц применяется шведский (поширование) и восточный способы (см. довгу). В отличие от русской прозрачной ухи каларуокки карельской кухни слегка мутноваты: в них входят не только молоко, яйца, исландский мох, но и сосновые или березовые почки, ржаная мука, а также сушик – сушеная рыба вместе с мукой.

Наряду с разнообразными рыбными первыми блюдами в карельской кухне представлены довольно однообразные вторые блюда. Это пироги-рыбники – аналогичные калакукко эстонской кухни. Фактически всю рыбу в качестве второго блюда съедали в пирогах – тонком слое ржаного пресного теста. Как и в удмуртской, пермяцкой кухне рыба в пироги кладется с чешуей. Остальные пироги – с кашами, в отличие от продолговатых рыбных их делают полукруглыми или серповидными (напоминание о том, что зерна для каш жали серпами). Совершенно не знает карельская кухня блюд из фруктов и кондитерских изделий. В качестве сладкого блюда раньше использовалось сложеное тесто – мямми – наподобие русского калужского теста или кулаг.

*Якутская кухня.* Среди народов Российской Федерации около трети миллиона составляют якуты, народ тюркский по происхождению и языку, но живущий в условиях Восточной Сибири и Крайнего Севера и уже с XVIII в. довольно прочно воспринявший русскую культуру (достаточно сказать, что имена и фамилии у всех якутов русские).

Вполне понятно, что якутская кухня отразила эти особенности исторического развития якутов. Вторые мясные блюда технологией напоминают монгольскую и казахскую кухни, поскольку в древности хозяйство якутов базировалось на кочевом скотоводстве. До сих пор у якутов высоко ценится конина. Национальным напитком остается кумыс. Целый ряд блюд якутов, особенно молочные, напоминают кухню их соседей – бурятов. В то же время первые блюда якутской современной кухни – русские, поскольку в прошлом якутская кухня не знала национальных супов. Условия жизни в восточносибирской тайге, на Крайнем Севере, вдоль рек Анабар, Индигирка, Оленёк, Колыма и великой сибирской реки Лены и ее притоков – Олекмы, Вилюя и Алдана наложили решающий отпечаток на якутскую кухню. В ней широко используются пернатая дичь, оленина, сибирская рыба: хатыс (сибирский осетр), чир, омуль, муксун, пелядь, нельма, таймень, хариус. При этом методы использования пищевого сырья во многом аналогичны принятым в субарктической кухне, т. е. мясо и рыба используются очень часто сырыми и притом только в зимнее время, когда из этих замороженных продуктов можно делать строганину, т. е. нарезать тонкими в виде стружек кусочками, которые употребляют в пищу вместе с острой приправой из колбы (черемши), ложечника (подобие хрена) и сараны (луковое растение).

Что же касается композиции якутских блюд, то она чрезвычайно проста: это либо отварные продукты (мясо, рыба), либо сырые (молоко, кровь, мясо, рыба, травы), либо сырые сброженные (кумыс, буза). Овощи, а тем более фрукты не применялись в блюдах национальной кухни. Даже использование ягод и грибов началось сравнительно недавно – в прошлом их не умели готовить.

## **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите самые крупные кухни тюркоязычного народа.
2. Назовите особенности исторического развития тюркоязычного народа.
3. Дайте краткую характеристику кухням тюркоязычного народа.
4. Назовите главные национальные блюда входящие в меню кухни тюркоязычного народа.
5. Какой напиток является традиционным для Ирландцев?
6. Назовите отличительные особенности национальных кухонь.

## **Тема: Субарктическая, Монгольская и Еврейская кухни**

1. *Историческое зарождение и развитие субарктической кухни*
2. *Особенности развития и технология приготовления блюд монгольской кухни*
3. *Еврейская кухня: история зарождения и характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд.*

### **1. Историческое зарождение и развитие субарктической кухни**

Три крупных национальных кулинарных направления представлены не только на территории России, но и за его пределами. Это монгольская, субарктическая и еврейская кухни. Все они значительно отличаются друг от друга и от рассмотренных в книге. Народы, пользующиеся в быту указанными национальными кухнями, рассеяны на большом расстоянии один от другого в европейской и азиатской частях и, кроме того, основная масса их находится за пределами нашей страны, поэтому за рубежом эти направления в кулинарии получили наибольшее развитие.

Так, монгольская кулинария получила, естественно, наибольшее развитие в Монголии (МНР) и в Китае (Внутренняя Монголия и Тибет), еврейская кухня культивируется в большей степени в Румынии и Польше и, конечно же, в Израиле и США, субарктическая кухня сохранилась с изменениями, внесенными современностью, у индейцев и иннуитов Северной Канады, у эскимосов Гренландии, у саамов Северной Швеции, Норвегии и Финляндии.

Наличие в России почти трех миллионов человек, использующих в той или иной степени перечисленные национальные кухни, обязывает автора охарактеризовать их основные черты, упомянуть о наиболее оригинальных, свойственных только им кулинарных приемах и дать рецепты наиболее типичных блюд.

Несмотря на то что народы Крайнего Севера – саамы, ненцы, долгане, эвенки, чукчи, нганасаны, эскимосы, коряки и другие – принадлежат к разным этническим группам, говорят на разных языках и разбросаны на огромных пространствах Заполярья от Кольского полуострова до Чукотки, природные условия их обитания сходны, и у них веками складывался единый тип хозяйства, основанный на оленеводстве, зверобойном промысле и рыболовстве. Все это привело к формированию у этих народов сходных кулинарных навыков и обычаев, единого кулинарного направления, которое можно назвать субарктическим (заполярным).

Очень часто, даже в серьезных научных работах, кулинарное творчество этих народов совершенно не упоминается или же оценивается как примитивное. Иногда отрицается вообще наличие у них какой-либо своей, особой кухни. Эти оценки основываются на бедности пищевого сырья, на ограниченном, применении огня для приготовления пищи, а также на отсутствии кухонной утвари.

Имеются лишь разрозненные этнографические описания, чисто внешне фиксирующие виды пищи народов Севера (мясо, рыба). Глубокого же изучения субарктической кухни еще не было предпринято.

Между тем очень важно отметить, что, живя в тяжелых условиях Заполярья и питаясь как будто бы крайне однообразно – мясом и рыбой, – народы Крайнего Севера почти не болеют цингой и другими видами авитаминозов, поражающих в этих широтах европейцев. Употребление сырых продуктов и особенно сырых мяса и рыбы не столь примитивно, как кажется на первый взгляд. В субарктической кухне имеется три вида употребляемого сырого мяса (т. е. без тепловой обработки). Все они объяснимы с современной научной точки зрения.

Первый вид – это свежепарное мясо, жир и кровь животного (оленья, моржа, тюленя, кита), а точнее – мясо живого животного, т. е. такого, которое еще не умерло, а только ранено. Так, например, эскимосы-гренландцы вырезают и тотчас же едят мясо из туши раненого кита, выброшенного на берег. В этом случае мясо обладает особой мягкостью, нежностью, приятным вкусом, поскольку в нем не наступили еще процессы распада. Говоря современным научным языком, это применение мяса в короткий период от убоя до начала *rigor mortis* (окоченение), пока не наступает денатурализация белков и мышцы сохраняют гибкость.

Все европейские путешественники, пробовавшие такое мясо, отмечают его исключительно высокие вкусовые качества. До самого последнего времени такие свойства сырого мяса казались необъяснимыми. Между тем народам Заполярья известны и другие способы повышения качества мяса, которые только теперь признаны наукой: это успокаивание животного перед забоем, содержание его в тепле, особое кормление, правильные методы обескровливания.

К этому же роду пищи относится и кровь животного (оленья, лошади), выпускаемая из легкого надреза артерии и выпиваемая тотчас же. В субарктической кухне такая кровь смешивается с парным оленьим молоком в разных пропорциях и является изысканным блюдом. Аналогичный обычай существовал в XII–XVII вв. у татар, а еще ранее – у скифов. Выражение «кровь с молоком» сохранилось в русском языке с тех пор и означает здоровую пищу, а не здоровый цвет лица, как стали объяснять впоследствии. Человек, который употреблял кровь с молоком, был отменно здоров.

Казалось бы, употребление сырого мяса очень просто, оно не требует особых кулинарных приемов. На самом же деле, помимо особой подготовки (о которой сказано выше), обязателен еще и такой прием, как быстрота употребления парного мяса. Его надо есть немедленно и как можно быстрее. Европейские путешественники часто обращали внимание на быстроту, с которой съедали «туземцы» свежее мясо, и объясняли это лишь жадностью и алчностью. На самом же деле парное мясо надо есть тотчас же, ибо оно теряет нежную консистенцию и вкус почти мгновенно, при наступлении *rigor mortis*. (Кстати, выражение «парное

мясо» в русском языке также древнее, оно означает, что от мяса идет пар – настолько оно еще теплое и свежее. Но от парного мяса пар может идти только на большом морозе, т. е. в северных широтах).

Второй вид употребляемого сырого мяса и рыбы также своеобразен. Это свежее, на наш взгляд тоже почти парное мясо, но схваченное морозом (а не вымороженное) и потому не потерявшее сока. Оно строгаются тонкими длинными стружками и называется строганиной, причем строганина может быть говяжьей, оленьей, рыбной. Если парное мясо употребляется без всяких приправ, даже без соли, которая может только испортить его необычайно нежный, слегка сладковатый вкус, то строганину, как рыбную, так и мясную, сдабривают возможно более острыми приправами Заполярья – ложечной травой (напоминает хрен), морским и речным крессом, колбой (черемшой) и сараной. Кроме того, строганину слегка посыпают солью. К мясной строганине подают мороженую квашеную или моченую полярную ягоду: морошку, куманику, клюкву или воронью ягоду (крекбэр). Получающееся таким образом блюдо никоим образом не может расцениваться как примитивное. Другое дело, что оно просто по композиции и приготовлено без огня.

Кстати отсутствие огневой кухни у народов Крайнего Севера во многом объясняется отсутствием металлической кухонной посуды. Зато используются каменные горшки, плоские камни (каменные сковороды) или каменные пластины, дающие возможность печь мясо под давлением, угли, открытый огонь, зола и песок (для так называемого песочного паренья корней, мясистых частей растений). Варка мяса и употребление мясных наваров применяется в субарктической кухне гораздо реже и пришло в нее из русской кухни. Отсутствует как национальный кулинарный прием жаренье мяса на масле.

Третий вид употребляемого мяса – мясо сушеное на морозе и ветру. Других способов консервации – засол, копчение – здесь не применяют.

Рыба в субарктической кухне подается сырой, соленой, квашеной, сушеной, мороженой (строганина), печеной в золе, но ее не варят и тем более не жарят. Из растительных продуктов, кроме перечисленных трав и корней, а также ягод, употребляются разные мясистые травы с нейтральным вкусом, дикие корнеплоды, сок деревьев и исландский мох.

Первое горячее блюдо заменяют чай, чай с молоком, а у некоторых народов – продукты перегонки оленьего молока. Иногда пернатая дичь – полярные куропатки и яйца водоплавающей перелетной дичи (уток, гусей) – довершает продуктовый ассортимент субарктической кухни.

В целом этот ассортимент не так уж и беден, тем более что ряд народов – например саамы, коряки, ненцы, эвенки, – пополняют свой рацион ценнейшими видами рыбы (семга, лосось, омуль).

## **2. Особенности развития и технология приготовления блюд монгольской кухни**

К монгольскому направлению в кулинарии относятся на территории нашей страны национальные кухни калмыков, бурят, шорцев, алтайцев, тувинцев и отчасти хакасов.



Это кулинарное направление построено в основном на использовании мяса, молока и муки, причем технологические приемы обработки этих продуктов отличаются от приемов казахско-киргизской кухни, что и является определяющим для выделения последней в самостоятельное кулинарное направление.

В монгольской кухне молоко подвергается более сложной и разнообразной переработке, суть которой состоит главным образом не в воздействии микрофлоры, а в его дрожжевом и спиртовом брожении. При этом используются почти в равной степени как минимум три, а иногда и пять видов молока: кобылье, овечье, коровье, верблюжье и молоко яков. Это дает возможность получать разнообразные виды масла, творожистых сыров, кисломолочных продуктов. Сочетание разных видов молока и молочных изделий, использование разных заквасок, а также изделий из молозива еще более расширяют ассортимент молочных продуктов монгольской кухни. Наряду с похожим на катык тараком и кумысом вырабатывается хурунга и продукты ее тепловой обработки и перегонки: арька, бозо и др.

Мясные блюда и изделия также отличаются разнообразием сырья: используются конина, говядина, баранина, верблюжатина, козлятина, мясо яков, сайгаков.

Из технологических приемов обработки мяса наиболее характерна сушка его на ветру и на морозе длинными, тонкими лентами без всякой предварительной обработки, обязательно в декабре-январе, и отваривание мяса в сочетании с продуктами молочно-спиртового брожения (с бозо) без доступа воздуха. В первом случае получают борцо (калмыцк.), или борсо (бурятское), во втором – болхойрюк. Все это мясные блюда прекрасных вкусовых качеств.

Как и у всех народов, занимающихся скотоводством, в монгольской кухне широко используется ливер в разных сочетаниях, причем типично сочетание не нескольких видов ливера, как в татарской и узбекской кулинарии, а какого-нибудь одного вида ливера (например, легкого или сердца) с пашиной (рулькой), нефаршированными кишками и разными видами внутреннего жира (почечного жира, сальником).

Простые по композиции, без всяких гарниров и приправ (кроме сушеного лука-мангира) мясные блюда монгольской кухни требуют тем не менее длительного приготовления (как, впрочем, и молочные), поскольку мясо варят или сушат большими порциями. Например, болхойрюк необходимо варить 8-10 ч (приготавливают его в основном в закрытых котлах крупных объемов).

Специфика монгольской кулинарии – в ее приспособленности к степным условиям. Поэтому весьма сложно воспроизводить блюда монгольской кухни в современных городских условиях. Попытки осовременить то или иное блюдо ведут не только к упрощению, но и к искажению национальной технологии, а следовательно, к изменению вкуса блюда. Так, целое мясо крупными кусками заменяют фаршем, не свойственным монгольской кухне.

В отличие от тюркской в монгольской кулинарии мясо не жарят, в отличие от русской его не солят, а также не едят сырым в отличие от заполярной кухни. Его сушат, запекают в золе, между двумя сковородами, в тесте, а также вялят, отваривают в котле и варят без котла. в шкуре. Последний вид варки сохранился в тувинской кухне. Тушу барана, не снимая с него шкуры, потрошат, наполняют

водой или льдом (зимой), кладут внутрь раскаленные на огне камни, а самого барана помешают под угли костра. Таким образом, мясо варится внутри и запекается снаружи. Этот способ резко отличается от закавказского, так как здесь мясо не имеет прямого контакта с огнем (см. «Грузинскую кухню»).

Для мучных изделий характерно соотношение жира и муки как 1:2, замена воды жиром (маслом) и добавление масла в качестве последнего компонента в уже готовое тесто (после замеса его на воде). Приготавливают мучные изделия в основном из пресного теста, выпекают на сковородах или в золе (ныне можно заменять этот способ выпекания печением в фольге, не дающим изменения вкуса изделий). Форма мучных изделий – небольшие кусочки теста или тонкие блины.

В монгольской кулинарии мало используются растительные продукты. К наиболее характерным следует отнести лук-мангир, черемшу, колбу, сарану. Из лесных ягод – только рябину, черемуху (сушеные). Из пряностей употребляют черный перец, корицу, лавровый лист, бадьян, японский перец (зантоксилум), а также как приправу и как одно из основных блюд – зеленый кирпичный чай, называемый часто калмыцким.

Ниже приведены рецепты некоторых блюд и изделий монгольской кухни, отличающихся своеобразной технологией или составом и легко приготавливаемых в современных городских условиях.

#### *ПЫШТАК (МЯГКИЙ НЕКИСЛЫЙ ТВОРОЖНЫЙ СЫР)*

3 л свежего молока, 2 л кислой, двух- или трехдневной сыворотки, очень холодной, ледяной.

Молоко довести до кипения в большой кастрюле или котле объемом не менее 7-8 л и в момент его наибольшего подъема резко влить сильной струей холодную сыворотку, используя при этом трубку или желоб. Молоко будет свертываться, образуя ленты, которые надо осторожно вынуть, дать им обсохнуть и затем свить из них жгутики, высушить. Так получают нойген-пыштак. Если жгуты образуются плохо, то творожистую массу кладут под легкий пресс и получают кыскан-пыштак.

#### *ТИБГЕН*

2,3 кг корней сараны, 1 л субэ (вытопки от масла, дурда).

Корни мелко нарезать, слегка отварить (бланшировать), опустить в кипящее субэ, варить до полного разваривания на очень слабом огне до получения однородной массы.

#### *МОЙЧОТОЙ ТИБГЕН*

1 кг сараны, 3 л молока, 200 г сахара, 50-100 г меда, 1 стакан сухой молотой черемухи.

Сарану целиком варить в молоке на слабом огне, без крышки до тех пор, пока она не разварится на отдельные лепестки (при этом выпарится треть молока). Затем добавить молотую черемуху, сахар, мед, вымешать и продолжать варить массу до кашеобразного состояния. Едят это блюдо охлажденным.

#### *ХУРУНГА*

Приготавливать хурунгу классическим способом чрезвычайно сложно. Для этого требуются, во-первых, большая посуда – примерно с бочку, а также особая закваска – эхэ. Эхэ – старая хурунга, или мать-хурунга, которую буряты хранят

иногда по полгода и более. Современный, более облегченный способ приготовления хурунга состоит в следующем:

3 ведра скисшей пахты от взбивания масла, 1 л эхэ или ржаной закваски, приготовляемой из 1 кг ржаных зерен, помещенных в плотный полотняный мешочек и опущенных на 1 неделю в пахту.

Пахту прикрыть крышкой с дырочками. Время от времени в течение суток помешивать— примерно через равные промежутки времени не более чем через 3-4 ч. Помешивать каждый раз не менее 15 мин.

Когда появятся мелкие пузырьки, можно считать, что хурунга готова.

#### *БОРЦОК*

2,5 стакана пшеничной муки, 1,5 стакана ржаной муки, 1 стакан бараньего топленого сала (внутреннего), 0,5 стакана топленого (жидкого) сливочного масла, 0,5-0,75 стакана воды, простоквашу, сметану, сыворотку можно добавить для получения нужной консистенции теста.

Смешать оба вида муки, просеять сквозь сито. Смесь замесить на небольшом количестве воды в крутое тесто (фактически слегка смочить).

Добавить к тесту топленое сало и масло, вымесить и, если необходимо, добавить для связи немного сыворотки.

Сформовать блины-лепешки величиной с небольшое блюдо толщиной около 0,5 см и выпечь (без масла) на сковородке на медленном огне с обеих сторон, прикрыв другой сковородкой или тарелкой.

#### *ЦЯ – КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ (ДВА ВАРИАНТА)*

Вариант I. 200-300 г чая, 3 л воды, 2 л сливок, 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки соли, 5-6 горошин черного перца.

