

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Кафедра технологического оборудования животноводства
и перерабатывающих производств

Е.И. Слезко, В.Е. Гапонова, Х.М. Исаев

Технология блюд национальной и мировой кухни

Учебно-методическое пособие
для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания



Брянская область,
2022

УДК 640.44 (076)
ББК 65.431
С 47

Слезко, Е. И. Технология блюд национальной и мировой кухни: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания / Е. И. Слезко, В. Е. Гапонова, Х. М. Исаев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2022. – 92 с.

Пособие подготовлено для студентов очной и заочной форм, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания и предназначено для изучения дисциплины Технология блюд национальной и мировой кухни.

Рецензент: д.т.н., профессор кафедры технологического оборудования животноводства и перерабатывающих производств Купреенко А.И.

Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссией инженерно-технологического института Брянского ГАУ, протокол № 4 от 19 января 2022 года.

© Брянский ГАУ, 2022
© Е.И. Слезко, 2022
© В.Е. Гапонова, 2022
© Х.М. Исаев, 2022

Содержание

	Введение	4
1	Австралийская кухня	5
2	Английская кухня	9
3	Армянская кухня	13
4	Африканская кухня	18
4.1	Североафриканская кухня	18
4.2	Западноафриканская кухня	19
4.3	Южноафриканская кухня	21
5	Греческая кухня	21
6	Индийская кухня	29
7	Испанская кухня	34
8	Итальянская кухня	39
9	Китайская кухня	44
10	Кубинская кухня	52
11	Мексиканская кухня	55
12	Немецкая кухня	58
13	Польская кухня	62
14	Русская кухня	65
15	Французская кухня	74
16	Японская кухня	80
	Контрольные вопросы	88
	Список литературы	91

Введение

Начиная изучать тему национальной и мировой кухни, следует сказать, что культурное наследие народа составляют не только произведения писателей, художников, архитекторов, музыкантов, но и нематериальное достояние, одним из которых является национальная кухня каждого народа. Ничто не дает возможности так близко соприкоснуться с материальной культурой народа, как национальный стол. Употребление национальных блюд может выступать не только в качестве сопутствующего необходимого элемента в ходе путешествий, а как один из ключевых моментов знакомства с культурой того или иного региона, с его историей, традициями и привычками. Это связано с тем, что формирование кухни всех народов мира зависит от нескольких основных факторов: географическое положение, а значит и климатические условия страны; религия и верования народа на протяжении истории страны и на сегодняшний день, его история; экономические условия в стране.

Важнейшими задачами, стоящими перед общественным питанием многих стран, являются достижение высокой культуры обслуживания, внедрение новых технологий и расширения предоставляемых населению услуг, обеспечение качественных горячим питанием учащихся и студентов, рабочих и служащих.

Развитие системы общественного питания во многом обеспечивает экономии трудовых и продовольственных ресурсов, создает значительные удобства для потребителей, освобождает людей от домашнего рутинного труда по приготовлению пищи, способствует более эффективной организации досуга.

Всем известно, что в каждой стране мира своя кухня.

Почти все изыски национальных кухонь идут из глубины веков, поражая и удивляя современников буйной фантазией кулинаров и прочностью привычек любителей «остренького». Тем и прекрасен мир, а с ним и наша еда, что они существуют как бы независимо от умных критиков и брюзгливых скептиков. По существу, наше питание – один из простейших феноменов жизни. Оно естественно, как рождение или смерть, как воздух или солнце. Человек же – личность творческая, он стремится к изобретательству во всем, что касается пищи, по той же самой причине, по которой считает, что ему крайне необходимо изобрести, к примеру, холодильник или телевизор.

1 Австралийская кухня

Австралия - это не только страна кенгуру, Большого Барьерного рифа и аборигенов, но и страна весьма изысканной кулинарии. Да-да! Мало кто слышал об австралийской кулинарии, но только не опытные путешественники. Этот континент по-прежнему таит в себе множество загадок, и поэтому туристы внимательно изучают все свои маршруты на предмет поиска таковых. Многие блюда австралийской кухни ни в одной другой стране мира не встретишь.

В национальной кухне Австралии, как и во многих других странах мира, широко представлены фрукты, морепродукты, мясные блюда и сыры. Но и экзотики тут хватает, причём в больших количествах. К местной кулинарной экзотике можно отнести мясо страуса, кенгуру, буйвола, крокодила и даже верблюда (он уже давно в огромных количествах водится на просторах австралийских пустынь, будучи привезён исследователями лет 100-150 назад). Одним из самых известных австралийских блюд является так называемый пай - слоёный пирог, имеющий мясную начинку. Также австралийцы очень любят барбекю - приготовление пищи на открытом воздухе при помощи гриля.

В Австралийской кухне выделяют несколько течений.

Азиатская кухня - Азиатские мотивы в австралийской кулинарии достаточно распространены. Например, очень популярен здесь острый и кислый суп под названием «Том Ям», а также пришедший из Китая жареный рис с курицей. Очень часто здесь встречаются блюда из морепродуктов, приготовленные в соответствии с азиатскими кулинарными традициями.

Разумеется, в австралийской кухне имеются и блюда, принадлежащие только ей, а не заимствованные у соседей. В первую очередь к таковым относят ламингтоны, веджимайт, а также бисквиты Арнотта.

Lamington представляет собой облитый ароматным шоколадом и густо обсыпанный мелко натёртым кокосом бисквит. Раньше это блюдо делали с начинкой из клубники или малины. Однако со временем ламингтоны видоизменились и лишились начинки. Лишь в некоторых случаях их готовят с добавлением внутрь взбитых сливок.

Vegetite считается одним из самых ярких символов национальной кухни Австралии. Его автор - некий Фред Волкер, который в начале 20-х годов прошлого века смешал дрожжевой экстракт собственного приготовления с солью и некоторыми овощами. Получившаяся масса, которую можно употреблять в самом натуральном виде, а можно мазать на хлеб, пришлась ему по вкусу, а через некоторое время завоевала сердца и желудки всех жителей континента. В общем, всем туристам рекомендуется попробовать веджимайт, чтобы составить собственное мнение о кулинарных пристрастиях местного населения.

Австралийская кухня объединила кулинарные пристрастия Востока и Запада, древние традиции аборигенов и рецепты эмигрантов со всего мира. Ее возможности простираются от мясных пирожков и вегетарианских сэндвичей до филе кенгуру с молодыми побегами свекловицы и жареным луком.

Расцвет австралийской кухни начался совсем недавно - в 90-х гг. позапрошлого века. Все крупнейшие города зеленого материка пережили появление мно-

жества новых ресторанов, выдержанных в духе «современной австралийской кухни». Успех местного кулинарного искусства был обусловлен двумя факторами: во-первых, разнообразием и необычностью блюд, во-вторых, дешевизной.

Эмигранты со всего мира привезли в Австралию свои кулинарные традиции, кухня не только объединила восток и запад, но и привнесла свои древние традиции. Успех получился колоссальный. Андре Куантро, президент парижского «Le Cordon Bleu», возможно, самого престижного кулинарного института, имеющего филиалы в Лондоне, Нью-Йорке, Токио и Сиднее, считает, что если несколько десятилетий назад Франция была несомненным центром мировой гастрономии, то сейчас этот центр - Австралия. «Австралия - это место, где развивается кухня будущего», утверждает Куантро, полагая, что кулинарное искусство Австралии станет «классической кулинарией завтрашнего дня».

В водах, омывающих Австралию, водится невероятное количество разнообразных рыб и двухстворчатых моллюсков: угри из Фицроя (Fitzroy), лосось из Тасмании, зеленые устрицы из Сиднея, мидии из Брани-Айлэнд, раки. Туристам рекомендуют попробовать знаменитую баррамунди - сочную рыбу, которую ловят на севере Австралии в р-не Дарвина.

Современная австралийская кухня - это сочетание абсолютно разных кулинарных традиций. Азиатские специи, такие, как лимонная трава, кориандр, чили и кардамон, могут входить в традиционные местные блюда. В то же время азиатская кухня заменяет часть традиционных восточных ингредиентов на австралийские аналоги. Можно, например, попробовать маринованное филе из говядины с карри-шпинатом, с beetroot (густой соус со свеклой), жареную грушу с шафрановой palenta (кукурузная мука) - это не что иное, как смесь индийского и европейского стиля и ингредиентов. Говоря об Австралии, нельзя оставить без внимания и пищу аборигенов, называемую «bush tucker» (приготовленная на углях). Это булочка «дампер» - смесь воды и муки, «чай в котелке» (чай, вскипяченный в походном котелке). Стоит отведать одно из самых интересных блюд под названием «Суп из Anabogo, Манго и Burrwong», состоящий из 3 ингредиентов: бык, жареный в эластичной сетке целиком, тропическое манго и бурравон - местный орех.

В Москве открыт ресторан «Сидней 2000», где можно оценить деликатесы австралийской кухни. Австралия смешала свои традиции с азиатскими. Острый и кислый суп «tom yam», китайский «жареный рис с курицей, нарезанной кубиками и соленой рыбой» - это лишь начало огромного списка блюд, предлагаемых в Австралии.

Австралия поделена на несколько регионов, известных своими коронными блюдами: сливки Королевского Острова, устрицы Сиднея, манго из Боу, гребешки Коффин Бэй, семга из Тасмании.

Австралийцы любят мясной пай - пирог из слоеного теста с мясной начинкой (похож на беляш). Барбекю (зажаривание на гриле, на открытом воздухе) в Австралии считается разновидностью «национального спорта». Жители материка потребляют много рыбы - в том числе и местные виды, такие, как шпепер, барракуду, вайтбейт - мелкая рыба, очень вкусная в жареном и консервированном виде. Довольно интересен австралийский способ жарки рыбы: на

тлеющие угли кладут толстый слой травы, на него рыбу, затем опять слой травы и покрывают его горячими углями.

Свободная продажа мяса кенгуру была разрешена сравнительно недавно, однако блюда стали необыкновенно популярными из-за низкого содержания жира в мясе этого животного.

Кенгуру давно уже не угрожает опасность вымирания, наоборот, Австралия страдает от резкого увеличения их популяции. Поэтому употребление мяса кенгуру в кулинарии в настоящее время не угрожает экологическому балансу.

Благодаря своему выгодному географическому положению, Аделаида занимает приметное место на кулинарной карте Австралии. Ее центральный рынок предлагает все разнообразие флоры и фауны земли и воды. Только здесь водятся голубые крабы и пресноводные устрицы. По преданию, первые поселенцы умирали от голода, не зная, что находятся рядом с огромным количеством пригодных для еды продуктов. Сегодня уже известно, что из более 20 тысяч видов растений, встречающихся в Австралии, около 20 % съедобны.

Вегемит - национальное австралийское блюдо. В 1922 году Фред Волкер решил приготовить специальный «дрожжевой экстракт», одновременно питательный и вкусный. Он смешал экстракт с другими компонентами: сельдереем, луком и солью. Получилась густая темная масса, которую можно и намазывать на хлеб, и употреблять в качестве готового блюда. Во время второй мировой войны вегемит входил в обязательный рацион австралийцев и в скором времени стал очень популярным.

Среди десертов стоит выделить ламингтон - бисквит, облитый шоколадной помадкой и обсыпанный кокосовой крошкой. Сначала ламингтоны делали из бисквитного теста с начинкой из клубники или малины. Сегодня их обычно готовят без добавления джема, лишь иногда используют взбитые сливки в качестве начинки.

Из напитков австралийцы в основном пьют чай. В почете и прохладительные напитки - фруктовые соки с добавлением лимона, листьев мяты и имбиря. Очень популярны молочные коктейли и мороженое. Австралия отличается довольно хорошими винами, причем в виноделии за последние годы произошли большие изменения. Вино является особо важной отраслью для Австралии. Если шерсть, хлопок и говядина - традиционно австралийский экспорт - уходит за границу без какой-либо переработки, то виноделие способствует развитию смежных отраслей (виноградарства, производства упаковки, торговли), а, следовательно, решает проблемы безработицы.

В 1965 году число виноделов было очень невелико, только шесть компаний занимались производством столового вина, однако к 2000 году их число возросло до 109. Сейчас доля Австралии на мировом винном рынке составляет 2 %, однако к 2025 году ставится цель добиться 6,5%.

Австралийское виноделие прошло долгий путь за последние десятилетия, и многие специалисты уверены, что к середине 21 века австралийские вина станут для нашего стола такими же привычными и естественными, как французские или итальянские. Кроме того, Австралия славится многочисленными сор-

тами пива. Самые известные из них: Four, Fosters, Coopers, Tooheys. Австралийское пиво можно попробовать в «hotels» - так называются в Австралии пабы.

Рестораны, выдержанные в духе «современной австралийской кухни», предлагают своим посетителям отведать особые деликатесы. Уникальные блюда южного городка Аделаиды: кенгуру в соусе из quandong - фрукта, который называют «десертным персиком», губы акулы, мальки угрей, голубые крабы и пресноводные устрицы, пресноводные yabbies и личинки witchetty, а также мясо крокодила и опоссума. Кроме того, в ресторанных меню вы встретите продукты местного вегетарианского стола, такие как орехи bunya, дикую розель, сливу какаду и многое другое. Среди изысков - листья перца, анисовое семя и семена австралийской акации.

Австралийская кухня считается одной из причин, по которой стоит посетить «пятый континент». Полакомиться деликатесами можно и в России, посетив в Москве ресторан австралийской кухни - «Сидней 2000». В меню представлены экзотические блюда из мяса страуса или кенгуру, бифштекс «Сумчатый» из мяса кенгуру с грибами; мозги по-матросски в красном вине; салат австралийский, в котором тонкие куски ветчины сворачивают трубочками, а затем складывают, положив наверх нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея, затем поливают апельсиновым соком и майонезом; цыплята «Мельбурн» под соусом, на гарнир к которым подаются жареные в смеси равных частей сливочного и оливкового масла баклажаны, помидоры, чеснок; по обоим концам блюда укладывают поджаренный картофель, имеющий форму мелких орешков; десерт киви с бее и свежими сливками.

Стейк из кенгуру

Ингредиенты: мясо кенгуру – 800 гр, лук репчатый – 1 шт., молоко кокосовое – 500 мл., вино красное сухое – 250 мл., горчица – 1 ч. л., соль, перец, зелень кинзы – по вкусу, мука – 150 гр., масло растительное 25 гр.

Способ приготовления:

Мясо разделяют на 4 стейка, отбивают, посыпают с обеих сторон солью и перцем, панируют в муке. Жарят в масле на сильном огне в течение 3 минут с каждой стороны. Обжаренное мясо выкладывают на тарелку и накрывают фольгой. Лук нарезают кольцами и обжаривают в течение 4-5 минут, добавляют вино. Кипятят, помешивая, пока половина вина не испарится. Вливают молоко и кипятят до загустения, затем добавляют перец и горчицу. Готовым соусом заливают стейк и посыпают нарезанной кинзой.

2 Английская кухня

Соединенное королевство Великобритания и Северной Ирландия - страна устоявшихся традиций, которые бережно хранит народ и в кулинарии, несмотря на упрямое проникновение в неё «континентальных» блюд.

Английская кухня – совокупность распространенных на территории Англии способов приготовления блюд. Кулинарные традиции страны уникальны, но во многом совпадают с британским подходом к созданию праздничных угощений и ежедневных трапез. По этой причине историки кулинарии разделяют кухни Великобритании и Англии. Первая объединяет шотландские, валлийские, ирландские и английские рецепты общеизвестных блюд. Вторая отражает подход к кулинарии, сформировавшийся в отдельной части Британского Содружества.

Английские блюда, подаваемые в маленьких пабах или фешенебельных ресторанах Лондона, Ливерпуля, Манчестера, Лидса или Ньюкасла, имеют древнее происхождение. Жареное и тушеное мясо, пироги с дичью, вареные овощи и мясные бульоны входили в рацион саксов до норманнского завоевания Британских островов в 1066 году. Обширное описание употреблявшейся английской знатью пищи содержится в поваренной книге *The Forme of Cury*. Первая версия текста создана поваром короля Ричарда II в конце 14 века.

Два следующих столетия стали периодом активного заимствования английской элитой рецептов парижских мастеров. Кухня королевского двора Франции отличалась легкостью блюд и изысканной подачей угощений.

В 18 веке на Британские острова проникает карри, завезенный из Индии. Автор известного труда по кулинарии (*The Art of Cookery Made Plain and Easy*) Ханна Гласс использовала приправу из куркумы при создании рецепта приготовления курицы. Сегодня *chicken curry* активно вытесняет из рациона британцев традиционные блюда английской кулинарной школы.

Викторианская эпоха отмечена новыми заимствованиями – англичане приняли и развили европейскую идею легких закусок. Так в рационе жителей Британских островов появились сэндвичи.

Очередной этап эволюции блюд английской кухни пришелся на середину 20 века. С окончанием Второй мировой войны в метрополию вернулось значительное количество солдат, воевавших в разных частях света. Наибольшее влияние на используемые англичанами рецепты оказали средиземноморские кулинарные традиции.

Последние десятилетия стали периодом переосмысления классических рецептов английской кухни известными кулинарными мастерами. Так, Гордон Рамзи активно использует специи и соусы восточного происхождения во время приготовления угощений для праздничных обедов или ужинов.

Многие иностранцы часто говорят, что британская кухня неинтересная и простая, ничего нового в ней нет; что она лишена оригинальности и превосходства. Каждая часть Британии известна своими деликатесами: ягненок в мятном соусе в Уэльсе; овсянка с мясом и специями в Шотландии; форель в Северной Ирландии; жареный бифштекс и йоркширский пудинг в Англии. Английская

кухня сохранила и донесла до наших дней много традиционных национальных блюд. Основу их составляют мясо, рыба, овощи, крупы.

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.

Английские сыры заслуживают более высокой популярности, чем та, какой они пользуются сейчас. Сыры всевозможных сортов делаются в Британии уже более 800 лет. Многие из них до сих пор чрезвычайно популярны. «Королем» сыров является Стилтон. Любимыми у британцев также являются Чеддерские, Чеширские и Ланкширские сыры.

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 (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 (шотландских 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 сложились 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 запе-

ченным, основательно проваренным и прожаренным насквозь. 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».

В повседневной жизни англичане 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 почете.

Особенно относятся к птице и дичи. Издавна на Рождество в английских семьях фаршируют индейку. Следует подчеркнуть, что англичане употребляют очень мало хлеба.

Большое место в питании англичан занимают различные пудинги. Их готовят как горячие (мясные, крупяные и овощные) и как десертные блюда (сладкие фруктовые пудинги).

В английской национальной кухне есть немало традиционных праздничных блюд. Среди них особенно популярен рождественский плумпудинг, который готовят из сала, хлебных крошек, муки, изюма, сахара, яиц и различных пряностей. Перед подачей пудинг обливают ромом, поджигают и пылающим ставят на стол.

Составная часть любого английского меню - свежие фрукты, особенно яблоки. Яблочный пирог – это самое любимое сладкое блюдо в Англии. Существует огромное количество способов приготовления яблок. Англичане запекают, тушат, делают из них джем, а также различные соусы. Иногда они запекают яблоки с тестом, чтобы получить яблочный пирог, который просто превосходен с воздушным кремом. А иногда они поливают яблоки карамелью, чтобы сделать из него карамельное яблоко.

Из напитков в Англии наибольшее распространение получил чай. Его пьют и за завтраком, и после обеда, и вечером, обычно сладким, с молоком. Кофе распространен значительно меньше. Из слабоалкогольных напитков особенно популярно пиво - черный эль и портер, причем особенно ценится бочковое пиво, а также виски, джин, бренди, ром, портвейн.

Режим питания англичан тоже весьма традиционен. В 7-8 ч утра - первый завтрак, который обычно состоит из овсяной каши, пшеничных или кукурузных хлопьев с молоком, яиц (всмятку, омлет, яичница), бекона, хлеба с маслом и обязательно чая, обычно с джемом. В 1-2 ч дня - второй, более плотный завтрак, который включает мясные блюда. В 5-6 ч вечера - чай с печеньем или кексом (файв о'клок) и в 7-8 ч вечера - обед.

Крамбл с вишней

Ингредиенты: вишня без косточек - 400 гр., какао-порошок – 50 гр., крахмал картофельный – 5 гр., ванильный сахар - 5 гр., сахар – 75 гр., сливочное масло – 50 гр., мука – 50 гр., пряники - 1-2 шт.

Способ приготовления: Вишню смешивают с сахаром, какао, ванильным сахаром и крахмалом, выкладывают в форму.

Масло смешивают с мукой, растирают в крошку, добавляют измельченные пряники. Полученной смесью посыпают вишню и запекают крамбл 20-25 мин. при 190° С.

Яйцо по-шотландски

Ингредиенты: фарш говяжий - 700 гр., яйца вареные - 6 шт., яйцо сырое - 1 шт., мука пшеничная – 100 гр., сухари панировочные - 50 гр., базилик свежий, соль, перец - по вкусу, масло растительное рафинированное - для фритюра.

Способ приготовления: варят яйца, очищают. Мясной фарш смешивают с измельченным свежим базиликом, солью и перцем. Слегка отбивают (аккуратно бросая в миску), чтобы фарш хорошо держался на яйце. Делят фарш на шесть равных частей. Каждую часть пластуют в лепешку, сверху кладут вареное яйцо. Формуют блюдо. Панируют в муке, а затем в панировочных сухарях. Жарят во фритюре по 5-7 минут с каждой стороны.

Индейка по-английски

Ингредиенты: индейка, сливочное масло - 75 г, копченый шпик - 50 г, лук репчатый - 120 г, миндаль - 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.

Способ приготовления: 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, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть её лимонным соком, 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.

Пирог по-английски

Ингредиенты: сливочное масло - 250 г, мука пшеничная - 260 г, двууглекислый аммоний - 12 г, сахар - 180 г, яйцо - 4 шт., толченый миндаль или грецкие орехи 125 г, цукаты - 75 г, ром - 40 г, ваниль.

Способ приготовления: масло растереть в пышную массу и постепенно соединить с мукой и разрыхлителем. Растереть сахар с яйцами добела и, помешивая, добавить 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.

3 Армянская кухня

О настоящей армянской кухне можно рассказывать долго. Просто потому, что она является одной из древнейших в Европе и самой древней в Закавказье. Причем уже на заре своего развития в ней вовсю использовались процессы брожения в хлебопечении. И это не пустые слова, но подлинные результаты археологических раскопок, проведенных учеными.

Армянская кухня - одна из древнейших кухонь в Азии и самая древняя в Закавказье. Ее характерные черты сложились еще, по крайней мере, за тысячелетие до нашей эры в период формирования армянского народа и сохраняются во многом на протяжении более трех тысячелетий до наших дней.

Дело в том, что сложившееся в VI в. до н. э. Армянское государство уже во II в. до н. э. разделилось на западную и восточную части и стало испытывать вначале зависимость от римлян, персов, византийцев, арабов, а с VII в. н. э. на несколько столетий подверглось чужеземным завоеваниям, в том числе арабскому, монгольскому, турецкому и иранскому. С XVII до начала XIX в. Армения была поделена между Турцией и Ираном. В этот период хозяйство Армении, ее людские и материальные ресурсы пришли в упадок, но духовная и материальная культура не изменилась, не погибла и армянская кухня. Наоборот, армяне внесли свой вклад в кухню турок-сельджуков, так что многие истинно армянские блюда стали позднее известны в Европе через турок как якобы блюда турецкой кухни (например, долма).

Традиционность и преемственность армянской кулинарии проявляются весьма многообразно - в использовании старинной кухонной техники и в технологии приготовления блюд, и в составе пищевого сырья, и в сохранении вкусовой гаммы, и типе любимых блюд.

Тип очага (тонир) и вид посуды (глиняная), принятые первоначально у армян, распространились по всему Закавказью, оказав влияние на сам характер блюд. Тонир обусловил специфичность хлебных изделий, а также некоторых мясных блюд и супов. В нем пекут овощи, парят каши, коптят рыбу и птицу. Названия многих блюд армянской кухни связаны не с составом продуктов, как это принято у европейских народов, а с названием посуды, в которой их готовят. Таковы, например, путук, кчуч, тапак - все это виды глиняной посуды и одновременно названия супов и горячих блюд. Эта армянская традиция перешла и к соседям армян - грузинам и азербайджанцам.

Особенности армянской кухни Подлинная армянская кухня самобытна и неповторима. Причем от других ее отличают характерные черты: Длительность приготовления блюд – нередко весь процесс может растянуться на несколько дней или даже месяцев, если речь идет о готовке сладостей. Умение армян сочетать несочетаемое в пределах одного блюда – яркий тому пример – арганак. Он готовится на курином бульоне из курицы и оленины. Кроме него, здесь любят смешивать зерновые и бобовые в одной тарелке. Особая технология приготовления супов – практически все они здесь варятся на яичной или кисломолочной основе. Острота и пикантность блюд – достигается она благодаря огромному количеству пряностей, приправ и дикорастущих трав, которых здесь

насчитывается больше 300 видов. Излюбленными остаются тмин, перец, чеснок. Причем их кладут не только в мясные блюда, но и в закуски, и супы. Огромное количество соли – объясняется оно климатическими условиями региона, так как в жаркую погоду организм интенсивно ее расходует.

Что касается технологии приготовления армянских блюд, то она, как правило, сложна и в ряде случаев трудоемка. Приготовление мясных, рыбных и овощных блюд армянской кухни построено на фаршировании, взбивании, приготовлении пюре и суфле, требующих больших затрат времени и труда.

Другой характерной особенностью технологии армянской кухни, как и других восточных, является отдельность операций с последующим объединением разных частей блюда, многократная смена операций. Обе эти черты ярко проявляются, например, при приготовлении армянских кондитерских изделий. Трудоемок процесс раскатки многослойного теста (гата, назук), длительно и трудоемко приготовление сладостей из фруктов и орехов (оно иногда растягивается на несколько этапов и продолжается порой более полумесяца). При этом технологические приемы получения сладостей отличаются большой изобретательностью и сменой многих операций, с помощью которых даже простое овощное сырье – баклажаны, зеленые помидоры, тыква, а также незрелые грецкие орехи, арбузные корки – превращаются в оригинальные, изысканные по вкусу, аромату и консистенции кондитерские изделия.

Разнообразие технологических приемов довольно наглядно проявляется в супах: здесь и супы с кисломолочно-яичной основой (спасы, тановы), и отдельно приготавливаемые бозбаши, и сложные виды лапши (тархана), и, наконец, внесение в навары и отвары многих компонентов, приготовленных вне этих отваров.

Основная цель перечисленных технологических приемов состоит в создании облагороженного продукта (блюда), вкус которого в результате длительной и сложной обработки и внесения массы дополнительных компонентов значительно обогащается. Отсюда обилие блюд с рубленным мясом, к которому добавлены другие компоненты также в молотом состоянии. Таковы кололак, схторац, толма и др.

В армянской кухне, конечно, имеются блюда и из натурального мяса, например, армянский шашлык, пастынеры, мясные кчучи, а также блюда из целой домашней птицы, но они, во-первых, более древнего происхождения, реже употребляются в современной кухне и считаются ныне более простыми, а во-вторых, и в них мясо, хотя и сохраняет натуральную форму, также отличается новым вкусом.

Армянская кухня располагает разнообразными по составу блюдами, отличается сложной, богатой, можно сказать, даже утонченной вкусовой и ароматической гаммой. Эта гамма, конечно, создается не только в результате своеобразных технологических процессов, она в значительной степени обусловлена самим составом пищевого сырья. Армянское пищевое сырье стабильно на протяжении многих веков, оно целиком связано с природными условиями армянских нагорий и Араратской долины. Древнейшее развитие скотоводства на армянских нагорьях привело постепенно к чрезвычайно разнообразию культивируемых видов домашнего скота и птицы. Армяне разводили и разводят ко-

ров, овец, буйволов, свиней, индеек, кур, гусей и уток. Используют они и дичь. В армянской кухне можно встретить чрезвычайно редкое для других кухонь сочетание различных видов мясного сырья в одном блюде. Например, одно из древнейших блюд - арганак сочетает куриное и оленьё мясо (последнее варят в курином бульоне).

Скотоводство стало также источником разнообразных молочных изделий - в основном кувшинных и бурдючных рассольных сыров, а также кисломолочных продуктов, являющихся производными мацуна или же его сочетаниями в разных пропорциях с сладкомолочными продуктами.

Эти продукты переработки молока играют важную роль в армянской кухне и употребляются не только в чистом виде, но и входят либо как основа, либо как компоненты в состав ряда блюд.

В рационе армян большое место занимают сыры. Развитое домашнее сыроделие отличается не только богатым ассортиментом сыров, но и оригинальным использованием сыворотки и пахты и дальнейшей их переработкой. Так, из сыворотки от мацуна или из пахты делают творог жажик, а также сухую пахту чортан для длительного хранения. Все эти молочные продукты принадлежат к постоянным, неизменным и почитаемым в народе продуктам питания наряду с хлебом. Их едят чаще всего утром, а, кроме того, также в обед.

Раннее возникновение земледелия в плодородных долинах Армении обусловило закрепившееся на тысячелетия использование широкого ассортимента зерновых в армянской кухне (полбы, проса, ячменя, пшеницы, риса), а также бобовых (фасоли, бобов, чечевицы, горного гороха), причем, как правило, не отдельно друг от друга (как, например, в русской кухне), а в сочетаниях. Так, суп зернушка состоит из нескольких видов бобов и круп. Имеются также различные зернобобовые каши. Как правило, эти блюда относятся к блюдам зимней кухни. Следует подчеркнуть, что в армянской кухне для крупяных блюд и супов употребляют предварительно особо обработанные пшеничные крупы: дзавар - крупу из слегка отваренного, а затем высушенного зерна, освобожденного после этого от шелухи, либо коркот - крупу из чуть подмоченного зерна, затем ошелушенного и высушенного. Как видим, здесь также имеет место усложненная технология, оказывающая влияние на вкус зерна. Поэтому воспроизведение армянских блюд без оригинального армянского пищевого сырья весьма затруднено.

Основным мучным изделием является лаваш. Для приготовления мучных изделий используется мука не только нескольких видов, но и разных помолов, число которых доходит до полутора десятков. Шире всего применяется пшеничная мука, но иногда ее сочетают с картофельным или кукурузным крахмалом. Оригинальной армянской мукой является мука из поджаренной пшеницы - похиндз.

Из древних национальных блюд, приготовляемых из пшеничной муки без выделки теста, надо отметить хашил и асуда, напоминающие мучные кисели на пахте или виноградном соке. В основном пшеничная мука идет на приготовление кондитерских изделий и хлеба разных сортов - лаваша и матнакаша.

Немалую роль в питании армян играют овощи и фрукты. Как и всюду в Закавказье, их употребляют сырыми, сушеными, квашеными и маринованными; помимо этого они служат обязательными компонентами при приготовлении супов и горячих блюд. При этом не только овощи, но и фрукты (айва, алыча, лимон, гранат, изюм, курага) широко используются в процессе приготовления мяса и рыбы, что придает им (особенно рыбным блюдам) своеобразный вкус. В мясные армянские супы наряду с картофелем и луком часто идут яблоки, айва, курага, грецкие орехи; в рыбные - кизил; в грибные - алыча, чернослив, изюм.

Совершенно самостоятельные овощные блюда в Армении готовят реже. В этом случае их основу составляют баклажаны, тыква или бобовые (горох, чечевица, фасоль), к которым добавляют другие овощные и фруктовые компоненты, пряности, молоко или масло. Овощной набор армянской кухни обычен для Закавказья. Пожалуй, более употребляема в Армении, чем в соседних республиках, лишь бамя. Овощной рацион дополняется, кроме того, дикорастущими травами - их около трехсот - и пряностями, из которых излюбленными являются черный перец, кинза, мята, эстрагон, базилик, чабрец и, конечно же, чеснок и лук, а для кондитерских изделий - корица, кардамон, гвоздика, отчасти шафран и ваниль.

Эта гамма пряностей несколько отличается от грузинской и азербайджанской, и не столько по составу, сколько по соотношению применяемых компонентов. Лук, например, применяется постоянно и в значительных количествах, в то время как чеснок - умереннее, причем больше и чаще в маринованном, а не в свежем виде.

В армянской кухне используется и местное рыбное сырье, для которого разработана своя технология. Основной вид рыбы - форель, мясо которой отличается нежным вкусом. Это и определило технологию армянских рыбных блюд - припускание, при котором всегда максимально сохраняется нежная консистенция рыбы.

Следует сказать несколько слов и о применении жиров в армянской кухне. Подавляющее большинство блюд готовят на топленом масле. Оно идет в супы, для тушения и жарки мяса, птицы, рыбы и овощей, а также в кондитерские изделия. Поскольку топленое масло готовят в Армении из мацуна, а мацун преимущественно из овечьего молока, то оно имеет характерный кисловатый привкус и аромат, передаваемый и тому блюду, в которое вводят масло. Растительные масла используются в армянской кухне реже - для приготовления рыбных и некоторых овощных блюд (фасоль, баклажаны). Причем традиционным является кунжутное масло, заменяемое также оливковым, а в последнее время подсолнечным.

На вкусовые качества блюд армянской кухни значительный отпечаток накладывают и способы их тепловой обработки. Как правило, это сложные виды тепловой обработки блюд из мяса, птицы и овощей. Одно и то же блюдо или пищевое сырье, например, мясо, может быть подвергнуто и обжариванию, и отвариванию, и тушению. При этом можно сказать, что тушение и как заключительный процесс при наплитном приготовлении и как самостоятельный вид тепловой обработки (тушение в духовке или тонаре) преобладает. Поэтому

многие блюда армянской кухни отличаются приятной нежной консистенцией (что называется, тают во рту) и не особенно резким кисло-пряным вкусом и ароматом.

Кюфта

Ингредиенты: 700 г говядины, 1 луковица, специи, 50 мл молока, 50 мл коньяка, 100 мл красного вина, 50 г сливочного масла, зелень.

Способ приготовления: Несколько раз пропускают мясо через мясорубку, добавляют специи, коньяк, молоко и рубленый лук. Все хорошо вымешивают и формируют крупные шары. Добавляют вино в кипящую воду, отваривают в ней шары, разрезают и подавай с зеленью и маслом.

Амич

Ингредиенты: 1 шт. - курица, 0,5 стакана миндаля, 5 фиников, 75 г сливочного масла, по 1/4 стакана кураги и изюма, по 1 ч.л. корицы и молотой гвоздики, 0,5 стакана риса, соль, зелень.

Способ приготовления: Отваривают рис до полуготовности и обжаривают на сливочном масле. Замачивают сухофрукты на 10 минут и измельчают вместе с орехами, затем их обжаривают. Смешивают рис, зелень, сухофрукты и специи, и этой смесью фаршируют курицу. Слегка обжаривают ее с каждой стороны, выкладывают в форму, смазывают маслом, вливают воду и запекают в духовке 45 минут при 180⁰ С.

4 Африканская кухня

4.1 Североафриканская кухня (Тунис, Марокко, Алжир)

"Тунис - это женщина, Алжир - воин, Марокко - лев!" - так испокон веков говорят в Магрибе.

Финикийцы и эллины познакомили североафриканские народы с пшеницей, показали способы возделывания винограда и инжира. Римляне усердно насаждали на севере Африки земледелие и скотоводство. Традиционно сдобренные цветочными настойками и порошками кушанья Северной Африки восхищали и поражали воображение гостей. Как пишет Геродот, эта кухня была великолепна настолько, что всякий, вкусивший местных яств, не в состоянии был по своей воле расстаться с хлебосольными хозяевами. Ислам сделал марокканскую кухню утонченной и церемонной, исключив из нее свинину и, научив, есть только свежее мясо животных, убитых особым способом при обязательном упоминании имени Аллаха. Ислам регламентирует и самый ход трапезы, превращая ее в тонкое наслаждение.

Умение наслаждаться жизнью за столом не покидает марокканцев даже во время мусульманского поста - рамадана. С рассвета до заката в рамадан нельзя ни пить, ни есть, ни курить. Все это время отдано приготовлению традиционного для рамадана - гайин.

Лопатку или бараний окорок нарезают небольшими кусочками, как для гуляша. В глубокой тяжелой кастрюле разогревают растительное масло и обжаривают в нем мясо. Добавляют растертый чеснок, мелко нарезанный лук, соль, черный молотый перец, лавр, гвоздику, зелень петрушки, шафран, имбирь, мелко нарезанные помидоры или томат-пасту и тушат несколько минут, помешивая. Затем вливают воду, прикрывают крышкой и тушат, перемешивая, примерно час, пока мясо не станет мягким. Нарезанный дольками лук поджаривают на растительном масле до золотистого цвета; изюм замачивают на полчаса в теплой воде, миндаль поджаривают на масле и все это вместе кладут в кастрюлю с мясом. Размешав, ставят кастрюлю в горячую духовку на 15 минут (блюдо должно стать сверху сухим). Подают на стол в кастрюле, украсив блюдо половинками крутых яиц.

Подать к этому можно кус-кус - визитную карточку марокканской кухни. Без него немислима ни одна трапеза. Именно это блюдо готовит невеста для своего обручения: если кус-кус не понравится будущим свекрам - не бывать свадьбе.

Способ приготовления кус - кус: 100 граммов манной или мелкой кукурузной крупы высыпают на большой поднос, сбрызгивают половиной стакана соленой воды и растирают раскрытой ладонью кругообразными движениями, пока крупа не собьется в комочки. Комочки слегка присыпают мукой и продолжают растирать, чтобы они достигли величины просяного зернышка. Высыпают крупу в сито, а сито плотно вставляют в подходящую по размеру кастрюлю с кипящей водой. Кастрюлю накрывают крышкой и прикрывают полотенцем или салфеткой. Главное - чтобы в сито не проникал холодный воздух, а ки-

пящая вода ни в коем случае не касалась крупяных шариков. Кус-кус варят на пару 1 час. Перед подачей его осторожно перемешивают с маслом. Подают горячим с мясными блюдами.

В прибрежных районах Марокко вам обязательно подадут морепродукты. Знатоки уверяют, что зимние устрицы в Марокко вкуснее, чем где бы то ни было. При этом раковину от первой съеденной вами устрицы завернут в золотую фольгу и подарят вам на память. В больших городах Марокко - свой «фаст-фуд» несравненного вкуса: авзет, то есть фаршированная булка. Курицу нарезают мелкими кусочками, поджаривают в масле, смешивают с миндалем, зеленью петрушки и специями. Подсохший батон разрезают вдоль по горизонтали и, вынув мякоть, смешивают ее с мясом, лимонным соком, бульоном и соусом (очень подойдет грузинский ткемали). Фаршем заполняют нижнюю половину батона, накрывают верхней половиной, поливают бульоном и соусом и дают жидкости впитаться.

Запить все это можно кофе. Причем необыкновенно, густым и ароматным, который принимают внутрь, запивая его холодной водой, иначе сердце не выдержит. Под огромными звездами на террасе уличного кафе за чашкой такого кофе начинаешь верить, что и впрямь переместился в сказочный Магриб, а из серебряной лампы вот-вот выглянет джинн.

4.2 Западноафриканская кухня (Сенегал)

Сенегал находится на самой западной оконечности Африки. Это бывшая французская колония. Главный национальный символ Сенегала - баобабы. Баобабы охраняются законом, и их вырубка, а также лазание по ним без специального разрешения властей, запрещены. Однако закон этот соблюдается не всегда. Местное население повсеместно использует баобабы в хозяйственных целях. Так, выдолбленные стволы используют под хранилища и жилища. Из коры, плодов и листьев получают лекарственные препараты. Кора баобаба также идет на производство одежды, корзин, шляп, циновок, веревок, канатов и сетей. Причем растение способно восстанавливать срезанную кору. Листья готовят и едят зелеными, а также заготавливают и добавляют в соусы в качестве загустителя. Плоды, напоминающие очень крупные плоды шиповника, богаты витамином С, кальцием, железом. Их называют «rain de singe» («лечащие ожоги») или «обезьяний хлеб». В сенегальской кухне плоды жарят, измельчают и используют как заменитель кофе, а также вымачивают в воде для получения освежающего напитка. Сок баобаба (рубинового цвета) считается деликатесом среди туристов.

В Сенегале можно попробовать знаменитое маффе (maffe). Маффе - традиционное блюдо жителей Сенегала и Гамбии. Встречается в различных вариантах и представляет собой разновидность африканской арахисовой похлебки или рагу. В приготовлении маффе может быть использована баранина, мясо ягненка, а также рыба (свежая или сушеная); существует также вегетарианское маффе. Маффе по классическому рецепту готовится с соусом из кокосового молока и запекается в специальной яме, выложенной листьями сагового дерева.

Африканский суп из рыбы Caidou варится в глиняном горшочке, запечатанном сверху лепешкой из кукурузной муки, получается острый, сытный и очень вкусный суп. Существует легенда о том, что именно этим супом в прошлом веке французские колонизаторы лечились от тропической лихорадки.

Ясса (yassa) - одно из самых известных блюд африканской кухни, присутствующее в меню сенегальских ресторанов по всему миру. Для того чтобы мясо птицы было нежным, его маринуют в течение ночи. В состав маринада обязательно входят растительное масло (в основном арахисовое), лимонный сок, лук и горчица. Для приготовления рыбной яссы используют тот же маринад, при этом в Африке рыбу так «маринуют», что надо быть ихтиологом, чтобы определить ее видовую принадлежность. На самом деле, советуют использовать любую рыбу, которая не расплзается при жарке на гриле, например, телупию или лосося.

Классическое праздничное блюдо - пряный рис с рыбой - существует во множестве вариаций. Готовится по большим праздникам для большой компании. Можно сказать, что в Сенегале новый рецепт приготовления рыбы с рисом изобретают чуть ли не каждый день. Способ приготовления этого блюда зависит от кулинарных предпочтений и ассортимента продуктов на рынке. Вовсе не обязательно строго следовать раскладке - выберите для своего блюда то, что вам нравится. Необходимым условием является наличие риса, помидоров, лука и других овощей, а также рыбы, приготовленной указанным способом. Для большого пиршества выбирают разные овощи. Во французском языке слово riz (rice) произносится как «гее», что созвучно другому французскому слову, обозначающему «ключ». Данный рецепт может быть использован как базовый, куда можно добавлять или исключать из него что угодно, исключая рис и рыбу. Процесс приготовления блюда включает три этапа:

- приготовление фаршированной рыбы и лука;
- приготовление овощей для жарки рыбы;
- приготовление риса на овощном отваре.

В Сенегале для приготовления блюда обычно используют дробленый рис. Можно использовать короткозерный рис, который следует замочить в воде, после высушить, а потом перетереть в руках. Для сервировки блюда используются овощи, рис, включая тот, что пристал ко дну кастрюли, а также получившиеся в процессе приготовления подливки.

Еще одно западноафриканское блюдо нгалах - десертное блюдо типа каши, популярное в Сенегале. Крупы обычно смешиваются с молоком или водой и далее используют для приготовления каш. Нгалах заправляют арахисовым маслом и плодами баобаба (bouye).

И конечно, несколько слов о кус-кус в этой части Африки. В Сенегале кус-кус готовится в специальной посуде кускусуре, где в нижней части тушится мясо с овощами, а крупа кус-кус готовится в верхней части на пару. Отверстия в верхней части кускусюра должны быть достаточно мелкими. Если отверстия слишком большие, на дно посуды укладывают тонкую ткань.

Блюда сенегальской кухни подаются на специальных досках с выдолбленными в них углублениями.

4.3 Южноафриканская кухня (ЮАР)

Южноафриканская кулинария является бесценной сокровищницей. Пёстрая палитра этнических ресторанов в стране соответствует её культурному многообразию. Во многих домах традиционные мясные блюда представляет собой смешение элементов традиционной африканской, малазийской, индийской кухонь.

В некоторых ресторанах с традиционной африканской кухней туристы учатся различать желеобразную кукурузную кашу или просто пап и рассыпчатую кашу phutu.

К повсеместным пап обычно подаются разнообразные приправы, сдобренные красным перцем и арахисом. В сельской местности жители собирают семена портулака, амаранта, чертополоха и весь этот гербарий превращают в восхитительные соусы. В некоторых регионах такие приправы состоят из 30-40 сортов «сорных» трав.

Часто туристы отказываются продегустировать mashonzha (гусениц, обитающих на дереве morani). Хотя они выглядят волокнистыми, но, приготовленные с красным перцем и арахисом, имеют довольно экзотический вкус.

Umqombothi - домашнее сорговое пиво - богато витаминами группы В. Оно слегка пьянит и считается скорее разновидностью пищи, чем напитка, и имеет приятный кисловато-освежающий вкус.

Со времён основания поселенцами Яна фон Рибекса продовольственной базы в Капской провинции, здесь выращиваются привычные для европейцев овощи и фрукты: картофель, сладкий картофель, ананасы, арбузы, тыквы, огурцы, айва и др. В ожидании первого урожая поселенцы научились употреблять в пищу местные растения, включая листья дикой горчицы и щавеля, называемого желтым за его желтые цветы. Это была удача, так как щавель, с высоким содержанием щавелевой кислоты, был находкой для больных цингой матросов. До сих пор щавель широко включён в рацион местных жителей. Естественно, в то время охота была насущной необходимостью, в пищу шли разнообразные виды антилоп и даже черепах. Поджаренная шкура дикобраза до сих пор считается большим деликатесом. Но и сегодня сезонная охота среди африканцев обязательна, а блюда из дичи - праздник гурманов. Их можно найти в меню многих городских ресторанов и охотничьих заказчиков.

Традиция поджаривания пищи на углях или дровах восходит корнями ко времени миграции первопроходцев с их домашними сосисками из говяжьего свиного фарша по рецептам, вывезенным из Германии, и отбивными и бифштексами из любого мяса.

Провизия мигрантов, ставшая традиционной для южноафриканской кухни, следующая: маринованная рыба, маринованные со специями оленина и баранина и biltong - порезанное на дольки и вяленое с солью и специями мясо.

Французское влияние на кухню отразилось в привычке подавать блюда по очерёдности, а не все сразу. Есть также блюда, которые встречаются только здесь и нигде больше, потому что только в Южной Африке можно найти для них ингредиенты. Waterblommetjie-bredie (сердцевина стеблей редких молодых

цветов), например, является радостью гурмана. Лучшим периодом для наслаждения этим деликатесом являются июль и август, когда распускаются бутоны.

Кулинарные привычки кейптян изменились кардинальным образом после прибытия сюда рабов с Дальнего Востока. Рабов-малазийцев начали завозить в Капскую провинцию с конца XVII века. Среди них преобладали опытные рыбаки, а женщины были отменными поварами, заправлявшими блюда множеством специй. Они прихватили с собой семена аниса, фенхеля, куркумы, а также кардамона, имбиря и многочисленных специй, которые в различных сочетаниях применяются во многих блюдах, свойственных индонезийской кулинарной культуре. Наконец, они привезли с собой селитру - чудесный ингредиент для маринадов.

Большая часть населения, являющаяся потомками индийских иммигрантов, сохраняет в своей кухне некоторое сходство с малазийской поваренной традицией. Roti, пресный хлеб, является общим как для тех, так и для других, как и samoosas, эти маленькие треугольные пирожки с острой мясной или овощной начинкой. Малазийские breyanis и индийские biriani являются праздничными блюдами, приготовленными на рисовой основе.

В ЮАР поражает многообразие греческих, итальянских, китайских, японских, мексиканских и португальских ресторанов. Какой бы кухне туристы ни отдавали предпочтение, здесь они её всегда найдут, так как до сих пор сюда прибывают иммигранты со всего света.

Бурские бисквиты

Набор продуктов для опары: 22 г сухих дрожжей или 37,5 г свежих, 7 г сахара, 500 мл теплой воды, 60 г муки; для теста: 500 г сливочного масла или 250 г сливочного плюс 250 г растительного, 300 мл молока и 50 мл кипяченой воды, 7 г соли, 2,5 кг просеянной муки, топленое масло для смазывания бисквитов.

Способ приготовления: Эти бисквиты хозяйки - африканки выпекают, как правило, в домашних условиях на дрожжах домашнего приготовления, но можно использовать и фабричные дрожжи. Развести дрожжи с сахарным песком в воде, всыпать муку, помешать, накрыть и поставить в теплое место на 1-2 часа, чтобы опара подошла (опара должна быть пенистой). Растопить масло (или смесь масел) в молоке, разбавленном водой, добавить соль и дать остыть до комнатной температуры. В глубокую посуду всыпать муку и сделать в середине углубление, залить в него теплое молоко и опару. С помощью деревянной ложки замесить крутое тесто, по необходимости добавляя теплую воду. Тщательно вымесить тесто, сбрызнуть тесто топленным маслом, закрыть посуду полиэтиленовой пленкой, завернуть в толстое теплое одеяло, поставить в теплое место на 3-4 часа и дать подняться, пока его объем не увеличится в 2 раза. Выпекать тесто в заранее нагретой духовке, а когда оно остынет, разломать на куски и просушить в остывшей открытой духовке.

Куриный суп по южно-африкански

Ингредиенты: Тушка курицы, банка зеленого горошка, луковица – 2 шт., порошок карри, сливки или сметана, яблоко – 2 шт., сливочное масло - 4 ст.л.

Способ приготовления: Из курицы сварить 2 л крепкого бульона. Горошек сварить до мягкости, протереть сквозь сито, пассеровать на растительном масле. Лук мелко порезать, поджарить на масле с крупно потертым яблоком. Соединить с горошком, добавить порошок карри и немного бульона и потушить 15 минут. Посыпать мукой, залить остальным бульоном и посолить. Подавать со сметаной.

5 Греческая кухня

Кулинарные традиции Греции уходят корнями глубоко в прошлое. Они формировались в течение более чем четырех тысячелетий. Греческая кухня впитала в себя традиции Италии, Франции, государств Ближнего Востока, а также кулинарные предпочтения жителей провинциальных городов. Рецепты приготовления большинства национальных блюд передаются из поколения в поколение, так что греческие кушанья в буквальном смысле этого слова проверены временем.

Греческая культура считается колыбелью всей европейской цивилизации, и ее гастрономическая сфера не является исключением. Именно в Греции в 320 году до нашей эры была написана первая в истории кулинарная книга. Позже кулинарное наследие Греции перешло Римской империи, а потом традиции греческой кухни распространились по всему европейскому континенту и за его пределами. Кухня Древней Греции отличалась скромностью и простотой, эти же качества присущи и современной греческой кухне. Именно в Древней Греции сформировалась так называемая «средиземноморская триада»: три столпа, на которых греческая кулинария стоит и поныне. Это пшеница, оливковое масло и вино. Примечательно, что мясо древние греки употребляли довольно редко: климат и рельеф не способствовали разведению крупного скота, так что в рационе местного населения присутствовали исключительно баранина и козлятина.

Территория Греции состоит из материковой и островной части. Среди более чем 1400 островов такие известные, как Крит, Родос, Корфу, Додеканес и Киклады. Греция окружена морем с трех сторон, кроме того ее питают реки и озера. Озера Преспа, Микри и Мегали, окруженные высокими горами привлекают столько птиц и животных и способствуют росту необычных растений, что их сделали национальными парками. Самый большой парк Греции занимает около 250 квадратных километров.

В Греции отмечено более шести тысяч видов растений, из которых 700-750 могут быть найдены только в пределах страны. Также широко представлена и фауна, обитающая на территории Греции. Это уникальная смесь европейских, азиатских и африканских видов животных, среди которых есть и редкие. Разнообразие пресноводных рыб поражает: 107 видов, 37 из которых свойственны только этой местности. Замечено также около 40 редких подвидов.

Греки очень ценят овощи и блюда, приготовленные из овощей. Самыми распространенными овощами являются баклажаны, совсем маленькие артишоки, которые едят прямо с листьями, помидоры, бобы, тыква, лук, сладкий перец, зеленая фасоль, приготовленная с оливковым маслом, салаты из вареных овощей. Особо популярным блюдом среди жителей являются виноградные листья с фаршем. Их можно употреблять в пищу как свежими, так и маринованными. Чаще всего их фаршируют мясом или рисом и поливают соусом, который изготавливается из взбитых яиц и лимонного сока.