Чай растолочь, залить холодной водой и варить на среднем огне до закипания, затем убавить огонь, варить еще 15-20 мин, снять появившиеся на поверхности прутики, влить подогретые сливки, проварить еще 5-10 мин, добавить масло, соль, дать постоять в закрытом виде 10-15 мин, после чего разливать.

Вариант II. 4 ст. ложки с верхом калмыцкого чая, 2 л молока, 1,5 л воды, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 7-8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки соли.

Порядок варки тот же, но соль добавить вместе с молоком, затем пассеровать муку с маслом до светло-желтого цвета (не допуская пережаривания) и ввести в чай вместе с пряностями.

### **3. Еврейская кухня: история зарождения и характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

Еврейская кухня в том виде, в каком она сложилась на территории России, является результатом сочетания традиционной кулинарии евреев с элементами польской и отчасти немецкой кулинарии. Кроме того, кухня караимов, татов, молдавских и бухарских евреев (джугутов) носит на себе сильный отпечаток турецкой и иранской кухни, что особенно проявляется в мучных и кондитерских изделиях.

Для еврейской кухни в целом характерны специфические ограничения в выборе и смешивании определенного пищевого сырья. Например, нельзя сочетать мясо и молоко ни в блюдах, ни в меню. Некоторые продукты являются излюбленными: это гусиный жир как основной жир еврейской кухни (допускается замена его куриным и другим птичьим жиром), печень говяжья и телячья, яйца, из рыбы – щука, из овощей – горох, свекла и морковь и их сочетание даже в рыбных блюдах.

Наряду с излюбленными продуктами имеются и излюбленные типы блюд: из первых блюд – это бульоны (мясные, куриные) с гренками, профитролями (мандлен), обжаренной лапшой. Из вторых блюд предпочтение отдается фаршированным блюдам (фаршированной рыбе, фаршированным гусиным шейкам); блюдам, приготовленным из молотого мяса (рулетам, тефтелям, кнедлям), а также цимесам – полутушеным, полуотваренным овощам. В ряде блюд сохраняется, правда, в весьма малой степени, влияние восточной кухни: кисло-сладкое мясо, цимесы, где мясо или овощи сочетаются с крайне небольшим количеством сухофруктов, а также применение сахара в несладких блюдах (селедка, рыба, овощи).

Молоко в еврейской кухне применяется только свежее. Отсюда пресные молочные блюда, так называемые диетические, разварные, полужидкие молочные каши. Композиция блюд, как правило, несложна. Особенно это касается овощных, молочных блюд и супов. Излюбленный метод горячей обработки – припускание, отваривание, слабое тушение, обязательно наплитное, с добавлением воды, под крышкой. Духовка используется крайне редко или почти не используется. Все это резко отличает еврейскую кухню от восточных, предпочитающих жарение и пражение в открытом котле, варку на пару и в специальных приспособлениях (танурах, касканах и т. д.).

Применение пряностей ограничено и по ассортименту (лук, чеснок, хрен, укроп, черный перец, имбирь, корица, гвоздика) и особенно по количеству (объему). Все направлено на сохранение нерезкого, пресного вкуса. В еврейской кухне имеются специальные приемы, снижающие нежность консистенции блюд. Например, широко используется пассерование овощей и муки; яйца как связывающий продукт применяются без смеси с молоком, в чистом виде и в относительно повышенном количестве. Так, в к у г е л и (блюда, средние между пудингами и запеканками) используется яичная заливка без добавления молока. Кугели весьма часты в меню: их делают из лапши, риса, свеклы, картофеля, причем чрезвычайно быстро: основной продукт отваривают, измельчают, слегка пассеруют в масле, а затем заливают яйцом и доваривают под крышкой на плите за 3-4 мин (а не запекают в духовке или печи, как украинские запеканки).

Для кондитерских изделий характерно сходство с ближневосточными. Но эта близость проявляется в технологии, а не в подборе и в композиции пищевого сырья. Например, в еврейской кухне используется редька там, где в ближневосточной – инжир (варенье «анге-махц»), мучные, тестяные шарики и мак там, где в закавказской кухне – орехи. Излюбленное тесто еврейской кухни – пресное, песочное или «крохное», но в отличие от ближневосточного оно не масляное, а яичное, т. е. его основу, 50% от веса муки, составляют яйца, часто одни желтки.

Характерно также сочетание меда и сахара в кондитерских изделиях, чаще всего в равной пропорции. Несдобное пресное тесто (точнее полусдобное) сохраняется только в маце, по внешнему виду близкой к вафельному тесту, но только очень плотному.

Простота композиции, быстрота приготовления, использование готового сырья – бульонов, яиц, лапши (вермишели) и рубленого мяса (котлеты, паштеты), а также приспособленность еврейских блюд к наплитному приготовлению, – все это послужило причиной широкого распространения их в сети общественного питания, хотя и с некоторыми изменениями (гусиный жир заменен маргарином, комбижиром, не соблюдаются такие характерные особенности, как раздельное приготовление, несмешивание продуктов и т. п.). В результате многие блюда утратили национальный колорит и вкус, а также национальные названия. Ниже приведены три типичных блюда еврейской кухни – форшмак, цимес, фаршированная щука.

### *ФОРШМАК*

Форшмак – значит «закуска», «еда перед едой», «предвкушение». В еврейской кухне это блюдо стало национальным, хотя первоначально оно было заимствовано из восточно-прусской кухни, где так называлось блюдо из жареной сельди, также подаваемое на закуску. В еврейской кухне форшмак трансформировался в холодную закуску из молотой сельди.

И по композиции и по технологии приготовления форшмак – типичное блюдо еврейской кухни, употребляемое в ней, кстати, не только как закуска, но и как основное блюдо на завтрак, обычно с отварным картофелем.

2 сельди, 0,5 батона белого хлеба, очищенного от корки, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, лучше оливкового, 1 крупное антоновское яблоко, 2 луковицы, 1 луковица с зеленым пером, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 зерна душистого перца, 2 ст. ложки слабого раствора (3%-ного) винного уксуса, 1-2 ч. ложки горчичного порошка или 0,5 ст. ложки готовой горчицы.

Сельдь разделать, мякоть вымочить в кипяченой воде или чае с молоком, пропустить через мясорубку, добавить лук, размоченный белый хлеб, яблоко и вновь пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать. Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков, желтки перетереть с уксусом, белки мелко посечь, соединить с селёдочной массой, добавить пряности, остальной уксус, горчицу. Желтки заправить сахаром, перцем, растительным маслом и обмазать этой смесью сформованный в виде прямоугольника или овала форшмак. Посыпать зеленым луком.

### *ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ*

1 крупная щука весом 1,5-2 кг, 3 луковицы, 0,25 батона белого хлеба, 2 яйца, 2 ч. ложки молотого перца, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка соли (для фарша); остальная соль по вкусу, 1 крупная свекла, 1 крупная морковь.

1. Щуку очистить от чешуи, не потроша, разрезать поперек на крупные куски шириной 4-5 см. Затем очистить от внутренностей и осторожно вырезать мякоть и кости, оставляя нетронутой кожу и слой подкожного мяса, не менее 0,5 см. чтобы получились «кольца». Точно так же вычистить голову, чтобы она представляла собой полость. Хвост оставить целым.

2. Мякоть пропустить через мясорубку вместе с луком, хлебом, крутыми яйцами; к полученной массе добавить соль, сахар, перец и начинить ею «кольца» и голову.

3. Свеклу и морковь нашинковать мелкой тонкой соломкой, лук нарезать полукольцами, положить в сотейник слой овощей, на них вплотную «кольца» нафаршированной щуки, затем снова слой овощной смеси, посолить, поперчить. Оставшийся фарш намазать тонким слоем по верхнему слою овощей, смазать яйцом, поставить на 3-4 мин в горячую духовку открытой (чтобы на яичном слое образовалась легкая корочка), затем залить холодной водой так, чтобы она слегка закрыла овощи, и варить на плите на слабом огне, под крышкой в течение примерно 1 ч.

(В еврейской кухне щуку, да и всякую рыбу, варят очень долго— 1,5-2 ч. В этом нет никакой необходимости. Вполне достаточно 30 мин для щуки и 20 мин для карпа).

Затем рыбу вынуть, охладить, сформовать из нее «рыбу» на блюде и полить оставшимся от варки загустевшим бульоном, смешанным с хреном.

Фаршированную щуку подать либо со свекольно-морковным гарниром, в котором она варилась, либо с отварным картофелем.

#### *ЦИМЕС-КНЕЙДЛАХ*

0,5 кг моркови, 0,5 стакана изюма, 5-10 шт. чернослива, 50-75 г сливочного масла, 0,5-1 ч. ложка соли, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 1 стакан крутой манной каши, 1 сырое яйцо, 0,25 ч. ложки перца душистого или черного.

Морковь нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить на масле в сотейнике, залить водой так, чтобы она слегка покрыла морковь, и, закрыв крышкой, тушить до полуготовности.

Затем добавить изюм, чернослив, сахар, соль, дать закипеть, положить кнедли (кнейдлах), довести до готовности.

Кнедли сформовать из манной каши, смешанной с сырым яйцом, маслом, перцем, солью (сделать тестообразные шарики величиной с грецкий орех), обваливать их в муке (но можно и не обваливая в муке погрузить в кипящий цимес)

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите особенности исторического развития национальных кухонь.
2. Дайте краткую характеристику кухням.
3. Назовите главные национальные блюда входящие в меню национальных кухонь.
4. Какие секреты существуют у Евреев в приготовлении национальных блюд?
5. Назовите отличительные особенности национальных кухонь.
6. Перечислите виды употребления рыбы Субарктической кухни.
7. Какими блюда гордится Монгольская кухня.

#### **Тема: Американская, Аргентинская кухня**

1. *Американская кухня*
2. *Аргентинская кухня*

## 1. Американская кухня

Америка - это пестрая смесь разных национальностей и культур. После открытия Колумбом Америки, в эту страну хлынули переселенцы со всего Света со своими обычаями, традициями и, конечно же, кулинарными рецептами. Но ненужно забывать, что истоки американской кухни ведут, прежде всего, к коренным жителям - индейцам. Они возделывали кукурузу и бобы, ловили рыбу, которая в изобилии водилась в прозрачных водах рек и озер, охотились на диких тетеревов и другую дичь. Вместо сахара они использовали мед и кленовый сок.

Волна немецкой иммиграции накатилась на Америку в XIX веке. Немцам американцы должны быть благодарны за секрет приготовления сыра. Никто, кроме немцев и швейцарцев, не разбирался в те времена в процессе приготовления молочных продуктов, в частности, сыра. Особенно популярен в Америке сыр «чеддер». И еще кое-что привезли с собой немецкие переселенцы - искусство пивоварения. Немецкое влияние очень сильно ощущается до сих пор в кухне Среднего Запада.

Юг страны по сей день находится под влиянием африканской культуры и, соответственно, кулинарии, так как она является составной частью общечеловеческой культуры. Африканцы попали в Америку рабами еще в 17 веке. Их «кулинарный стиль» под влиянием французской и испанской кухни обусловил появление так называемой «креольской кухни», блюдами которой славится штат Луизиана. Креолы - это потомки испанских колонистов. Их кухня отличается некоторым аристократизмом, ее можно назвать «городской» кухней. Блюда этой кухни готовят с помидорами, чесноком, рыбой, морепродуктами и такими пряными травами, как тимьян и лавровый лист, которые используют в меру, чтобы не «заглушить» вкус других продуктов.

Кулинарные корни юго-запада - в кухне первых испанских переселенцев, которые передвигались по стране со своими повозками-кухнями и под открытым небом готовили ароматный фасолевый суп, сочные бифштексы.

До сих пор в Америке любят готовить и есть на свежем воздухе, запивая блюда пивом и виноградными винами.

В начале 19 века большое число американских фермеров стало переселяться в Техас. После освобождения Мексики от испанского владычества (1822 г.) Техас попал под мексиканский протекторат, а в 1845 году приобрел независимость от Мексики и был принят в Соединенные штаты. В результате совместного проживания мексиканцев и техасцев появилась одна из самых своеобразных региональных кухонь - техасско-мексиканская. Её характеризует использование большого количества фасоли и кукурузы и, конечно же, острого перца чили, стручки которого различаются по размеру, цвету и степени остроты. Нет почти ни одного блюда без этой жгучей приправы.

Испанское влияние ощущается и на западном побережье в штате Калифорния. Индейцы западного побережья были охотниками, кормились рыбой и морепродуктами, грибами, ягодами и дичью. Испанские миссионеры сажали оливковые деревья и возделывали виноград, выращивали помидоры, авокадо, инжир, персики и абрикосы, яблоки и сливы, укроп и кинзу. Сегодня Калифорния

славится своей легкой утонченной кухней, которая, наряду с испанской, подверглась также французскому и азиатскому влияниям.

Калифорния известна своими виноградными винами. Испанские миссионеры делали вино исключительно для отправления религиозных обрядов, а в 19 веке началось его коммерческое производство. Но в том же веке большое количество виноградников было уничтожено из-за сухого закона, действие которого продолжалось с 1919 по 1933 год. Несмотря на такой большой вынужденный перерыв, виноделие возродилось.

Большое влияние на американскую кухню оказали не только кулинарные обычаи населяющих страну народов, но и благоприятное географическое положение. Америка омывается двумя океанами, и трудно себе представить, что на столе у американцев не было бы блюд из рыбы и морских продуктов. Во многих штатах рыбу можно ловить, практически не отходя от дома.

Нельзя забывать о большом количестве рек и озер, в которых в изобилии водятся форель, лосось и т.д. А на северо-востоке любимой рыбой является треска, которую там вялят и солят.

Смешение старого и нового характерны для кухни Севера - Новой Англии. На рубеже веков богатые семьи Бостона переезжали летом на побережье. И всегда пикники. А лучшие угощения, так называемые диетические блюда: лососина, омары, тунец в соусе из манго с оливками, баранина с тремя видами овощного пюре, потрясающий суп из красного вина с вишнями и персиками и кокосовый щербет.

В штате Вермонт очень популярна тыква. Из неё готовят разнообразные овощные рагу и пироги.

Кроме того, осторожно вынув мякоть с семечками, рисуют или вырезают на тыкве забавные мордашки и выставляют на веранде. Именно в Вермонте эта традиция нашла особенно юного почитателя.

Горы в Вермонте осенью превращаются в великолепные декорации Золотой осени. Благодаря особенному климату, теплым, солнечным осенним дням и морозным ночам, листва приобретает фантастические цвета, и деревья пылают красными и оранжевыми красками. В это время клен вырабатывает большое количество сахара, и из него готовят самый популярный в Америке продукт - кленовый сироп, заменяющий сахар. В деревьях просверливаются отверстия, в течение нескольких дней собирается сок, который под действием лучей солнца превращается в густой сироп. Одно дерево в год дает 40 литров сока, а сиропа получается всего лишь 1 литр. Чем светлее сироп, тем он вкуснее и ароматнее.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

#### *Закуски*

Американцы любят салаты. Салаты подают на закуску, как гарнир или в качестве самостоятельного блюда. Это смеси из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, моркови, сладкого перца, сельдерея, кукурузы и т.д. В качестве компонентов салата (или закуски) в Америке популярны морепродукты. Это - свежие, жареные или запеченные устрицы, маринованные или запеченные креветки, мидии и крабы.

#### *Салат из сельдерея с орехами*



Корень сельдерея - 150 г, орех грецкий – 100 г, сыр рокфор - 50 г, соль, перец, майонез, уксус, зелень петрушки.

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченные ядра грецких орехов, тщательно растертый сыр рокфор, посолить, поперчить, заправить майонезом и уксусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### *Салат Чикаго*

Спаржа - 200 г, фасоль зеленая стручковая - 100 г, морковь – 100 г, печень гусиная – 50 г, маринованные грибы - 100 г, помидоры свежие – 300 г, майонез, соль, зелень петрушки.

Спаржу, стручковую фасоль, морковь и гусиную печень отварить до готовности по отдельности. Морковь нарезать соломкой, печень ломтиками, смешать их со спаржей, нарезанной фасолью и маринованными грибами, тщательно перемешать и заправить майонезом и солью. Готовым салатом заполнить половинки помидоров, из которых перед этим удалить мякоть. Украсить зеленью петрушки.

#### *Салат с раками*

Майонез - 150 г, сметана - 150 г, хрен - 20 г, оливковое масло - 40 г, соус чили - 60 г, лук репчатый - 30 г, винный уксус - 30 г, лимонный сок - 30 г, соль, зеленый салат - 150 г, вареное мясо раков - 500 г.

Майонез смешать со сметаной, хреном, оливковым маслом и соусом чили. Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и соединить с майонезной заправкой. Добавить уксус, лимонный сок, соль.

Зеленый салат нарезать соломкой, кресс-салат вымыть, промокнуть салфеткой и мелко нарезать.

Салаты смешать с мясом раков, выложить в салатницу, полить соусом и сразу подать.

#### *Устрицы «Казино» (горячая закуска)*

Открытые раковины с устрицами - 18 шт., крупная соль - 1 кг, бекон – 40 г, зеленый лук - 200 г, зеленый сладкий перец - 30 г, зелень сельдерея - 100 г, соль, острый соус - 30 г, лимонный сок - 30 г.

Духовку разогреть до 225°C. Соль высыпать на глубокий противень и разровнять.

Бекон мелко нарезать и обжарить до образования хрустящей корочки. Снять со сковороды и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Овощи очистить, мелко нарезать и обжарить в той же сковороде в течение 2-х минут. Посолить, добавить острый соус.

Открытые раковины с устрицами выложить на противень с солью, положить в них овощи с беконом и запекать в духовке в течение 15 минут.

#### *Супы*

Нет ни одного продукта, который не входил бы в рецепт того или иного американского супа. Все равно, о чем идет речь, - о прозрачном бульоне или супе-пюре. Особенно часто для супов используется тыква, кукуруза, рыба и морепродукты.

Индейцы - исконные жители Америки - варили густые овощные супы из тыквы, фасоли и кукурузы, они передали свои рецепты более поздним поселенцам.

Каждый регион славится своими особенными супами. Так, например, на юге любят суп с земляными орехами и суп из темной (черной) фасоли. На востоке вам предложат суп из мидий.

Первые концентрированные супы изобрели в конце XIX века переселенцы, которые в своих повозках ехали на запад страны в поисках места для жилья. Концентрат заливался кипятком, и суп был готов.

#### *Суп с авокадо*

Лук репчатый - 70 г, эстрагон - 15 г, сливочное масло - 60 г, мука - 30 г, приправа карри - 5 г, куриный бульон - 800 мл, чеснок - 10 г, лимонный сок - 30 г, ароматизированный уксус - 20 г, хрен - 20 г, соль, душистый перец, авокадо - 400 г, молоко - 250 мл, сливки - 250 мл.