Набор закусок напрямую зависит от праздника. Чаще всего закуски - пастообразные блюда из свежих овощей или холодные блюда из мелких рыбок и крабов. Греческим национальным блюдом является рыбный суп «какавья» и

лимонный суп «авголемоно». Овощи и мясо часто запекают вместе в керамической посуде, типичный тому пример - национальное блюдо «мусака».

Чаще всего мясо, употребляемое в Греции - это баранина или свинина. Оно тушится, запекается или готовится на барбекю. Мясо редко встретишь жаренное в духовке или на вертеле. Чаще всего мясо мелко нарезано. Жаркий климат подталкивает как можно быстрее готовить свежее мясо. Сыр - невосполнимый ингредиент в пище греков. Немного о сырах: соленый «Фета» употребляется в салатах, халлуми часто готовится на гриле, и амари, мягкий неострый сыр, употребляется в сладких и пряных блюдах. Греческий аромат, который невозможно спутать ни с каким другим, достигается при помощи розмарина, базилика, петрушки, кориандра, орегано и мяты.

Всемирно известны греческие соусы – дипы, специально для овощей и рыбы. Также известны и тцатцики (или тзадзики - соус из йогурта с огурцами и чесноком) и тармосалата (на основе рыбной икры). Многие греческие блюда изготавливаются с применением соленого сыра «Фета». Греческий сыр похож на брынзу, но немного отличается вкусом.

Критская кухня славится различными мясными блюдами, в других частях Греции они не имеют такого распространения. Посетителям стоит попробовать бараньи и свиные ребрышки, приготовленные на гриле или в духовке, с картофельным гарниром, также «стифадо» (мясо в луковом соусе). На десерт в Греции чаще всего подают фрукты, например, арбузы, дыни, персики, абрикосы, виноград. Также можно заказать ореховые рулетики или йогурт с медом.

Современная греческая кухня сплошь состоит из типичных средиземноморских рецептов. В приготовлении практически любого блюда здесь используется оливковое масло, любят здесь злаки и хлеб, вино, рыбу, различные виды мяса, включая курицу и крольчатину. Многие блюда греки переняли из кухни осман, а некоторые относятся еще к временам античности траханас: (суп из зерна и йогурта), скорделия (соус на жирной основе), чечевичный суп и ретсина (розовое или белое вино по древнему рецепту), к периоду эллинизации и Рима – луканико (свиные сосиски), к периоду Византии – сыр фета и авготарао (вяленая рыба). Многие когда-то традиционные продукты уже не используются: овсянка, рыбный соус, вино, смешанное с соленой водой и другие.

Многие блюда были переняты у османов и сохранили свои персидские, арабские или турецкие корни. Среди них – мусака (арабское), цацки (турецкое) и кефтедхес (персидское). Трудно указать точное время, когда они влились в греческую гастрономическую культуру. Некоторые из них получили восточные имена намного позже, например, долму из виноградных листьев делали еще в византийский период. Некоторые блюда родом из Венеции, а сравнительно недавно в Греции стала популярна американская кухня. Появились сети ресторанов быстрого питания.

Типичная греческая кухня проста, но колоритна и приправлена многочисленными специями. Так как многие рецепты сохранились еще со времен античности, у них есть свой неповторимый стиль, который практически не изменился с веками. Здесь существует такое множество национальных блюд, что путешественникам часто не хватает времени, чтобы попробовать их все.

Самые известные греческие блюда: мусака (запеканка с баклажанами, иногда с цуккини и рисом), клефтико (мясо ягненка, маринованное в чесноке и лимонном соке, жареное на медленном огне), сувлаки (любой вид жаркого с мясом), йемиста (запеченные овощи), гирос или цацики (аналог шаурмы), кефтедес (тефтели, жаренные с мятой и орегано) и другие.

Конечно же, здесь подают греческий салат (хориатики). Кроме него на закуску предлагается соус татики (йогурт с огурцом и чесноком), тармосалата (рыбная икра с картофелем), хорта (дикие или домашние овощи). Особое внимание стоит уделить сыру – разнообразные виды подаются в оливковом масле, поджаренные на гриле, с овощами или как самостоятельное блюдо. В греческой кухне также много супов, в основном, мясных или бобовых.

Запивать обед принято вином или водой. До восьмидесятых годов вина Греции не отличались особым качеством, но сейчас ситуация изменилась. Чуть реже употребляют узо (восьмидесяти градусный анисовый ликер) и пиво, которое представлено такими сортами, как Vergina, Heineken, Amstel, Mythos, Henninger и Kaiser.

В Греции, как и в остальных странах Средиземного моря, жители отдают предпочтение здоровой пище, в которой содержание животных жиров минимизировано. К таким продуктам можно отнести: хлеб, выпечку, макаронные изделия, свежие овощи и фрукты, рыбу и оливковое масло. Одним из самых старинных рецептов является рецепт приготовления рыбы древними греками. Этому не стоит удивляться, рыба для греков - повседневная пища, благодаря морским берегам, которые просто усеяны различными видами рыб. Рыба у греков подается в самых разных вариантах - горячая, холодная, жареная, запеченная, тушеная, фаршированная, вяленая, копченая, соленая, маринованная. Также рыба может быть в виде начинки для других блюд. Самые вкуснейшие блюда вы можете отведать в различных приморских деревушках, куда каждый день поставляют различную рыбу. Также вы можете отведать «раки» - местную виноградную водку и домашнее вино.

Блюда в Греции принято готовить исключительно из очень свежих продуктов, причем, требования к качеству ингредиентов довольно жесткие. Травы и специи в греческих блюдах присутствуют в весьма значительном количестве. Орегано, чеснок, укроп, лавровые листья, базилик, корицу и гвоздику, а также мяту и чабрец местные кулинары используют чаще, чем их коллеги из других средиземноморских стран. Одна из «фишек» греческой кухни – очень малое количество соли. В качестве альтернативы выступает, как ни странно, лимон. Этот фрукт добавляют в супы и соусы, его же подают к мясу, рыбе, овощам. Греческие кулинары считают, что лимон намного эффективнее, нежели соль. Он помогает подчеркнуть вкус блюда и сделать его более изысканным. Греческий йогурт – еще один из местных деликатесов. Он характеризуется высокой жирностью, а благодаря своей плотной консистенции более похож на сметану. Как правило, его добавляют в овощные блюда, а также используют для приготовления соусов. «Визитная карточка» греческой кухни – это оливковое масло. Любопытный факт: практически каждая греческая семья, даже проживающая в городе, является собственником нескольких оливковых деревьев, которые мо-

гут расти даже в десятках километров от места жительства своих хозяев. Маслины, которых в Греции известно более полусотни сортов, собирают обычно с ноября по январь. Еще одна «фишка» местной кухни – это, так называемые, «мезе». Под этим определением скрывается широкий выбор легких закусок, которые готовят из овощей, мяса, рыбы и зелени. Подают их перед каждой трапезой как самостоятельное блюдо. Греки не слишком увлекаются соусами. Традиционным дополнением к мясу или рыбе является смесь оливкового масла и уксуса с пряными травами. Также популярны взбитые яйца с лимонным соком и «дзадзики» – блюдо из греческого йогурта, чеснока, оливкового масла, уксуса и огуречной мякоти с солью и перцем. Главным в Греции напитком является кофе. Пьют его во всех видах: холодным, горячим, с добавлением специй и алкоголя.

Греческий салат

Ингредиенты: 200 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г феты, 2 красные луковицы, баночка каперсов (30 г), петрушка, укроп, орегано, кинза, 4 ст. л. оливкового масла, четверть лимона.

Способ приготовления: Овощи порезать крупным кубиком. Фету порезать кубиками. Зелень измельчить. Все щедро полить оливковым маслом, посолить по вкусу, выжать сок четверти лимона, перемешать.

Мусака

Ингредиенты: 2 крупных баклажана, полстакана оливкового масла, 400 г картофеля, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, полстакана белого вина, 500 г консервированных очищенных помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сухого рейгана, 2 ст. л. свежей петрушки, 300 г нежирной свинины, 300 г феты.

Способ приготовления: Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 ст. молока, 1 яйцо, 100 г сыра пармезан, мускатный орех.

Мясо промолоть и потушить отдельно до готовности. Баклажаны нарезать кружками и посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на полчаса, а потом промыть и просушить. Картофель нарезать тонкими кружками, лук – кольцами, петрушку, фету и чеснок измельчить.

На сковороде разогреть оливковое масло. Баклажаны, картофель, лук и чеснок последовательно обжарить до хрустящей корочки и вынуть. В сковородку добавить белое вино, помидоры и томат-пасту, размешать и выпарить на треть. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне еще 15 мин.

В фарфоровое блюдо для запекания положить слоями баклажаны, картофель, лук, чеснок, петрушку, фету и фарш, каждый слой заливая томатным соусом. Закончить слоем из баклажанов. Блюдо закрыть фольгой, поставить в разогретую до 200°C духовку и запекать 30 мин.

Приготовить соус. Для этого в кастрюльку надо положить муку, сливочное масло и молоко постоянно помешивая, довести до кипения. Посолить, поперчить и добавить тертый мускатный орех. Снять кастрюлю с огня, дать

остыть, добавить яйцо. Соус вылить на запеканку и посыпать сверху тертым пармезаном.

Охладить, накрыть фольгой и запекать в духовке, пока сыр не станет золотистым. Дать настояться 12 часов.

Рыба-меч на решетке

Ингредиенты: 700-800 г меч-рыбы (4 куска), 4 ст. л. оливкового масла, 2 лимона, кинза свежая и молотая, 100 г сливочного масла, перец, соль, 150 г артишок.

Способ приготовления: Куски рыбы уложить на блюдо, выжать сок 2 лимонов, посолить, поперчить, полить маслом, хорошо обвалить куски в смеси сока и масла и убрать в холодильник на 3 часа. Замаринованные куски рыбы положить на решетку разогретой духовки (режим гриль) и запекать 7–10 мин. поворачивая 1 раз. Рыбу выложить на тарелки, а сверху положить по кусочку сливочного масла и посыпать свежей кинзой. Подавать с 2–3 листиками артишока. Греки утверждают, что артишоки с рыбой хорошо сочетаются.

6 Индийская кухня

Индия по праву пользуется репутацией одной из наиболее загадочных и самобытных стран мира. Ее часто называют «матерью всех цивилизаций». И это действительно так. Индия – страна с абсолютно невероятным культурным наследием, важную роль в котором занимает национальная кухня. Кулинария в Индии – это не только искусство, но и крайне сложная философия. А потому, отправляясь в гастротур по этой стране, следует предварительно хотя бы в общих чертах изучить основы вероучения индусов о пище, ее видах и способах ее приема.

Наука о правильном питании – одна из основных тем в Ведах, религиозных книгах древних индусов. Так, согласно им, все блюда делятся на три группы, которые соответствуют трем состояниям материальной природы: невежеству, страсти и благодати. К «невежественной» пище относятся мясные и рыбные блюда, безвкусные, испорченные. «Страстные» блюда – очень острые, кислые, соленые, пережаренные, горячие, слишком сладкие. Наконец, «благодатная» пища – вегетарианская, молочная. Такие блюда не слишком острые и при этом не пресные, они не холодные и не горячие, они не постные и не слишком жирные. Согласно ведической кухне, именно «благодатные» кушанья являются энергетически сбалансированными.

Индийские кулинарные традиции включают в себя кухни разных регионов страны.

На севере, где климат умеренный, развито овцеводство, распространены блюда из баранины, в основном тушеные на медленном огне. Чем дальше мы продвигаемся на юг, в направлении Дели и Пенджаба, тем разнообразнее становится меню – здесь едят мясо коз; кур готовят в основном на осветленном растительном масле. В северных регионах хлеб предпочитают рису.

К востоку, в областях, омываемых Бенгальским заливом, широко используются различные виды рыбы, как речной, так и морской. В жарком, влажном климате произрастают кокосовые пальмы, так что во многих рецептах присутствует кокос. На западном берегу, в Гуджарате, предпочитают овощную, вегетарианскую пищу. Вегетарианцы составляют большинство населения юго-востока Индии.

Влажные климатические условия юго-запада Индии благоприятствуют росту кокосовых и финиковых пальм, бананов, также там много рыбы и морепродуктов. Здесь едят больше риса и любят тушеные блюда, обычно более острые, чем на севере.

Пожалуй, ни в одной из национальных кухонь мира пряности не применяются с такой фантазией, как в индийской, но при этом, сколь пряным ни было бы блюдо, оно вовсе не обязательно острое. Перец чили, придающий блюдам остроту, был завезен в Индию португальцами только в XVI в., когда основные кулинарные традиции уже успели сложиться.

Красный чили, как правило, более жгучий, чем зеленый, а более крупные перцы менее жгучи, чем мелкие. Есть и другие пряности, способные придать блюдам остроту: семена горчицы, черный и кайенский перец достаточно жгучие;

молотый имбирь, мускатный орех, кардамон - умеренно жгучие. Целые пряности перед подачей блюда на стол лучше вынуть из приготовленного блюда.

Краеугольный камень индийской кухни - смеси пряностей, по-индийски - масала. Измельченные пряности более ароматны, чем целые. Традиционно их толкут пестом на камне. Масалу готовят следующим способом, можно применить самим: сначала жарят кориандр, корицу, гвоздику, мускатный орех, кардамон, лаврушку, разные перцы на раскаленной докрасна сковороде, затем остудив, толкут в ступе. Получается гарам-масала, а вообще-то вариантов масалы столько, сколько в Индии поваров. Хотя вообще-то правила индийской кухни довольно строги - регламентировано все, не только ингредиенты и пропорции, но и время, когда, то или иное блюдо надо есть, пол, возраст и личность едока и повара.

В домашних условиях можно использовать ступку, или, если хотите облегчить себе труд, электрическую кофемолку.

Самые распространенные пряности - тмин, кориандр, семена горчицы, черный перец, кардамон, молотая куркума, корица и гвоздика.

В традиционной индийской кухне используется ги (осветленное растительное масло) и плотный растительный жир. До недавнего времени ги был вообще единственным известным в Северной Индии жиром; сейчас, однако, индусы стали все больше склоняться к здоровой пище, и многие предпочитают готовить на других жирах. В большинстве рецептов употребляется растительное масло, притом в небольшом количестве.

Индию узнаешь по духу - он тяжелый, сладковато-пряный, горячий. В жарком мареве полдня мешаются удушливые ароматы благовоний, острых приправ, которыми сдабривают рис и мясо, и медных чанов на улицах, в которых шкварчит еда.

В Индии все блюда - от супа до десерта - подают одновременно, и гости сами выбирают, с чего начать и в каком порядке есть.

Столовыми приборами пользуются редко, да и зачем, если курицу можно завернуть в пальмовый лист, а огненный чечевичный салат захватить лепешкой, которую потом хорошо обмакнуть в освежающий кисловатый йогурт. Да и в тарелках тоже особой необходимости нет - их прекрасно заменяют скорлупки кокосовых орехов.

Гоа - это индийская провинция на побережье, долго принадлежала португальцам, так что кухня тут не самая типичная для Индии. Нравы тоже - сказываются три века христианского господства. А еще здесь много хиппи.

То, что сейчас в Европе воспринимается как модный деликатес, в Индии - пища бедняков. Как, например, чечевица или модная нынче окра, которую называют «дамскими пальчиками». Это действительно необыкновенно красивый овощ, хотя на родине растет как сорняк за забором. Готовить его проще простого: надрезать вдоль, припудрить специями и обжарить на сильном огне.

А вот рис, который у нас обычно просто бросают в кипяток, приготовить - целое искусство. Фаворит - коричневый рис басмати. Сначала зерна тщательно моют в пяти-шести водах, потом оставляют настояться в воде минут 20. Затем дают воде стечь и обжаривают зерна с мелко рубленным луком на расти-

тельном масле, после чего отваривает с корицей, кардамоном и гвоздикой. Рис получается по-настоящему ароматным и вкусным.

Индийские гурманы говорят, что в каждом блюде должны одновременно присутствовать шесть вкусов - сладкий, кислый, горький, соленый, терпкий и острый. Только тогда оно по-настоящему гармонично и совершенно.

В Индии религия очень сильно влияет на меню индусов. Существует множество религиозных ограничений. Например, мусульманам и иудеям запрещается есть свинину, а индуистам и сикхам - говядину; многие индусы - строгие вегетарианцы, все едят рыбу и моллюсков, называя их «морским урожаем».

На сегодняшний день индийская кухня вполне заслуженно считается одной из наиболее экзотических. Она сочетает в себе многовековые традиции местного населения с тенденциями, которые были привнесены в страну извне. В результате можно выделить следующие характерные особенности индийской кухни. Индия – страна приправ. Местные хозяйки во время приготовления пищи используют около тридцати видов разнообразных пряностей в самых неожиданных комбинациях. Благодаря этому блюда индийской кухни отличаются пикантным ароматом и просто невероятным вкусом. Несмотря на то что на сегодняшний день в стране существует более трех с половиной тысяч каст, в каждой из которых свои правила, устанавливающие нормы питания, кулинарные пристрастия местного населения сформировались под влиянием двух религий: индуизма и ислама. В рационе мусульман, которые населяют преимущественно северные штаты, отсутствует свинина. При этом Индия на государственном уровне отказалась от говядины. А самое любопытное, что даже члены одной семьи могут питаться отдельно, если они разного вероисповедания, что в Индии не редкость. Индийская кухня за свою историю впитала в себя множество кулинарных традиций представителей других национальностей. Так, например, переселенцы из Португалии завезли в страну сладкий перец. Французам индусы обязаны багетом и суфле. Англичане также «отметились» в кулинарной истории Индии: они привезли сюда пудинги, студень и анчоусы. Наибольшее влияние на формирование местной кулинарии оказало наследие Великих Моголов – потомков Тамерлана, которые в течение нескольких столетий правили Индией. Вплоть до сегодняшнего дня в стране популярны жирный плов с пряностями, рецепт которого оставался неизменным в течение столетий, а также сладкие хлебцы с начинкой из миндаля, сливок и сухофруктов. Кроме того, моголы (или, как их еще называют, тимуриды) привезли в Индию тандыр, который местное население переименовало в тандур. Это особые печи в форме гигантского кувшина. В тандурах в Индии и по сей день запекают и коптят мясо, выпекают хлеб, готовят плов и овощи. С учетом того, что температура в печи может достигать до 500 градусов, время приготовления пищи существенно сокращается. Индия считается родиной вегетарианства. Мясо в рационе местного населения присутствует, однако не во всех штатах и весьма в ограниченном количестве. По мнению специалистов, причина этого – в климатических условиях страны. На большей части территории температура воздуха очень высока, и, соответственно, мясо здесь быстро портится. При этом благодаря плодородной почве и температурному режиму в некоторых районах Индии соби-

рают по три-четыре урожая овощей за год. Коровы в Индии – под государственной защитой. Убийство буренки в индуизме считается большим грехом, нежели убийство человека, а потому употребление говядины в пищу индусам категорически запрещено. При этом молочные продукты считаются священными и пользуются огромной популярностью. Особое признание сумел завоевать йогурт, который здесь называют дахи. Многие индийцы считают, что трапеза без дахи является не до конца завершенной. На самом деле, у этой традиции есть просто объяснение: содержащийся в йогурте казеин помогает утолить жажду, спровоцированную острой пищей.

Салат «Бомбей»

Ингредиенты: 40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 10 г оливкового масла, 5 г уксуса, перец молотый черный, соль.

Способ приготовления: Листья салата нарезают в виде лапши, сладкий стручковый перец шинкуют. Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают и охлаждают. Салат, перец сладкий смешивают с рисом, посыпают черным молотым перцем, заправляют уксусом, оливковым маслом и солью.

Шафрановый йогурт

Ингредиенты: 2,5 стакана натурального йогурта; щепотка шафрана; 6 чайных ложек кипятка; зернышки из 6 стручков кардамона; 9 чайных ложек сахарной пудры; лимонная цедра.

Способ приготовления: Залейте йогурт дуршлаг, проложенный салфеткой, и оставьте на ночь процеживаться в холодильнике. Налейте воду с шафраном в маленькую миску и оставьте для набухания на 30 минут. Перелейте процеженный йогурт в миску и размешайте с шафраном и водой, в которой он замачивался. Положите семена кардамона в ступку и разотрите пестиком. Пересыпьте в йогурт, добавьте сахар, размешайте. Подавайте охлажденным, украсив лимонной цедрой и листьями кардамона.

Остро-сладкое керри из свинины

Ингредиенты: 800 г свиной лопатки без кости; 6 ст. ложек растительного масла; 2 тонко нарезанные луковицы; 9 чайных ложек смеси острых пряностей; 0,25 стакана белого винного уксуса; 1 чайная ложка коричневого сахара; 2,5 см тертого свежего имбирного корня; 6 толченых зубчиков чеснока; 1 чайная ложка куркумы; 1 чайная ложка паприки; 1 чайная ложка молотого кориандра.

Способ приготовления: Свинину нарежьте кусочками по 2,5 см. Нагрейте половину масла в кастрюле с толстым дном, добавьте лук и обжаривайте его 10 минут, постоянно помешивая, пока лук не подрумянится и не станет хрустящим. Переложите лук шумовкой в отдельную посуду. Долейте оставшееся масло в кастрюлю и обжарьте свинину до светло-коричневого цвета, затем переложите шумовкой в отдельную кастрюлю. Положите в кастрюлю смесь острых

пряностей, уксус, сахар, имбирь, чеснок, куркуму, паприку и кориандр, предварительно приготовив из них однородную массу, и обжаривайте, помешивая, 2-3 минуты. Добавьте мясо и весь мясной бульон в кастрюлю. Влейте 1 стакан воды и доведите до кипения, затем накройте крышкой и тушите на медленном огне 45 минут. Добавьте три четверти обжаренного лука и готовьте еще 15-30 минут, до мягкости свинины. Подавайте горячим, украсив оставшимся луком.

Ароматный жареный рис

Ингредиенты: 0,5 стакана длиннозерного риса; 3 столовые ложки растительного масла; 8 бутонов гвоздики; 4 толченых черных стручка кардамона; 1 веточка лавра; 7,5 см палочки корицы; 1 чайная ложка зерен черного перца; по 1 чайной ложке семян тмина и кориандра; 1 шинкованная тонкими кольцами луковица; 1 маленький кочан цветной капусты; разделенный на мелкие соцветия; соль; кольца лука и лавровые листья для украшения.

Способ приготовления: Положите рис в сито и промывайте холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Насыпьте рис в миску, залейте 2 стаканами воды и замочите на 30 минут. Нагрейте масло в сотейнике с толстым дном, положите гвоздику, стручки кардамона, листья лавра, корицу, зерна перца, тмин и кориандр и жарьте 1 минуту. Добавьте лук и жарьте еще 5 минут до мягкости. Откиньте рис, воду от замачивания оставьте. Засыпьте рис в кастрюлю, жарьте 2-3 минуты, до матово-светло-золотистого цвета. Долейте воду, в которой замачивался рис, положите цветную капусту и посолите. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите под крышкой 12-15 минут, помешав несколько раз, пока жидкость не впитается и рис с цветной капустой не размячатся. Подавайте горячим, украсив кольцами лука и лавровыми листьями.

7 Испанская кухня

Испания удивительна тем, что на ее территории не существует единого национального типа кухни. Испанская кухня – это огромное количество региональных кулинарных школ, каждая из которых характеризуется собственными традициями. При этом кулинарные пристрастия регионов страны могут весьма заметно отличаться от общепризнанного представления о том, что такое испанская кухня. Кухня Испании впитала в себя римские и мавританские традиции, элементы кулинарии Франции и Африки, обычаи средиземноморской кухни, а также некоторые тенденции кухни Нового Света. При этом основа местной испанской кухни невероятно проста: это мясо, оливковое масло, специи, зелень и сыр, а также вино. Практически для всей территории Испании характерны такие способы приготовления пищи, как тушение в вине, запекание под овечьим сыром, использование гриля. Кроме того, неизменно популярными остаются шалфей и грецкие орехи, которые добавляют практически во все блюда.

Традиционная испанская кухня весьма разнообразна. На протяжении многовековой истории страны набор продуктов менялся и пополнялся новыми ингредиентами за счет влияния культур многих стран. От древних римлян Испания унаследовала оливковые рощи и пригодные для земледелия поля – в основном на восточном берегу. Семь веков арабского владычества привнесли в испанскую кухню миндаль, цитрусовые и душистые специи, ставшие неотъемлемой ее частью. После открытия Америки в Испании появились и стали широко использоваться помидоры, перец чили, кабачки цуккини, разнообразные сорта бобов, картофель, шоколад и ваниль. На севере Испании культивируют сливы, груши, черешни, вишни и яблоки.

Обилие растущих в климатических условиях Испании фруктов и ягод позволило создать в стране богатейший букет испанских вин. Многие из них – малага, херес, минсанилья, приорато, риоха и другие – получили всемирное признание.

Эта страна прочно удерживает мировое первенство по потреблению оливкового масла. Незаменимый элемент большинства блюд – чеснок. Популярна также петрушка, часто используются орехи (как, правило, тертые) как компонент соуса. Для приготовления соусов используется чеснок и измельченные сосновые иглы, лук и миндаль, красный молотый перец (пимантон) и желтый шафран.

В бассейне реки Дуэро есть район, который так и называют «Тьера дель вино» («Долина вина»). В испанской таверне всегда пахнет рыбой, луком и сладким вином. Вино в таверне подают в больших кувшинах, а к вину идет плоская мисочка, наполненная кусочками бычьего мяса. Эти кусочки мяса испанцы называют бандерильяс.

Кроме того, на столе можно увидеть каракатицу, запеченную крендельком и сбрызнутую лимонным соком, подают ее с зеленым салатом, а также крокеты из печени или мяса лангуста. Легкий завтрак в 9 часов состоит из кофе или шоколада с молоком, тартинок с маслом, пирожного или оладьев. Обед

между 14 и 15 часами. Ужин очень поздно – около 22 часов. На обед подаются закуска или суп, яйца или рыба, мясное блюдо с овощным гарниром и десерт.

Тапас, чисто испанская традиция, представляет собой легкую трапезу («перекус») практически любыми блюдами – холодными и горячими, которые подают исключительно маленькими порциями. Современные закуски тапас могут быть весьма сытными. Их выставляют вдоль прилавка бара или кафе на обозрение клиентам. Классический тапас состоит из нескольких оливок или миндальных орешков, нарезанных сыров, колбас и ветчины. Плюс нарезанная кубиками лепешка: часто подается в качестве бесплатного приложения к стакану хереса.

В меню кафе, баров и ресторанов представлено множество видов популярного в Испании кофе: обычный черный, кофе с молоком, «карахилье» - с добавлением бренди (или анисовой водки), а в жару кофемана порадует кофе со льдом. Для любителей чая существуют «чайные» - «тетери», в которых предлагают до 50 видов чая, к которому по традиции подают восточные сладости. Из освежающих напитков наиболее популярен оршад (миндальное молоко).

Для испанской кухни характерно «смешение несмешиваемого», поэтому каталонцы в шутку называют суповую миску «аквариумом», в которой плавают рыба и другие морские продукты, говяжьи котлетки и копченые колбасы, зеленый горошек, морковь, картофель, а также перец, зелень и помидоры.

Испанская кухня отличается разнообразием кулинарных пристрастий ее жителей в различных регионах страны. Так, в кулинарии северной части популярны молоко, сыр, фрукты, овощи, рыба и морепродукты. Пища запивается очень кислыми винами, а также сидром и агуардиенте (испанской водкой). В качестве десерта здесь очень популярен торт «Мондоньедо» с медом и миндалем, а также запеченные фрукты.

В центральной части страны, в этих когда-то скотоводческих районах Кастилии, преобладают различные острые блюда из жареного мяса, популярны рагу и тушеная баранина. Эти кушанья обычно запивают довольно крепким красным вином.

Наиболее известна в мире кухня восточных регионов Испании (Валенсии, Каталонии и Балеарских островов). Для нее типичны блюда из риса, особенно славится плов по-валенсийски (паэлья). Основные его компоненты – полупрозрачный рис, масло, мясо цыпленка и свинина, моллюски, артишоки, перец, чеснок, лук, шафран и целый букет ароматических трав. Паэлью готовят в неглубокой сковородке, на открытой печи с дровяным топливом, запивают сухим вином.

На востоке Испании по традиции производят вина финикийского и греческого типа, среди которых выделяют Каталонские («Приорато», «Ампурдан» и другие). Классический десерт этого региона Испании – халва из миндаля (пуррон) и другие восточные сладости.

Многие из Каталонских блюд перешагнули границы и сейчас считаются французскими: например, всемирно известный соус «Майонез» назван в честь одного из Балеарских островов – Мальорки. В Каталонии, в городе Таррагона, есть завод, где до сих пор производят абсент: крепкий напиток, основой которого являются виноградный бренди, анис, полынь и другие ароматические пря-

ности. Напиток был запрещен в ряде стран (и, в частности, на родине - в Ливане) в виду его сходного с наркотическими одурманивающего воздействия. Широко известный в мире ликер «Шартрез» выпускают также в Таррагоне.

На юге Испании распространены жареные блюда и всемирно известные марочные вина: малага, херес, мансанилья, амантильядо. В Андалузии очень популярны маслины, белый чеснок, виноград. Однако наиболее распространенное традиционное кушанье южной Испании – гаспачо (холодный суп-пюре). Это древнее блюдо андалузских мавров. Известно более тридцати рецептов приготовления гаспачо. Основными компонентами являются гренки и свежий хлеб, лук, огурцы, помидоры, сладкий перец, чеснок, оливковое масло, соль и молотый перец. Гаспачо всегда подается холодным.

Региональные особенности кухни Испании. Звание наиболее изысканной из региональных испанских кухонь завоевала кулинария басков. Она представляет собой смесь старинных испанских и французских традиций. Основными ингредиентами являются рыба, морепродукты, говядина, курятина и бобы. Кухня северо-западного побережья Испании снискала известность благодаря своим супам, а также соусам и блюдам из рыбы. Так, в Кантабрии рыбу жарят в кляре, запекают, готовят на углях, тушат с картофелем. Местной гордостью являются анчоусы, которые признаны гурманами лучшими в мире. Кроме того, у побережья Кантабрии водится белый тунец. От известного во всем мире красного тунца этот вид рыбы отличается более нежным вкусом. Из белого тунца здесь готовят рагу, добавляют его в салаты, омлет и даже винегрет. Основным блюдом соседней Галисии является отварной осьминог, посыпанный солью и паприкой. Подают его с вареным картофелем. Еще одна «фишка» местной кулинарии – эмпапада. Это большой пирог с начинкой из мясного фарша, измельченной рыбы, морепродуктов или овощей. Кухня восточных регионов формировалась под влиянием французской и итальянской кулинарных школ. В Каталонии и Валенсии популярны блюда из свинины: рагу, жареные колбаски с начинкой из белой фасоли. В регионе много овощных блюд, в которые часто добавляют сыр или кисломолочные продукты. Кроме того, Каталония известна своими соусами. Наиболее популярны четыре: пикада (сочетание чеснока, зелени и жареных ядер миндаля), софрито (томаты с добавлением лука, чеснока, перца и зелени), самфиана (перец, баклажан и томаты с пряностями), а также али-оли (чеснок с оливковым маслом). Кухня южных регионов, например, Андалусии, сформировалась под арабским влиянием. Основным способом приготовления блюд здесь является обжаривание во фритюре. Продукты обваливают в муке, а потом обжаривают в оливковом масле. Кроме того, именно из Андалусии родом знаменитый испанский суп гаспачо – холодное блюдо из протертых помидоров с добавлением лука, чеснока и пряностей. Арагон известен, прежде всего, своими невероятно вкусными десертами. Самый популярный из них – персики в вине. Кроме того, здесь готовят очень острый соус чили из томатов, лука и перца. Эстремадура и Кастилия «специализируются» на жарком. Его здесь готовят из ягнятины или свинины. А главным деликатесом Саламанки считается жаркое из телячьего хвоста. «Фишка» кухни Мадрида – косидо. Это очень густой гороховый суп, в который добавляют мясо и копчености. Кроме того, здесь делают невероятно вкус-

ную кровяную колбасу морсилью, которая потом используется для приготовления супов и паэлья. Кухня Толедо завоевала известность благодаря своим сладостям, прежде всего, марципану, который готовят из миндальной муки и сахара. Кроме того, в Толедо очень популярны блюда из мяса диких животных – зайчатины, оленины, мяса кабана. Здесь же делают знаменитый манчего – сыр из пастеризованного овечьего молока.

Салат овощной по-испански

Ингредиенты: 480 г помидоров, 480 г огурцов, 200 г репчатого лука, 60 г растительного масла, 20 г уксуса, 1 зубчик чеснока, 20 г хрена, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Приготовление соуса: смешать растительное масло, уксус, соль и перец. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками (или натереть на крупной терке). Уложить в салатницу слой помидоров, затем слой огурцов, пересыпая их мелко нарубленным репчатым луком и поливая приготовленным соусом. Посыпать салат тертым хреном.

Суп из мидий

Ингредиенты: 2 кг мидий, 1,2 кг воды, 60 г репчатого лука, 20 г чеснока, 40 г оливкового масла, 40 г яйца.

Способ приготовления: Тщательно промыть мидии, положить в кастрюлю, влить немного воды и варить до тех пор, пока не вскроются створки раковин. Вынуть мидии и положить в другую кастрюлю. Залить их процеженным отваром, в котором они варились, добавив 4 стакана воды. Снова довести до кипения. Обжарить мелко нашинкованный репчатый лук, чеснок, добавив оливковое масло. В кипящий суп положить лук, тонкие ломтики хлеба без корочки. Доведя мидии до мягкости, прибавить мелко нашинкованную зелень петрушки, немного соли и черного перца. Суп подать горячим, выпустив в глубокую тарелку яйцо.

Паэлья

Ингредиенты: 500 гр. риса, 800 гр. бульон, 1/2 курицы, 200 гр. телятины, 200 гр. свинины, 80 гр. шпика, 80 гр. репчатого лука, 50 гр. сладкий перец, 100 гр. помидор, 40 гр. зеленый горошек, 80 гр. растительного масла, 300 гр. телячьих костей, 250 гр. рыбы, 200 гр. консервированных крабов, шафран, зелень эстрагона, листья шалфея, сок лимона, соль, перец.

Способ приготовления: Влить в кастрюлю 1 литр подсоленной воды, положить в нее телячьи кости и отходы от рыбы (голову, хребтовые кости, кожу), добавить зелень и поставить варить на слабом огне. В большую плоскую сковороду (паэлья) положить половину мелко нарезанного шпика и растопить его с растительным маслом. Курицу разделить на мелкие кусочки, натереть солью и обжарить. Затем влить небольшое количество воды и тушить до готовности,

после чего поставить в теплое место. Затем таким же способом обжарить нарезанное кубиком мясо, добавить немного воды, соль, перец, тушить до готовности. Вынуть из кастрюли и поставить в теплое место. Оставшийся шпик растопить на сковороде и обжарить нарезанный кольцами лук и стручковый перец. Рис промыть, обсушить, смешать с луком и перцем, и потушить на очень слабом огне в течение 5 минут. Добавить половину процеженного бульона. Приправить солью и перцем. Когда рис набухнет, добавить оставшуюся часть бульона, а также очищенные от кожи и нарезанные дольками помидоры и порции кусков рыбы, сбрызнутые соком лимона и потушенные на оставшемся растительном масле, добавить готовое мясо. Через 10 минут добавить подготовленный горошек, мелко нарубленную зелень и рыбу или крабов. Кастрюлю на 5 минут в теплую духовку, после чего сразу же подать на стол.

8 Итальянская кухня

Итальянская национальная кухня настолько богата и многогранна, что является самостоятельным символом этой великой страны, наравне с историей, архитектурой, модой и достопримечательностями. Туристы и гурманы со всего мира стремятся попасть в Италию ради вкуснейших блюд ее ресторанов, качественных продуктов, ароматных трав и нежнейших десертов. Итальянцы очень придирчиво относятся и к выбору ингредиентов для своих кулинарных шедевров, и к самому процессу приготовления, который в итальянской кулинарии является поистине творческим. Особенности итальянской кухни состоят в том, что шеф-повара здешних заведений всегда стараются использовать только сезонные продукты для своих шедевральных блюд, которые не проходили процессов транспортировки и заморозки. Так еда получается и вкуснее, и многократно полезнее для здоровья. Именно этими свойствами итальянская пища оправдывает свою невероятную калорийность, которая не мешает, тем не менее, оставаться на вершинах популярности во всем мире именно ресторанам итальянской кухни.

Блюда итальянской кухни всегда отличались своими вкусовыми и эстетическими характеристиками. Ценить все эти качества итальянцы научились во времена Римской империи, просуществовавшей на территории современной Италии с 27 года до нашей эры вплоть до 476 года нашей эры.

Италия – страна вечная и молодая одновременно. Каждая её провинция имеет богатейшую историю, но как единое государство Италия существует не так уж много лет. Возможно, именно этим фактом можно объяснить необыкновенное разнообразие итальянской кухни. В разных уголках страны свои особенности приготовления тех или иных блюд, свои рецепты и свои традиции.

Северные районы Италии издавна занимались скотоводством, благодаря чему основными продуктами были молоко, сливочное масло и мясо. Именно здесь, на севере, рождались густые наваристые итальянские супы, питательная лазанья, ароматный сыр и знаменитое итальянское мороженое. На юге, где высятся горы, не было пастбищ, зато мягкий климат обеспечивал стабильно хорошие урожаи фруктов и овощей, здесь же росли разнообразные травы, которые итальянцы добавляли в пищу. Хозяйки юга Италии открыли и подарили миру рецепты ризотто, итальянских салатов и изысканных соусов.

Кухня Италии и ее блюда не уступают по известности литературным памятниками этой же страны. Некоторые итальянцы даже считают оскорбительным, когда гость из другой страны проявляет познания в области архитектуры или литературы, но не может ничего сказать о кухне или хотя бы о пище.

Об этикете питания и рекомендации на этот счет итальянские авторы писали еще более ста лет назад. Итальянцы любят поесть, растягивая это удовольствие на целый день. С утра они предпочитают легкий завтрак, где непременным ингредиентом является кофе «капучино», но до часу дня они непременно должны съесть свой первый ланч. И так до вечера.

В разных частях Италии кормят по-разному. Кухня очень разнообразна и питательна. Одно и то же, по сути, блюдо, в другом городе будут готовить ина-

че: с совершенно иными специями, составом и длительностью. Итальянцы очень любят семейные обеды за большим столом. Что будет на этом столе? Скорее всего, это будет ризотто, тарелка маслянистого наваристого супа и какая-нибудь паста. Это первый заход в итальянской системе питания – порция очень небольшие, чуть-чуть больше пиалы. В ресторанах подают по несколько супов, потому как считается, что ими нельзя наесться.

На горячее непременно последует мясо или рыба. Гарниром служит известное еще со времен средних веков блюдо с названием «scottiglia», как правило, это мясное рагу, куда входит вареный и обжаренный на оливковом масле шпинат. Однако это блюдо немного тяжеловато для славянских желудков. Если обед был устроен в честь какого-то торжества, то стоит ожидать не менее двух горячих блюд. Хотя и в этом случае порции не очень большие. Завершает обед кофе и легкий фруктовый десерт.

Ну, и конечно, вино. Итальянцы – знатоки вин и помогут выбрать подходящее к случаю вино. К десерту подадут сладкое десертное вино.

На первый взгляд может показаться, что итальянская кухня очень калорийна. Лазанья, паста, пицца – всё это мучные блюда. И, тем не менее, большинство итальянцев находятся в прекрасной физической форме, а итальянская кухня, по мнению диетологов, является одной из самых здоровых. Связано это, прежде всего, с сортами муки, из которой готовятся макароны или тесто для пиццы. Как правило, это мука грубого помола, которая не только не вредит фигуре, но и поддерживает правильное пищеварение. В итальянской кухне много овощей и фруктов. При приготовлении блюд предпочтение отдается полезному оливковому маслу. Итальянские десерты, в большинстве своём, основаны на фруктах. Разумеется, в любом кафе Италии можно найти и пирожное «тираμισу», и традиционное итальянское печенье.

Традиции той или иной кухни в значительной мере обусловлены продуктами, которые наиболее доступны. 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: оливки, сыр и миндаль. 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 входят 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 – «горгонзола» – 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 «горгонцولا» станет одним из самых дорогих сортов сыра в мире.

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. 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 сочных плодов, до маленьких, больше похожих на ягодки, необыкновенно сладких помидоров «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.

Так что же называют итальянцы настоящей пиццей? Проще ответить на вопрос – что они именуют подделкой. Все то, что приготовлено не в Италии. Настоящая пицца, по их мнению, имеет тонкий корж, а ее начинками являются сыр «моццарелла», изготовленный из молока буйвола и специальные сорта томатов. В виде добавок, по оригинальным рецептам, допускается только оливковое масло, базилик, душица и чеснок. Тесто для пиццы не раскатывается, а вращается и подкидывается.

Настоящая пицца в Италии бывает трех видов:

- «Маринара» - оливковое масло, томаты, чеснок, и душица;
- «Маргарита» - свежий сыр моццарелла, изготовленный на южных Апеннинах, сливообразные томаты сорта Сан-Марцано, базилик;
- «Маргарита-Экстра» - помидоры черри и моццарелла.

Готовить итальянскую пиццу принято при температуре 200-215 градусов в печах на дровах.

Итальянская кухня признана одной из лучших в мире. Она очень разнообразна и интересна. Основными продуктами употребления в Италии являются мучные изделия, которые называются собирательным названием «паста», томаты, рыба, сыр. К «пасте» относятся такие блюда, как макароны, гноцци (маленькие клецки), спагетти, таглиателле (одна из разновидностей лапши). Все эти блюда очень вкусны и употребляются с томатным соусом. Самым вкусным и при этом несложным блюдом из рыбы считается фритто де песче (рыба, об-

жаренная в масле). Также в Италии популярны супы. Само слово суп имеет итальянские корни. Из самых необычных супов можно выделить «Павеза» и «Неаполитанские потроха». Суп «Павеза» готовится из поджаренного белого хлеба и яйца. Они заливаются бульоном и посыпаются сверху тертым сыром. «Неаполитанские потроха» приготавливаются из потрохов, различных овощей и сыра. Суп получается очень вкусным и сытным.

Завершать трапезу в Италии принято бокалом хорошего красного вина. Вино тоже стало традиционным итальянским продуктом, без которого немислим настоящий обед или ужин.

Итальянская кухня известна во всем мире благодаря своим вкусовым характеристикам и великолепному разнообразию рецептов. Уникальность кулинарии этой средиземноморской страны состоит в постоянном движении вперед, развитии, внедрении новых продуктов, технологий и рецептов. Развитием кулинарных традиций занимаются не только повара, но и обычные люди. Так, например, было изобретено мороженое – всемирно известный десерт, который впервые смог приготовить архитектор из Италии. Итальянская кухня очень полезна для организма человека. В ней используются исключительно качественные и свежие продукты, которые минимально подвергаются термообработке, благодаря чему в них сохраняется большинство полезных веществ. Даже макароны в Италии едят из твердых сортов пшеницы, которые отличаются низким содержанием жира и калорий. Секрет долголетия итальянцев во многом кроется в их национальной кухне, которую жители страны употребляют в пищу постоянно и с удовольствием. Средняя продолжительность жизни мужчин Италии – 80 лет, а женщин – целых 85. Только у 10% итальянцев диагностируют ожирение, поскольку они практически не курят, а пьют исключительно полезное натуральное вино в небольших количествах. Жизнелюбие, позитивное мышление и, конечно же, необыкновенная пища являются залогом успеха активного долголетия и жизни, полной положительных эмоций.

Лазанья классическая

Ингредиенты: Сухие пласты теста для лазаньи – (количество определяется емкостью для запекания) не больше 250 граммов; сыр пармезан.

Для мясного соуса: 300 г говяжьего фарша; 150 г ветчины, нарезанной соломкой, 1 большая морковь, 2 черешка свежего сельдерея, 4 ст. ложки оливкового масла; 1 стакан красного сухого вина; 1 средняя луковица; 1 зубчик чеснока; 400 г томатов в собственном соку; соль, перец.

Для соуса бешамель: 0,5 л молока; 2 ст. ложки муки; щепотка мускатного ореха; 1 лавровый лист; 100 г сливочного масла; соль.

Мясной соус. В кастрюле с толстым дном нагрейте оливковое масло. Добавьте мелко нарезанные лук и чеснок. На небольшом огне томите до прозрачности лук. Прибавьте огонь и добавьте морковь и сельдерей, нарезанные соломкой. Тушите 5 минут. Добавьте фарш и ветчину, доведите массу до светлокоричневого цвета. Влейте вино и тушите 10 мин. В последнюю очередь до-

бавьте в соус мелко порубленные помидоры. Все вместе тушите на небольшом огне около 40 минут.

Соус бешамель. На сковороде растопите сливочное масло, всыпьте в него муку и слегка поджарьте (пассеруйте) до орехового запаха. Отдельно вскипятите молоко, всыпьте в него щепотку мускатного ореха и лавровый лист. Дайте настояться 10 мин. Выньте лавровый лист и тонкой стружкой, помешивая, влейте молочную смесь сковороду с мукой. Слегка посолите.

В высокую форму для запекания налейте немного мясного соуса. Покройте листами сухой лазаньи. Налейте еще один слой мясного соуса, сверху – бешамель, посыпьте пармезаном, снова покройте листами лазаньи. Сверху положите листы лазаньи, полейте последней порцией бешамели и посыпьте пармезаном. Поставьте в духовку, нагретую до 180°C и запекайте около 40 минут до образования коричневатой корочки.

Пицца с авокадо и ветчиной

Ингредиенты: Тесто для пиццы; 4 порезанных сушёных томата; 25 г порезанных маслин; готовый томатный соус; 4 порезанных листика цикория; 1 авокадо, очищенный и нарезанный дольками; 60 г очень тонко нарезанной ветчины; 60 г голубого сыра, поломанного на маленькие кусочки; оливковое масло, соль и перец.

Способ приготовления: Замешивая тесто, добавьте в него сушеные томаты и оливки. Раскатайте тесто кругом с диаметром 25 см на слегка посыпанной мукой поверхности. Выложите на противень, смазанный маслом. Накройте и оставьте подниматься на 10 мин. Когда тесто слегка поднялось, смажьте его томатным соусом почти до самых краев. Посыпьте салатными листьями и разложите равномерно кусочки авокадо, ветчины и сыра. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте в заранее нагретой духовке при 200°C в течение 18-20 мин. до готовности теста.

9 Китайская кухня

Современная китайская кухня формировалась на протяжении целых трех тысячелетий, о чем свидетельствуют постоянные археологические находки на территории современного Китая – бронзовая посуда времен 770-221 годов до нашей эры. Кстати, рестораны китайской кухни и чайные домики, свойственные культуре этого народа, появились в тот же промежуток времени. Поваренная книга в Китае также появилась раньше других – полторы тысячи лет назад.

Для китайца еда – не просто утоление голода, это скорее ритуал, священнодействие.

До сих пор в Китае пожилые люди вместо приветствия обращаются друг к другу с фразой: «Ни чафаньла ма?» - «Вы уже поели?». А про человека, который потерял работу, говорят: «Он разбил свою чашку с рисом».

В Древнем Китае среди целого ряда дворцовых церемоний, которым подчинялись даже императоры, значительную часть занимали ритуалы, имеющее непосредственное отношение к еде и к тому, что с ней связано. Порядок подачи блюд, сервировка стола, одежда слуг, прислуживающих за столом, музыка, звучащая во время еды были строго подобраны.

За трехтысячелетнюю историю Китай узнал гениальных поваров, ставших министрами при императорском дворе, и неудачников, казненных за невкусно приготовленные блюда. Китайские кулинары любят повторять: «Нет плохих продуктов, есть лишь плохие повара». Наверное, в этом и заключается секрет китайской кухни.

У кулинаров есть определенные правила, которые они неукоснительно соблюдают:

Правило первое. Все продукты обязательно тщательно обрабатываются, на что уходит 1/3 часть от времени приготовления блюда. Например, если кулинар готовит курицу, то он ее никогда не опаливает, а выщипывает перья специальным пинцетом. А овощи и фрукты тщательно обмываются водой.

Правило второе. Очень быстрая тепловая обработка продуктов – в течение 2-4 минут. Для этого используется сильный огонь и разного вида сковородки или сковорода «вок». Так сохраняется качество продуктов, при этом каждый компонент блюда готовится отдельно.

Правило третье. Разнообразное применение различных пряностей, специй и соусов. В китайской кухне применяются более 300 видов всевозможных приправ.

Правило четвертое. Компоновка или составление блюда по цвету, запаху и вкусу. Подобрать ингредиенты так, чтобы они сочетались между собой – это целое кулинарное искусство.

Все вместе взятое составляет уникальность китайской кухни, которая привлекает не обычными способами приготовления, большим количеством специй, красивым оформлением блюд и необычным сочетанием ингредиентов. Ни в одной другой стране искусство кулинарии не доведено до такого совершенства как в Китае. Это искусство стало частью древней культуры и вошло в обычаи китайского народа.

В современном Китае особой популярностью пользуется свинина. Мясо нарезают небольшими ломтиками, соломкой или кубиками и жарят на сильном огне. Также используют в приготовлении пищи мясо домашней птицы, особенным успехом пользуются куры и утки. Их готовят с использованием различных соусов, приправ, крахмала и специй. Любимое блюдо многих китайцев – жареная целиком на растительном масле утка, иногда слегка подкопченная, но обязательно предварительно вымоченная в остром соевом соусе.

Широкое применение в китайской кухне нашли яйца (куриные и утиные). Их используют для приготовления многих холодных и горячих закусок, консервируют особым способом (смазывают смесью золы и извести, содой, солью и выдерживают в чанах или земле 20-100 дней). После такой процедуры белок приобретает коричневый цвет, а желток зеленый.

Очень популярны блюда из рыбы: китайского окуня, камбалы, саблирыбы, а также морских беспозвоночных животных, креветок, крабов, различных моллюсков (кальмаров, осьминогов, каракатиц), устриц и др. Очень популярны также зернобобовые и продукты из них: соевое масло, соевое молоко, творог из сои (существует множество рецептов из сушеного, свежего и маринованного соевого творога); острый темно-коричневый жидкий соус, негустая соленая паста из соевых бобов. Зернобобовые культуры – основной источник белка в пище китайцев, заменяющие мясо, потребление которого весьма ограничено.

В состав блюд национальной китайской кухни входят изделия из муки, среди которых лапша, вермишель, всевозможные лепешки, паровые хлебцы (пампушки), вонтоны, ушки и сладкое печенье. Огромную роль в питании играют овощи: очень популярна всевозможная капуста, батат, картофель, редька разных сортов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли. Популярностью пользуются толстые молодые листки бамбука в вареном виде, гарнирах и консервах.

Овощи очень часто маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам.

Самый распространенный напиток в Китае – зеленый чай. Его заваривают в фарфоровых чайниках, а иногда прямо в фарфоровых чашках и пьют очень горячим без сахара. Обычно китайская трапеза начинается и заканчивается чаем. Когда приходят гости, их всегда встречают чашечкой свежезаваренного чая. Чаепитие в Китае – это не только приятное времяпрепровождение и утоление жажды, но и древняя и очень важная традиция.

Обычно питаются в Китае 3 раза в день, но существуют и свои традиции: например, обед строго в полдень.