Лук очистить, нарезать и обжарить в сливочном масле с эстрагоном. Добавить муку и карри, слегка подрумянить, при постоянном помешивании. Влить бульон, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне, не накрывая крышкой и периодически помешивая.

Чеснок очистить и выдавить ручным прессом. В бульон добавить чеснок, лимонный сок, ароматизированный уксус, хрен, соль и душистый перец. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Из мякоти сделать пюре. Пюре добавить в бульон, тщательно перемешать, влить молоко со сливками и довести до кипения. Затем оставить на 5 минут на выключенной плите. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Протереть через сито и посыпать оставшимися листочками эстрагона.

#### *Томатный суп с кукурузой*

Лук репчатый - 70 г, копченая грудинка - 50 г, томатный сок - 750 г, консервированная кукуруза - 16 г, соль, перец, зелень петрушки, сливки - 125 г.

Очищенную луковицу и грудинку нарезать маленькими кубиками, положить в неглубокую суповую кастрюлю и на среднем огне обжарить до прозрачности. Добавить томатный сок, консервированную кукурузу вместе с жидкостью, красный перец и варить примерно 5 минут. Непосредственно перед подачей к столу заправить по вкусу петрушкой и сливками. Можно добавить также несколько капель лимонного сока. По желанию можно положить больше чего-то одного: петрушки, сливок или йогурта, мякоти помидоров или красного перца. К супу подать хрустящие сухарики.

#### *Горячие блюда*

Американцы любят устраивать праздники с угощением на свежем воздухе. Иногда их объединяют с барбекю. Барбекю - тот же пикник, только все блюда готовят в гриле. Это может быть картофель, бифштексы, рыба, овощи, початки кукурузы и даже фрукты. Под открытым небом, как правило, все блюда кажутся вкуснее, да и количество приглашенных гостей не зависит от количества имеющихся в доме посадочных мест и столовых приборов.

#### *Ребрышки барбекю*

Масло сливочное - 45 г, растительное масло - 45 г, лук репчатый - 75 г, чеснок - 10 г, томатный кетчуп - 170 г, апельсиновый бренди - 170 г, уксус - 125 г,

апельсиновый сок - 125 г, концентрат апельсинового сока - 125 г, чабрец, базилик, кервель, орегано, чесночный порошок, черный перец, белый перец, паприка, соль, ребрышки со спинной части телятины - 2 кг, соус Табаско - 1 г, легкая черная патока - 80 г.

Разогреть сливочное и растительное масло. Положить нарезанные лук и чеснок и жарить на сильном огне при постоянном помешивании, пока они не станут мягкими. Добавить кетчуп, бренди, уксус, апельсиновый сок, концентрат, травы, специи, патоку, соус Табаско. Довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить, пока соус не станет очень густым. Остудить.

Удалить лишний жир. Положить на противень. Посыпать солью и специями. Запечь в духовке, разогретой до 160<sup>0</sup>С, в течение 2-х часов.

Переложить ребрышки в нагретый гриль, смазать соусом, жарить 10 минут. Обильно полить соусом перед подачей к столу.

#### *«Корона» из баранины*

Баранина корейка - 700 г, соль, молотый черный перец, чеснок - 10 г.

Реберную часть отделить от позвоночника, ребра слегка укоротить. Срезать пленки, лишний жир. Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком.

Духовку разогреть до 250<sup>0</sup>С. По два куса баранины сшить за края х/б нитками. Мясо выложить в сотейник, при этом в середину каждого кольца положить комок из алюминиевой фольги, чтобы баранина при запекании сохранила форму.

Запекать 20 минут. Мясо достать из духовки, через 5 минут удалить фольгу и переложить на блюдо. Наполнить овощами.

#### *Ветчина в медовой глазури*

Ветчина - 2 кг, консервированные персики - 125 г, мед - 60 г, корица - 1 г, гвоздика - 1 г, перец - 1 г, белый перец - 1 г, лимонный сок - 30 г, кукурузный крахмал - 15 г.

Сделать в ветчине надрезы крест-накрест, глубиной 5 см. Положить в форму для жаркого. Запекать при 160<sup>0</sup>С в течение 2-х часов.

В небольшой кастрюле смешать персики, мед и специи. Постепенно довести до кипения. Смешать лимонный сок и кукурузный крахмал и добавить в соус. Варить пока не загустеет. Полить соусом ветчину и продолжить запекать еще 30 минут, поливая соусом каждые 7-10 минут.

К столу подать ветчину на горячем сервировочном блюде со сладкими корнеплодами и фруктами.

#### *Форель «Альмандин»*

Форель - 175 г, молоко - 80 г, мука - 80 г, сливочное масло - 80 г, зелень петрушки - 30 г, лимонным сок - 30 г, жаренный нарезанный миндаль - 80 г.

Опустить форель в молоко, затем обвалить в муке.

Разогреть сливочное масло в большой сковороде.

Обжарить форель на большом огне по 5 минут с каждой стороны и переложить рыбу на подогретое блюдо.

Положить в освободившуюся сковороду петрушку, лимонный сок, миндаль и варить 1 минуту. Форель залить соусом и тут же подать на стол.

#### *Овощное рагу*

Репчатый мелкий лук - 500 г, морковь - 750 г, сливочное масло - 50 г, зеленый лук - 150 г, зелень петрушки, соль, молотый душистый перец, сахар, овощной бульон - 125 г.

Репчатый лук очистить. Морковь очистить и нарезать толстыми кубиками слегка наискось. Лук обжарить в сливочном масле, добавить соль, перец и щепотку сахара. Накрыть крышкой и тушить 5 минут. Добавить морковь, посолить, поперчить и посыпать сахаром. Влить бульон и тушить, накрыв крышкой, еще 10-12 минут, периодически помешивая.

Зеленый лук очистить, нарезать, добавить в овощи и тушить 3 минуты. Затем снять крышку и выпарить жидкость. Добавить крупно нарезанную петрушку. Подать с бараниной.

### *Сладкие блюда*

#### *Классическая сливочная карамель*

Молоко - 940 мл, ванильный сахар - 440 г, яйцо - 5 шт., яичные желтки - 4 шт., ванилин - 15 г, крупные ягоды свежей клубники - 24 шт., тертый шоколад - 120 г, растопленное масло - 15 г, мелкорубленые орехи пекан - 370 г.

Вскипятить молоко и остудить в течение 20 минут. В кастрюле растопить 180 г сахара и варить до темно-коричневого цвета, постоянно помешивая, не давая сахару подгореть. Вылить сахар в теплую форму, покрывая дно и стенки. Взбить яйца и яичные белки с оставшимся сахаром. Медленно ввести молоко и ванилин. Выложить массу в форму, смазанную сахаром. Поставить форму в большую кастрюлю, наполовину наполненную горячей водой. Выпекать 45 минут в духовке, разогретой до 160<sup>0</sup>С. Остудить. Перед подачей к столу перевернуть на блюдо. Помыть и просушить ягоды. В кастрюле с двойным дном растопить шоколад и ввести масло. Опустить клубнику сначала в шоколад, а потом в орехи. Выложить на лист пергаментной бумаги. Дать застыть. Выложить на блюдо с карамелью.

#### *Яблочный пирог*

Яйцо - 3 шт., растительное масло - 375 г, сахар - 500 г, мука - 750 г, сода - 5 г, ванильный экстракт - 5 г, орех пекан - 250 г, яблоки - 750 г. Глазурь: сливочное масло - 120 г, коричневый сахар - 250 г, молоко - 60 г.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками.

Смешать все ингредиенты для пирога и выложить в продолговатую форму размером 23×32 см. Выпекать в духовке при температуре 180<sup>0</sup>С 45 минут или пока введенная зубочистка не останется сухой.

Готовить глазурь в небольшой кастрюле 2,5 минуты. Сделать отверстия в пироге и покрыть его глазурью.

#### *Лимонный пай*

Печенье (типа курабье) – 200 г, сливочное масло или маргарин - 125 г, лимоны - 5-6 шт., яйцо - 4 шт., яичные желтки - 4 шт., сгущенное молоко - 2 банки, сахар - 150 г, соль.

Печенье искрошить с помощью миксера или кофемолки. Смешать с растопленным сливочным маслом. Массу выложить ровным слоем в смазанную

жиром форму диаметром 24 см, сделать бортик, хорошо уплотнить. Выпечь при температуре 180°C.

С 4 лимонов снять цедру. Из всех лимонов выжать около 250 мл сока. Лимонную цедру и сок смешать с 8 яичными желтками и сгущенным молоком. Массу вылить в форму и выпекать 40 минут. Затем вынуть из духовки и дать остыть.

Яичные белки взбить с щепоткой соли и сахаром. Осторожно выложить на пай и разровнять. Можно сделать рельефный рисунок. Поставить в разогретую до температуры 150°C духовку на 10 минут, чтобы безе затвердело и стало слегка коричневым.

Пай подать холодным.

## 2. Аргентинская кухня

Аргентина - страна скотоводов, поэтому она потребляет громадное количество мяса, особенно говядины. «Бифе» (бифштекс), «кюрраско» (жаркое из говядины) являются её основными блюдами. По способу приготовления многих мясных блюд кухня Аргентины напоминает кухню народов Кавказа: мясо и рыбу для горячих блюд не панируют.

Европейские овощи и фрукты соседствуют с экзотическими: персик, абрикосы, дыни подают к столу с ананасами, авокой и карассалом. Из овощей особенно ценится сладкий батат. Нежные початки кукурузы, называемые «щокло», являются национальным блюдом. Страна производит много сыра. Здесь можно попробовать не только все основные французские, швейцарские, итальянские и английские его сорта, но и типично аргентинские: «тафи», «тандия», «кэсимо» и другие. Десерты в основном те же, что и в Европе. Очень популярно желе из айвы.

Национальный напиток - «мате», приготовленный из листьев дерева клеке. Его пьют на семейных торжествах, дружеских встречах и во время деловых разговоров. Кроме того, очень популярен свежий сладкий сок сахарного тростника - «папоша».

Аргентина - страна виноградников, и вино сопровождает каждый прием пищи. Оно пользуется хорошей репутацией и по своему качеству стоит в одном ряду с винами США. Супы аргентинцы потребляют ограниченно. После обеда и ужина они пьют крепкий черный кофе, а на завтрак черный кофе с горячим молоком, которое подают отдельно. Аргентинцы любят длинную колбасу чориссо, чураско - кубики нарезанного мяса, обжаренные на углях, но вкуснее всего мясо быка, жаренное на вертеле.

### Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд

#### Супы

*Суп вермишелевый по - аргентински*

Вермишель - 0,5 кг, помидоры - 120 г, петрушка - 30 г, масло сливочное - 50 г, сыр - 50 г, черный, красный перец, шафран.

Вермишель отварить. Репчатый лук, помидоры, петрушку (корень) обжарить на сливочном масле, добавить шафран, подготовленную вермишель и еще обжарить. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, перцем черным и красным. Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

#### *Суп из угря*

Угорь - 500 г, лук - 30 г, чеснок - 10 г, сладкий перец - 40 г, масло растительное - 100 г, томат паста - 40 г, терпкое белое вино - 250 г, вода - 250 мл, укроп, петрушка, перец, соль.

Угря очистить и разрезать на куски длиной 5 см. В нагретое растительное масло выложить мелко нарезанные репчатый лук, чеснок, кольца стручкового сладкого перца, томат пасту, вино, воду, зелень и тушить до мягкости. В суп положить нарезанного угря, добавить соль, перец и кипятить на небольшом огне 30 минут. Перед подачей удалить зелень.

#### *Аргентинский фасолевый суп*

Голубая фасоль - 225 г, куриный бульон - 2 кг, томатный сок - 500 г, бекон - 125 г, испанский лук - 40 г, стебель сельдерея - 50 г, чеснок - 30 г, морковь - 80 г, томат паста - 60 г, паприка - 3 г, орегано - 3 г, чабрец - 3 г, перец - 3 г, чили - 15 г, соль - 5 г, черный перец - 1 г.

Замочить фасоль в холодной воде на 6-8 часов. Слить воду, положить фасоль в кастрюлю и залить куриным бульоном, варить на медленном огне 2,5 часа. Добавить лук, сельдерей, чеснок, морковь. Варить до мягкости, слить излишки жира. Добавить бекон и овощи в суп. Ввести томат и специи. Продолжить варить 1 час. К столу подать очень горячим.

#### *Горячие блюда*

##### *Карбонадо аргентинское*

Говядина - 1 кг, жир - 100 г, лук репчатый - 100 г, помидоры - 120 г, бульон - 500 г, картофель - 150 г, груши - 100 г, изюм - 100 г, соль, перец.

Репчатый лук нашинковать полукольцами, помидоры нарезать ломтиками, мясо - кубиками. Подготовленные продукты обжарить на сливочном масле. Затем добавить бульон, соль, перец и тушить. После этого положить картофель, груши, нарезанные ломтиками, тушить. За 25 минут до готовности добавить изюм без косточек.

##### *Панада ( пюре из говядины)*

Говядина (филе) - 750 г, анчоусы - 150 г, жир - 120 г, лук репчатый - 100 г, чеснок - 60 г, бульон - 400 г, кукурузная мука - 20 г, лимон - 20 г, петрушка - 10 г, черный перец, соль.

Мясо нарезать мелкими кубиками, поджарить с добавлением мелко нашинкованного репчатого лука, чеснока. Посыпать кукурузной мукой, солью, черным перцем, залить бульоном. Довести бульон до кипения, добавить обработанные анчоусы и продолжить варить на слабом огне. Готовое мясо с овощами протереть через сито. Подать пюре горячим, украсив веточками петрушки и ломтиками лимона.

##### *Яхния из говядины*

Говядина - 1 кг, смалец - 160 г, репчатый лук - 60 г, сладкий перец - 60 г, помидоры - 100 г, белое вино - 200 г, бульон - 800 г, картофель - 150 г, кукуруза -

100 г, кабачки - 300 г, яблоко - 100 г, груша - 100 г, персики – 100 г, виноградные зерна - 100 г.

Мясо нарезать кубиками, обжарить в смальце. Припустить мелко нарезанные репчатый лук, сладкий стручковый перец, очищенные от кожицы помидоры. Когда жидкость испариться, добавить мясо, соль, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки. Полученную смесь залить вином, бульоном и варить 1 час. Затем добавить мелко нарезанные картофель, зерна кукурузы, кабачки, яблоко, грушу, персики и виноградные зерна. Варить до готовности мяса.

*Пучеро аргентинское - блюдо в горшочке*

Грудинка говяжья - 250 г, баранина - 125 г, курица - 500 г, чесночная колбаса - 125 г, шпик - 100 г, желтый горох или фасоль - 250 г, капуста белокочанная - 300 г, лук репчатый - 80 г, морковь - 150 г, корень сельдерея, сладкий перец - 80 г, картофель – 500 г, маис - 200 г, помидоры - 250 г, чеснок - 20 г, соль, перец горошком, майоран.

Горох или предварительно замоченную белую фасоль залить водой, добавить нарезанный шпик и колбасу и варить. В другую кастрюлю положить баранину и говядину и довести до кипения, положить специи и курицу. Когда мясо будет почти готово, добавить овощи и варить до мягкости. Мясо и колбасу нарезать ломтиками, курицу разделить на части. Все выложить на большое подогретое блюдо. Овощи подать как гарнир, соус - в отдельном соуснике.

*Бычьи хвосты по-аргентински*

Бычьи хвосты - 750 г, жир - 60 г, лук - 80 г, чеснок - 20 г, морковь – 100 г, лимон - 100 г, мука - 50 г, красное вино - 250 г, лавровый лист, гвоздика, сушеный тимьян, сахар - 20 г, соль, перец.

Хвосты разрезать на куски и сильно обжарить в жире. Добавить мелко нарубленный лук и чеснок, морковь, лавровый лист, гвоздику, тимьян, соль. Мясо тушить на слабом огне, подливая воду. Заправить сахаром, перцем, соком и цедрой лимона. Тушить 10 минут, протереть соус через сито. Из оставшегося жира и муки приготовить красную пассировку, смешать с соком, образовавшимся при тушении, и красным вином. В соус ввести мясо и прокипятить. Блюдо подать в очень горячем виде с отварным рассыпчатым рисом, картофелем и белым хлебом.

*Аргентинский горшочек с перцем*

Шпик - 125 г, говядина - 750 г, лук - 100 г, сладкий перец - 80 г, чеснок - 20 г, масло растительное - 120 г, тимьян, красный и черный молотый перец, соль, цедра лимона, сахар-рафинад.

Говядину разрезать на кубики 2х2 см. Шпик и лук нашинковать, масло растительное разогреть, положить в него шпик, лук и чеснок. Слегка обжарить, добавить мясо, воду, чтобы она покрыла мясо, приправить солью, красным и черным перцем, тимьяном и тушить до готовности. Кольца сладкого перца, натертую цедру лимона, кусочки сахара ввести в горшочек. Подать с отварным рассыпчатым рисом.

*Язык с копченой свиной-запеченый*

Язык - 1 кг, фасоль - 500 г, свинина копченая - 500 г, жир свиной - 50 г, лук - 50 г, чеснок - 40 г, бульон - 600 г, помидоры - 300 г, перец сладкий - 100 г, капуста - 250 г, соль, черный перец.

Замочить на 24 часа в холодной воде пеструю или черную фасоль, выдержать 5 часов в холодной воде говяжий язык. Мясо и язык нарезать кусками и обжарить на жире с луком и чесноком. Положить в кастрюлю вынутую шумовкой фасоль, мясо, язык, посыпать черным перцем, солью, залить бульоном и варить 30 минут, добавить помидоры, перец и нашинкованную капусту, поставить в шкаф и запекать 1 час.

#### *Пушерио креоль аргентинское*

Говядина - 1 кг 350 г, вода - 2 литра, картофель - 450 г, кукуруза - 2 шт., бобы зеленые - 225 г, лук репчатый - 150 г, перец стручковый - 50 г, морковь - 450 г, капуста цветная - 450 г, капуста белокочанная - 225 г, тыква - 450 г, рис - 50 г, соус томатный - 10 г, сосиски - 50 г, перец молотый, горошком, соль.

Сварить бульон, снять накипь и посолить. Положить все овощи, за исключением тыквы, её кладут за ½ часа до готовности вместе с рисом. После варки поместить стручки перца и лук в ткань, чтобы они не распались. Томатный соус приправить солью и перцем. Перед подачей к столу мясо нарезать, положить пирамидой в центре блюда. Вокруг расположить овощи, не смешивая их. Украсить отваренными в подсоленной и поперченной воде сосисками. Соус подать отдельно.

#### *Зубатка по - креольски*

Филе зубатки - 300 г, белое сухое вино - 200 г, сладкий перец - 10 стручков, петрушка (корень и зелень) - 50 г, растительное масло - 40 г, чеснок - 80 г, помидоры - 100 г, рис - 100 г, морковь - 40 г, масло - 50 г, соль, молотый черный перец, яйца - 3 шт.