Застолье в Китае имеет свои особенности. Иностранцев особенно поражает то, что гостям перед началом трапезы предлагают чай, а в заключение ее подают суп. В сравнении с привычным для нас порядком все делается с точностью до наоборот. А между тем современные диетологи все чаще убеждаются в мудрости этой восточной традиции. Выпить чаю прежде, чем сесть за стол, очень полезно. Это все равно, что прогреть мотор перед выездом из гаража. Остро-кислые супы в конце пиршества тоже помогают пищеварению. Они освежают и отрезвляют

лучше, чем чашка кофе. Выпив пиалу такого супа, чувствуешь, что восемь или даже двенадцать съеденных блюд «улеглись на свои места».

Имеет свое объяснение и другая традиция китайского застолья. Согласно этикету, пока произносят тосты и пьют, на стол не подается рис, лапша, пельмени, пампушки. Все эти заменители хлеба полагается есть лишь после того, как покончено с алкогольными напитками. Старинное правило в какой-то степени созвучно современным идеям Шелтона и Брегга о раздельном питании, о том, что углеводы желателно есть отдельно от белков, то есть мяса и рыбы.

Важная особенность китайской кухни состоит в том, что каждое поданное блюдо предназначено всем, кто сидит за столом. Лично для себя никто ничего не заказывает. Поэтому ходить в китайский ресторан надо компанией, оптимально из восьми человек, минимально из четырех. В первом случае потребуется восемь блюд, во втором - четыре, плюс заключительный суп.

Иными словами, надо заказывать столько же блюд, сколько людей за столом. Холодные закуски не в счет, ибо в отличие от русского застолья они играют минимальную роль. Получается, что идти в китайский ресторан вдвоем, значит лишать себя такого важнейшего преимущества этой прославленной кухни, как разнообразие. А если за столом хотя бы две пары, то четыре блюда и суп уже составят гармоничную трапезу. Порции бывают либо на четверых, либо на восьмерых. За столом скрупулезно соблюдается этикет. Главного гостя сажают в передний угол и просят первым выбрать из меню свое любимое блюдо. К примеру, он называет говядину с ростками бамбука. Второй по рангу гость выбирает кисло-сладкого карпа. Третий - куриные грудки с зеленым перцем.

Поскольку мясо, рыба, птица уже названы, следующие вправе добавить блюда из креветок, овощей и так далее. Хозяин завершает заказ так, чтобы получился удачный набор.

Подобрать меню, наилучшим образом отвечающее сезону и возможностям ресторана, не просто. В самых дорогих и престижных заведениях это дело часто передоверяют владельцу. Заказчик определяет лишь количество блюд и категорию застолья, а ему выставляют цену за каждый стол на восемь человек.

В Пекине к такому высшему классу принадлежал ресторан «Танцзяцай» («Яства семьи Тан»). Его содержали потомки императорского повара. В зале было четыре восьмиместных стола. Их можно было заказать лишь все сразу и за неделю вперед. Там можно попробовать такие деликатесы, как медвежья печень, стопа верблюда, утиные грудки, завернутые в лепестки хризантемы.

Искусство есть палочками.

Каждый китаец со школьной скамьи знает про «четыре великих изобретения», которыми его родина обогатила человечество. Это порох, компас, бумага и книгопечатание. Но как бы неофициально в этом ряду стоит и пятое открытие - палочки для еды.

Еще в 15-м веке до нашей эры чужестранцы, посещавшие «Срединное царство», удивлялись цивилизованности его жителей. Их поражало, что китайцы «едят, не прикасаясь руками к пище».

Палочки для еды, вошедшие в обиход несравненно раньше других столовых приборов, отражали общественное положение владельцев.

Простонародье ело палочками из бамбука. У людей побогаче они были из сандалового дерева. Знать и купечество отправляли кушанья в рот палочками из слоновой кости. Ну а императору и его заместникам полагались серебряные палочки. Считалось, что они темнеют от соприкосновения с ядом и могут предупредить хозяина об опасности.

В китайском доме у каждого члена семьи палочки, разумеется всегда свои, как и зубные щетки. А вот в общественном питании дело всегда обстояло хуже. Использованные палочки бросают в таз с водой. Потом раскладывают между двумя полотенцами, несколько раз прокатывают и снова пускают в дело. Гигиеничность подобного метода весьма сомнительна.

Палочки для еды стали неотъемлемой частью быта многих азиатских народов.

Японцы первыми начали выпуск одноразовых деревянных палочек, соединенных у одного конца. Клиент сам расщепляет их, удостоверяясь, что прежде ими никто не пользовался. Однако радикальное повышение гигиенических стандартов обернулось негативными экологическими последствиями.

Китай нынче ежегодно потребляет 45 миллиардов пар одноразовых палочек для еды, да еще 15 миллиардов пар экспортирует в Японию. Чтобы изготовить их, надо срубить более 30 миллионов деревьев. В Японии население в десять раз меньше, чем в Китае. Однако одноразовых палочек для еды там расходуются 25 миллиардов пар в год. Правда, древесину для них завозят из России и Китая.

Между тем участвовавшие в Китае наводнения явились результатом чрезмерной вырубке лесов в верховьях рек. Они породили широкую массовую кампанию против расходования древесины на одноразовые палочки для еды.

Звучат требования запретить их употребление, как это уже сделала Южная Корея в 1995 году.

Извечный законодатель мод - Шанхай наладил производство пластмассовых палочек и камер для их стерилизации. Министерство финансов обложило одноразовые деревянные палочки дополнительным налогом, чтобы сделать их неконкурентоспособными.

А пока главы государств и правительств, собирающиеся с официальными визитами в Китай, вынуждены брать специальные уроки, дабы научиться есть палочками. Причем критерием успеха считается умение взять с тарелки скользкое перепелиное яйцо.

Эти строки столь же известны в Китае, как у нас пушкинские «Буря мглою небо кроет». Их написал в восьмом веке Ли Бо, которого считают самой яркой звездой на китайском поэтическом небосводе.

Вино и радость встречи. Вино и грусть одиночества. Вино и мимолетность жизни. Вино и приобщение к красоте природы. Все эти вечные темы издавна присущи китайскому искусству. Без них нельзя представить себе стихи эпохи Тан, картины эпохи Сун, классические романы.

Даже столь серьезная наука, как философия, не обошла тему опьянения. Достаточно вспомнить известную притчу Чжуанцзы. Однажды этот мудрец, попивая вино, раздумывал о смысле жизни. И не заметил, как заснул. Увидел

себя бабочкой, порхающей с цветка на цветок. Чжуанцзы засомневался: кто же он все-таки? То ли пьяный философ, которому приснилось, что он - бабочка? То ли бабочка, которой вдруг привиделось, что она пьяный философ?

Как и у ряда других народов, алкоголь с глубокой древности выполнял у китайцев социальную функцию, придавая торжественность ритуалам и помогая людям находить общий язык.

Вряд ли в мире есть нация, которая придавала бы этикету столь большое значение, как китайцы. Со времен Конфуция «китайские церемонии», то есть предписанные нормы взаимоотношений между различными категориями людей: государем и подданным, учителем и учеником, отцом и сыном - служат доминирующей чертой национального характера.

По представлению китайцев пригубить с кем-то вино из одной чаши - значит установить общение душ. При свадебном обряде жениху и невесте подносят два кубка. Они пробуют вино, меняются бокалами и делают еще по глотку. Когда под Новый год глава семьи хочет помянуть предков, он отпивает вино из ритуальной чаши и ставит ее перед табличкой с именами покойных.

Тут необходимо уточнить, что китайский иероглиф «Цзю» означает алкогольные напитки вообще. Поэтому переводить его как «вино» или «водка» можно лишь условно. У китайцев принято делить алкогольные напитки на пять категорий.

Первая это «шаосин-цзю» - шаосинское рисовое вино, вкусом и крепостью похожее на японское сакэ (18-20 градусов). Второй тип – «маотай- цзю». Это дорогие рисовые водки крепостью до 58 градусов. Третий тип «эрготоу» - общедоступные крепкие напитки из гаоляна, чумизы, кукурузы - то, что наши дальневосточники называют «ханжа». Четвертый тип – «путао- цзю», то есть виноградное вино. Наконец пятый тип – «пи-цзю», или пиво.

В стихах поэтов древности речь идет о первом типе алкогольных напитков. Именно шаосинское вино поныне используется во время различных торжественных ритуалов. Это лучший напиток и для официального банкета и для дружеской встречи во время любования весенними цветами или осенней луной. Как и сакэ, шаосинское вино принято пить подогретым. Бутылку разливают по фарфоровым кувшинчикам с расширяющимся горлом и ставят в таз с горячей водой. Когда уровень жидкости в кувшинчике поднимется до определенной отметки - вино согрелось.

Пьют китайцы из крошечных фарфоровых или нефритовых пиалок. Чокаться ими неудобно, да и не принято. Предлагая тост, нужно в знак почтительности правой рукой поднять чашу, а левой придерживать ее доньшко.

Основу китайской кухни составляет рис, за исключением кухни части северных провинций, где его заменяет пшеница.

Китайской кухне известны многие экзотические продукты: корни лотоса, молодые побеги бамбука, плавники акулы, лепестки магнолии, ласточкины гнезда, икра креветок, языки уток, осьминоги, водоросли и т.д. А змей готовят так искусно, что их трудно отличить от курицы.

Мясо птицы, особенно кур и уток, используют для приготовления многих блюд. Потроха и печень курицы ценятся выше ее мяса. В Китае готовят мясные

блюда преимущественно из свинины, а говядину и баранину употребляют только в мусульманских провинциях. Очень популярно консервированное мясо, особенно соленое и копченое (лучший, по мнению китайцев, тот окорок, который сто дней выдерживают в легком дыму).

Китайцы любят рыбу, креветки, крабов, осьминогов, каракатицу, устриц и т.д. Не едят сыросоленые рыбные изделия: семгу, осетровые балыки, икру, сельдь и т.д.

Молоко считается недостойным китайской кулинарии, поэтому не используется ни в натуральном, ни в переработанном виде.

Яйца готовят особым способом: перед употреблением их несколько месяцев выдерживают в негашеной извести.

Китайская кухня немыслима без бобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, острого темно-коричневого жидкого соуса, негустой соленой пасты из соевых бобов. Большой популярностью пользуются блюда из муки (хлеб предпочитают белый), овощей (их в Китае более 150 видов).

Блюда готовят на свином смальце, утином и курином жире, на растительных маслах: соевом, кунжутном, ореховом.

Национальный напиток - чай. Вино и другие спиртные напитки употребляют только с холодными закусками и вторыми блюдами.

Китайские кулинары считают, что из самой дешевой рыбы и обычных овощей благодаря различным приправам можно приготовить великолепные блюда. Истинное кулинарное искусство начинается с приправ. Приправа должна подчеркнуть лучшие вкусовые качества блюда и стушевать нежелательные запахи. Соевые приправы подают почти ко всем блюдам. Поскольку соя имеет крепкий привкус, применение соли ограничено. Часто используют бадьян (при приготовлении горячих блюд), горчицу, имбирь, кинзу, корицу, перец. Широко применяют глутамат натрия. Во многие блюда для придания им аромата по несколько капель добавляют кунжутное масло.

Китайцы любят соединять, казалось бы, несовместимое. Они могут сварить бульон из говядины, птицы и рыбы одновременно, любят добавлять изюм в мясные блюда.

Для большинства блюд продукты нарезают мелкой соломкой, кубиками, ломтиками. Повторимся, многие блюда готовят на очень сильном огне в течение 2-4 минут. Для жаренья и приготовления некоторых горячих блюд используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. Такую сковороду до половины погружают в вырезы конфорок плиты.

Для приготовления риса, пампушек, пельменей на пару используют пароварку, состоящую из нескольких сит, вставляющихся одно в другое, и специального очага с котлом, в котором кипит вода.

Китайские кулинары используют следующие виды тепловой обработки: варку в воде, варку в бульоне, варку в маринаде (в посуду наливают равные части воды и соевого соуса, опускают марлевый мешочек со смесью различных специй, добавляют ароматические овощи, сахар, жженку и рисовое вино, доводят до кипения на сильном огне, затем закладывают продукты и доводят до готовности на слабом огне). Так готовят ароматную курицу, потроха и другие блюда.

Готовят также тушеные блюда. Существует два способа тушения:

- продукты кладут в разогретую с небольшим количеством жира сковороду, обжаривают их 1 минуту, добавляют вино, бульон, специи, тушат все на слабом огне до готовности, затем ставят на сильный огонь, чтобы жидкость испарилась;

- продукты обжаривают с двух сторон до образования золотистой корочки, добавляют куриный бульон, специи и тушат на слабом огне до тех пор, пока бульон не испарится.

Жарят продукты в небольшом количестве жира, в полуфритюре или во фритюре. При жаренье в полуфритюре количество жира должно соответствовать количеству продуктов. Сковороду непрерывно встряхивают над огнем для равномерности обжаривания.

В Китае считают неприличным разрезать пищу ножом на тарелке. Поэтому при сервировке ножи не подают вообще. Пищу нарезают повар, причем небольшими кусочками, чтобы их было удобно сразу отправлять в рот.

Китайцы – одна из самых здоровых наций во всем мире, мужчины здесь в среднем живут 79 лет, а женщины 85. Польза китайской кухни в этом аспекте вполне очевидна, ведь эти люди едят только свежую качественную еду, делая из процесса употребления пищи культ. Для процесса пищеварения это необычайно полезно. У китайцев нет перекусов, они едят маленькими порциями, употребляют много зеленого чая и различные специи, которые весьма полезны и для метаболизма, и для здоровья организма в целом. Основа китайской кухни – рисовые и бобовые блюда, в которых много белка, а также фрукты, овощи и нежирное свежее мясо. Кстати, последнее обстоятельство является чуть ли не единственным отрицательным элементом китайской кухни – обилие жареного мяса, которое едят в Китае, представители других народностей могут и не перенести. К подобному питанию нужно адаптироваться на протяжении веков.

Трепанги, тушенные со свиной

Трепанги сушеные - 38 г, свинина - 129 г, чеснок - 20 г, лук зеленый - 20 г, крахмал - 15 г, соус соевый - 8 г, сало свиное - 45 г, водка рисовая - 15 г, концентрат вейдзин - 2 г, яйца (белки) - 1 шт., соль.

Способ приготовления: Свиное мясо очистить от жира, нарезать ломтиками, посолить и поджарить. Чеснок и зеленый лук очистить, нарезать соломкой длиной 2 см, обжарить, добавляя нарезанные ломтиками трепанги, обжаренную свинину, соевый соус, рисовую водку, бульон, концентрат вейдзин. Затем, сняв пену и вращая сковороду, стружкой влить крахмал, разведенный водой (1:2), и растопленный свиной жир. Подавать, посыпав зеленым луком.

Тефтели «Дракон и феникс»

Ингредиенты: креветки - 150 г, куриная грудка - 100 г, сухари - 75 г, много рисовой водки, соль, перец, глютамат натрия, репчатый лук, измельченный имбирь, взбитые яйца, соевое масло.

Способ приготовления: Креветки очистить от панциря, а куриную грудку - от хрящей и измельчить их в фарш. Добавить к нему остальные продукты и измельченный лук, обжаренный в масле. Перемешать все в однородную массу, фарш отбивать до тех пор, пока он не станет липким и тягучим. Сформовать шарики диаметром 2 см, запанировать их в сухарях. Опустить подготовленные полуфабрикаты в не слишком нагретое масло и жарить во фритюре на слабом огне 5 минут. Когда тефтели набухнут, обжарить их на сильном огне.

Лосось терияки»

Ингредиенты: филе лосося толщиной 2,5 см – 170 г, коричневый сахар – 80 мл, золотой имбирь – 1 ч.л., говяжий бульон – 250 мл, соевый соус – 80 мл, кукурузный крахмал - 2 ст. л., белое вино – 60 мл.

Способ приготовления: в кастрюле растворите сахар и имбирь в бульоне и соевом соусе. Доведите до кипения. Разбавьте кукурузный крахмал в вине. Влейте в бульон и тушите, пока не загустеет. Отсудите. Положите лосося в неглубокий противень, залейте соусом и маринуйте 1 час в холодильнике. Жарьте филе лосося в гриле на умеренных углях или в духовке 10 минут, перевернув их один раз. Поливайте рыбу во время жарки маринадом.

10 Кубинская кухня

Кухня Кубы - это микс испанской, африканской, креольской кулинарии. Она характеризуется особенностями, возникшими благодаря необычным ингредиентам и рецептам стран Карибского бассейна. И хотя может показаться, что эта кухня примитивна в силу экономической ситуации в стране, блюда этого острова уникальны из-за сложившихся традиций.

На острове свободы еще помнят шутку о том, что три победы кубинской революции - право человека на образование, здоровье и культуру - были достигнуты за счет завтрака, обеда и ужина. Но, пережив все политические и экономические трудности, кубинцы смогли сохранить традиции подлинной креольской домашней кухни. А здесь есть, чем полакомиться и из чего выбрать.

Несмотря на исторически сложившееся особенности ведения сельского хозяйства, при котором предпочтение отдавалось исключительно сахарному тростнику, а не зерновым культурам, кубинцы смогли изобретательно соединить в своих рецептах испанские, африканские и карибские гастрономические традиции. Бесспорно, в ней чувствуется влияние потомков испанских колонизаторов. Именно испанцы завезли на остров соленую сушеную треску (*bacalao*). По прошествии веков и, несмотря на изобилие свежей рыбы, соленая треска остается одним из самых востребованных продуктов. Без нее немыслимо, например, *Bacalao la Vizcaina* - треска, приготовленная по старинному баскскому рецепту с *sofrito* - тушеными в масле пряностями и овощами. Обязательное дополнение к *Bacalao la Vizcaina* - жареный хлеб.

Со временем колонизаторы привнесли в местную креольскую кухню некоторую утонченность, например, в способе приготовления яиц, благодаря чему на Кубе стали готовить пышные омлеты с начинками - кусочками мяса, овощей или морепродуктов.

Жители африканского континента, насильно перевезенные на Кубу, очень быстро освоили приготовление фруктов и овощей из местной флоры. Им приписывают создание блюд типа *Tostones* (тонко нарезанный и обжаренный банан), *Yuca con Mojo* (соус с южкой, пряностями и чесноком). Рис прибыл из Китая и со временем стал основой для *Arroz Relleno* (рис с различными наполнителями) и *Moros y Cristianos* (смесь из черных бобов и риса).

Основной набор продуктов кубинской кухни прост. Из мяса кубинцы отдают предпочтение курятине и свинине, в меньшей степени говядине и баранине, из зерновых - черным бобам, рису и кукурузе. В пищу сгодились юкка *cassava*, сладкий картофель *malanga* и *boniato*, банан *platanos*, который готовится тысяча и одним способом. К примеру, для *platanos a puntazos* незрелый фрукт нарезают тонкими диагональными пластинками и обжаривают, для соуса к свинине и кус-кус его измельчают, приправляют оливковым маслом, банан подходит для выпечки пирогов и пудингов и, наконец, для знаменитого *picadillo* по-кубински (кстати, это блюдо пришло из испанской кухни), для которого фрукт измельчают и перемешивают с сыром. Из говядины чаще всего готовят *picadillo* - смесь фарша с овощами. По праздникам готовят *Lechon Asado* - зажаренного целиком молочного поросенка.

Пищу любят приправлять соусами. Самые популярные соусы на Кубе - salsa criolla (из томатов, лука, перца, чеснока, масла). Обилие фруктов не могло не натолкнуть местных поваров на приготовление фруктовых соусов, например, из манго и папайи.

La Caldosa - любимое блюдо кубинцев и туристов. Это суп или скорее рагу из цыпленка, лука, чеснока, орегано, яма, моркови, сладкого картофеля, масла, ветчины и всего, что найдется у хозяйки. Все ингредиенты укладываются в глиняный горшок, который ставят на маленький огонь и долго тушат. Из курятины готовят и более изысканные блюда, например, жареный цыпленок с соусом из горьких апельсинов.

Кубинский десерт - это всевозможные фрукты. Фрукты целиком, фрукты кусочками и фрукты в пирогах. К примеру, представьте себе пирог с гуавой Masa Real de Guayaba или пирог с кокосовым орехом, апельсинами и тыквой. В качестве закуски или легкого ужина готовят Ensalada de Aguacates - салат из авокадо, в который по собственному усмотрению хозяйка может добавить лосось, манго или ананас.

В пределах страны есть и гастрономические различия. Например, в Сантьяго-де-Куба и восточной части острова готовят более пряную острую пищу. В центральной и западной части страны в почете кокосовый орех и шоколад. Например, для жарки здесь используют исключительно кокосовое масло, широко применяется в кулинарии кокосовое молоко.

Особый разговор - это названия блюд. Кубинцы подходят к этому творчески, благодаря чему появились такие блюда, как moors and christians или «мавры и христиане» (рис с черными бобами), гора vieja, буквально означающее «старая одежда» и представляющее собой блюдо из рубленого мяса с креольским соусом, кусочки которого, по мнению кубинцев, внешне напоминают обрезки ткани.

Одной из отличительных черт кубинской кухни является добавление в блюда большого количества морепродуктов. Близость к Карибскому морю и Атлантическому океану оправдывает это. Рыболовство на Кубе - одна из ключевых отраслей экономики, поэтому на острове много рыбных рынков и ресторанов с многообразием морепродуктов в меню. Кубинцы не привыкли к продуктам западной культуры. Например, с газированными напитками, конфетами, пирожными, кетчупом и майонезом они знакомы плохо. Однако этот факт несколько не говорит о скудном рационе местных жителей, напротив, кубинцы - заядлые мясоеды. Они могут жарить и запекать мясо, добавляя в него множество специй. Поэтому у кубинцев практически не встречаются хронические заболевания, вызванные типом питания. Нельзя обойти стороной и национальный напиток острова - ром. Его делают из сока сахарного тростника и патоки (побочный продукт сахарного производства). Молодой ром, в котором высокое содержание спирта, добавляется в коктейли, например, в знаменитый мохито или Куба Либре. Ром, который выдерживается в дубовых бочках в течение 5-7 лет, употребляется в чистом виде и желателен со льдом.

Вака фритта

Ингредиенты: Фланк-стейк (1 кг). Репчатый лук (2 головки). Зеленый сладкий перец (1 шт.). Чеснок (3 зубчика). Зира (1 ч. л.). Лайм (3 шт.). Сахар (по вкусу). Лавровый лист (1 шт.). Растительное масло (70 мл). Соль (по вкусу). Черный молотый перец (по вкусу).

Способ приготовления: Крупно нарезанный лук и перец поместить в сковороду вместе с мясом. Залить все водой, добавить лавровый лист. Довести до кипения и варить еще 2-3 часа на медленном огне. Сваренное мясо достать и дать ему остыть при комнатной температуре. Затем разобрать мясо на волокна, добавить соль, перец, полить соком лайма. Добавить зиру, сахар и чеснок. Перемешать и оставить мариноваться на 15-20 минут. На разогретую сковороду выложить крупно нарезанный лук, добавить мясо. Жарить до тех пор, пока мясо не станет хрустящим. Блюдо подавать с рисом и ломтиком лайма.

Кубинский салат с курицей и авокадо

Ингредиенты: Куриное филе (1 шт.). Лайм (2 шт.). Авокадо (1 шт.). Апельсины (1 шт.). Красный лук (1 головка). Мята (10 г). Оливковое масло (90 мл). Салат романо (150 г). Соль (по вкусу). Сахар (по вкусу). Черный молотый перец (по вкусу).

Способ приготовления: Для начала курицу нужно нарезать на тонкие ломтики, а затем замочить ее в соке лайма вместе с солью и перцем (на 5-10 минут). После этого мясо обжарить на масле. Из апельсина вырезать дольки (срезая всю белую часть), лук нарезать толстой соломкой, авокадо - на кубики. В сок лайма добавить мяту, 60 мл масла, сахар, соль и перец. Перемешать с помощью венчика. Салат романо, авокадо, лук, курицу, апельсины смешать с заправкой и подавать на стол.

11 Мексиканская кухня

Мексику называют страной контрастов. В пределах ее территории встречаются дикая природа субтропиков, племена с тысячелетней историей и шумные современные мегаполисы. Узнать эту культуру среди тысяч других можно по сочетанию ярких цветов, текиле и буррито на закуску. Хотя закусывать здесь можно не только легендарными лепешками. У мексиканцев в запасе есть еще сотни рецептов, не попробовать которые – просто грех. Не зря в 2010 году ООН внесла национальную кухню Мексики в список всемирного наследия ЮНЕСКО.

История мексиканских национальных блюд – это соединение испанских нововведений и древних индийских традиций. До прихода конкистадоров в XVI веке землю Мексики населяли народы майя, ацтеков и другие племена. Никакой международной торговли у них, понятное дело, не было, поэтому питались они только тем, что давала им местная природа. Но даже с учетом этого коренному населению было чем удивлять незваных гостей. Тропический и субтропический климат этих земель располагал к плодородному земледелию, чем с успехом пользовались индейцы. Здесь широко использовались томаты, батат, перец, кактусы, тыква и другие овощи и корнеплоды. Гордостью и особой любовью местных была кукуруза, ее ели сырой и вареной, готовили из нее муку, каши, густые напитки. Испанский хронист Васкес записал у себя: «...все, что они делают и о чем говорят, связано с кукурузой». И сегодня маис остается главным ингредиентом национальной кухни для мексиканцев.

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. 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.

Без преувеличения мексиканская кухня самая значительная и оригинальная кухня Американского континента, которая по своему разнообразию не уступает знаменитым азиатским. Но острота мексиканских блюд несколько непривычна для европейцев. Может быть, именно по этой причине в крупных европейских городах не так много мексиканских ресторанов.

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. 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 орегано (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, чеснок, лавровый лист, семена кориандра, перец горошком, тимьян, тмин, анис, гвоздика, корица, ваниль.

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). Не менее важной составной частью мексиканского меню является фасоль. Из нее готовят супы и каши.

Среди овощей доминирующими являются томаты. 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. Еще один типично мексиканский овощ - топинамбур (земляная груша), у которого, как и у батата (сладкого картофеля), в пищу используют клубни.

Мексика богата экзотическими фруктами. Без них немыслима национальная кухня. Типичный мексиканский фрукт - авокадо: из него готовят суп «Сопа де агуакете» или закуску «Гуакамол» с протертыми помидорами и луком. Это холодное блюдо очень нравится и европейцам - чего не скажешь о пикантной маринованной рыбе севиче. Сырую рыбу 6-8 часов выдерживают в маринаде из лимонного сока, соли, черного перца, протертых помидоров, лука и перца чили. 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 кожуру. Особой популярностью пользуется манго с его слегка кисловатым пикантным вкусом и высоким содержанием витаминов, особенно А и С, также папайя внешне напоминает зеленую дыню.

В Мексике холодные и горячие блюда часто комбинируют с тропическими фруктами, и прежде всего с манго. Традиционное блюдо из свинины под красноречивым названием «Манчамантелес де сердо» (в вольном переводе - «свинина для превращения скатерти в хлам») готовится из гороха, цуккини, яблок, груш, бананов и ананаса. В странном названии этого блюда содержится ироническое предупреждение о том, во что превратится столовое белье, если на него капнуть этим кушаньем.

Чрезвычайно велико число мексиканских напитков. Это жидкий шоколад, разнообразные фруктовые соки, кофе, пиво и известные алкогольные напитки - пульке, текила и ром.

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.

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 и 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.

В десертах интересны комбинации тыквы и имбиря, которые называются «калабаса» и нередко консервируются в тростниковом сахаре. Многие мексиканские блюда отмечены печатью их ацтекского происхождения, а некоторые европейские кушанья так готовят и заправляют специями, что они «мексиканизируются».

Сальса

Ингредиенты: перец чили – 4-6 шт; крупные томаты – 3-4 шт; репчатый лук – 1 шт; сок лимона – 2 ч. л; соль – 2 ч. л.

Способ приготовления: Процесс приготовления очень прост. В первую очередь нужно очистить томаты от кожицы, для этого сначала обдаем их кипятком, а затем снимаем верхнюю пленку. Все ингредиенты смешиваем в блендере, добавляем соль и сок лимона. Если соус получился очень густым, можно разбавить его несколькими чайными ложками воды. Помимо классического применения он отлично подходит к жареному или печеному картофелю, стейкам, куриным крылышкам.

Чили кон карне

Ингредиенты: томатный соус – 500 г; говяжий фарш – 500 г; консервированная фасоль – 1 банка; лук – 1 головка; кукуруза консервированная – 200 г; любые специи по вкусу.

Способ приготовления: Сначала обжарить на растительном масле луковицу. Когда она станет прозрачной, всыпать к ней говяжий фарш, все посолить и готовить на среднем огне 10 минут. Затем к мясу добавить все остальные ингредиенты. Томатный соус лучше брать острый, можно воспользоваться кетчупом чили. Закуску тушить еще 15 минут и подавать горячей с лепешками или начос.

Горячий банановый коктейль с шоколадом

900 мл молока, 2 крупных банана, 50 г шоколада, ¼ ч.ложки корицы

Соединить в кастрюле молоко, бананы и мелко нарезанный шоколад. Медленно, постоянно, помешивая, довести до кипения. Снять с огня и взбить миксером до появления пены. Разлить по кружкам и добавить корицу для придания аромата.

12 Немецкая кухня

Один из наиболее популярных стереотипов, связанных с немецкой кухней, – это миф о том, что она крайне однообразна, а главным деликатесом для местных жителей являются свиные колбаски с кислой капустой. Однако на самом деле это утверждение имеет мало общего с действительностью. На сегодняшний день германская кухня может похвастаться очень высокими стандартами качества и огромным ассортиментным разнообразием, благодаря которым немецкая кулинария считается одной из лучших в Европе. При этом кухня Германии славится невероятным региональным разнообразием – одно и то же блюдо может готовиться по кардинально отличающимся друг от друга рецептам в разных частях страны. В то же время у жителей всех регионов страны есть одна общая черта – едят немцы много, сытно и без спешки.

За традиционную любовь к квашеной капусте англичане иногда зовут немцев «krauts», от немецкого «kraut» - «капуста». Для обозначения рок-музыки из Германии даже термин такой придумали - kraut-rock. Нередко говорят, что немецкая кухня грубовата, тяжела для желудка и лишена изысканности. Но разве грубая пища не может быть вкусной? Поэтому точнее будет сказать о немецкой кухне, что она простая, вкусная, сытная и разнообразная. То, что едят на севере, могут не знать на юге и те же колбаски готовят везде по-разному.

В «старом Берлине», в районе Митте неподалеку от площади Arkonaplatz в пивной или кафе с их старомодно-дубовым колоритом самое место отведать традиционную берлинскую отбивную котлету (Kotelett) или биточки (Klops) с картофельным салатом, жареную колбаску с соусом «карри» (Currywurst). А запить их можно – для пробы – особым берлинским «белым» пивом (Berliner Weisse) с малиновым или другим душистым сиропом. В силу минимального алкогольности его еще называют «дамским».

В гармонии с представлениями о немецкой кухне будут и любимый берлинцами айсбайн (Eisbein) - вареная свиная рулька и грудинка на ребрышках, жареная во фритюре - Rippchen. А вот айнтопф (Eintopf – «все в одном горшке») - густой суп, заменяющий сразу целый обед - это уже нечто особенное. На первое в нем овощной суп со шпиком, на второе – сардельки, сваренные целиком.

По-настоящему же неожиданное блюдо - Наскерпетер - сырой мясной фарш с солью, перцем, яйцом и пряностями, его еще называют тар-тар. Можно мазать на хлеб. Pfannkuchen - блины по-берлински, с мармеладом внутри. Однако в празднично-карнавальные дни блины могут быть с сюрпризом. В них кладут горчицу.

Что едят на севере? На побережье Северного и Балтийского морей главные блюда, конечно, из рыбы. Ее жарят, коптят, тушат, маринуют самыми разными способами, готовят вкуснейшие супы. Но, скажем, в Гамбурге кроме супа из утря можно попробовать старинное блюдо моряков лабскаус (labskaus) - густой суп-пюре рассольник из солонины, картофеля, маринованной свеклы, яиц, лука и соленых огурцов. Этому рецепту более двухсот лет. Секрета в нем нет, но главное, говорят, хорошо размять картошку, помельче нарезать мясо и все хорошенько перемешать. Солонину сейчас довольно успешно заменяют рыбой.

Весь вкус, однако, в солонине и в ягодах можжевельника, с которыми она засаливается.

Одно из традиционных блюд в Бранденбурге - знаменитая «Гельтовская брюква» (Teltower Ruebchen), тушенная в масле с белым мясным соусом, сахаром и уксусом. Ее очень любил Гёте. Своим нежным вкусом она обязана особым песчаным почвам земли Бранденбург, на глинистых почвах такую брюкву вырастить невозможно.

Еще одно любимое блюдо Гете - Франкфуртский зеленый соус (Grüne Soss). Зеленым он назван потому, что делается из трав, которых должно быть не меньше семи. Матушка поэта присылала ему баночки с соусом из Франкфурта в Веймар, где Гете служил в Государственном Совете. О том, на каких травах и других ингредиентах делается этот соус, кулинары говорят по-разному, но все сходится в одном – яйца и щавель обязательны и никакого шпината. Возможно, поэтому господин тайный советник Иоганн Вольфганг фон Гете и прожил до 83 лет, сохраняя до конца ясность ума, свежесть чувств и энергию любви.

Вот один из рецептов этого соуса: щавель, петрушка, шнит-лук, крессе, укроп, эстрагон, мята, любисток, купырь, пимпинелла, молодые побеги черемши, четыре крутых яйца, 250 г сметаны, 250 г простокваши, три столовых ложки оливкового масла, по вкусу соль, перец, винный уксус. Травы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Растереть желтки с оливковым маслом. Мелко порубить белки, смешать со сметаной и травами. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить уксус. Соус подает к отварному мясу, рыбе или просто к отварной картошке.

Фирменное баварское блюдо - вайсшвурст («weisswurst») - белые колбаски. Говорят, их придумал хозяин пивной в центре Мюнхена на Мариенплац, что напротив ратуши. И произошло это 22 февраля 1857 г. В 1957 г., по случаю 100-летия изобретения, прошел первый Weisswurst-конгресс. Следующий состоится 22 февраля 2057 г. и начнется ровно в 9.00. Готовят вайсшвурст из парной телятины, свинины с добавкой ароматных трав (обязательна петрушка) и пряностей, а также... колотого льда, он делает массу более однородной. Проваривают при температуре 80 градусов. Едят колбаски, непременно со сладкой горчицей и брецелями. Это такие кренделя, посыпанные крупной йодированной солью.

Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из различных овощей, свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы. Овощей потребляется много, особенно в отварном виде, в качестве гарнира - цветная капуста, стручки фасоли, морковь, краснокочанная капуста и др. Широко используются также вареные горох и бобы и особенно отварной картофель, который часто заменяет хлеб.

Чрезвычайно популярны у немцев бутерброды с различными продуктами: маслом, сыром, колбасой, сырковой массой, рыбой и др. В ассортименте закусок - салаты из овощей, ветчина, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусами, мясные и рыбные салаты, заправленные майонезом, и т. д.

Из супов широко распространены различные бульоны: с яйцом, клецками, рисом и помидорами, суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, кур

и дичи. В некоторых районах Германии популярны хлебный, пивной супы.

Характерная особенность немецкой кухни - широкое использование колбас, сосисок, сарделек для приготовления закусок, супов и горячих блюд. Среди них картофельный суп с сосисками, суп из гороха с колбасой. Мировую славу завоевали сосиски с тушеной квашеной капустой.

Другая характерная черта немецкой кухни - широкое применение для приготовления горячих блюд натурального мяса. Таковы, например, котлеты и шницели отбивные, филе по-гамбургски, разбраты, шморбратен, шнельклопс, бифштекс по-гамбургски и др. Несколько меньше используется мясо в рубленном виде. Рыба подается чаще всего в отварном и тушеном виде.

Очень широк ассортимент различных блюд из яиц. Среди них яйца фаршированные, запеченные, яйца с молочным соусом и сыром, с помидорами и жареным картофелем, яичница с копченой сельдью, омлет с картофелем и соусом.

Среди сладких блюд очень популярны фруктовые салаты с соусами или сиропами, компоты, кисели, желе, муссы, мороженое, фрукты.

Национальный немецкий напиток - пиво. Оно было известно еще древним германцам. Из других напитков самый любимый - кофе черный и с молоком. Чай употребляется ограниченно.

Готовя блюда немецкой кухни, следует помнить о таких особенностях: супы подают небольшими порциями, гарниры ко многим блюдам подают отдельно от основных продуктов; при оформлении блюд используют корзиночки (таралетки), в которые кладут гарниры, крабы, грибы и т. д. Пища не должна быть острой, поэтому пряности и приправы следует закладывать в умеренных количествах. Фруктовые салаты подают в сильно охлажденном виде.

Мясные блюда популярны практически по всей территории страны. Более того, практически у каждого немецкого города есть «свой» собственный сорт колбасы, сарделек или сосисок. Немцы не любят слишком острую пищу. Приправы и пряности здесь используют весьма умеренно. Овощи в рационе жителей страны присутствуют чаще всего в отварном виде: морковь, картофель, цветная и краснокочанная капуста входят в состав многих блюд. Широко используются также бобовые, особенно фасоль. В немецкой кухне много блюд из яиц. «Куриную икру» немцы фаршируют, отваривают, готовят омлет. Хлеб в Германии невероятно популярен. На сегодняшний день в стране выпекают более шестисот видов хлебобулочных изделий.

Баварский салат из квашеной капусты

Капуста квашеная - 500 г, бульон мясной - 125 г, лавровый лист - 2 шт., тимьян - 4 веточки, грудинка - 125 г, лук репчатый - 2 головки, семена тмина молотые – щепотка, соль, сахар, черный перец по вкусу, зелень петрушки рубленая - 1 ст. ложка.

Капусту мелко порубите, залейте кипящим бульоном, положите лавровый лист и тимьян, закройте крышкой и припустите в течение 25 минут. Затем снимите крышку и дайте жидкости выпариться. Уберите лавровый лист и тимьян.

Грудинку нарежьте кубиками и обжарьте. Добавьте мелко нарезанный лук и также обжарьте. Положите капусту, перемешайте, приправьте солью, тмином, перцем и сахаром. Остудите, посыпьте зеленью и подавайте к свиным ножкам или ребрышкам.

Свинина с пивом

Ингредиенты: Свинина – 500 г, пиво - 500 мл, натуральный молотый кофе - 15 г, чеснок - по вкусу, черствый хлеб – 200 г, лимонная цедра - по вкусу, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Способ приготовления: Нарезанную на кусочки свинину залить пивом, добавить кофе, чеснок и отварить. При необходимости подливать еще пиво. За несколько минут до готовности добавить тертый хлеб, лимонную цедру, соль, черный молотый перец.

Тушеная кольраби с клецками из телятины

Ингредиенты: кольраби молодые - 4 (по 250 г), картофель вареный - 500 г, лук репчатый - 1 головка, масло сливочное - 30 г, соль, перец белый молотый, цедра тертая 0,5 лимона, бульон говяжий - 125 г, хлеб белый - 2 ломтика, телятина рубленая - 350 г, яйцо – 1, орехи мускатные тертые, зелень петрушки, зелень укропа, кервель, фарш колбасный консервированный - 100 г.

Способ приготовления: Картофель и кольраби очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Лук очистите, мелко порубите и обжарьте на жире без изменения цвета. Положите кольраби и картофель, слегка обжарьте, посолите, поперчите, добавьте лимонную цедру, бульон, накройте крышкой и тушите до готовности в течение 20 минут. Для клецек хлеб размочите в воде и отожмите. Колбасный фарш перемешайте с телятиной, добавьте хлеб, яйцо, приправьте солью, перцем, мускатным орехом, затем положите 1 чайную ложку рубленой зелени петрушки и вымесите до получения однородной массы. Из полученного фарша сформируйте маленькие клецки, выложите их на овощи, накройте крышкой и тушите еще 15 минут. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

13 Польская кухня

Национальная кухня Польши сформировалась из колоссального разнообразия народов Речи Посполитой и природных богатств земли. Рацион изобилует растительными ингредиентами и мясом, которые комбинируются то в восточные, то в итальянские блюда. Рацион средневековой Польши считался обильным, питательным, чрезмерно пряным, многокомпонентным и не всегда вкусным.

Польская кухня складывалась под влиянием трех «кулинарных начал»: крестьянского, городского и шляхетского. На протяжении веков они, то приближались друг к другу, то отдалялись, но, в конце концов, слились в единый, но столь же разнородный и богатый польский кулинарный стиль.

В польской национальной кухне преобладают такие вкусы: соленый; слегка ферментированный (квашеная капуста, соленья, творог); хлебный (хлебобулочные изделия и напитки, которые настаивали на зернах); умеренно острый (репчатый лук, зеленый лук, чеснок, горчица, хрен); пряный и травяной (анис, мускатный орех, можжевельник, тмин); кислый (квашеная капуста, соленая/ кислая сметана); сладко-кислый (клюква, яблоки, другие фрукты/ягоды). Наиболее популярные специи – мак, укроп и льняные семечки. Крепкие насыщенные вкусы поляки немного глушат сметаной. Подобная практика прослеживается также на западнославянских территориях.

Старопольская кухня не чуралась иноземных влияний, но умела их переделать на свой лад. Так, в Польшу проникает итальянская, французская, русская и австрийская кухни. Большое влияние оказывает литовская кухня. В польских поваренных книгах и по сей день встречается определение «политовски».

Как и много веков назад, в настоящее время польская кухня – это кладезь разнообразной, богатой и вкусной пищи. Это сытные питательные блюда могут украсить любой праздничный стол.

Если перенестись в далекое прошлое и заглянуть в кладовку зажиточного крестьянина. То, прежде всего нас удивит разнообразие запасов: несколько сортов круп, пшеничная и рисовая мука, горох, бобы, конопляное масло, сушеные и соленые грибы, говядина и свинина соленая и копченая, нередко дичь, колбасы, сало, сыры, масла, яйца, мед, бочки шипучего медового напитка и легкое освежающее пиво в баночках. Что касается пива, то этот продукт заслуживает особого внимания, так как он присутствует во многих блюдах, придавая им незабываемый вкус и аромат. Но это еще не все, много овощей, фруктов, таких как: яблоки, вишня, черешня, слива, груши; разнообразные ягоды. А также в многочисленных реках водится рыба, которую вялили, солили, коптили. Пряности появились на польском столе очень давно. Ведь через польские земли пролегало много древних торговых путей, связанных с Римом и Византией.

Поляки большие любители и знатоки каши. Популярность круп начала падать с появлением картофеля, но не совсем. В современной польской кухне по-прежнему очень высоко ценится гречневая и ячменная каши.

Польская кухня схожа с русской, украинской и белорусской кухней.

Так как поляки употребляют большое количество сметаны, сливочного масла и шпика, польские блюда отмечаются слегка кисловатым вкусом и высокой питательностью.

Большое место среди закусок в польской кухне занимают бутерброды с различными продуктами, широкое применение имеют слоеные бутерброды и бутерброды-торты. Холодные мясные закуски готовят из телятины, говядины, свинины и птицы. В основном это такие блюда, как ростбиф, галантин, птица в вине, паштеты и другие блюда. Среди рыбных блюд популярны: сельдь в сметане, рыба под маринадом, заливная и т.д. Из супов широко распространены бульоны с овощами, грибами, борщок свекольный, жур из копченый грудинки, суп из лука-порея и другие супы. Излюбленными горячими блюдами поляков являются котлеты из свинины и телятины, зразы, фляки - блюдо из рубцов (желудка), а также бигос (кушанье из квашеной и свежей капусты тушеной с луком, грибами и несколькими видами мясопродуктов - свинины, телятины, говядины, сосисками, копченой грудинкой и т.д.) Широко известны в Польше горячие блюда из мяса, тушеного с овощами, или из овощей, фаршированных мясом, из птицы, дичи и рыбы. К горячим мясным и рыбным блюдам на гарнир подают картофель, капусту, клецки и сложные овощные гарниры (из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, помидоров).

Польская кухня славится своими мучными и кондитерскими изделиями. В большом ассортименте из дрожжевого теста там готовят пирожки с различными начинками, кулебяки, блины, оладьи и лазанки; из пресного теста - пирожные, торты и печенье. Среди сладких блюд пользуются популярностью кисели, муссы, желе из фруктов и ягод, мороженое и т.д.

Из горячих напитков: черный кофе, кофе с молоком или сливками, чай с молоком или вареньем. В ассортимент холодных напитков входят всевозможные напитки из ягод (смородины, малины, клюквы, шиповника), а также приготовленные из лимонной и апельсиновой цедры, томатный сок, квас, молочные напитки и крошоны.

Перед обильным завтраком поляки пьют чай с молоком или вареньем. Обед завершают десертом и кофе черный или с молоком. Ужин обычно легкий из овощных, крупяных или молочных блюд.

Бигос

Ингредиенты: 750 г кислой и свежей белокочанной капусты, 400 г свинины, 200 г телячьей вырезки, 200 г копченой колбасы, 1-2 ст. ложки маргарина, 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки сливового повидла, 100 мл вина, 1,5 л воды, 2 лавровых листа, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: Лук нарезать мелко, пассировать. Затем добавить свинину и жарить до полуготовности, после чего вынуть мясо и нарезать его кубиками. Капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду, припустить. Добавить в капусту телятину и тушить под крышкой. В другую кастрюлю положить кислую капусту, грибы, лавровый лист, и залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда мясо наполовину гото-

во, все продукты сложить в одну кастрюлю, добавить мелко нарезанную колбасу, повидло, поперчить и посолить. Все хорошо перемешать и тушить на слабом огне до готовности мяса. Бигос не должен быть слишком жидким, поэтому надо дать выкипеть избыточному количеству жидкости. Затем блюдо нужно снять с огня, добавить вино и все хорошо перемешать

Заяц в сметане по-польски

Ингредиенты: 700 г зайчатины, 250 мл воды, 80 г жира, 2 ст. ложки муки, 50 г сала, 200 г сметаны, 250 мл разведенного водой уксуса, 100 г лука, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца и ягод можжевельника, соль по вкусу.

Для карамели: 20 г сахарного песка, 3-5 ст. ложки воды.

Способ приготовления: Вскипятить воду, добавить лук и приправы, довести до кипения, остудить и соединить с уксусом. Куски зайчатины уложить в эмалированную посуду, залить остуженным маринадом и поставить в холодное место. Вымачивать 2-4 дня, каждый день переворачивая. Вынутое из маринада мясо сполоснуть, снять пленки, нашпиговать салом и посолить. Разогреть жир, положить мясо, полить жиром, водой и запекать при температуре 220-230°C, около двух часов (до мягкости), периодически поливая образовавшимся соусом. Готовое мясо уложить на подогретое блюдо. Приготовить карамель: сахар подогреть на сковороде до золотистого цвета, влить воду и довести до кипения. В оставшийся после запекания соус добавить муку, вскипятить, соединить со сметаной, подкрасить карамелью. Полить соусом разложенные на блюде куски мяса. Подавать можно с картофелем или макаронами и свеклой, с брусникой и хреном или салатом из красной капусты.

Торуньские коврижки

Ингредиенты: 2 кг муки, ½ л меда, немного корицы, цедры лимона, 6 шт. гвоздики, кардамон на кончике ножа, 60 г сливочного или топленого масла, 20 г пищевой соды, 1 рюмка рома, 3 яйца, 300 г сахара, 30 г миндаля.

Способ приготовления: Половину муки высыпать на доску, сделать в муке углубление и влить в него разогретый мед, смешанный с корицей, цедрой, гвоздикой и кардамоном, замесить тесто. В теплое еще тесто добавить масло и хорошо вымесить, пока оно совсем не остынет. Затем развести соду в рюмке рома, влить в тесто. Смешать сахар со взбитыми яйцами, добавить в тесто, затем осторожно понемногу всыпать оставшуюся муку. Все тесто следует месить руками не менее часа. Затем вложить его в смазанную маслом форму, сравнять ножом поверхность, закрыть крышкой и выставить в сухое прохладное место на неделю. После этого выдержанное тесто поставить для выпечки в духовку со средним жаром. После выпечки завернуть в полотняную салфетку и выдерживать еще в течение двух недель. Перед выпечкой коврижки можно посыпать толченым миндалем.

14 Русская кухня

Национальная кухня – традиционный набор блюд/техник/особенностей подачи определенного народа. Русская кухня прошла длительный путь развития от деревянных бочек и чугунных печей до новейшей техники, и мировой узнаваемости. Этому поспособствовала урбанизация и отход от классово-социального устройства общества. Национальная кухня формируется под влиянием определенного климата, экономических / географический / социальных условий страны. Традиционная русская пища сформировалась из тяги к земле, долгих зим, колоссального физического труда и многообразия продуктов.

Согласно исследованиям историка Болтина, крестьяне употребляли пищу 4 раза в сутки. Летом, в рабочую пору, этот показатель поднимался до 5-и: завтрак (альтернативное название – перехватка), полдник, обед, ужин, паужин. Завтрак приходился на раннее утро – 6:00, обед – 12:00, полдник – 15:00, ужин – 19:00, паужин – 23:00.

Русская кухня на протяжении своей долгой истории вобрала в себя и творчески переработала множество различных кулинарных традиций - от татаро-монгольской до французской, - став в результате одной из самых разнообразных кухонь мира. Русская кухня давно пользуется широкой известностью во всем мире. Это проявляется как в прямом проникновении в международную ресторанную кухню исконно русских пищевых продуктов (икры, красной рыбы, сметаны, гречневой крупы, ржаной муки и т. п.) или некоторых наиболее знаменитых блюд русского национального меню (студня, щей, ухи, блинов, пирогов и т. д.), так и в косвенном влиянии русского кулинарного искусства на кухни других народов. Ассортимент блюд русской кухни на рубеже XIX и XX вв. стал столь разнообразен, а ее влияние и популярность в Европе настолько велики, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне.

Русская кухня прошла длительный, тысячелетний путь развития и пережила несколько этапов. Каждый из них оставил неизгладимый след, причем довольно сильно отличался от других составом меню, композицией блюд и технологией приготовления их, т. е. представлял своего рода отдельную кухню. Таких этапов насчитывается шесть: древнерусская кухня (IX-XVI вв.); кухня Московского государства (XVII в.); кухня петровско-екатерининской эпохи (XVIII в.); петербургская кухня (конец XVIII в.- 60-е годы XIX в.); общерусская национальная кухня (60-е годы XIX - начало XX вв.); советская кухня (с 1917 г. по настоящее время).

Древнерусская кухня, развивавшаяся с IX-X вв. и достигшая наибольшего расцвета в XV-XVI вв., хотя становление ее и охватывает огромный исторический период, характеризуется общими чертами, во многом сохранившимися и донныне.

В начале этого периода появился русский хлеб из кислого (дрожжевого) ржаного теста - без него и теперь немислимо русское меню, - а также возникли все другие важнейшие виды русских хлебных и мучных изделий: известные нам сайки, баранки, сочни, пышки, блины, оладьи, пироги и т. п. Эти изделия готови-

лись исключительно на основе кислого теста - столь характерного для русской кухни на протяжении всего ее исторического развития. Пристрастие к кислому, квасному нашло отражение и в создании русских настоящих киселей - овсяного, пшеничного и ржаного, появившихся задолго до современных, преимущественно ягодных киселей. Большое место в меню занимали и разнообразные кашицы и каши, считавшиеся первоначально обрядовой, торжественной пищей.

Уже в ранний период развития русской кухни обозначилось резкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на ее дальнейшее развитие вплоть до конца XIX в. Отсюда обилие в русской кухне грибных и рыбных блюд, склонность к использованию различного растительного сырья - зерна (каши), овощей, лесных ягод и трав (крапивы, сныти, лебеды и др.). Причем такие известные с X в. овощи, как капуста, репа, редька, горох, огурцы, готовили и ели - будь то сырые, соленые, пареные, вареные или печеные - отдельно один от другого. Поэтому, например, салаты и особенно винегреты, никогда не были свойственны русской кухне и появились в России уже в XIX в. как заимствование с Запада. Но и их первоначально делали преимущественно с одним овощем, давая соответствующее название салату, - салат огуречный, салат свекольный, салат картофельный и т. п. Каждый вид грибов - грузди, рыжики, опята, белые, сморчки, печерицы (шампиньоны) и т. д. - солили или варили совершенно отдельно, что, кстати, практикуется и поныне. То же можно сказать и о рыбе, которую употребляли в отварном, вяленом, соленом, запеченном и реже в жареном виде.