На растительном масле обжарить лук, дольки помидоров, чеснок посолить, поперчить. Жарить до полного выпаривания жидкости из помидоров. Массу смешать с хорошо промытым рисом, взбитым яйцом, петрушкой и рыбой, пропущенной через мясорубку. Стручковый перец слегка обжарить и наполнить приготовленным фаршем. Выложить фаршированный перец в жаровню, смазанную маслом, сверху поместить морковь и лук, обжаренные в масле и полить вином. Закрывать крышкой и тушить 30-40 минут. Подать в блюде, полив соусом.

#### *Говядина для бутербродов по-латиноамерикански*

Мука - 60 г, базилик - 5 г, чабрец - 3 г, кервель - 3 г, соль - 3 г, говядина (филе) – 2,2 кг, соус Вучешир - 30 г, сухая горчица - 30 г, лук - 30 г, лавровый лист - 1 г, морковь - 80 г, сельдерей - 80 г, красное вино - 250 г, бульон из говядины или вода - 250 г, соус Барбекю: оливковое масло - 45 г, лук - 30 г, зеленый перец - 30 г, сельдерей - 30 г, чеснок - 30 г, острый перец - 20 г, белое вино - 60 г, чили - 15 г, паприка – 10 г, черный перец - 1 г, листья орегано - 3 г, молотый тмин - 3 г, соль - 3 г, сахар - 45 г, томат пюре - 310 г.

Смешать муку с горчицей и специями и полученной смесью натереть мясо. Сверху полить соус Вучешир. Положить на разогретую сковороду, обложить фигурно нарезанными овощами, лавровым листом, влить вино и воду. Запекать до желаемой готовности, часто поливая соком. Тонко нарезать мясо, положить в соус Барбекю и подать с любым хлебом. Соус: разогреть масло в сковороде, добавить мелко нарезанные овощи, лук, зеленый перец, сельдерей, чеснок, острый перец и обжарить на сильном огне до готовности. Ввести томат, специи, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 минут.



### *Шарникан*

Говядина - 1 кг, лук репчатый - 75 г, помидоры - 350 г, майонез - 100 г, петрушка - 15 г, тыква - 225 г, зелень - 225 г, зеленый горошек - 225 г, кукуруза - 2 кг, тмин - 20 г, перец молотый - 15 г, сахар-песок - 15 г, соль.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отварить, охладить, нарезать узкими полосками. Лук и помидоры нарезать и подрумянить в шкафу. Соединить мясо, лук, помидоры, майонез, специи, тушить 20 минут. Овощи отварить, нарезать и ввести в мясо.

### *Курица «польон кон аррос»*

Мясо птицы - 1 кг, бульон - 1 л, лимон - 30 г, чеснок - 60 г, масло растительное - 50 г, рис - 500 г, лук репчатый - 50 г, перец - 30 г, томат пюре - 50 г, натуральное белое вино - 100 г, зеленый горошек - 400 г, соль, сок лимона.

Подготовленную курицу натереть солью, соком лимона, обсыпать мелко нашинкованным чесноком, мариновать 1-1,5 часа. Измельченный лук, стручковый перец, остаток чеснока положить в сотейник с разогретым маслом, добавить томат пюре, курицу, нарубленную на куски, влить 0,5 л воды и тушить до готовности. Готовую курицу вынуть из сотейника, а туда положить подготовленный рис, влить бульон, вино, варить 15-20 минут. На рис уложить куски курицы, зеленый горошек. Тушить еще минуту.

### *Острая курица с кокосом*

Мясо птицы - 675 г, свежий кокос - 250 г, молоко кокосовое - 410 г, мед - 60 г, лимонный сок - 60 г, лавровый лист, чабрец, красный острый перец, миндаль - 180 г, лук, масло сливочное - 90 г, перец, паприка, соль.

Посыпать кусочки курицы солью, перцем и паприкой. Разогреть сливочное масло в большой сковороде. Обжарить лук с курицей до коричневого цвета. Добавить остальные специи и сок, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить 45 минут. Подать с рисовым кокосово-миндальным пловом.

### *Шашлык из телячьего сердца*

Сердце - 1 кг, чеснок - 80 г, зеленый перец - 80 г, острый перец - 20 г, соль, уксус, масло оливковое - 120 г, сок лимона, лук - 50 г, острый красный перец.

Разрезать пополам телячье сердце, промыть, очистить от прожилок и нарезать кубиками, выдержать 24 часа в смеси толченого перца, соли, уксуса, процедить, надеть на шампуры и запечь на решетке. Уложить готовый шашлык на подогретую тарелку и залить соусом.

### *Сладкие перцы с базиликом жареные в гриле*

Перец красный сладкий - 80 г, желтый сладкий перец - 80 г, масло оливковое - 180 г, базилик свежий - 250 г, чеснок - 30 г, соленые орехи Макадамия - 250 г, сыр Пармезан - 80 г.

Запекать перцы в духовом шкафу при 200<sup>0</sup>С, пока кожица не станет лопаться. Положить в бумажный пакет на 20 минут. Достать из пакета и снять кожицу. Разрезать на 4 части. Смешать в миксере 60 г оливкового масла с базиликом, чесноком, орехами и сыром, добавить оставшееся масло. Поставить перцы в гриль на 6 минут на средний огонь. Переложить на тарелки и полить соусом.

### *Крабовые лепешки*

Кукурузные лепешки - 8 шт., крабовое мясо - 750 г, пюре из бобов - 500 г, салат - 750 г, помидоры - 80 г, сыр Пармезан - 250 г, Гуакамоле: авокадо - 200 г, помидоры - 40 г, лук - 45 г, чеснок - 10 г, перец консервированный - 3 шт., сок лайма - 15 г, соль, перец, пикантный соус.

На разогретый противень положить кукурузные лепешки, выпекать при 190<sup>0</sup>С в духовке 3 минуты, пока не станут хрустящими. Положить лепешки на тарелки, распределить крабовое мясо и фасоль, сверху салат, помидоры и сыр. Подать с соусом, помидорами и сыром, с Гуакамоле: соединить очищенные, нарезанные кубиком авокадо, мякоть помидоров, тертый лук, измельченный чеснок, перец консервированный, соль, перец, сок лайма и сделать пюре. Пикантный соус: помидоры свежие - 300 г, помидоры тушеные - 500 г, испанский помидор - 50 г, уксус - 45 г, сахар-песок - 45 г, сок лайма - 60 г, соль, острый перец - 300 г. Смешать все составные в кастрюле, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока масса не загустеет.

#### *Сладкие блюда*

##### *Клубника «Черное дерево» и «Слоновая кость»*

Ягоды свежей клубники - 25 г, белый шоколад - 120 г, полусладкий шоколад - 120 г, сливочное масло - 30 г.

Очистить и помыть клубнику, обсушить. Подготовить две кастрюли с двойным дном. В одной растопить белый шоколад, а в другой - темный шоколад. В каждую кастрюлю добавить по 1 ст. ложке сливочного масла. Опустить ягоду в белый, другую - в черный шоколад, а сверху сбрызнуть другим и так со всеми ягодами.

##### *Пудинг из инжира по-креольски*

Яйцо - 2 шт., сливочное масло - 60 г, сахар - 40 г, белый хлеб - 120 г, инжир - 250 г, молоко - 200 г, сухари - 20 г.

Сахар и желтки взбить, добавить растопленное сливочное масло, замоченный в молоке белый хлеб, а также молоко и сушеный мелко нашинкованный инжир. Все хорошо перемешать, в конце добавить отдельно взбитые белки с сахаром. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить в неё массу и варить в течение 2 часов на паровой бане.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите особенности формирования развития Американской кухни
2. Дайте краткую характеристику Аргентинской кухни.
3. Дайте краткую характеристику основных продуктов, используемых для приготовления блюд национальных кухонь.
4. Какие блюда в Американской кухне считается рейтинговым?
5. Назовите самые популярные блюда аргентинского народа?

#### **Тема: Бразильская, Колумбийская и Мексиканская кухни**

1. *Бразильская кухня*
2. *Колумбийская кухня*
3. *Мексиканская кухня*

### **1. Бразильская кухня**

Когда в январе 1502 года португальцы на парусных судах приблизились к неведомому берегу Южной Америки, их взглядам представилась удивительная картина. Широкая полоса песчаного пляжа, высокие холмы, обрамленные причудливыми кронами высоких тропических деревьев. И ослепительно сверкающая в лучах утреннего солнца водная гладь узкого залива, уходящего в глубь материка. «Январской рекой «Рио-де-Жанейро» называли португальцы эту живописную бухту, приняв её за устье несуществующей реки. С тех пор прошло пять веков, и на берегах залива раскинулся один из самых красивых городов планеты. Вдоль 5-километрового пляжа высится шеренга зданий, построенных ещё в начале нашего века. Архитектура каждого оригинальна и своеобразна, но все они объединены общим стилем. Широкие улицы города утопают в зелени садов и парков.

Над городом, раскинув руки, возвышается статуя Христа. По вечерам ее освещают мощные прожектора, и кажется - будто она парит в ночном небе.

Рио-де-Жанейро невозможно представить себе без традиционного карнавала. Карнавальная дух здесь царит в течение всего года. Многие рестораны и кафе предлагают отведать специальные «карнавальные» блюда.

Бразильцы, несмотря на страшную жару, едят много мяса. Любимое их блюдо «фейжуадо», в котором тушатся сразу несколько сортов мяса, колбаски, красная или черная фасоль, лук и чеснок с добавкой винного маринада и острых пряностей, готовится в горшочке и заменяет бразильцам суп. Существует множество его вариантов, а в Рио-де-Жанейро «карнавальная фейжуадо» подают с обязательным украшением из какого-нибудь экзотического цветка. И это единственное отличие этих блюд от обычных, будничных.

Для салатов крупно нарезанные овощи не смешивают, а просто укладывают на тарелку и поливают оливковым маслом. На бразильском столе поражают размеры порций. Похоже, что огненный темперамент бразильцев повлиял и на их аппетит. Тарелка с фруктами или овощным салатом напоминает вместительное блюдо, а ломоть, отрезанный от огромного, запеченного в жаровне куска мяса «пиканья», настолько внушительного размера, будто вас стараются накормить впродолжение дня так на три. К обильному обеду полагается ещё и гарнир, красиво уложенный на отдельную глубокую тарелку: рис с фасолью или картофель с добавлением сливочного масла, но чаще нарезанные соломкой длинные полоски маниоки.

В бразильской кухне постоянно используется этот экзотический для нас продукт тропиков. По вкусу маниока напоминает сладковатый картофель. Сырая маниока ядовита, однако при нагревании ядовитые вещества распадаются. Маниоку едят в отварном и жареном виде, но главный продукт, для производства которого она используется, это мука «тапиока». Из неё пекут хлеб и лепешки, она входит в состав соусов и супов. Этой мукой, по виду напоминающей манку, щедро посыпают многие мясные блюда. «Мокуем» -индейское блюдо, которое почти ежедневно готовится на бразильских кухнях, состоит из маниоки, рыбы и кукурузы.

Бразильский стол невозможно представить без горы фруктов и свежих: только что приготовленных соков, которых насчитывается десятки, травяного чая, в котором среди льдинок плавают кусочки свежих фруктов. В жару хорошо утоляет жажду всегда прохладный кокосовый сок, который пьют через соломинку прямо из

обрезанного сверху ореха. Среди напитков могут неожиданно оказаться и горячительные. Например, безобидный с виду и очень вкусный «кайперинья», приготовленный из зеленого лимона лайма, требует от пьющего большой осмотрительности. Он настолько приятен на вкус, что не замечаешь его крепости.

В маленьких приморских рестораниках можно выбрать в меню рыбное блюдо с замысловатым, непередаваемым названием. Чаще всего это шутовское прозвище предлагаемой рыбы. Знаток только по вкусу может догадаться, что это треска или макрель. Потому заказывать приходится наугад. Случается, что ожидаемое блюдо подозрительно долго не появляется на вашем столе. Наконец рыбу приносят и тут выясняется, что проворливый мальчуган за это время успел сплавить на лодке в залив, чтобы её поймать.

Удивительно, но в стране, которая тянется на тысячи километров вдоль океанского побережья, рыба раз в пять дороже мяса.

Значительно дешевле морские деликатесы. Иногда праздничное угощение состоит лишь из сваренных с травами креветок. Одно из блюд готовится следующим образом: большое количество креветок слегка отваривают в подсоленной воде и закладывают внутрь очищенной от семян тыквы. Все это заливают кокосовым молоком и ставят в духовку. К этому блюду подают бананы, которых в Бразилии насчитывают сотни сортов: от приторно-сладких до абсолютно безвкусных, от крошечных, не больше мизинца, до огромных, достигающих метра или двух. Бананы разводят на корм скоту, некоторые сорта жарят или отваривают.

Бразильцы пьют мало спиртного. Большой популярностью пользуются «бобсы» - бары без спиртных напитков. Сэндвичи - сосиски, мороженое, соки и «кафезиньо» — обжигающий кофе в маленьких чашечках - вот и все меню. Бразильцы не могут и двух часов прожить без своего любимого напитка. Пьют кофе крошечными чашечками, буквально на два глотка. Кофейный аромат доносится отовсюду; пьют кофе постоянно - и в барах, и в пляжных кафе. Кофе бразильцам привозить ниоткуда не надо. Можно долго ехать по стране на автомобиле и наблюдать по обеим сторонам дороги одну и ту же картину: синее небо, красноватая земля и до самого горизонта - ровные ряды кофейных деревьев. Кофе приносит стране половину национального дохода, поэтому в городе Сан-Паулу установлен памятник этому источнику экономического благополучия - отлитое из металла кофейное дерево.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

#### *Холодные закуски*

##### *Террине до «фрутос до мар» (паштет из морских продуктов)*

Филе трески - 70 г, мясо мидий - 50 г, креветки - 70 г, кальмары - 50 г, яйцо - 2 шт., копченая лососина - 120 г, сливки - 50 г, лук репчатый - 50 г, соль, перец молотый черный, чеснок - 10 г, мускатный орех - 3 г, растительное масло для жарки.

Мясо мидий промыть, нарезать, обжарить в масле вместе с луком, чесноком и мускатным орехом, добавить перец и соль. Положить кусочки трески и жарить до готовности.

Сливки и яйца взбить, смешать с рыбой до состояния однородного фарша.

Стенки формы выложить кусочками копченой лососины, в центре положить рыбный фарш и накрыть фольгой. Поставить форму в противень и 40 минут готовить в духовке на водяной бане.

Затем дать остыть и выложить на блюдо. На 12 часов поставить в холодильник. Перед употреблением украсить зеленью.

#### *Салат из кукурузы с утиной грудкой*

Консервированная кукуруза – 4 банки (по 425 г), красные и зеленые стручки красного перца, лук репчатый – 100 г, маслины – 120 г, лимонный сок – 60 г, оливковое масло – 60 г, сахар – 10 г, соль, молотый черный перец, петрушка – 100 г, копченая утиная грудка – 150 г.

Консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг. Сладкий перец и лук очистить и нарезать кубиками. Маслины срезать с косточек. Овощи перемешать, добавить лимонный сок и оливковое масло. Приправить сахаром, солью и молотым черным перцем. Дать настояться в течение часа.

Петрушку крупно нарезать. Утиную грудку нарезать полосками шириной около 2 см. Салат еще раз посолить и поперчить, смешать с утиной грудкой и петрушкой.

#### *Салат «Пампас»*

Красная капуста - 750 г, лук репчатый - 50 г, вареная колбаса - 150 г, маринованные овощи (ассорти) - 100 г, винный уксус - 20 г, зеленый лук - 100 г, копченый шпик - 150 г, соль, молотый черный перец.

Капусту нарезать соломкой, лук - кольцами. Обжарить шпик в собственном жире и снять со сковороды.

В жире обжарить лук, добавить капусту и мелко нарезанный зеленый лук, приправить солью, перцем и тушить, пока капуста не станет мягкой.

Мелко нарезать колбасу и маринованные овощи. Все перемешать, заправить уксусом, выложить на тарелку и посыпать жареным шпиком. Подавать с ломтиками черного хлеба.

#### *Салат «Копкабана» из креветок с апельсинами*

Креветки - 300 г, сливочное масло - 40 г, апельсины - 4 шт., салат - 50 г, сушеный эстрагон - 5 г, йогурт «Данон» - 50 г, горчица - 20 г.

Креветки обжарить в сливочном масле вместе с нарезанным кольцами луком и дать остыть.

Очистить апельсины. Два апельсина нарезать мелкими кубиками, из одного выжать сок. Соединить с креветками и заправить солью, перцем и эстрагоном. Дать постоять 1 час.

Один апельсин нарезать кружочками. Апельсинами и салатом выложить дно и края тарелки. В середину положить креветки и залить соусом из йогурта, перца, горчицы.

#### *Горячие закуски*

##### *Креветки с кокосовым молоком*

Молоко - 400 мл, кокосовая стружка - 100 г, сырые креветки – 1200 г (без головы с панцирем), лук репчатый - 100 г, чеснок - 20 г, перец чили - 30 стручков, оливковое масло - 60 г, мука - 20 г, соль, молотый черный перец.

Молоко довести до кипения с кокосовой стружкой и процедить через марлю. С креветок снять панцирь, достать мясо и разрезать поперек пополам. Репчатый лук, чеснок и перец чили очистить и мелко нарезать.

Креветки обжарить в горячем оливковом масле. Добавить лук с чесноком и тушить 1 минуту. Влить кокосовое молоко, посолить, поперчить и варить на слабом огне, не накрывая крышкой, в течение 2-3 минут. Добавить перец чили, муку и еще раз довести до кипения.

### *Супы*

#### *Суп из тыквы с петрушкой*

Морковь - 200 г, картофель - 300 г, соль, петрушка - 100 г, сыр твердый - 50 г, консервированная тыква - 2 банки (по 330 г), овощной бульон - 400 мл (можно из кубиков), сливки - 250 мл, молотый черный перец.

Морковь и картофель очистить, крупно нарезать и отварить в 1 л подсоленной воды в течение 20 минут. Петрушку мелко нарезать, сыр натереть. Консервированную тыкву откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Положить кусочки тыквы в кастрюлю с овощами, залить овощным бульоном, отварить и измельчить на миксере до пюреобразного состояния.

Суп протереть через сито, добавить сливки, довести до кипения, посолить и поперчить. Петрушку смешать с тертым сыром и посыпать суп.

### *Горячие блюда*

#### *Рыба под маринадом*

Филе окуня - 1200 г, петрушка - 100 г, лук зеленый - 50 г, кинза, мята, чеснок - 20 г, помидоры - 90 г, соль, молотый черный перец, лимонный сок - 20 г, лук репчатый - 350 г, перец чили - 30 г, сладкий перец - 1200 г, пальмовое масло - 60 г, кокосовое молоко - 300 мл.

Рыбу тщательно промыть и обсушить салфеткой. Срезать плавники и острым ножом сделать на рыбе с обеих сторон косые надрезы с интервалом 2 см.