Вкусовое разнообразие достигалось, во-первых, применением различных масел, преимущественно растительных (конопляного, орехового, макового, оливкового и значительно позднее - подсолнечного), во-вторых, употреблением пряностей. Из последних чаще всего использовались лук, чеснок, хрен, укроп, причем в весьма больших количествах, а также петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже в X-XI вв. Позднее, в XV - начале XVI вв., их дополнили имбирем, кардамоном, корицей, аиром и шафраном.

В начальный период развития русской кухни складывается и склонность к употреблению жидких горячих блюд, получивших тогда общее название «хлёбова». Наибольшее распространение приобретают такие виды хлёбова, как щи, похлебки, основанные на растительном сырье, а также различные затирухи, заварихи, болтушки и другие разновидности мучных супов.

Что касается мяса и молока, то эти продукты употребляли сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо, как правило, варили в щах или кашах, молоко пили сырое, томленое или скисшее. Из молочных продуктов делали творог и сметану, а производство сливок и масла долгое время оставалось почти неизвестным, по крайней мере, до XV-XVI вв. эти продукты появлялись редко, нерегулярно.

Следующим этапом в развитии русской кухни является период с середины XVI в. и до конца XVII в. В это время продолжается не только дальнейшая

разработка вариантов постного и скоромного стола, но и особенно резко обозначаются различия между кухнями различных классов и сословий.

Кухня простого народа начинает с этого времени все более упрощаться, кухня боярства, дворянства и особенно знати становится все более изысканной. Она собирает, объединяет и обобщает опыт предшествующих столетий в области русской кулинарии, создает на основе его новые, более сложные варианты старых блюд, а также впервые заимствует и открыто вводит в русскую кухню ряд иностранных блюд и кулинарных приемов, преимущественно восточного происхождения. Особое внимание обращает на себя скоромный праздничный стол того времени.

В XVII в. окончательно складываются все основные типы русских супов, при этом появляются неизвестные в средневековой Руси кальи, солянки, рассольники.

На кулинарию XVII в. сильное влияние оказывает восточная и в первую очередь татарская кухня, что связано с присоединением во второй половине XVI в. к Русскому государству Астраханского и Казанского ханств, Башкирии и Сибири. Именно в этот период в русскую кухню попадают блюда из пресного теста (лапша, пельмени), такие продукты, как изюм, урюк, смоква (инжир), а также лимоны и чай, употребление которых с этих пор становится в России традиционным. Тем самым, существенно пополняется и сладкий стол. Рядом с пряниками, известными на Руси еще до принятия христианства, можно было увидеть разнообразные коврижки, сладкие пироги, леденцы, цукаты, многочисленные варенья, причем не только из ягод, но и из некоторых овощей (морковь с медом и имбирем, редька в патоке).

Во второй половине XVII в. в Россию начали привозить тростниковый сахар, из которого вместе с пряностями варили леденцы и сласти, лакомства, фрукты и т. д. Но все эти сладкие блюда были в основном привилегией знати.

Для боярского стола характерным становится чрезвычайное обилие блюд - до 50, а за царским столом их число вырастает до 150-200. Огромны и размеры этих блюд, для которых обычно выбираются самые крупные лебеди, гуси, индейки, самые большие осетры или белуги - порой они так велики, что их поднимают три-четыре человека. Одновременно появляется стремление к украшению блюд. Из пищевых продуктов сооружаются дворцы, фантастические животные гигантских размеров. Придворные обеды превращаются в помпезный, пышный ритуал, продолжающийся 6-8 ч подряд - с двух часов дня до десяти вечера, - и включают в себя почти десяток перемен, каждая из которых состоит из целой серии (иногда по два десятка) одноименных блюд, например, из десятка сортов жареной дичи или соленой рыбы, из десятка видов блинов или пирогов. Таким образом, в XVII в. русская кухня была уже чрезвычайно разнообразна по ассортименту блюд (речь идет, о кухне господствующих классов).

В то же время поварское искусство в смысле умения комбинировать продукты, выявлять их вкус стояло еще на весьма невысоком уровне. Достаточно сказать, что по-прежнему не допускалось смешивание продуктов, их измельчение, перемалывание, дробление. Более всего это относилось к мясному столу.

Следующий этап в развитии русской кухни наступает на рубеже XVII и XVIII вв. и длится немногим более чем столетие - до первого десятилетия XIX в. В это время происходит радикальное размежевание кухни господствующих классов и кухни простого народа. Пришедшие с Запада и до этого неизвестные на русском столе немецкие бутерброды, французские и голландские сыры были совмещены со старинными русскими блюдами - холодной солониной, студнем, ветчиной, бужениной, а также с икрой, балыком и другой просольной красной рыбой в единую подачу или даже в особый прием пищи - завтрак. Появились и новые алкогольные напитки - ратафии и ерофеичи. С 70-х годов XVIII в., когда стал приобретать все большее значение чай, в высших кругах общества за пределы обеда выделились сладкие пироги, пирожки и сласти, которые были объединены с чаем в отдельную подачу и приурочены к 5 часам вечера.

Только в первой половине XIX в., после Отечественной войны 1812 г., в связи с общим подъемом патриотизма в стране и борьбой славянофильских кругов с иностранным влиянием у передовых представителей дворянства начинает возрождаться интерес к национальной русской кухне. В России в этот период работает целый ряд французских поваров, радикально реформирующих русскую кухню господствующих классов. Первым французским поваром, оставившим след в реформе русской кухни, был Мари-Антуан Карем - один из первых и немногих поваров-исследователей, поваров-ученых. До приезда в Россию по приглашению князя П.И. Багратиона, Карем был поваром английского принца-регента (будущего короля Георга IV), герцога Вюртембергского, Ротшильда, Талейрана. Он живо интересовался кухнями различных народов. За время короткого пребывания в России Карем детально ознакомился с русской кухней, оценил ее достоинства и наметил пути для освобождения ее от наносного.

Реформа в кулинарии коснулась, во-первых, порядка подачи блюд к столу. Принятая в XVIII в. «французская» система подачи, когда все блюда выставлялись на стол одновременно, была заменена старинным русским способом подачи, когда одно блюдо сменяло другое. Вместе с тем количество перемен было сокращено до 4-5, и была введена такая последовательность в сервировке обеда, при которой тяжелые блюда чередовались с легкими и возбуждающими аппетит.

Кроме того, на стол уже не подавали приготовленные в целом виде мясо или птицу, перед подачей на стол их стали резать на порции. Реформаторы выступали также за замену блюд из толченых и протертых продуктов, занявших большое место в кухне господствующих классов в XVIII - начале XIX вв., блюдами из натуральных, свойственных русской кухне продуктов. Так появились всевозможные отбивные (бараньи и свиные) из целого куска мяса с косточкой, натуральные бифштексы, лангеты, антрекоты, эскалопы. Одновременно старания кулинаров были направлены на то, чтобы ликвидировать тяжеловесность и неудобоваримость некоторых блюд. Так, в рецептах щей они отбросили делающую их невкусными мучную подболтку, сохранявшуюся лишь в силу традиции, а не здравого смысла, стали широко употреблять в гарнирах картофель, появившийся в России в 70-х годах XVIII в. Для русских пирогов они предложили использовать вместо ржаного кислого нежное слоеное тесто из пшеничной муки. Они же ввели безопасный способ приготовления теста на прессованных дрожжах, кото-

рыми мы пользуемся ныне, благодаря чему кислое тесто, на подготовку которого прежде требовалось 10-12 ч, стало поспевать за 2 ч.

Обратили французские кулинары внимание и на закуски, ставшие одной из специфических особенностей русского стола. Если в XVIII в. преобладала немецкая форма подачи закусок - бутербродами, то в XIX в. стали сервировать закуски на специальном столе, каждый вид на особом блюде, красиво оформляя их, и таким образом настолько расширили их ассортимент, выбрав в число закусок целый ряд старинных русских не только мясных и рыбных, но и грибных и овощных квашеных блюд, что их изобилие и разнообразие отныне не переставало быть постоянным предметом удивления иностранцев.

Наконец, французская школа ввела комбинирование продуктов (винегреты, салаты, гарниры) и точные дозировки в рецептах блюд, не принятые ранее в русской кухне, и познакомила русскую кухню с неизвестными ей видами западноевропейской кухонной техники. В конце XIX в. на смену русской печи и специально приспособленных к ее тепловому режиму горшков и чугунков пришла плита с ее духовкой, кастрюлями, сотейниками и т. п. Вместо сита и решета начали использовать дуршлаг, шумовки, мясорубки и т. п.

Немаловажным вкладом французских кулинаров в развитие русской кухни было и то, что они подготовили целую плеяду блестящих русских поваров, поддерживавшие и распространявшие традиции русской кухни на протяжении всего XIX в.

К последней трети XIX в. русская кухня господствующих классов благодаря неповторимому ассортименту блюд, их изысканному и тонкому вкусу стала занимать наряду с французской кухней одно из ведущих мест в Европе. При этом необходимо подчеркнуть, что, несмотря на все изменения, привнесения и иностранные влияния ее основные характерные черты сохранились и остались ей присущими до настоящего времени, так как они стойко удерживались в народной кухне.

Есть в русском языке слово, которому трудно найти аналог в языках других народов - это слово «хлебосольство». Хлебосольство всегда было присуще русскому народу, с ним связаны многие обряды и поверья, пословицы и поговорки.

Русские супы составляют две большие группы: холодные и горячие. Холодные супы (свекольник, окрошки) часто готовились на квасе. К горячим супам относятся щи, борщи, рассольники, солянки, уха. Особое место на русском столе занимают щи: щи с капустой, щи из щавеля, щи из крапивы. Любовь народа к щам не иссякала: и богатые, и бедные, и цари, и монахи любили побаловаться ароматным капустным кушаньем. Щи из свежей капусты обычно едят с пирожками или кулебякой с мясной начинкой. Помимо пирогов хорошо подать рассыпчатую гречневую кашу или крупеник.

Борщ по своей популярности не уступит щам. Вкус старинного борща мало кому знаком ныне, так как готовился борщ на свекольном квасе. Сварить хороший борщ - дело довольно сложное. Борщ должен быть густым, чтобы ложка стояла и сытным. Подают борщ со сметаной и рубленой зеленью.

Рассольник, как понятно из названия, готовится на огуречном рассоле с солеными огурцами. Суп стал заслуженным первым блюдом, так как русские

издавна питали пристрастие к солениям. Огуречный рассол применялся особо широко для приготовления различных жидких блюд. Рассольник обладает умеренно острым кисловатым вкусом и прекрасно возбуждает аппетит. Подают рассольники со сметаной и зеленью, отдельно подаются расстегаи с рыбой.

Другой, не менее вкусный, суп - солянка, готовится на очень крепком мясном, рыбном или грибном бульоне с острыми пряностями. При этом состав супа включает самые разные виды продуктов - мясо, рыба, грибы, соленые огурцы, репчатый лук, оливки, ломтики лимона. Перед подачей на стол в тарелку добавляют сметану. Уха (суп, приготовленный из свежей рыбы с приправами) - королева на русском столе. Настоящая уха готовится из свежепойманной рыбы со специями. Маленькая рыбка (ерши, окуни) используется для крепости бульона. Отварные линь, сом и налим добавляются в готовый бульон для сладости. Основные специи - корица, гвоздика и перец. Приготовить уху несложно, но настоящая уха должна надыхаться костром.

Истинно русские блюда из мяса отличаются прекрасными вкусовыми качествами, отсутствием жесткой тепловой обработки, сочетанием мясных продуктов с крупами и овощами. Многие кушанья готовятся по довольно сложной технологии и в течение продолжительного времени.

Характерным для русской народной кухни является приготовление крупных кусков мяса, жаривание целыми тушками поросят и домашней птицы.

В русской народной кухне можно выделить три основные разновидности мясных блюд: отварное мясо крупным куском, приготовляемое в супах и кашницах, а затем используемое как горячие блюдо или как закуска в холодном виде; блюда из субпродуктов (печени, сальника, сычуга), запекаемые вместе крупами в горшках; блюда из целого животного (птицы) или из части его (ноги), или из крупного куска мяса (огузок, кострец), жариваемые в духовой печи на противне, так называемое жаркое. Различные котлеты, биточки, фрикадели, кнели, приготовляемые из молотого мяса, заимствованные и получившие распространение лишь в XIX-XX вв., для классической русской кухни не характерны.

В качестве гарниров к мясным блюдам русского стола в прошлом обычно использовались каши и кашицы, в которых варилось мясо, затем либо отварные, а точнее пареные и печеные, корнеплоды (репа, морковь), а также грибы; к жаркому независимо от используемого мяса, кроме того, подавали также соления - квашеную капусту, моченые и кислые яблоки, моченую бруснику, взвары. Роль соуса играет обычно сок, образуемый при жарке, а также топленая сметана и топленое сливочное масло, которыми поливают отварные овощи или сдабривают каши, т. е. гарнир. Соусы для мясных блюд, т. е. подливки на муке, масле, яйцах и молоке, не свойственны исконно русской кухне.

Рыба в русской кухне. Наиболее крупные поселения русичей в древности были на Оке, Волге, Днепре, Волхове, Двине и других реках. На недостаток рыбы в них наши предки вряд ли жаловались. Согласно древним источникам, уже в XII веке своими рыбными богатствами славились многие поселения в верховьях Волги. Рыбой платили феодальные повинности.

В России рыбный стол всегда был обильным и очень разнообразным. Среди блюд первой подачи на пирах в Древней Руси обычно шла кислая капу-

ста с сельдями. Рядом в качестве закусок ставилась икра в разных видах: белая, то есть свежесоленая, красная - малосоленая, черная - крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья, щучья, линева. Подавали икру с перцем и изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом и прованским маслом.

Икру дополняли балыки, которые в старину назывались «спинками», и провесная (разновидность вяленой) рыба: лососина, белорыбица, осетрина, белужина и т. д. К этой рыбе подавали ботвинью. Затем следовала паровая рыба, а за ней жареная.

От этого изобилия закусок переходили к ухе. Наряду с ухой подавали калы: из лосося с лимонами, из белорыбицы со сливами, из стерляди с огурцами. К каждой ухе следовало свое тельное, то есть тесто из рыбной мякоти с приправой, испеченное в форме различных фигурок (кружков, полумесяцев, «скоромных соблазнов» - поросенка, гуся, утки и т. п.). Обязательными были также пироги и пирожки с начинками из рубленой рыбы, с визигой, сельдью, сигом.

Овощные блюда. Исстари овощи на Руси рассматривали скорее как добавку к хлебной, мучной и крупяной пище, которая всегда являлась основой. И все же их роль в питании россиян, особенно в летний и осенний период, была довольно велика. Лук и чеснок применяли повсеместно. Особенно широко их использовали в качестве острой приправы к различным блюдам. Из лука готовили простые блюда. Как правило, это была «толченка» из лука с солью, которую ели с хлебом и квасом, - единственный и ежедневный завтрак во многих крестьянских семьях. Вообще лук и чеснок пользовались в России всеобщей любовью, независимо от принадлежности к тому или иному сословию.

Очень важное место в питании россиян занимала капуста и репа, и долгое время оставалась наиболее часто используемым овощем. Похлебка из репы круглый год не сходила со стола крестьянина. Впоследствии репу потеснил картофель, который по праву называют «вторым хлебом».

Любили россияне полакомиться дынями и арбузами. Почти повсеместно арбузы употребляли в пищу в свежем виде. В южных районах их засаливали.

Сладкие блюда. В русской кулинарной традиции сладкое принято было подавать в последнюю очередь, в конце обеда. Поскольку сахар появился в России сравнительно недавно, основой всех старинных сладких блюд являлся мед, который придавал им не только сладкий вкус, но и великолепный цвет и аромат. Да и сам мед - это отличное самостоятельное сладкое блюдо, не только вкусное, но еще и очень полезное, о чем знали уже наши далекие предки. С началом производства сахара он становится основой сладких блюд на русском столе. В наше время к исконно русским сладким блюдам, каковыми являются кисели и творожные массы, добавились желе, муссы и другие, привнесенные из зарубежных кухонь десерты.

С июня, когда начинает краснеть душистая земляника и до глубокой осени, когда можно собирать прихваченные первым морозом калину и рябину, ходили русские девушки и дети в лес по ягоды. Собирали чернику, ежевику, морошку, бруснику, клюкву, лесную малину. Их различными способами заготавливали впрок на долгую зиму, а также варили из них кисели и компоты.

Традиционные русские кисели готовились на основе овсяного или отрубяного отвара, могли быть без закваски и с закваской. В настоящее время при приготовлении киселей используется в основном картофельный крахмал.

Ритуальные блюда русской кухни:

Курник. Подается на свадьбу. Блюдо называют королем пирогов, праздничным или царским пирогом. Он состоит из нескольких слоев теста и различной начинки – курятины, утки, баранины, говядины, орехов, картофеля, каши и прочего. К свадьбе курник украшали фигурками из теста, различными декоративными элементами. Кутья. Подается на Рождество/Коляду. Это поминальное славянское блюдо. Состоит из пшеничной/ячменной или рисовой каши, политой медом и сахаром. В кашу также добавляют мак, изюм, орехи, варенье и молоко. Блины. Подаются на Масленицу, до XIX века считались поминальным блюдом. Традиционный русский десерт, не теряющий популярности по сегодняшний день. Изделие готовят из жидкого теста, которое выливают на раскаленную сковороду и обжаривают с обеих сторон. Блины подают как самостоятельное блюдо или заворачивают в них различные сладкие/соленые начинки. Кулич/пасха/паска. Подается на Пасху. Цилиндрический праздничный хлеб, который все еще выпекают к главному церковному празднику. Яичница. Подается на Троицу. В современной русской кухне яичница стала банальным завтраком. Раньше блюдо подавали только к празднику триединого божества. Овсяный кисель или холодник. Подается на Щедрый вечер, Ивана Купала и поминальные дни. Это традиционный напиток с плотной консистенцией, больше походивший на желе или рыхлый мармелад. Готовили его путем брожения овсяного зерна.

Борщ

Ингредиенты: 1 луковица; 2 крупные моркови; 2 стебля сельдерея; 120 г свеклы; 6 стаканов крепкого говяжьего бульона; 2 зубчика чеснока; 3 чайные ложки коричневого сахара; 6 чайных ложек красного винного уксуса; 1 лавровый лист; 1 чайная ложка тмина; соль и перец; 500 г нашинкованной белокачанной капусты; 0,5 стакана жирной сметаны; 250 г нарезанного кубиками вареного картофеля; 6 чайных ложек нашинкованной свежей петрушки.

Способ приготовления: Нарезьте лук, морковь, сельдерей и свеклу соломкой. Доведите бульон до кипения и положите в него овощи, чеснок, сахар, уксус, лавровый лист и тмин. Посолите и вновь доведите до кипения, накройте крышкой и варите около 20 минут. Добавьте капусту и продолжайте варить около 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Поперчите и добавьте соли, если это необходимо. Подавая, разлейте суп в теплые миски. В каждую сверху положите сметану и кубики картофеля; посыпьте петрушкой.

Поросенок жареный с гречневой кашей

Ингредиенты: 1 молочный поросенок; 4 ст. ложки сливочного масла; 1 стакан сметаны; 1/4 стакана воды; 3 яйца; гречневая каша; соль и специи по вкусу.

Способ приготовления: Подготовленного поросенка посолить с внутренней стороны; положить на противень спинкой вверх, слегка смазать сметаной, полить растопленным маслом, на противень подлить 1/4 стакана воды и поставить жарить в духовой шкаф на 1-1,5 часа. Чтобы образовалась румяная сухая корочка, надо во время жарения поливать его жиром. При подаче на стол положить на разогретое блюдо гречневую кашу и посыпать сверху рублеными яйцами.

Блины

Ингредиенты: 2 стакана муки; 0,5 яйца; 1 чайная ложка сахара; 1 столовая ложка маргарина; 1 чайная ложка соли; 3 г дрожжей; 2,5 стакана воды; 1 столовая ложка свиного топленого сала или животного жира для жарки.

Способ приготовления: Приготовить дрожжевое тесто жидкой консистенции безопасным способом и дать перебродить при (28-32) °С в течение 2-3 часов. Небольшие сковородки или блинницы нагреть и смазать жиром. Налить тонкий слой теста и выпекать сначала одну сторону блина, а затем другую. Если блины выпекают с добавлением рыбы или яиц (20-30 г на порцию), то рыбу нужно нарезать маленькими кусочками и обжарить с жиром на сковороде, а сваренные вкрутую яйца - измельчить. Подготовленные продукты положить на горячую сковороду с жиром, залить тестом и поджарить блины, как обычно. К блинам подать отдельно масло или сметану. Кроме того, к ним могут быть поданы: икра, семга, кета, сельдь.

15 Французская кухня

Блюда французской кухни являются одними из самых изысканных во всем мире. Франция – страна высокой моды, восхитительных ароматов, романтики, – славится еще и кулинарией, которой нет равных среди аналогов. Еще со времен Франциска Первого, годы правления которого приходились на середину 16 века, французская кухня стала национальным символом и гордостью всего французского народа. Сыры и соусы Франции способны придать чувственность любой, даже самой простой и тривиальной пище.

Во времена Короля-Солнце Людовика XIV дворцовые пиры заставляли поваров проявлять всю возможную фантазию, развивая все новые технологии приготовления пищи. Именно в этот период Франция на века стала законодательницей моды не только в пошиве платьев, но и в кулинарном искусстве. Сегодня французы очень гордятся рецептурами своих блюд, принятыми методами сервировки столов, оформлением готовой пищи. Трапеза во французской кухне – особый таинственный ритуал, культ, для которого уж никак не подойдут обычные или некачественные продукты, либо плохая компания.

Французская кухня совершенно не приемлет фаст-фуд. Даже сетевые всемирные бренды ресторанов быстрого питания отмечают значительное отставание французских представительств в вопросе посещаемости данных заведений. Во Франции очень много региональных кухонь, каждая из которых богата и самобытна. Например, Прованс славится тем, что все блюда они стремятся заправить оливковым маслом с травами, северо-запад Франции в этом вопросе отдает предпочтение маслу и сливкам, а восточная часть страны делает упор в своей кухне на колбасные изделия, пиво и квашеную капусту.

Французская кухня традиционно считается вершиной в кулинарии. Поистине она заслужила звание самой утонченной и разнообразной. И это не случайно, ведь еде французы отводят важное место в своей жизни. В русском языке французским словом гурман характеризуют ценителя кулинарных изысков. Во Франции же гурман – это любитель перенасыщаться вкусной пищей. Поэтому французам льстит, когда их считают отнюдь не гурманами, а гурмэ, то есть знатоками тонкостей изысканных блюд.

К кулинарии французы относятся как к искусству, а известных поваров почитают словно поэтов. Примером этому может служить традиция: особенно красивое блюдо выносят для всеобщего обозрения, гости, восхищенные искусством повара, стоя аплодируют ему, после чего блюдо уже на кухне разделяют на порции. Принято считать, что готовые рецепты служат лишь основой для приготовления пищи, используя которую, каждый повар может привнести в блюдо что-то свое, например, соус оригинального приготовления.

Эпитеты – фантастическая, загадочная, изысканная... И все это – о французской кухне, которая начала свое триумфальное шествие по миру еще три столетия назад и по сей день является эталоном кулинарной моды и хорошего вкуса.

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.

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 языцах, 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 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 - *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). 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 Норман-

дии, где вина нет, для приготовления рыбных блюд активно используют распространённый в этой области сидр.

Коньяк на севере Франции нередко заменяют кальвадосом (яблочная водка), а в Гаскони арманьяком. «Наши коньяки» (бренди) можно с успехом применять вместо французских в качестве добавки к винам или для фламбирования непосредственно на пище, например, на мясе. Для этого перед подачей к столу горячее мясо поливают коньяком и поджигают.

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.

Характерной чертой французской кухни является также широкое применение, особенно в гарнирах к горячим блюдам, таких овощей, как артишоки, спаржа, салат-латук. 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.

Сегодня многие французские мясные тонкости уходят в прошлое. Даже во Франции теперь невозможно достать великолепную белую парижскую телятину «экстра», для которой телята откармливались исключительно цельным молоком (на них даже надевали намордник, чтобы не сжевали чего-нибудь лишнего) и содержались в тесных теплых хлевах, где не было возможности двигаться. За несколько дней до продажи в молоко для телят добавляли муку и яйца, чтобы придать мясу особую нежность.

Мировая кулинария выделяет три стадии готовности мяса: «с кровью», «среднепрожаренное» и «хорошо прожаренное». Однако французы придумали шесть стадий готовности: «очень сырой» или «блюю» (кусочек чуть-чуть поджарен с двух сторон при температуре 55 градусов), сырой (чуть более прожаренный при температуре 60 градусов), среднесырой (63 градуса), медиум (71 градус, то, что в мировой кулинарной традиции называется «с кровью»), готовый (77 градусов, среднепрожаренный кусочек, красноватый внутри), и сверхготовый (то, что французы называют «подошвой», а русская хозяйка сочла бы нормально приготовленным мясом). На самом деле, французы выделяют еще и несколько промежуточных стадий, в тонкостях которых обязаны разбираться повара. Не дай бог, принести французу, заказавшему мясо стадии между «блюю» и сырым, не соответствующий его заказу кусочек. Скандал будет грандиозным. Кстати, еще одно правило - чем ниже температурный режим приготовления мяса, тем горячее должна быть тарелка: мясо «блюю» подается на почти раскаленном фарфоровом блюде.

Гарнир к мясу обычно состоит из разнообразных овощей: картофель, стручковая фасоль, различные сорта лука, шпинат, капуста различных сортов, помидоры, баклажаны, сельдерей, петрушка, салаты. Французы никогда не употребляют круп в виде каши, но охотно едят рассыпчатый рис, горох, фасоль, бобы, чечевицу.