Петрушку, лук зеленый, кинзу и мяту мелко нарезать. Чеснок очистить и нарезать кружочками. Томат нарезать крест-накрест, опустить на несколько минут в кипящую воду, затем достать шумовкой, снять кожицу, мякоть нарезать. Томат смешать с нарезанной зеленью и чесноком. С помощью миксера сделать пюре. Рыбу посолить и поперчить со всех сторон. Надрезы заполнить овощным пюре, сбрызнуть лимонным соком, накрыть крышкой и оставить на 30-40 минут.

Лук очистить и нарезать кольцами. Стручки перца чили так же нарезать кольцами. Сладкий перец, удалив семена, нарезать кольцами толщиной около 0,5 см. Пальмовое масло разогреть в большой кастрюле и слегка обжарить в нем лук. Влить кокосовое молоко, перемешать и довести до кипения. Добавить колечки перца, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и варить на среднем огне в течение 7-10 минут.

В кастрюлю осторожно положить рыбу, полить ее отваром и варить еще 15 минут, накрыв крышкой, чтобы не выходил аромат. Оставшуюся петрушку нарезать.

Рыбу осторожно вынуть из кастрюли, петрушку смешать с овощами и выложить на блюдо. Сверху положить рыбу. Сразу подать.

#### *Гарнир к рыбе*

Белый хлеб - 500 г, кокосовое молоко - 300 мл, репчатый лук - 300 г, кинза, петрушка, имбирный корень - 100 г, арахис - 200 г, орешки кешью - 100г, сушеные крабы - 100 г, соль, перец, растительное масло - 80 г, пальмовое масло - 300 г.

Белый хлеб, срезав корки, нарезать кубиками. Залить кокосовым молоком, добавить 250 мл холодной воды и оставить на 30 минут. Репчатый лук, петрушку и кинзу мелко нарезать. Имбирный корень очистить и нарезать мелкими кусочками. Лук смешать с зеленью и имбирем, сделать с помощью миксера пюре. Переложить в большую миску. Арахис очистить и удалить кожицу. Затем измельчить вместе с орешками кешью и сушеными крабами. Смешать с пюре.

Замоченный хлеб посолить, поперчить, сделать из него шарики и смешать с остальной массой.

Растительное масло разогреть в большой кастрюле. Сложить в нее пюре и жарить на среднем огне при постоянном помешивании в течение 30 минут, периодически подливая пальмовое масло, пока масса не станет легко отделяться от дна кастрюли. Переложить в плоскую миску, украсить крабами и кинзой.

#### *Свинина с ананасом и черносливом*

Свинина (филе) - 4 куса по 350 г, чеснок - 40 г, лук репчатый - 300 г, соль, перец, черный молотый перец, лавровый лист, сухое белое вино, ананас - 1,5 кг, яблоко - 150 г, чернослив без косточек - 300 г, сливочное масло - 20 г, копченый шпик - 100 г, мука - 25 г.

Чеснок выдавить с помощью ручного пресса. Лук мелко нарезать. Свинину посолить, поперчить, посыпать луком и чесноком. Залить вином, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и поставить на 12 часов в холодильник.

Ананас очистить и нарезать кусочками. Яблоко очистить и нарезать. Половину ананаса смешать с яблоком и 100 г чернослива. Сделать пюре. Масло растопить, выложить пюре и варить пока масса не загустеет.

Достать мясо из маринада. Маринад процедить. В каждом куске мяса сделать надрез длиной 10 см и шириной 3 см, наполнить их пюре и сколоть.

Мясо обернуть крест на крест кусочками шпика. Лук из маринада выложить в сотейник вместе с мясом. Через 30 минут положить на мясо чернослив. Периодически поливать маринадом. Кусочки ананаса выложить на мясо за 15 минут до готовности.

Мясо переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в выключенную духовку. В соус влить 250 мл воды, вскипятить, смешать с мукой, солью, перцем.

#### *Маринованное мясо с соусом*

Куриное филе - 800 г, свиная вырезка - 800 г, говяжья вырезка - 800 г, лимонный сок - 100 г, уксус - 50 мл, репчатый лук - 350 г, чеснок - 60 г, петрушка, лук-резанец, мята, соль, молотый черный перец, помидоры - 250 г, оливковое масло - 80 г, растительное масло - 100 г.

Мясо нарезать кубиками размером около 3 см и положить в полиэтиленовый пакет. Три столовые ложки лимонного сока смешать с уксусом и 100 мл воды. Лук, чеснок и зелень мелко нарезать, смешать с разбавленным водой уксусом, посолить, поперчить, вылить в мясо, плотно закрыть пакет и положить на всю ночь в холодильник.

Для соуса мелко нарезать оставшийся лук, чеснок, зелень. Каждый томат разрезать на четыре части, удалить семена и нарезать кубиками. Все перемешать, залить оливковым маслом с оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить и оставить на всю ночь.

Мясо откинуть на дуршлаг. Когда маринад стечет, нанизать на маленькие шампуры, чередуя курицу, свинину и говядину.

Духовку разогреть до температуры 230<sup>0</sup>С. В сотейник или сковороду вылить растительное масло и разогреть в духовке. Жарить мясо по 5 минут с каждой стороны. Подать с соусом и красной фасолью.

#### *Красная фасоль с луком*

Консервированная красная фасоль - 4 банки по 400 г, копченая грудинка - 150 г, репчатый лук - 200 г, оливковое масло - 40 г, томатный кетчуп - 120 г, соль, молотый черный перец, мясной бульон - 500 мл, мука - 30 г.

Фасоль откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Копченую грудинку и репчатый лук нарезать кубиками и обжарить в разогретом растительном масле. Добавить фасоль и кетчуп. Посолить, поперчить и немного потушить, постоянно помешивая.

Влить мясной бульон, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 15 минут. Добавить муку и дать закипеть. Подать с мясом.

#### *Шарики из фасоли*

Фасоль - 500 г, репчатый лук - 250 г, соль, перец черный, пальмовое масло - 500 г.

Фасоль замочить на 8 часов в холодной воде. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Лук очистить и мелко нарезать. Фасоль смешать с луком и сделать пюре. Посолить и поперчить.

Масло разогреть в большой высокой сковороде. Фасолевого пюре выкладывать в сковородку по столовой ложке и обжаривать по 6-8 минут с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Готовые шарики выложить на бумажную салфетку, чтобы стек жир.

Перед подачей шарики разрезать и наполнить соусом из перца. Можно подавать в горячем или в холодном виде.

#### *Соус из перца к шарикам из фасоли*

Красный перец чили - 30 г, зеленый перец чили - 10 г, репчатый лук - 130 г, чеснок - 20 г, петрушка, кинза, оливковое масло - 80 г, лимонный сок - 60 г, пальмовое масло - 50 г, сушеные крабы - 50 г, соль.

Стручки перца разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать.

Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нарезать вместе с зеленью.

Все вместе смешать с оливковым маслом, лимонным соком, пальмовым маслом и крабами. Хорошо посолить.



### *Пикантный рис*

Лук репчатый - 75 г, чеснок - 10 г, красный сладкий перец - 10 г, томаты - 200 г, растительное масло - 40 г, рис - 500 г, соль.

Лук нарезать, чеснок выдавить прессом. Стручок перца разрезать пополам, удалить семена и нарезать. Томаты, сняв кожицу, крупно нарезать.

Масло разогреть и обжарить в нем лук с чесноком и рисом. Добавить томаты, влить 600 мл воды и варить до готовности.

### *Сладкие блюда и напитки*

#### *Ананасовые шарики с кокосом*

Ананас - 1,5 кг, кокосовая стружка - 200 г, сахар - 60 г, сливочное масло - 5 г, гвоздика - 10 шт.

Ананас очистить, нарезать кружочками и вырезать жесткую сердцевину. Затем крупно нарезать и сделать с помощью миксера пюре. Пюре довести до кипения с 150 г кокосовой стружки, гвоздикой и сахаром. Варить на среднем огне около 30 минут, чтобы испарилась вся жидкость и масса легко отделялась от дна кастрюли.

Когда масса немного остынет, сделать из нее шарики размером с грецкий орех и обваливать их в оставшейся кокосовой стружке (для этого смазать руки сливочным маслом). Каждый шарик украсить гвоздикой. Подать с кофе.

#### *Жареный ананас*

Ананас - 1,2 кг, сахар - 80 г, сливочное масло - 50 г.

Ананас очистить и нарезать кружочками толщиной около 1 см. Вырезать сердцевину. Получившиеся колечки посыпать с обеих сторон сахаром и оставить примерно на 5 минут.

Сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить в нем колечки ананаса на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета.

Подать горячим или холодным со взбитыми сливками.

#### *Экзотический фруктовый напиток*

Ананасовый сок - 700 мл, сок маракуйя - 700 мл, банановый сок - 700 мл, ликер Гренадин - 50 мл.

Холодные соки смешать с ликером Гренадин и разлить в стаканы со льдом.

#### *Бразильский коктейль*

Лиметта - 10 шт., сахар - 200 г, водка из тростника - 750 мл, кубики льда.

Лиметты вымыть и нарезать кусочками. Положить в стаканы, посыпать сахаром и выдавить сок. Залить водкой и положить кубики льда. Подать холодным.

## **2. Колумбийская кухня**

Кухни народов Латинской Америки объединяет широкое использование кукурузы, различных овощей, особенно помидоров, бобов, фасоли. В некоторых из стран готовят тонкие лепешки из кукурузы - тортильяс. Характерны блюда из натурального мяса - говядины и свинины, птицы, дичи. Большой популярностью пользуются различные блюда из рыбы и других морепродуктов - раков, креветок, осьминогов. Популярны фрукты, соки, сыры.

Для колумбийской кухни характерно большое количество супов, приправляемых различными травами, блюд из бананов шести видов. В Колумбии

едят яйца игуаны - крупной ящерицы, жареных термитов. Больших и сочных их жарят на сливочном масле и потребляют с аперитивами вместо маслин и соленых орешков. Из алкогольных напитков в Колумбии очень популярен ром.

Кухни народов Южной Америки на редкость схожи и по составу исходного сырья и по технологии приготовления. Заметное влияние оказало на формирование и развитие трехвековое испано - португальское владычество и на материке, и в районах Карибских островов. И все же особую популярность у населения приобрели блюда коренного населения, в том числе индейцев, чибча, гурапи, самуко, маскойя, кечуа, негров.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

#### *Колумбийский салат из зеленой фасоли*

Фасоль зеленая - 454 г, испанский лук - 40 г, помидоры - 200 г, масло оливковое - 125 г, сок лайма - 60 г, свежий орегано - 15 г, черный перец - 5 г, соль - 5 г, яйцо - 2 шт.

Очистить фасоль, бланшировать её в кипящей воде 5 минут. Остудить в холодной воде, хорошо обсушить. Нарезать лук кольцами, положить в отдельную посуду, добавить фасоль, разрезать помидоры на четвертинки. Смешать растительное масло, сок лайма, специи и полить полученной смесью салат. Выдержать 15 минут, натереть яйца и посыпать ими салат.

#### *Колумбийский кукурузный хлеб*

Колбаса - 375 г, мука - 125 г, разрыхлитель - 15 г, сода - 5 г, соль - 5 г, сахар - 10 г, яйцо - 2 шт., острый перец - 3 шт., лук - 30 г, кукурузный крем - 310 г, пахта - 500 г, сыр Чеддер - 125 г.

Разогреть шкаф до 180<sup>0</sup>С, в сковороде обжарить колбасу, сохранить жир. В отдельную посуду просеять кукурузную муку, разрыхлитель, соду, соль, сахар.

В другой посуде взбить яйца, острый перец, лук, кукурузный крем, пахту, сыр. Постепенно добавить сухую смесь, колбасу и жир. Выложить тесто в сковороду с диаметром 25 см и выпекать в шкафу 25 минут. Подать с салатом или отдельно.

#### *Салат из продуктов моря с испанским перцем*

Креветки - 250 г, морские гребешки - 250 г, яичные желтки - 2 шт., чеснок - 40 г, соль - 3 г, перец - 1 г, горчица Дижон - 3 г, масло оливковое - 250 г, винный уксус - 20 г, помидоры - 1 кг, красный сладкий перец - 1 кг, острый перец - 2 шт., желтый и зеленый перец - 2 шт.

В комбайне смешать толченый чеснок, яичные желтки, соль, перец и горчицу до кремообразного состояния. Не переставая взбивать, влить оливковое масло, добавить уксус и перемешать. В большом блюде смешать отварные креветки, морские гребешки, нарезанные полосками перцы, полить соусом, подать охлажденным.

#### *Крабово-куриный салат с авокадо*

Мясо краба - 125 г, мясо кур - 125 г, стебель зеленого лука - 3 шт., авокадо - 6 шт., ростки люцерны - 500 г, салат - 6 шт., измельченный силантро - 15 г, сельдерей, перец зеленый, красный, йогурт - 250 г, сок лимона - 15 г, базилик.

Нарезать мясо кубиками и положить в посуду, добавить овощи и перемешать. Смешать йогурт, лимонный сок и специи. Очистить авокадо, разрезать пополам. Вылить половину соуса на салат и перемешать, выложить салат в авокадо. Уложить люцерну и листья салата на охлажденные тарелки, чтобы получились углубления, в каждое положить авокадо и полить сверху соусом. Посыпать силантро и подать. Густой соус Барбекю: кетчуп - 60 г, белое вино сухое - 60 г, масло оливковое - 15 г, чеснок - 20 г, соус Вучешир - 15 г, хрен - 5 г, базилик - 15 г, соус Табаско - 20 г, перец, соль. В комбайне смешать все компоненты.

### *Супы*

#### *Морской суп из Ванкувера*

Масло сливочное - 45 г, красный сладкий перец - 15 г, сладкий зеленый перец - 15 г, лук - 15 г, чеснок - 15 г, петрушка - 15 г, помидоры без семян и кожицы - 500 г, рыбный бульон - 1 л, белое вино - 500 г, креветки - 120 г, арктический угорь - 255 г, мидии зеленые - 120 г, моллюски в раковинах - 120 г, клешни крабов - 120 г, букет трав - листья чабреца, ростки базилика, майоран, лавровый лист, 5 горошин перца.

В большой сковороде разогреть сливочное масло, добавить овощи и жарить на сильном огне при постоянном помешивании до мягкости. Добавить петрушку, помидоры, бульон и вино. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 10 минут. Положить рыбу, продукты моря и букет трав. Накрыть и тушить 15 минут. Достать букет трав. К столу подать со свежим французским хлебом.

#### *Колумбийский морковный суп с силантро*

Морковь - 1 кг, вода - 1 л, лук - 60 г, масло сливочное - 60 г, мука - 45 г, куриный бульон - 750 г, нежирные сливки - 500 г, соль - 5г, белый перец - 1 г, кайенский перец - 1 г, салат-чеснок - 20 г, желток - 2 шт., сухая горчица - 5 г, сахар - 10 г, силантро (кориандр) - 5 г, масло оливковое - 375 г, сок лимона - 45 г, пахта - 60 г, сыр Пармезан - 80 г, лук-резанец - 30 г, острый перец - 30 г, черный перец - 3 г, кочан салата - 2 шт., бекон - 80 г, сухарики.

Очистить, нарезать, отварить морковь, слить воду и сделать в комбайне пюре. Обжарить лук в масле, посыпать мукой и готовить 2 минуты на медленном огне. Добавить куриный бульон, сливки, морковное пюре, тушить 3 минуты. Положить специи, тушить 5 минут, посыпать силантро.

### *Горячие блюда*

#### *Рыба, запеченная в духовом шкафу*

Морская рыба - 750 г, уксус - 500 г, морковь - 500 г, лук - 120 г, красный, черный перец, зелень петрушки, соль, вино - 200 г, масло оливковое - 100 г, маслины - 150 г.

Очистить, нарезать кусками, посолить крупную морскую рыбу. Вынуть кости, замочить рыбу на 30 минут в 0,5 л уксуса. Положить в кастрюлю нарезанную кружками морковь, ломтики лука, красный, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить смесь и уложить сверху куски рыбы. Полить вином и оливковым маслом, закрыть крышкой и тушить в шкафу 1,5 часа. Вынуть куски рыбы и уложить на блюдо, соус протереть через сито и выложить вокруг рыбы. Из маслин вынуть косточки и украсить ими блюдо.

#### *Альбондигас ен сальса де альмендра (мясные клецки в миндальном соусе)*

Мясо рубленое - 250 г, мясо скобленное - 250 г, яйца - 1 шт., лук репчатый - 50 г, масло растительное - 60 г, томат-пюре - 60 г, вода - 300 г, толченый миндаль - 100 г, чеснок - 20 г, белый хлеб - 150 г, соль, перец, молоко.

Лук обжарить в масле, добавить томат, воду, специи и тушить 20 минут. В оставшемся масле обжарить миндаль и ломтик белого хлеба. Добавить немного воды, смешать с выше приведенными продуктами в виде пюре, ввести томат и лук. Замочить в молоке и размять ломтики белого хлеба, ввести в подготовленную массу яйцо, посолить, поперчить. Сформовать небольшие шарики, опустить в кипящий соус и тушить 20 минут.

#### *Свиная отбивная*

Свиные отбивные - 4 шт., сухари - 100 г, чеснок - 20 г, зелень петрушки - 20 г, масло - 40 г, соль, перец, жир.

Из панировочных сухарей, рубленого чеснока, рубленой зелени петрушки, соли, перца, масла приготовить однородную массу и втереть ее с помощью ручки ложки в свиные отбивные, их пожарить на небольшом огне в масле.

#### *Сладкие блюда*

##### *Пирожное из маисовой муки по - колумбийски*

Масло сливочное - 125 г, свиной жир - 125 г, сахар - 150 г, яйцо - 2 шт., маисовая мука - 250 г, пшеничная мука - 250 г.

Сливочное масло и жир растопить, дать несколько остыть и добавить яйца и просеянную муку. Очень хорошо вымесить и оставить на 1 ч. Затем сформовать продолговатые шарики величиной с яйцо, положить их на смазанный маслом противень, в середине каждого шарика сделать небольшое углубление. Поместить противень в духовку. Запекать при 180<sup>0</sup>С до светло - желтого цвета. Перед подачей украсить засахаренными фруктами, компотом или ванильным кремом.

##### *Яблочный пирог*

Масло растительное - 375 г, яйцо - 3 шт., сахар - 500 г, мука - 750 г, сода - 5 г, соль - 5 г, ванильный экстракт - 5 г, орехи пекан - 250 г, яблоки - 750 г, глазурь - сливочное масло - 120 г, сахар - 250 г, молоко - 60 г.

Смешать все ингредиенты, взбить и выложить в продолговатую форму. Выпечь в шкафу с температурой 180<sup>0</sup>С в течение 45 минут или пока нож не останется сухим. Сверху пирог покрывают приготовленной глазурью.

##### *Вишневый торт*

Мука - 250 г, соль - 1 г, какао - 45 г, сафлоровое масло - 30 г, молоко - 250 г, содовая вода - 60 г, яйцо - 40 г, ванильный экстракт - 3 г, вишня без косточек - 1,5 кг, глазурь: сахарный песок - 750 г, ванильный экстракт - 10 г, вишни без косточек - 1 кг, шоколадно - вишневое мороженое - 750 г: сливки полужирные - 750 г, мука - 30 г, вода - 30 г, желток - 3 шт., сахар - 250 г, ванильный экстракт - 8 г, полусладкий шоколад - 120 г, вишни без косточек - 375 г.

Просеять вместе соль, муку, какао-порошок. Ввести сафлоровое масло, молоко и содовую воду. Взбить яйцо и ввести в смесь. Мешать до жидкого однородного теста. Напечь блины и остудить до 18<sup>0</sup>С. Положить блин на неглубокую тарелку, на него разложить вишни и размягченное мороженое и так слоями и поставить в морозильную камеру на 2 часа перед подачей.

##### *Шоколадно - вишневое мороженое*

В кастрюле с двойным дном нагреть сливки, вмешать муку с водой и добавить сливки, взбитые яичные желтки с сахаром. Медленно ввести в сливки экстракт и шоколад. Готовить, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня, остудить, заморозить, в последние 5 минут ввести вишни, поставить в камеру.

#### *Глазурь*

Положить вишни в кастрюлю, добавить сахар, ванилин. Нагреть на медленном огне до кипения, уменьшить огонь и тушить, пока масса не станет густой и прозрачной, поддерживать теплой. Разрезать торт, положить на охлажденные сервировочные тарелки, покрыть глазурью и сразу на стол.

### **3. Мексиканская кухня**

Мексика - удивительная страна. Нигде больше вы не встретите такого природного разнообразия. Тысячи километров великолепных пляжей вдоль Карибского моря и Тихого океана. Горные пастбища и пустыни на севере, сменяющиеся тропическими лесами на юге страны. Погасшие вулканы, покрытые шапками вечного льда. Многие известные нам растения, встречающиеся практически на всех континентах, такие как кукуруза, какао, томаты, перец чили, фасоль были завезены именно из Мексики.

Современная мексиканская кухня тесно связана с индейской культурой доиспанского периода. В начале XVI века конкистадоры уничтожили государства ацтеков в высокогорье Мексики и майя - на полуострове Юкатан. Но современные мексиканцы стараются бережно хранить культурные традиции великого индейского государства, как важную составную часть истории своего народа.

Основным продуктом питания мексиканцев традиционно является кукуруза. Существует множество сортов кукурузы с желтыми, белыми, фиолетовыми, даже черными зернами. Из кукурузной муки пекут лепешки (тортильяс) и готовят острую или сладкую кашу (тамалес).

Молодые, нежные початки и листья обычно варят, а для приготовления теста используют сушеные зерна кукурузы (початки должны созреть и высохнуть непосредственно на стеблях). Чтобы снять с зерен кожицу, высохшую кукурузу варят с добавлением гашеной извести. Для размалывания используют крупные камни с неровной поверхностью. Таким образом получали кукурузную муку еще сотни лет назад. Традиционным ручным способом тортильяс готовят, в основном, в сельской местности. Это очень трудоемкий процесс, требующий много времени и определенного умения.

Конечно же есть и более простой способ приготовления тортильяс из готовой кукурузной или пшеничной муки. Ведь мексиканцы не представляют своей жизни без этих лепешек, как русские без хлеба. Особенно вкусны свежие кукурузные лепешки, но мексиканцы едят их и в сухом виде.

Тортильяс - основа множества национальных блюд. Часто мексиканцы заворачивают в свежую кукурузную лепешку кусок мяса или индейки, нарезанный зеленый или репчатый лук, томаты, сыр или какую-нибудь начинку и едят руками, обмакивая в острый соус. Это блюдо называется энчиладас. Есть еще и тачос - хрустящие тортильяс с бобами, овощами или мясом и чилийским перцем. А ещё

тортильяс с мясом, колбасой, сыром или цветами тыквы, запеченные в сильно разогретом жире, - квесадильяс. Тамалес, изысканные блюда из кукурузной каши, считаются праздничными. Существует огромное количество способов приготовления тамалес. Иногда кукурузную кашу готовят даже в банановых листьях.

Кроме того большой популярностью в Мексике пользуется кукурузный крахмал и кукурузное масло, приготовленное из ростков. Из стеблей сахарной кукурузы, как из сахарного тростника, получают сахар.

Не менее важной составной частью мексиканского меню является фасоль. Из нее готовят супы и каши.

Отличительной чертой мексиканцев является их пристрастие к всевозможным перцам и пряностям. В Мексике выращивают огромное количество разнообразных сортов стручкового перца - эксперты насчитывают более ста. Они различаются остротой, вкусом, размером, цветом и формой. Различные сорта перца чили придают мексиканским блюдам остроту и специфический аромат. Можно сказать, что многие блюда отличаются друг от друга именно благодаря вкусовым нюансам входящих в их состав сортов перца. Все традиционные мексиканские блюда очень острые в сравнении с европейской кухней. В Мексике даже существует специальная классификация остроты различных сортов перца от 1 до 120. Значения свыше 20 считаются слишком острыми для европейцев. С перцем чили следует быть особенно осторожными.

Еще одной характерной чертой мексиканской кухни является использование многочисленных свежих и сушеных пряных трав. Самой популярной считается свежая зелень кориандра (кинзы). Во многих блюдах используется зелень петрушки. Часто встречается оригано (душица). Его используют и в свежем, и в сушеном виде.

Кроме того, в мексиканские блюда добавляют и другие известные нам приправы и специи. Очень популярны лук, и особенно, чеснок, лавровый лист, семена кориандра, перец горошком, тимьян, тмин, анис, гвоздика, корица, ваниль.

Среди овощей доминирующими являются томаты. Мексиканские томаты считаются лучшими в мире. Они крупные, сочные, темно-красные и обладают особенным вкусом. Из свежих томатов готовят салаты. Вареные и тушеные добавляют в различные мясные и овощные блюда, из томатов делают также соусы, пюре и сок.

Наряду с красными, большой популярностью пользуются и зеленые мексиканские томаты. Это сорт зеленого цвета, а не недозревшие томаты, как считают многие. Зеленые томаты придают соусам приятный пикантный аромат и красивый зеленый цвет.

Широко распространены в мексиканской кухне морковь, цветная капуста, стручковая фасоль и шпинат. Но используются и менее известные в Европе овощи, фрукты. В первую очередь следует назвать авокадо — темно-зеленые плоды, по форме напоминающие груши. Плоды в форме груши, колючие, желто-зеленого и белого цвета. Мякоть жесткая, но имеет характерный вкус. Чайоту можно сравнить с огурцом, ее используют для приготовления салатов и запекают. Кроме того, следует назвать мучные или овощные бананы. Они крупнее известных у нас сладких бананов, достигают в длину 50 см, но имеют такую же форму. Эти бананы нарезают

кусочками и обжаривают в растительном масле, из них варят кашу или готовят тесто для тортильяс.

Еще один типично мексиканский овощ - топинамбур (земляная груша) Как и у батата (сладкого картофеля), в пищу используют клубни.

Мексика богата экзотическими фруктами. Без них немыслима национальная кухня. Из ананасов, цитрусовых и бананов готовят множество блюд, десертов и напитков. Черимойя называют сахарным яблоком. Мякоть зернистая, очень сладкая, по вкусу напоминает грушу и манго.

Гуайва напоминает нашу сливу и имеет светло-желтую кожицу. Красная мякоть по вкусу похожа на айву.

Особой популярностью пользуется манго с его слегка кисловатым пикантным вкусом и высоким содержанием витаминов, особенно А и С.

Папайя родом из американских тропиков, внешне напоминает зеленую дыню. В зависимости от сорта вес папайи может колебаться от 100 до 6000 г. Оранжево-желтая мякоть очень сладкая и тоже напоминает по вкусу дыню. Недозревшую папайю используют в овощных блюдах вместо тыквы.

Чрезвычайно велико число мексиканских напитков. Это жидкий шоколад, разнообразные фруктовые соки, кофе, пиво и известные алкогольные напитки - пульке, текила и ром.

Сладкие напитки пользуются особенной популярностью.

Со времен ацтеков дошел до нас шоколадный напиток. Он не имеет почти ничего общего с привычным нам какао. Кусочки шоколада расплавляют в кипящей воде или молоке и взбивают. Напиток подается горячим.

Из сока молодых кукурузных зерен с добавлением пряностей, сахара и фруктов готовится атоле.

Еще один напиток - мате. Это заваренные кипятком сушеные пальмовые листья. Этот чай по тонизирующему воздействию можно сравнить с зеленым чаем.

Пульке - национальный напиток мексиканцев. Его готовят из перебродившего сока американской агавы. Он похож на молоко, по вкусу напоминает сыворотку и содержит небольшое количество алкоголя. Пульке следует пить свежим, непосредственно после приготовления.

### **Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

#### *Холодные закуски*

##### *Гуакамоле*

Авокадо - 300 г, лук репчатый - 50 г, перец чили - 50 г, помидоры - 100 г, корень сельдерея - 50 г, сок лайма, соль.

Чтобы немного уменьшить остроту блюда, прежде чем резать перец чили, необходимо удалить из него семена.

Разрезать авокадо пополам и с помощью ножа удалить косточку. Мякоть аккуратно размять вилкой.

Добавить к авокадо мелко нарезанные лук, чили, помидор, сельдерей и тщательно перемешать. Посолить и заправить соком лайма (лимона).

Немедленно подать к столу, поскольку гуакамоле быстро темнеет на воздухе.

### *Маринованный перец чили*

Масло растительное - 20 г, свежий перец чили - 1000 г, лук репчатый - 100 г, чеснок - 80 г, морковь - 250 г, уксус 3% - 400 г, вода - 200 г, орегано (душица) - 3 ст. л, сахар - 45 г, соль, перец.

В большой кастрюле подогреть масло на среднем огне. Положить чили, нарезанные лук, чеснок, морковь и жарить примерно 1 минуту, пока смесь не станет немного острой. Добавить уксус, воду, орегано, сахар, соль и перец по вкусу и довести смесь до кипения. Снять кастрюлю с огня, накрыть и дать хорошо остыть перед подачей на стол.

Переложить смесь в стеклянные банки, плотно закрыть и поставить на холод. Маринованные чили могут храниться в холодильнике около 3-х месяцев.

### *Перец чили поблано, фаршированный тунцом и авокадо*

Перец чили поблано - 12 шт. Для фарша: консервированный в масле или в собственном соку тунец - 400 г, авокадо - 400 г, лук репчатый - 50 г, салат латук - 500 г, оливковое масло - 10 г, яблочный уксус - 40 г. Для винегрета: яблочный уксус - 200 г, оливковое масло - 270 г, красный репчатый лук - 1000 г, мерный перец, базилик.

Необходимо обжарить перец чили на открытом огне конфорки. Для этого нужно взять перец щипцами. Держа его над пламенем, постоянно переворачивая в течение 5-10 минут до тех пор, пока кожица не обгорит. Затем снять обгоревшую кожицу. Аккуратно разрезать чили вдоль острым ножом и удалить семена, белые прожилки и плодоножки. Жгучесть перца можно уменьшить, подержав его в смеси: 1 стакан воды, 1 ст. л. уксуса и 2 ч. л. соли.

Чтобы приготовить винегрет необходимо смешать уксус, оливковое масло, перец и базилик. Добавить нарезанный лук и аккуратно перемешать.

Для фарша в блюде смешать тунец, нарезанные лук, авокадо, салат латук, соль по вкусу, уксус и оливковое масло. Перемешать все до однородной массы.

Сложить фаршированные перцы в один слой в стеклянное блюдо, сверху равномерно выложить луковый винегрет, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 24 часа.

### *Техасско - мексиканский салат такос*

Спелые помидоры - 900 г, чеснок - 12 г, соль - 7 г, перец, растительное масло - 20 г, говядина - 500 г, лук репчатый - 120 г, порошок чили - 10 г, сухой орегано - 5 г, салат латук - 500 г, зеленый лук - 100 г, огурец - 150 г, сыр Чеддер - 200 г, кукурузные чипсы - 100 г.

Положить помидоры, чеснок, соль и перец в миксер с металлическими ножами и измельчить до состояния однородного пюре.

Разогреть масло в маленькой сковородке на среднем огне. Добавить пюре и готовить без крышки, часто помешивая, примерно 10 минут. Снять с огня и дать массе хорошо остыть.

Положить на сковороду измельченную говядину и жарить на среднем огне, часто помешивая до готовности. Затем добавить нарезанный лук и жарить, пока он не размякнется. Добавить порошок чили, орегано и 3 полные столовые ложки приготовленного томатного пюре. Все хорошо перемешать.



В большой салатнице смешать нарезанные латук, зеленый лук, сыр, огурцы и мясную массу. Хорошо перемешать. Посыпать измельченными кукурузными чипсами, украсить тонкими ломтиками помидора.

### *Горячие закуски*

#### *Жареные чили, фаршированные плавленым сыром*

Растительное масло - 360 г, свежие чили - 12 шт., уксус - 200 г, соль - 10 г, сыр плавленый - 90 г, мука пшеничная - 45 г, яйцо - 1 шт., сыр Пармезан - 50 г, красная протертая сальса или красная пикантная сальса.

Налить масло в небольшую сковороду и хорошо прогреть. Обжарить перцы чили до появления пузырей. Шумовкой переложить перцы в холодную воду. В воде очистить от кожицы. Сделать длинный надрез и удалить из перца семена и белые прожилки.

Смешать 1 стакан воды, уксус и соль. Положить в полученный маринад перец чили, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 24 часа, чтобы уменьшить его жгучесть.

Обсушить перец, промыть его под струей холодной воды и снова обсушить. Аккуратно наполнить каждый перец плавленым сыром. Обвалять фаршированный перец сначала в муке, затем окунуть во взбитое яйцо и обмакнуть в тертый сыр. Обжарить перец в масле до золотистого цвета.

Подать с красной протертой сальсой или красной пикантной сальсой.

#### *Красная протертая сальса*

Свежие перцы чили - 5 шт., спелые помидоры - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, соль 1 ч. л.

Перец и помидоры обжарить на разогретой сковороде, периодически переворачивая, до размягчения. Снять со сковороды и, когда овощи остынут, аккуратно очистить их от кожицы.

Смешать перец, помидоры, чеснок, соль и с помощью металлических ножей измельчить массу до состояния крупинок, но не пюре.

Соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде примерно одну неделю.

#### *Красная пикантная сальса*

Спелые помидоры - 200 г, репчатый лук - 100 г, чеснок - 20 г, консервный острый перец чили - 1 банка, жидкость из банки с перцем - 1 ст. л., масло растительное - 20 г, сухой орегано (майоран) - 5 г, соль - 3 г.

Помидоры, лук, чеснок, чили положить в миксер и измельчить до однородной пюреобразной массы.

В маленькой кастрюле нагреть масло. Добавить томатную пасту, жидкость из-под перца, орегано и соль. Кипятить эту смесь 10 минут, не закрывая крышкой и периодически помешивая, пока она немного не упарится. Снять с огня и дать остыть.

Этот соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде одну неделю.

#### *Печеные кукурузные сэндвичи с сыром*

Сливочное масло - 40 г, свежие шампиньоны - 150 г, кукурузные тортільяс - 12 шт., сыр Чеддер - 480 г, очищенные от кожицы и семян перцы чили, гуакамоле, мексиканская сальса.

Перец обжарить и нарезать на длинные полоски. Растопить сливочное масло в сковороде на среднем огне. Добавить шампиньоны и жарить до мягкости 3-5 минут.

На сковороду с антипригарным покрытием положить тортільяс, на нее выложить 1/6 часть сыра, шампиньонов и чили. Сверху накрыть второй лепешкой и слегка придавить. Нагревать примерно 2 минуты до тех пор, пока сыр не расплавится, а нижняя лепешка не поджарится. Перевернуть "сэндвич" и жарить с другой стороны еще 1 минуту.

Аналогично приготовить остальные тортільяс. Разрезать каждый "сэндвич" на две или четыре части. Подать с мексиканской сальсой.

#### *Горячие бутерброды с фасолью и сыром*

Французские булочки - 6 шт., фасоль - 400 г, сыр Чеддер - 1000 г, мексиканская сальса - 200 г, растительное масло - 90 г, лук репчатый - 50 г, масло сливочное - 30 г.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде в течение 1,5-2-х часов, до мягкости. Добавить перец чили, кипятить еще 20 минут.

Нагреть масло, положить мелко нарезанный лук и обжарить 2 минуты, добавить половину фасоли вместе с жидкостью и толкушкой измельчить смесь лука и фасоли до консистенции пюре. Постепенно добавить всю фасоль, также превратив ее в пюре. Жарить пюре до подсыхания.

Разрезать булочки пополам и намазать маслом. Затем на каждую выложить 1 ст. ложку жареной фасоли. Сверху положить ломтик сыра. Уложить бутерброды на противень и поставить в гриль, пока сыр не расплавится. Подавать с сальсой.

#### *Супы*

##### Суп с кукурузной лапшой

Чеснок - 20 г, лук репчатый - 25 г, помидоры - 400 г, куриный бульон - 1200 г, масло растительное - 20 г, кориандр (зелень кинзы), соль, перец, тортільяс - 3 шт., перец чили - 100 г, авокадо - 200 г, сыр - 100 г.

Нагреть сухую тяжелую сковородку на среднем огне. Положить лук, чеснок, помидоры и жарить, периодически помешивая 3-4 минуты. Снять с огня. Очистить помидоры, мелко нарезать и поместить вместе с луком и чесноком в миксер и измельчить массу до консистенции однородного пюре, добавить 50 г бульона.

Поставить большую кастрюлю на сильный огонь и нагреть 1 столовую ложку масла. Добавить томатное пюре и тушить, помешивая, около 2 минут. Убавить огонь и упаривать массу без крышки примерно 5 минут. Положить кинзу и оставшийся бульон, приправить солью, перцем по вкусу. Закрыть крышкой и тушить еще 15 минут.

Разрезать кукурузные лепешки на две части, а затем каждую половинку - на полоски. Налить масло в маленькую кастрюльку слоем 1 см и нагреть на сильном огне. Когда масло достаточно прогреется, обжарить в нем полоски кукурузных лепешек до хрустящего состояния. С помощью шумовки выложить полоски на

бумажное полотенце. В оставшемся масле обжарить в течение 1 минуты перец чили, нарезанный кольцами. Их также переложить на бумажное полотенце.

Разлить кипящий суп в шесть тарелок. В каждую тарелку положить лапшу из кукурузных лепешек, кольца чили и ломтики авокадо. Сверху посыпать сыром и немедленно подавать к столу. К супу можно подать сливки и лайма.

#### *Кукурузные тортильяс*

Кукурузная мука - 260 г, теплая вода - 300 г.

Столь любимые и популярные в Мексике хрустящие кукурузные тортильяс являются основой многочисленных блюд.

Насыпать муку горкой в большое блюдо, сделать в центре углубление и влить в него всю воду, посолить, перемешать до однородной массы. Скатать в шар, накрыть полотенцем и оставить на 5 - 10 минут.

Выложить тесто на стол, вымешивать 2-3 минуты. Разделить на 12 порций, скатать из каждой порции шарик диаметром 4 см. Раскатать лепешку диаметром 13 см и толщиной 2 мм. Переложить на сухую сковородку, разогретую на среднем огне. Когда примерно через 20 секунд края лепешки начнут подсыхать, перевернуть ее. Жарить лепешку 15-20 секунд, пока лепешка не начнет коричневеть. Еще раз перевернуть лепешку и немного прожарить. Готовую лепешку выложить на чистое полотенце. Аналогично обжарить оставшиеся лепешки. Чтобы тортильяс не слипались, переложить их воощенной промасленной бумагой, а сверху накрыть чистым полотенцем, чтобы оставались мягкими.

#### *Суп из авокадо*

Зрелые авокадо - 450 г, сливки - 150 г, куриный бульон - 800 г, сухой херес - 40 г, белый перец, мука кукурузная - 120 г.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки. Мякоть измельчить вместе со сливками в миксере, протереть через сито и смешать с оставшимися сливками. Бульон довести до кипения, снять с плиты и подмешать в него пюре из авокадо. Приправить суп солью, перцем, хересом и оставить в теплом месте. Горячие тортильяс свернуть рулетом, нарезать тонкой соломкой и заправить ею суп.

#### *Горячие блюда*

##### *Говядина, маринованная в текиле*

Мясо говядины - 1,5 кг, сок лимона - 100 г, растительное масло - 60 г, текила - 100 г, черный перец, орегано, кумин, чеснок - 30 г, лук репчатый - 300 г.

Срезать с мяса лишний жир и нарезать его на длинные полоски шириной 1 см. Смешать сок лимона, масло, текилу, кумин, орегано, перец, чеснок. Полить этой смесью мясо и оставить для маринования на 24 часа при температуре 2-4<sup>0</sup>С.

В тяжелой сковороде нагреть 1 столовую ложку масла, положить половинки луковиц и обжарить до золотисто-коричневого цвета примерно 6 - 8 минут. Переложить на тарелку.

Нагреть эту же сковороду на сильном огне и обжарить на ней мясо, вынутое из маринада, примерно по 2 минуты с каждой стороны.

Подать с жареным луком и лепешками тортильяс.

##### *Свинные энчиладос*

Свиная вырезка - 300 г, чеснок - 10 г, лук репчатый - 15 г, вода - 600 г, соль. Для соуса: обжаренные и очищенные от семян перцы чили поблано - 3 шт.,

молоко - 100 г, чеснок - 10 г, соль, сливки - 600 г, растительное масло – 40 г, лук репчатый мелко нарезанный - 30 г, кукурузные тортильяс - 12 шт., сыр овечий - 100 г, салат латук - 50 г, авокадо - 150 г, редиска - 60 г.

Положить свинину в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала мясо. Добавить лук, чеснок и соль по вкусу. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне примерно 40 минут до размягчения. Достать мясо, дать ему хорошо остыть. Отделить мясо от костей и разделить на волокна.

Чтобы приготовить соус, в миксере смешать чили, молоко, чеснок и соль. Измельчить до консистенции однородного пюре. Добавить сливки и хорошо перемешать.

Обжарить лук до золотистого цвета на масле около 2 минут. Добавить к нему соус и тушить на медленном огне, пока не загустеет, около 10 минут. Разогреть лепешки до размягчения на сковороде с маслом. Переложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Обмакнуть лепешку в соус и положить на середину свинину. Сложить лепешку пополам и выложить на подогретую порционную тарелку. Полить оставшимся соусом, украсить ломтиками авокадо и редиса. Подать к столу.

#### *Куриные энчиладос*

Филе одной курицы, помидоры - 400 г, чеснок - 10 г, лук репчатый - 100 г, перец чили - 40 г, растительное масло - 20 г, кукурузные тортильяс - 18 шт., сыр - 100 г.

Сварить курицу до полного размягчения. Отделить ее от кости и разобрать на волокна.

На сухой сковороде обжарить до легкого обугливания помидоры и чеснок. Помидоры крупно нарезать.

Помидоры, чили, лук и чеснок измельчить в миксере до консистенции однородного пюре. В сковороде разогреть растительное масло, добавить пюре и тушить без крышки до загустения.

Разогреть духовку до 230<sup>0</sup>С. Смазать форму для запекания.

Отдельно в сковороде разогреть кукурузные лепешки до размягчения.

Обмакнуть каждую лепешку в горячий томатный соус. Положить на середину лепешки немного куриного мяса и свернуть в рулет. Выложить рулетки в форму для запекания швом вниз. Сверху полить оставшимся соусом и посыпать тертым сыром. Запекать пока сыр не расплавится и не запузырится, примерно 10 минут. Немедленно подавать к столу.

#### *Рыбный пирог*

Спелые помидоры - 2 кг, лук репчатый - 200 г, растительное масло - 20 г, рыба свежая палтус - 800 г, зелень кориандра, кукурузные тортильяс - 24 шт., фасоль - 300 г, перец чили - 250 г.

Помидоры и лук измельчить до состояния однородного пюре.

В кастрюле разогреть масло, добавить пюре, соль и тушить около 10 минут, постоянно помешивая до загустения.

Разделанную рыбу на филе без кожи и костей нарезать на кусочки и сварить в небольшом количестве воды с зеленью и солью до готовности.

Отдельно сварить фасоль и измельчить в пюре.

Рыбу размять вилкой.

Чтобы приготовить пирог, аккуратно обмакнуть лепешку в томатный соус, уложить на тарелку, сверху выложить пюре из фасоли и рыбную смесь. Чередовать слои лепешек и фасолево-рыбной смеси, пока лепешки не закончатся. Украсить полосками жареного перца, веточками кориандра.

*Бурритос с говядиной*

Говядина без кости - 500 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 15 г, масло растительное - 20 г, перец чили - 50 г, помидоры - 100 г, кумин, перец черный горошком, перец черный молотый, пшеничные тортильяс - 8 шт., салат - латук - 50 г, сальса, гуакамоле.

Сварить мясо до полного размягчения примерно 1,5 часа с добавлением перца горошком, лука и соли.

Дать мясу остыть, разделить на волокна.

Чеснок растолочь с солью.

Оставшийся лук нарезать и обжарить на масле вместе с чесночной пастой до размягчения лука. Добавить измельченное мясо, кумин и перец по вкусу. Обжарить, налить 1/3 стакана бульона и посолить, закрыть крышкой и снять с огня.

Разогреть пшеничные лепешки до размягчения. В центр каждой лепешки положить мясную смесь и гуакамоле. Свернуть лепешки конвертиком. Уложить бурритос на порционные тарелки швом вниз. Подать с сальсой.

*Сладкие блюда и напитки*

*Бананы в сиропе из вина*

Бананы - 4 шт., вино красное - 200 г, сахар - 100 г, корица - 2 шт.

Из красного вина типа «Бордо» и сахара с добавлением корицы сварить сироп. В кипящий сироп опустить спелые, очищенные бананы и сразу же снять сироп с огня.

Выдержать бананы в сиропе несколько часов.

*Кофе по-мексикански*

Смесь кофе с какао - 9 г, сахар - 30 г, сливки - 30 г.

Сварить напиток из молотого кофе, смешанного с порошком какао в пропорции 1:1. Перед подачей добавить сливки (или сгущенное молоко), хорошо перемешать, процедить. Сахар подать отдельно.

*Напиток «Монтесума»*

Шоколад - 50 г, молоко - 150 г.

Шоколад растопить, влить молоко и три раза закипятить (каждый раз снимая с огня). Взбить венчиком и подать горячим.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Ретроспективный обзор развития Бразильская, Колумбийская и Мексиканская кухни.
2. Формирование Бразильской кухни.
3. Формирование Колумбийской кухни.
4. Формирование Мексиканской кухни.
5. Отличительные особенности национальных кухонь.

## **Тема: Китайская кухня**

1. *Исторический аспект развития китайской кухни*
2. *Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд*

### **1. Исторический аспект развития китайской кухни**

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой цивилизации Китая. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки в городе Аньян. Еще в 770-771 г.г. до н.э. в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга.

Сегодня китайской кухней пользуется более 1 миллиарда человек - как в самом Китае, так и в Сингапуре, Таиланде, Японии и других странах этого региона. Много китайских ресторанов в Соединенных Штатах. Пожалуй, по числу своих сторонников, китайская кухня занимает первое место среди других кухонь мирового значения - русской, французской, индийской и др.

Но несмотря на то, что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы. Это можно объяснить весьма почтенным возрастом китайской кухни. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся последующая история шла по пути закрепления правил и технологических особенностей. Все эти древние приемы основаны на тщательной ручной обработке продуктов. Кулинарные операции в китайской кухне не поддаются механизации.

Часто сравнительную нераспространенность китайской кухни объясняют спецификой её блюд, а именно, необычностью используемых продуктов и их непривычными сочетаниями. Это верно лишь отчасти. В большей степени своеобразие китайской кухни достигается обработкой исходного сырья, а не самим сырьем, мало отличающимся от привычных нам продуктов.

Умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством. Китайцы скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта, так как именно специфическая технология делает блюда китайскими. Без четкого следования её правилам даже из китайских продуктов не получаются блюда по-китайски, с китайским ароматом и вкусом.

Национальная кухня Китая всегда четко подразделялась на императорскую и простонародную. Такие экзотические продукты, как акулы плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки и так далее готовили к столу правителей, а простой люд обходился незатейливой пищей, основную часть которой составляли овощи, бобы, рис.

Китайская кухня различается и по районам Китая. Юг Китая - основной район производства сахара - знаменит своими сладкими блюдами, для севера более привычна соленая пища. Прибрежные провинции Китая преподносят нам образцы блюд морских продуктов. В ресторанах городов северной части страны подают мясные блюда, жаренные на открытом огне или в масле. Для крупных портовых

городов характерно сочетание традиционных способов приготовления пищи с приемами западной кухни – жарение во фритюре, жарение соте и т.п.

Условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих: приготовление сырья; нарезание продуктов; тепловая обработка; сервировка стола. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Так, для знаменитой Пекинской жареной утки, птицу усиленно откармливают в течение 2 месяцев. Рыба под уксусным соусом из озера Сиху готовится только из живого белого амура из озера Сиху. Большое внимание уделяется тщательности обработки сырья. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т.п.

Измельчение - важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, шариками и т.п. Им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Для торжественного стола из пищевых продуктов вырезают иероглифы, обозначающие "долголетие" или "счастье".

Для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны. Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы. Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным, как после привычного нам отбивания.

Тепловая обработка основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое - контроль за температурой и временем обработки; второе - раздельная обработка всех компонентов. Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо тушеная свинина по рецепту Су Ши делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, прожаривание, тушение, варку на пару, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т.д. Самый распространенный способ тепловой обработки продуктов - жарение в масле. Жарят чаще всего на растительном масле или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подняться, после чего опускают мелко нарезанный продукт быстро в течение 1-2 минут прожаривают при постоянном помешивании. Чтобы продукты не подгорели, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т.п.

Завершающая стадия тепловой обработки - добавление приправ и пряностей. Китай - родина большинства известных миру пряностей. Это и ростки бамбука, корень лотоса, цветы иланг-иланга, все виды перцев, бадьян, корица, черемша и многое другое. Пряности и приправы полагается вводить в блюдо один раз, в самом конце приготовления. Чем мельче они нарезаны или раздроблены, тем сильнее степень их воздействия. Практически ни одно блюдо китайской пухни не обходится без соевого соуса, соли, сахара. В качестве приправ используется также винный 3%-ный уксус и китайская рисовая водка -маотай, добавляемая в блюдо обычно в

горячем виде. Есть еще одна специфическая приправа - сычуаньская капуста, очень острый продукт. Она готовится из сочных наростов на стеблях горчицы с использованием соли и более 10 различных специй.

Завершающим этапом в приготовлении пищи является сервировка стола. Этот этап начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. В китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных тонах. Блюда подбирают так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны заканчивают трапезу.

Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки и фарфоровые ложки - черпачки для супа. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Начинается трапеза, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

## **2. Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

### *Холодные блюда и закуски*

#### *Кисло-сладкий салат из огурцов*

500г маленьких огурчиков, 30 г сахара, 80 г 3%-ного винного уксуса, 1 г молотого имбиря.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился сироп. Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, сбрызнуть «сиропом» из уксуса. Перемешать и подать к столу.

#### *Ростки фасоли с горчицей*

200 г ростков фасоли, 10 г сухой горчицы, 10 г уксуса, 10 г душистого растительного масла, глютамат натрия, соль.

Фасоль замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Через 3-4 суток фасоль даст обилие ростков длиной 4-5 см. Подготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1-2 минут, после чего опустить в холодную воду и охладить, отжать влагу, выложить в миску.

Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, масло и перемешать.

Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

### *Супы*

Для китайской кухни супы гораздо менее характерны, чем для европейской. Как правило, сначала отваривают или жарят твердые компоненты, а затем добавляют крепкий, сильно наперченный бульон. Подают супы в пиалах, а едят небольшой около 15 см длиной фарфоровой или металлической ложкой-черпачком. Супом обычно заканчивается трапеза.

#### *Суп из свинины с тыквой*

300 г корейки, 500 г тыквы, глютамат натрия на кончике ножа, соль по вкусу,



1 г красного перца, 2 л воды.

Корейку промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения. Затем бульон слить.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, что и свинину. Налить в кастрюлю воду, опустить в нее уже подготовленную свинину и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюда готово, добавить глютамат натрия, перемешать и подавать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

#### *Похлебка с огурцом*

300 г свинины, 200 г свежего огурца, 30 г лука, 1 г молотого перца, имбиря, 40 г соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 20 г водки, глютамат натрия, соль.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску и варить на слабом огне с добавлением лука, имбиря, соли, соевого соуса, глютамата натрия, водки и кунжутного масла. Когда свинина сварится, выложить.

Вымыть огурец и нарезать ломтиками поперек. Натереть ломтики огурца солью и оставить для просаливания на 10 минут.

Влить в пустую кастрюлю 1 литр кипятка, довести воду до кипения и опустить в неё подготовленную свинину и огурец. Снова довести до кипения и подать к столу.

#### *Горячие блюда*

Большинство мясных блюд готовят из свинины, что связано с особенностями сельского хозяйства Китая. Китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как впрочем и другими продуктами. Причем рекомендуется мясо нарезать, а не пропускать через мясорубку. Основные формы нарезки - соломка, кубики размером не более 1 см, лапшевидные полоски и тонкие брусочки. Такое измельчение продукта позволяет применять самые быстрые способы горячей обработки – обжигание и обжаривание всего за 1-2 минуты.

По частоте употребления мясо курицы занимает в китайской кухне второе место, уступая лишь свинине. Обработка курицы в Китае своеобразна тем, что курицу никогда целиком не отваривают и не жарят, а мелко измельчают, либо используют только ножи, крылышки, потроха и т.д. Обязательное условие приготовления птицы - аккуратнейшая предварительная обработка, включающая специфическое китайское правило - выщипывание пеньков с помощью пинцетов без повреждения кожи. У китайцев не принято опаливать птицу, так как при этом вытапливается небольшое количество подкожного жира, и кожа птицы становится ломкой.

Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря занимают значительное место в китайской кухне. По объему добычи рыбы Китай занимает третье место в мире. Подобно мясу и птице, рыбу в китайской кулинарии готовят с соевым соусом, винной приправой, сахаром, соединяют с овощами и даже с мясными и куриными продуктами. Интересно, что блюдо "Мясная соломка с запахом рыбы" готовится без добавления рыбных продуктов, но тем не менее имеет рыбный аромат. В то же время при приготовлении рыбных блюд китайские кулинары стараются ослабить сильный рыбный запах добавлением чайной ложки водки или коньяка.

Рис - основной продукт питания для более чем миллиардного населения Китая. Пиалы с вареным пресным рисом - обязательный атрибут китайского стола, имеющий то же значение в жизни китайцев, что и хлеб для народа нашей страны. Рис в Китае используется для самых различных целей, кроме того, что он основной продукт питания, включая приготовление разнообразных лепешек, сладостей, спиртных напитков, рисового уксуса и т.п.

Достаточно широко в китайской кухне представлены блюда из яиц. Обычное китайское блюдо - поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Подлинным украшением китайского стола являются консервированные яйца. Свежие яйца кладут в глиняный чан на солому и накрывают бамбуковой трухой. Затем делают отвар из соды, чая, соли, хвои, который смешивают с глиной, золой и известью. Охлажденным отваром заливают яйца и больше месяца выдерживают в тепле. Иностранцы иногда считают эти яйца тухлыми, однако это вкусное питательное блюдо с иссиня-черным белком - один из деликатесов китайской кухни.

*«ГУ лао жоу»(старинный рецепт приготовления свинины)*

500 г среднежирной свинины, 2 яйца, 20 г сахара, 20 г 3%-го уксуса, 500 г растительного масла, 20 г крахмала, 100 г лука, 30 г чеснока, 40 г томатного соуса, соль по вкусу.

Свинину нарезать как бефстроганов кусочками толщиной 1 мм и длиной 3-5 см.

Мелко нарезать лук и чеснок.

Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить. Обвалить нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно. Масло перекалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1-2 мин добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, переворачивая.

*Паровая утка по-гуандунски*

1 специально откормленная зерном с имбирем утка (2 кг) , 100 г лука, 25 г коньяка, имбирь, глютамат натрия, соль.

Утку выпотрошить, промыть и вымочить в сильно охлажденной воде 1 час. Затем опустить в кипящую воду и варить до 80% готовности, вынуть, обсушить и выложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 часа.

Когда утка станет мягкой, вынуть лук и имбирь, слить бульон в кастрюлю, нагреть его до кипения, посолить и положить глютамат натрия. Затем влить этот бульон в сотейник с уткой и подавать к столу.

*Голубиные яйца*

4 куриных яйца, 400 г ветчины, 10 г муки, 60 г панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла.

Ветчину мелко нарубить и смешать со взбитыми яйцами, мукой, панировочными сухарями. Из получившейся массы приготовить клецки, по форме

напоминающие голубиные яйца, обжарить в течение 4-5 минут в перекаленном фритюре.

Подавать в глубоком блюде вместе. В отдельном блюде подать отварной рис и зеленый салат.

#### *Рыба в маринаде*

2 форели, 150 г соевого соуса, 100 г крепкого десертного вина, 40 г лука, 5 г молотого имбиря, 20 г крахмала, 10 г душистого масла, черный перец горошком.

Приготовить маринад: смешать соевый соус, имбирь, вино, измельченный лук, перец, добавить воду. Обработанную рыбу промыть, обсушить и опустить в маринад на 30 мин. Слить в чашку половину маринада, оставшуюся часть разбавить водой, поместить рыбу в духовку, нагретую до 180<sup>0</sup>С на 20 минут, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку.

Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить глутамат натрия, разведенный крахмал. Как только соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

#### *Сладкие блюда и напитки*

Для приготовления сладких блюд в китайской кухне широко используются плоды, орехи, плодово-ягодные соки, сахар, мучные продукты и молоко.

Очень популярны у китайцев такие десертные блюда, как засахаренные различные овощи, фрукты и даже цветы (хризантемы).

#### *«Стеклянные» баклажаны*

600 г баклажанов, 150 г сахара, 100 г фиников, 40 г цукатов, 1 яйцо, 20 г крахмала, 20 г муки, 250 г растительного масла.

Вымыть финики и сварить их до готовности, удалить косточки и кожицу, размять в пюре. Добавить 50 г сахара и перемешать.

Смешать взбитое яйцо с разведенным небольшим количеством воды, крахмалом и мукой.

Вымыть баклажаны, очистить от кожуры и плодоножек, нарезать на треугольные кусочки, надрезать их на 3/4 и заложить начинку из фиников.

В глубокой кастрюле перекалить масло, баклажаны обмакнуть в яичную смесь и жарить во фритюре 10 мин до золотисто-желтого цвета. Вынуть, дать маслу стечь. Сварить сироп из 100 мл воды и 150 г сахара. Опустить в него фаршированные баклажаны. Перед подачей на стол украшают цукатами.

#### *Китайский чай*

Чай занимает очень важное место в жизни китайцев. Когда в дом приходят гости, их встречают чашечкой свежесваренного чая. Оканчивается китайская трапеза также чаем.

В Китае очень много сортов чая. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Но при всем этом разнообразии выделяют всего 6 видов чая:

- 1.красный чай (для нас черный);
- 2.зеленый чай;
- 3.улунчкий чай (байховый);
- 4.цветочный чай;
- 5.белый чай;

б. пресованный чай (плиточный).

Каждый вид чая имеет свой вкус и неповторимый аромат. Каждому сорту чая китайцы дают красивое название: «железная богиня милосердия», «драгоценная бровь», «жемчужная орхидея», «колодец дракона» и т.п. Пьют чай в Китае всегда без сахара и всегда горячим, даже в самую жару - он хорошо утоляет жажду. Китайцы обычно заваривают чай непосредственно в чашках. Широко распространены чашки с крышками. Перед заваркой чайные листики ополаскивают теплой водой. На чашку берут 4-5 г чая, которые заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и настаивают 5 мин. После этого доливают чашку кипятком доверху. Считается, что самая вкусная и ароматная вторая чашка чая. Поэтому иногда первую чашку выпивают не до конца, оставляя в ней треть, чтобы потом вновь долить кипятком. К чаю не подают никакие сладости. По строгой традиции чай в Китае – самостоятельное блюдо, не требующее никаких дополнений, способных не улучшить напиток, а только заглушить его вкус и аромат.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. История зарождения и формирование китайской кухни.
2. Под какими факторами развивалась китайская кухня?
3. Из каких компонентов состоит китайская кухня?
4. Особенности технологических приемов в китайской кухне.
5. Технология приготовления рейтинговых блюд китайской кухни.

### **Тема: Японская кухня**

1. *Формирование и развитие японской кухни*
2. *Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд*

#### **1. Формирование и развитие японской кухни**

В Японии очень своеобразная кухня. Это, в первую очередь, связано с островным положением государства. Первым переселенцам с континента в глубокой древности пришлось радикально изменить свой образ жизни: вместо мяса перейти на рыбу и остаться совсем без даров богатой континентальной флоры.

Нехватка продовольствия приучила жителей благоговейно относиться к повседневной пище, скромным кушаньям они старались придать по крайней мере эстетический вид. Рыбу, овощи, морские водоросли и моллюски и теперь подают в искусном оформлении. Никакое блюдо не считается готовым, если оно тщательным образом не украшено. В японской гостинице все должно быть выдержано в определенной цветовой гамме, включая и искусно приготовленную еду.

Большое внимание уделяется освещению японского стола. Свет должен быть слегка приглушен, а тени и отблески - создавать утонченную атмосферу уюта и тепла, чтобы способствовать праздничному восприятию блюд. Например, "чохан" - рис, сваренный без соли и приправ, при мягком боковом освещении будет походить на жемчуг, рассыпанный в темной глубине керамической чашки.

Японец начинает день соевым супом, немного заправленным рисом, и некрепким чаем. В праздничные дни очень популярен горячий суп "дзони" из морских водорослей и рыбы. Крабы, омары, моллюски, креветки - вот состав этого

праздничного супа. Подают его в пиалах, накрытых крышками. Едят палочками из бамбука. Сначала вылавливают всю гущу, затем выпивают бульон.

В Японии часто используют эффект кулинарного обмана "ян-кен-пон". Например, поданную сою не только по виду, но и по вкусу не отличишь от сыра или мяса. Искусно приготовленные кальмары или лангусты на самом деле могут оказаться хорошо замаскированной курицей. В основе "ян-кен-пона" лежат старинные разработки по выявлению скрытых свойств продукта, делающим его похожим на другой продукт или придающих ему иной вкус.

В прежние времена японцы не употребляли говядину, видимо, сказывалось влияние буддизма. Коров в Японии разводили только для экзотики. Их даже не доили, считая, что молоко надо оставлять теленку. Теперь любимое угощение на японском столе – «скияки».

Японские рисовые бутерброды «суши», украшенные цветами из рыбы и овощей, по виду не отличишь от пирожных. Их делают из отварного риса, который заворачивают в тонкие сушеные листья водорослей "нори". Рулончик с рисом нарезают поперек небольшими кусочками и украшают сверху узорами из рыбы, креветок, икры и овощей.

Известно, что японцы - большие любители рыбы. Но они предпочитают есть рыбу сырой, как на праздничных банкетах, так и в качестве повседневной еды, считая йод, фосфор и другие вещества, в ней содержащиеся, гораздо полезнее, чем они не подвергнуты тепловой обработки. Чтобы придать этой рыбе вкус, достаточно окунуть её в специальный соевый соус. Тонко нарезанная закуска из сырой рыбы «сасими» – искусно укладывается на специальном блюде, иногда в виде цветка хризантемы. К «сасими» непременно подается «цума» - нарезанные овощи, водоросли, лепестки хризантем. Считается плохим тоном подавать одно без другого.

Множество рыбных деликатесов готовят по методу «темпура», когда шейки креветок, мясо краба или лангуста обмакивают в тесто, а затем жарят во фритюре из кунжутного масла. В Японии очень распространены «темпурные» ресторанички, где всё готовится по этому методу. Жареные кушанья «темпура» возникли в 1543-1637 годах, когда голландцы и португальцы основали на островах сеть миссионерских станций. Политика изоляции Японии вынудила иностранцев покинуть страну, но приготовление пищи жарением получило распространение и среди японских хозяек. Португальцы научили японцев готовить и мясные блюда, но мясная пища укоренилась только среди ЭТА - касты париев, которые еще до середины нашего века жили совершенно обособленно от остального населения.

Большое значение имеют в питании японцев бобовые продукты - тофу и мисо. Тофу - бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог. Это почти повсюду обязательное блюдо. Мисо - полужидкая масса, приготовленная из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения добавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления салатов и супов.

В японской кухне нет десертных блюд и сладостей, кроме желеобразных конфет «кёгаси». Эти конфеты, представляющие собой своего рода художественное произведение, подаются, однако, лишь по праздничным дням. Японские сладости - еще одна загадка этой удивительной страны. На первых порах они не производят

никакого впечатления, но чем больше находишься в Японии, тем они становятся притягательнее. Готовят сладости из рисовой муки и натуральных фруктовых добавок. Обычно еда завершается фруктами. Японцы предпочитают хурму.

Перед едой, во время и в конце еды обязательно подается чашка зеленого чая, который не слишком крепко заваривают остуженным до 70-80°C кипятком.

Долго его не настаивают, и цвет напитка скорее желтый, чем зеленый. Его пьют без сахара и без каких-либо добавок. Такой чай очень хорошо снимает усталость.

Чай и связанная с ним "чайная церемония" занимает одно из самых заметных мест в традиционной японской культуре. Еще в XII веке буддийские монахи, совершенствуя свою душу, уединялись в изящных чайных домиках, чтобы уйти от земных забот и предаться самосозерцанию. Ничто так не способствовало достижению этой цели, как чайный напиток, считающийся священным и имеющий лечебные свойства. «Тя-но-ю» - современное название чайной церемонии - означает «лекарственный настой из трав».

Чайная церемония, как это ни странно, начинается с обильной закуски. Это могут быть салаты из овощей и морской капусты, блюда из рыбы и мяса с рисом, сдобренные различными приправами. Такое вступление к чайной церемонии называется «кайсеки» - камень за пазухой. Это выражение носит совсем другой смысл, чем в России. Когда-то в холодное время года за пазуху клали подогретые камни, чтобы согреться. Хорошая еда перед чаем должна точно так же разогреть желудок.

На чайных церемониях пьют приготовленный с большой точностью и старанием зеленый чай. Концентрация этого напитка - примерно 200 г сухого чая на литр воды, тогда как повседневный зеленый чай содержит лишь 30 г. Сначала листовой чай тщательно растирают в специальных пиалах, превращая в мелкую пудру. Затем небольшими порциями высыпают в фарфоровый чайник, небольшими частями подливая горячую воду, но не кипятком. Температура не должна быть выше 80°C. Полученную смесь все время перемешивают специальной бамбуковой метелочкой. Потом тягучую жидкость наливают в лакированные чашки и взбивают до получения пышной пены, по каплям доливая воду.

Терпкий, вязущий вкус этого изумрудно-зеленого чая с густой пеной понравится далеко не каждому европейцу. Однако весь процесс, занимающий много времени и происходящий на глазах у терпеливо ожидающих гостей, считается лучшим отвлечением от будней и отдыхом для души.

## **2. Характеристика основных продуктов, используемых для приготовления блюд**

### *Холодные блюда*

#### *Салат с петрушкой*

300 г зелени петрушки, 40 г очищенных и обжаренных семян кунжута, 15 г пасты "мисо", 20 г рисовой водки (саке), 10 г сахара, 10 г соевого соуса.

Петрушку вымыть, оторвать листики и положить их в кипящую воду. Дать один раз закипеть, откинуть на сито, и обдать холодной водой, хорошо отжать.

Семена кунжута (половину) растолочь в ступке, смешать с пастой, саке, сахаром и соевым соусом. Добавить петрушку. Подать, посыпав оставшимся кунжутом.

### *Редька с красной икрой*

200 г редьки, 50 г красной икры, 20 г лимонной мелиссы, соевый соус.

Редьку очистить, натереть на терке и слегка отжать. Разделить на четыре части и придать каждой круглую форму. Вверху сделать пальцем небольшое углубление. Икру выложить на сито и промыть холодной водой. Когда вся вода стечет, икру выложить чайной ложкой на редьку. Украсить листиками мелиссы. Перед едой слегка сбрызнуть соевым соусом.

### *Супы*

#### *Суп летний*

200 г свежих огурцов, 50 г зеленого горошка, 1 л бульона, 3 яйца, 15 г соевого соуса, соль.

Огурцы очистить, нарезать кусочками, свежий зеленый горошек промыть. В кипящий мясной бульон положить зеленый горошек, варить 8-10 мин. Добавить огурцы, соевый соус, варить 5 мин и затем бульон процедить. Яйца отварить в мешочек, без скорлупы.

Перед подачей в тарелку положить кусок огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

#### *Рыбный суп с тофу*

300 г филе трески, 10 г свежего имбирного корня, 80 г зеленого лука, 40 г растительного масла, соль, молотый душистый перец, 250 г тофу (соевого творога).

Рыбу нарезать на 12 кусочков. Имбирь очистить и натереть на терке. Зеленый лук очистить, светлую часть мелко нарезать. Два зеленых пера нарезать кружочками слегка наискосок и отложить для украшения.

Растительное масло разогреть в кастрюле с толстыми стенками и обжарить в нем имбирь с луком. Влить 500 мл воды и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить рыбу и варить на слабом огне 3-4 мин.

Тофу нарезать кубиками размером 2х2 см и положить на 2-3 минуты в бульон. Суп перелить в предварительно разогретые миски и посыпать зеленым луком.

### *Горячие блюда*

#### *Скияки*

300 г говяжьей вырезки, 300 г свиной вырезки, 300 г мякоти телятины, 300 г крупных шампиньонов, 300 г моркови, 300 г редьки, 300 г лука-порей, 300 г кабачков, 300 г крупных креветок, 60 г растительного масла, белое вино, соевый соус.

Мясо положить на 30 минут в морозильник, затем нарезать острым ножом поперек волокон как можно тоньше.

Овощи очистить и вымыть. Шампиньоны тонко нарезать. Морковь и лук-порей нарезать кружочками наискось. Редьку нашинковать тонкой соломкой. Кабачки нарезать тонкими полосками с помощью ножа для чистки картофеля. Креветки вымыть и удалить панцирь. Подготовленные овощи, грибы и мясо креветок красиво выложить на большую тарелку.

Для этого блюда можно использовать чугунную сковороду и сильно нагретую настольную электроплиту или гриль.

Сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла очень сильно разогреть на кухонной плите. Затем переставить на настольную плиту. Каждый гость сам жарит

себе порциями мясо, овощи, грибы и креветки, периодически переворачивая.

Отдельно подают соусы, лапшу, отварной рис и обжаренный хлеб.

На сковороде периодически следует подливать растительное масло, белое вино, соевый соус.

*Сырая рыба по-японски - сасими*

150 г свежего тунца, 50 г моркови, 4 тонких дольки лиметты (напоминает лимон), 10 г лука-порея, 10 г редьки, 60 г соевого соуса, 30 г тертой белой редиски, 60 г японской сладкой рисовой водки мирин или сухого хереса, 5 г тертого хрена.

У рыбы вынуть все кости, снять кожу. Острым ножом нарезать рыбу очень тонкими ломтиками, которые художественно уложить на тарелке. Вареную морковь нарезать кружочками и контурным ножом вырезать из неё цветы.

Рыбные ломтики украсить дольками лиметты, соломкой редиски и лука-порея и морковными цветами. Соевый соус смешать с мирином. К рыбе подать в мисочках соус, тертый хрен и тертую редиску.

*Темпура (небесное явство)*

Рыбное филе, 600 г растительного масла, 40 г репчатого лука, 30 г сладкого перца, 30 г корня сельдерея.

Для соуса: 100 г десертного вина, 150 г воды, 20 г соевого соуса, 40 г редьки, имбирь.

Филе нарезать полосками, лук и сельдерей - тонкими ломтиками, перец - лапшой. Из рисовой и пшеничной муки, вина, белков и воды замесить тесто. Рыбу и овощи обмакнуть в него, обжарить во фритюре до золотистого цвета. Подать под соусом. Для приготовления соуса воду вскипятить с рубленным имбирем, влить вино, соевый соус, размешать и соединить с нашинкованной редькой.

*Японский рис*

300 г риса.

Рис тщательно промыть, залить 500 мл холодной воды и оставить на 30 мин.

Рис вместе с водой переложить в не очень узкую кастрюлю, накрыть крышкой и довести до кипения на среднем огне. Затем варить рис в течение 20 минут на слабом огне, пока вся жидкость не выпарится.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите национальные особенности приема пищи японского народа.
2. Перечислите особенности сервировки японского стола?
3. Назовите правила этикета приема пищи японского народа?
4. Назовите требования организации чайного стола?
5. Назовите правила подачи блюд японской кухни?

### **Вопросы для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине Национальная кухня**



1. Национальная кулинария как часть национальной кухни.
2. Процесс формирования национальных кухонь под влиянием различных факторов.
3. Современные тенденции развития национальных кухонь.
4. Характерные черты и особенности национальной кухни народов России.
5. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий российской кухни.
6. Традиционная и современная кавказская национальная кухня.
7. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий кавказской кухни.
8. Кухня испанских народов. Традиционные источники сырья, особенности его кулинарной обработки. Особенности оформления и подачи праздничных блюд.
9. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий испанской кухни.
10. Традиции национальной итальянской кухни.
11. Ассортимент и технология основных групп блюд итальянской кухни
12. Виды национальной посуды. Меню, сервировка, технология праздничных блюд в итальянской кухне.
13. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий итальянской кухни.
14. Кухня народов Франции. Особенности кулинарной обработки пищевого сырья. Ассортимент и технология блюд.
15. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий французской кухни.
16. Национальная японская кухня и ее своеобразие. Основные виды сырья и способы его кулинарной обработки.
17. Особенности подбора рецептурных компонентов блюд в японской кухне.
18. Ассортимент и технология подача традиционных блюд в японской кухне. Виды национальной посуды, приборов, сервировка стола.
19. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий японской кухни.
20. Традиции китайской кухни.
21. Характеристика сырья, традиционные способы его обработки китайской кухни.
22. Особенности технологии национальных блюд, требования к их оформлению и подачи китайской кухни.
23. Особенности технологии национальных блюд, требования к их оформлению и подачи китайской кухни.
24. Особенности турецкой кухни. Ассортимент блюд традиционной и современной кухни, технология их приготовления, дизайн и подача блюд.
25. Турецкая кухня. Основные виды сырья и способы его кулинарной обработки. Особенности подбора рецептурных компонентов блюд.
26. Мучные блюда турецкой кухни. Ассортимент и технология подача традиционных блюд.

27. Характеристика ассортимента напитков и кулинарных изделий в турецкой кухне.

#### **Использованная литература**

1. Турыгин, В. Н. Блюда разных стран/В.Н.Турыгин.-М.:Краснодар,2012.
2. Усов, В.В. Русская кухня. Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка: учеб. пособ. для СПО / В.В. Усов. – М.: Академия, 2008. – 416 с. –

(Основы кулинарного мастерства)

3. Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий. Сборник технических нормативов: извлечения. Ч.5. – М.: Хлебпродинпром, 2009. – 448 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской, корейской, японской кухонь для предприятий общественного питания. – 3-е изд. – Спб.: Профикс, 2008. – 216 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий народов России/ Л.Е.Голунова.- М.:Профессия,2009
6. Фурс, И.Н. Технология производства продукции общественного питания / И.Н. Фурс. – Минск: Новое знание, 2002. – 799 с.: ил.

*Интернет-ресурсы:*

1. База знаний [Электронный ресурс] / Электронная библиотека // Режим доступа: <http://allbest.ru/>— Заглавие с экрана.-Дата обращения: 22.03.
2. Библиофонд [Электронный ресурс] / Электронная библиотека // Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/predmet.aspx?id=102> — Заглавие с экрана.-Дата обращения: 28.03.

# **Национальная кухня**

**учебное пособие**

Ч. 3

Савочкина И.В.

Редактор Е.Н. Осипова

---

Подписано к печати 07.09.2015 г. Формат 60x84 1/16  
Бумага печатная. Усл. п.л. 7,90 Тираж 20 экз. Изд. № 3368

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