Из супов французы предпочитают «супы-пюре» (они называют их «крем») или прозрачные бульоны. Особенно популярны суп-пюре из лука-поррея с картофелем и луковый суп, заправленный сыром. Широко известен также провансальский рыбный суп «буйабесс», для приготовления которого по всем правилам нужна не только свежая рыба, но и запах морской травы и водорослей. Кстати, не удивляйтесь, если суп за обедом вам подадут до закуски - во Франции принят именно такой порядок подачи блюд.

«Можно научиться варить и жарить, но научиться готовить соус нельзя, для этого нужен талант, и с этим талантом нужно родиться», - утверждал Брийа-Саварен и, видимо, он был прав. Во всяком случае, не стоит путать французский соус с кошмарными подливками, которые подают во многих отечественных столовых. Смесь пережаренной муки, жира и соленого бульона без всяких пряностей дискредитирует само понятие «соус». По названиям соусов можно рисовать карту мира: французские повара придумали голландский, португальский, итальянский, английский, баварский, польский, татарский и русский соусы. Правда, следует отметить, что ни один из них не имеет никакого отношения к соответствующим национальным кухням, - они скорее отражают фантастические представления французов об иностранцах.

Характерно, что авторами соусов не гнушались выступать представители титулованной знати. Во всяком случае, молва приписывает изобретение соуса бешамель - одного из основных соусов - Луи де Бешамелю, маркизу де Нуантель, сыну известного французского дипломата и этнографа конца XVII века Шарля Мари Франсуа де Нуантеля, первого собирателя сказок «Тысяча и одна ночь».

Даже скромный луковый соус, вплоть до недавнего времени существовавший в нашей кухне под именем соуса субиз, был изобретен якобы принцессой де Субиз, супругой французского полководца Шарля де Рогана, принца де Субиз (1715-1787), впрочем, иные относят это изобретение на счет самого маршала.

Что касается порядка подачи блюд на стол, то во Франции он несколько отличается от того, к которому привыкли в России. Еще раз отметим, что ничего удивительного, если на торжественном приеме подадут суп, ведь во Франции есть суп вечером - обычное дело. В качестве холодной закуски может быть, например, дыня. Сыр же, наоборот, - в конце трапезы, перед десертом. После холодной закуски следует горячая, затем - основное блюдо, мясное или рыбное. Если в меню присутствует и то, и другое, то рыбу подают перед мясом. Следом идет «антреме». Буквально это слово означает «между блюдами» и служит плавным переходом от главного блюда к десерту. В качестве «антреме» подают свежие овощи под соусом «винегрет». В отличие от русской традиции овощи режут крупно. Перед десертом подают сыры, чтобы «закрыть желудок».

Блюда обязательно подают последовательно, одно за другим, а не ставят все вместе на стол. Еду предлагают сначала самой уважаемой даме и только после того, как будут обслужены все женщины, переходят к мужчинам. После десерта принято пить кофе. Этот напиток появился во Франции в конце XVII века и быстро вошел в моду. На протяжении веков Европа испытывала влияние разных культур. Но как странно, что во Франции сохранилась турецкая традиция пить кофе, а не навеянное Китаем пристрастие к чаю, как в России или Великобритании.

Консоме с овощами и яйцом по-парижски

Ингредиенты: Яйца 4 шт., морковь 80 г, корень петрушки 50 г, корень сельдерея 30 г, фасоль стручковая, горошек молодой стручковый по 80 г, капуста цветная 120 г, бульон мясной 800 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: Очищенные морковь, петрушку и сельдерей, лопатки горошка, стручки фасоли, цветную капусту нарезать мелкими кубиками и отварить в бульоне до готовности с добавлением соли и перца. Яйца сварить «в мешочек» и очистить от скорлупы. При подаче подготовленные яйца и овощи разложить в тарелки и залить прозрачным бульоном.

Суп жульен

Ингредиенты: Бульон мясной 800 г, морковь, репа, лук-порей (белая часть) и лук репчатый по 120 г, фасоль в стручках 100 г, зеленый горошек свежий 80 г, щавель 60 г, зелень для оформления 20 г, масло сливочное 40 г, сметана 50 г, перец молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: Овощи нашинковать тонкой соломкой, добавить зеленый горошек и слегка спассеровать на масле. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

Перед подачей заправить сметаной и посыпать зеленью.

При приготовлении многих блюд французы кладут в кастрюлю перевязанный х/б ниткой небольшой пучок трав (букет гарни) - базилик, петрушку, чабер, розмарин, лавровый лист. Перед подачей блюда пучок извлекают.

Рыба по-парижски

Ингредиенты: Филе палтуса или камбалы 600 г, масло сливочное 80 г, лук репчатый 80 г, грибы (лучше белые или шампиньоны) 250 г, мука пшеничная 30 г, сметана 200 г, зелень петрушки 25 г, перец молотый 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: Филе рыбы разрезать на 6 кусков по 100 г, натереть солью и перцем, уложить в формочки. Лук нарезать кубиками, грибы - ломтиками, спассеровать на масле в течение 5 минут, затем добавить муку, соль, перец, тонкой струйкой влить сметану и прогревать, помешивая, пока смесь не загустеет. Полученной смесью залить рыбу и запекать в предварительно нагретой до 190 °С духовке 30 минут. Перед подачей рыбу отделить ножом от стенок формочки и осторожно выложить на тарелку. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Десертный сыр

Ингредиенты: Сыр сливочный 500 г, творог 500 г, сливки 30%-й жирности 400 г, сахарная пудра 20 г, клубника 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: Творог и сыр посолить, протереть несколько раз через сито. Влить сливки и хорошо растереть. Дуршлаг выложить изнутри плотняной салфеткой, осторожно вылить в него приготовленную смесь и поставить в холодное место на ночь. Перед подачей выложить сыр на блюдо целиком, посыпать сахарной пудрой и украсить клубникой.

16 Японская кухня

Японская кухня отличается тем, что блюда этой кухни, как правило, простые, из небольшого количества ингредиентов. При приготовлении японские повара стараются сохранить истинный вкус продукта, продукты обычно не подвергают сильной термической обработке, предпочитают есть сырыми, варить, тушить или готовить на пару. Согласно японской культуре приема пищи, принято есть несколько блюд небольшими порциями, причем пищу съедают сразу после приготовления. В японской кухне особое внимание уделяется сервировке и внешнему виду блюда. Обязательно подается рис, который для японцев как хлеб для русских. Запивают еду в Японии зеленым чаем или сакэ. В связи с тем, что японцы предпочитают есть свежие продукты, а не припасенные с лета, в японской кухне набор продуктов меняется в зависимости от сезона. В связи с географическим положением важное место в японском рационе занимают морепродукты.

Традиция японской кулинарии отличается не только от европейской, но и от соседней, азиатской. Прежде всего, тем, что она проявляет глубочайшее уважение к первозданному виду продуктов и требует от них только высокого качества. Это требовательное отношение японцев к пище лежит в русле национальной традиции восприятия окружающей природы, поклонения ей. В то же время японская кухня являет пример тонкого и поэтического уважения к дарам природы. Местные мастера стремятся сохранить изначальный вкус и внешний вид продуктов так, чтобы, скажем, рыба или овощи в приготовленном виде оставались вполне угадываемыми.

Приготовление супов осуществлялось предками современных японцев на костре (много тысячелетий назад, в так называемый период Дзёмон). В те времена японцы уже употребляли в пищу различные растения (21 вид), мясо животных более 122 видов, более 60 видов рыбы, разнообразные моллюски - более 30 видов. Всего этого было в изобилии в окружающих лесах и в морях. Приготовление пищи не требовало тогда большого мастерства. Ученых-исследователей поразил установленный ими факт: еще за несколько тысячелетий до нашей эры жители Японских островов ели мясо коварной ядовитой шарообразной рыбы фугу, полагая, что яд содержится в ее печени и икре. В настоящее время повара, готовящие в высшей степени деликатесное и дорогое блюдо из рыбы фугу, оканчивают специальную школу и получают лицензию на открытие специализированного ресторана. «Отведать эту рыбу все равно, что сыграть в русскую рулетку», - говорят японцы. (В период с 1886 по 1979 гг. более 12,5 тыс. человек пострадали, употребив эту рыбу; почти 7 тыс. из них умерли.)

Древние японцы умели, также и коптить мясо, и хранить пищу в так называемых «природных холодильниках» (глубокие, до 3 метров, ямы), и использовать соль как консервант. Примерно в V в. до н. э. японцы стали прибегать к культивированию отдельных растений, выращивали тыкву, периллу многолетнюю, некоторые виды зеленых бобов, просо, а также гречиху. Со временем круг и масштабы культивированных растений расширились, но настоящее земледелие началось примерно 2500 лет назад, с возделыванием в Японии

риса. Вот тогда и стала зарождаться японская кухня, в которой главная роль на протяжении веков и по сегодняшний день принадлежит рису.

Нехватка продовольствия приучила жителей благоговейно относиться к повседневной пище, скромным кушаньям они старались придать, по крайней мере, эстетичный 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.

«Не сотвори, а найди и открой» - вот основное правило японских кулинаров. Кухня страны восходящего солнца – это искусство создавать натюрморты на тарелке, умение эффектно оформить и преподнести блюдо. В настоящее время японцы занимают первое место в мире по продолжительности жизни. Причиной этого явления является тот факт, что повседневная пища в Японии содержит крайне мало холестерина. В Японии очень любят рыбу, главное место в меню жителей этой страны занимают рыбные блюда.

Японская кухня, приобрела в последние годы всемирную популярность. В течение 20 века не только мир открыл для себя японскую кухню, но и японцы многое заимствовали из других стран и сумели переработать в своем стиле. От других восточноазиатских кухонь японская отличается демократичностью и парадоксальным образом красотой, и тщательностью сервировки. Японские повара нередко изображают целые картины из кусочков различных продуктов. Всегда обращается внимание на гармоничное соответствие цветовой гаммы у предлагаемого блюда и в случае недостатка красок без колебаний используются для украшения цветы вишни, листья или веточка краснолистного клена момиджи. Таким образом, поварское искусство японцев сравнимо с искусством икебаны. Основным продуктом японской кухни был и остается рис. Японцы едят рис два-три раза в день и, как правило, без приправ, порции традиционно маленькие. Рис варят под крышкой в небольшом количестве воды, никогда не помешивая. Как правило, соль не добавляют при варке, а при подаче на стол ставят к рису различные приправы, соленые и остро-сладкие соусы, пасты.

Свое долголетие японцы приписывают употреблению овощей. Очень популярны: капуста, огурцы, редис, репа, баклажаны, редька (в том числе дайкон), картофель, соя, бобы. Используются также несколько видов лука - от золотистого круглого таманеги, который наиболее распространен у нас, до белого, узкого и длинного, лука хосонеги. Некоторые виды бобов готовятся сладкими и подаются на десерт. Из бобовых продуктов готовятся такие важные компоненты питания, как тофу и мисо. Тофу готовится из соевого белка с добавкой других бобовых и по виду напоминает «домашний творог». Японцы употребляют его на завтрак. Мисо - особая масса, полученная в результате дрожжевого брожения вареных и раздавленных соевых бобов. Из мисо варят различные супы.

Безусловно, японская кухня лидирует по употреблению рыбы и различных морепродуктов. Японцы едят много океанической рыбы, в которой содержится эйкозапентаеновая кислота. Она снижает содержание холестерина в крови, препятствуя развитию атеросклероза. Рыбу и другие морепродукты в Япо-

нии не жарят, обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми, что позволяет сохранить все ценные вещества. Это возможно только с океанической рыбой, иначе велика вероятность подхватить каких-нибудь паразитов.

Одно из самых популярных блюд в Японии - это сасими - ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде в окружении искусно подобранных овощей. Сасими едят с хреном васаби, сёю и японской горчицей.

Иногда рыба и морепродукты употребляются не только в сыром виде, но и живьем. Называются такие блюда «одори». Например, так готовят кальмаров или блюдо «танцующий окунь». Процесс приготовления заключается в том, что окуня ошпаривают кипятком, поливают соусом, сразу режут на кусочки и отправляют в рот, хотя в это время рыба бьет хвостом и шевелит губами.

Другое блюдо, популярность которого давно вышла за пределы Японии - суси (суши). Название суси пишется либо одним иероглифом, обозначающим рыбу, либо двумя, один из которых - «долголетие», а второй - «стиль поведения». Суси непременно подают в торжественных случаях - на праздниках, в дни рождений и юбилеев. Суси - это традиционная японская закуска, состоящая из тонко нарезанного филе сырой (реже копченой) рыбы, морепродуктов или овощей и риса, сваренного определенным образом. История суси насчитывает более 1300 лет. Их родина - Юго-Восточная Азия. Секрет суси в наложении вкусов инозиновой и глютаминовой кислот соответственно животного и растительного происхождения. Каждая из них сама по себе - приятный раздражитель вкусовых рецепторов мозга. Накладываясь, они дают многократный эффект - рыба и рис. И если вкус риса - постоянен, у морепродуктов бывают свои пики, зависящие от сроков нереста, поэтому в разные времена года для приготовления суси используют различные сорта рыбы.

Есть в японской кухне и совершенно особый деликатес - фугусаши - блюдо из рыбы фугу. Фугусаши - очень красивое и совершенно уникальное по вкусу блюдо. Оно приготавливается из небольшой рыбы фугу (иглобрюх, диодонт или фахак). Перламутровые ломтики рыбки фугу, жареной или сырой, укладываются лепестками на круглом блюде и едят, окуная ломтики в смесь соевого соуса, тертой редьки и красного перца. К блюду подают в стаканчиках для чая тяван с крышкой, куда в сакэ на 1-2 минуты опускают поджаренные на решетке до обугливания краев плавники рыбы фугу (фугу-хири).

Помимо бесчисленного количества блюд из рыбы огромной популярностью пользуются также и другие морепродукты. Кальмары, каракатицы, креветки, устрицы и др. моллюски, которых жарят, варят, тушат, приготавливают из них супы.

С древности японцы любили лакомиться моллюсками, а створки их раковин воспринимались ими как символ гармонии и верности любящих супругов. Поэтому суп, приготовленный из ракушек, часто и до сих пор подают во время свадебных празднеств, а также на Праздник девочек, подчеркивая тем самым верность семейным ценностям.

Рис настолько важен для японцев, что само слово «гохан» означает не только «сваренный рис», но и просто еду. Любая трапеза считается незавер-

шенной, если в конце ее не подан рис. В Японии существует множество легенд и преданий о рисе - от него, свидетельствуют источники, зависело само существование человека; рис был не только повседневной и ритуальной едой, но и «валютой» для уплаты налогов и выплаты жалований; был мерилем богатства.

Рис служит не только аналогом хлеба, из него готовят напитки, приправы, кондитерские изделия. Во всем мире широко известна рисовая водка с небольшим содержанием алкоголя (16-18°) - сакэ. Сётю менее известна, она более крепкая, японский вариант самогона. Широко применяется в кулинарии мирин - сладкое сакэ. Из риса готовят особый вид пива - бакусю, а также укусу, соусы, пасту.

Культ риса породил довольно строгие каноны приготовления: его варят в чистом виде, без масла, соли и специй; очень важно соблюдать пропорцию объемов риса и воды - оптимальным считается 1,25 стакана воды на 1 стакан риса, тогда он получается влажный и «пушистый». Моют рис в миске, в большом количестве воды, пока она не станет прозрачной. Затем его следует оставить, по крайней мере, на 30 минут летом и на 1 час зимой, чтобы он немного набух, потом переложить в кастрюлю, добавив нужное количество воды, и плотно закрыть крышкой. Готовить на среднем огне до закипания воды, после чего огонь на 1 минуту увеличить, затем уменьшить и снова варить 4-5 минут на слабом. Снова еще больше уменьшить и варить 10 минут, вода при этом полностью испаряется. В процессе варки крышку ни в коем случае нельзя открывать.

Соевые бобы были завезены из Китая и хорошо прижились в Японии. Они очень богаты растительным белком. Его содержание в соевой муке превышает 50%, а в соевом концентрате достигает 70%. Из сои изготавливают как аналоги мяса, рыбы, хлеба, кондитерских изделий, так и национальные продукты - тофу, абураагэ, мисо, натто, сёю и юба. Продукты из сои бывают незаквашенными (как тофу) и заквашенными (как мисо).

Тофу - это соевый творог. Изготавливается из отваренных и протертых соевых бобов, напоминает по виду мягкий пористый сыр.

Мисо - густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды - служит как для приготовления супов, так и в качестве приправы. Разновидностей мисо много, и каждая со своим запахом, вкусом и цветом. Эта паста - источник важных аминокислот, минеральных веществ, витамина В₁₂. Она низкокалорийна и содержит мало жиров. Многие японцы начинают свой день с чашки горячего супа мисо (мисосиру). Считается, что он снижает уровень холестерина, нейтрализует эффект курения и загрязнения атмосферы, ощелачивает кровь и предотвращает болезни, связанные с радиацией. Как и йогурт, мисо в непастеризованном виде содержит молочные бактерии и ферменты, которые помогают усваивать пищу. Ученые установили, что при регулярном употреблении мисо человек меньше подвержен заболеваниям некоторыми формами рака и сердечным болезням. С ростом интереса к экологически чистым продуктам и здоровому образу жизни мисо приобретает популярность в Европе и США.

Очень важен в японской кулинарии соевый соус сёю, без которого невозможно приготовить практически ни одного национального блюда. Метод его изготовления восходит к XVI в. До сих пор сохраняются предприятия, которые

готовят этот соус по старым рецептам с естественной ферментацией (один-два года). Приготовленный таким способом сёю перед розливом пастеризуют, но без каких-либо консервантов или добавок. Присутствуют только соевые бобы, пшеница, соль и вода.

Трудно представить себе японскую кухню без овощей, которые имеют давнюю историю на Японских островах. Как и другие народы, японцы в древности собирали дикорастущие растения - дикий лук рокамболь, белокопытник, папоротник-орляк.

И поныне они употребляют мало известные европейцам, обладающие полезными свойствами овощи и растения. В частности, очень популярны корень лотоса, ростки бамбука, различные сорта редьки и многочисленные виды бобов, а также ямс, гобо, конняку, мицуба, васаби, выращиваемые на поленьях грибы. Для удобства готовки, а также продажи выведены миниатюрные сорта (примерно в половину привычной величины) некоторых овощей, в частности капусты, тыквы, редьки, огурцов.

Очень популярна у японцев сладкая редька - дайкон (большой корень). Подобно тому, как приметой весеннего пейзажа сельскохозяйственных районов страны являются залитые водой клетки рисовых полей, так осеннего - белоснежный дайкон, развешенные для просушки повсюду: на стенах домов, перед домами и в полях на специальных подставках.

Едят дайкон в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. В пищу идут и листья, и корни. Издавна были известны его питательные и целебные свойства. Энзимы, амилаза и эстераза, содержащиеся в нем, аналогичны присутствующим в организме человека. Они помогают лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Тертая редька, которую едят с одним из популярных блюд национальной кухни - темпура, способствует усвоению жиров, а нарезанная ломтиками, подаваемая с сасими, - усвоению белка.

Любят японцы и корень лопуха - гобо, вольно произрастающего на севере Китая и в Сибири, но культивируемого главным образом в Японии. Он полезен тем, что богат витаминами группы В и минеральными веществами, содержащимися преимущественно в кожуре, поэтому чистить его следует очень аккуратно. По большей части гобо едят с растительным маслом, иногда тушат.

Популярен в Японии ямс - «язык дьявола», в простонародье таро - разновидность картофеля. По форме и длиной он очень схож с дайконом. На европейский вкус неприятен из-за пресной клейкой мякоти. Чаще всего его используют для приготовления соуса тороро: ямс чистят, режут, смешивают с сёю или с супом мисо; иногда добавляют кусочки скумбрии, сушеные водоросли и яйцо (кстати, тороро является одним из неперменных блюд новогодних праздников). Вяжущие свойства этого овоща используются для приготовления некоторых блюд. Нарезанные и хорошо обжаренные хрустящие ломтики ямса, сбрызнутые соленым раствором, по вкусу напоминают картофельные чипсы. Сырой ямс обладает стимулирующими свойствами, поэтому народная традиция почитала его пищей для мужчин. Порошок из него широко применялся в восточной медицине как средство против дистонии и импотенции. Целебные свойства этой культуры признаются и современной медициной.

Деликатесом восточной кухни считается корень лотоса. Обладающий нежным вкусом, он незаменим для приготовления различных жареных овощных блюд. Едят его в тушеном и маринованном виде. Тонко нарезанные кружочки корня лотоса с ноздреватой поверхностью, напоминающие кружева, служат украшением любого блюда. Как и ямс, лотос (не только корень, но и семена, и листья, и цветки) обладает питательными и целебными свойствами. В его семенах содержится до 20% белка.

В последние годы в стране резко возрос интерес к съедобным цветам. Японцы могут позволить себе такую роскошь. В соответствии с «Планом содействия внедрению пищевых цветов», подготовленным министерством сельского, лесного и рыбного хозяйства (и, что чрезвычайно важно, профинансированным в бюджете), начали создаваться специализированные фермы по их выращиванию. Интерес к цветам подпитывается тем, что, во-первых, это экзотика и эстетика (прекрасный аромат, изящная форма, богатая палитра красок), а во-вторых - низкокалорийная пища.

Мода на съедобные цветы, как это ни покажется странным, пришла с Запада, где появились специализированные рестораны по приготовлению блюд из цветов. В пищу идет более 45 их названий (гвоздика, хризантема, сакура, лаванда, роза) и 100 - трав. Японские кулинары интерес к блюдам из цветов объясняют тем, что овощи и фрукты выращиваются теперь круглый год, а потом их уже нельзя соотносить с сезонностью, которую так чтут японцы. И теперь именно цветы стали символом времён года. Однако пока цветы - это всё-таки гарнир и добавки к различным мясным и рыбным блюдам, салатам и десертам.

К понятию «лакомства» в Японии относятся не только сладости, выпечка, но и фрукты и отчасти орехи. Все то, что на Западе называется кондитерскими изделиями, имеет давнюю историю и составляет очень существенную самостоятельную часть кулинарии, не является органической частью японской кулинарной традиции. Что такое приготовленные сладости, японцы впервые узнали в конце VIII в., когда на столах придворных аристократов появились китайские кондитерские изделия, сделанные из смеси клейкого риса и пшеничной муки.

Практически все традиционные сладости приготавливаются из рисового или бобового теста, сахара, растительного масла, некоторых зерново-овощных культур, а также разновидности желатина - агар-агара. С помощью агар-агара готовят самые разнообразные японские мармелады, а также популярные сладкие блюда типа компота, например желатиновые кубики в сладком бобовом сиропе, или желе, приготовленное из мякоти мандарина и залитое в корзиночку, вырезанную из его кожуры.

Чай пользуется огромной популярностью во всем мире, но нигде этот напиток не обрел такого значения в жизни человека, как в Стране Восходящего солнца. Здесь чаепитие не просто утоление жажды. Это и специальная церемония, в которой слились воедино созерцание природы и предметов искусства, молчаливое раздумье и общение. Приготовление чая - творчество, ритуал, требующий тишины, уединения, покоя.

Чайная церемония является наиболее самобытным, уникальным древним искусством. Она играет важную роль в духовной и общественной жизни япон-

цев на протяжении веков. Со временем ритуал мизансцен канонизировался, заданной сделалась последовательность действий. Уже войдя в простые деревянные ворота, гости погружались в особый мир, оставляя за спиной все мирское и в молчаливой сосредоточенности подчиняясь лишь законам действа.

Во время чаепития произносятся мудрые речи, читаются стихи, рассматриваются произведения искусства. Для каждого случая с особой тщательностью подбираются букеты цветов и специальная посуда для заварки напитка. Процедура приглашения и проведения чайной церемонии выглядит примерно так. Хозяин посылает приглашение друзьям, и те за два-три дня до встречи благодарят за оказанное внимание. В день чаепития гости собираются за 15-20 мин до назначенного времени в специально отведенной комнате и выбирают почетного гостя (сёкяку), которым обычно становится человек более высокого положения или старший по возрасту. Так же четко определяют и последующую иерархию: кто будет вторым, третьим и т. д. Именно в таком порядке гости омывают руки и входят в предназначенную для церемонии комнату, рассаживаются.

Большое значение придается и количеству подаваемой на стол еды. Все порции японских блюд отмерены так, чтобы избежать пресыщения. Основное внимание при составлении меню уделяется разнообразию как «исходного материала», так и способов его приготовления. Японцам нравится, когда трапеза состоит из большого числа маленьких блюд разного вкуса. Классическая японская трапеза аристократов состояла из 15-20 перемен небольших блюд.

Большинство блюд, как правило, едят при комнатной температуре (только суп и рис непременно горячими), поэтому их подают на стол все сразу. В японской сервировке, как и в европейской, есть свои правила. Например, рис ставится слева, суп справа, основное блюдо в центре. Слева, справа и немного сзади основного блюда размещают различные маринады и соленья. Соусы и приправы располагают справа от того блюда, для которого предназначены.

Блюда можно есть в любом порядке - отхлебнуть суп, съесть кусочек рыбы, попробовать маринады, а затем опять вернуться к супу. Приступая к еде, японцы произносят неизменное «итадакимас» (досл.: приступаем), а заканчивают словами благодарности за еду «готисо сама дэсита» (было очень вкусно). Такие слова произносят автоматически.

Многое из японской кухонной утвари может исчезнуть, но, несомненно, останутся хаси - палочки для еды и приготовления пищи. В Японию палочки пришли из Китая в 12 веке и были изготовлены из бамбука. Считалось, что палочками едят бессмертные боги и императоры.

Существует множество вариаций форм и размеров многоразовых палочек, которые подчас представляют настоящее произведение искусства: их красят, покрывают лаком, инкрустируют перламутром и украшают различными узорами. Современные хаси бывают костяными, деревянными (из бамбука, сосны, кипариса, сливы, клена, черного или фиолетового сандалового дерева), круглого или квадратного сечения с коническим или пирамидальным острием.

Считается, что палочки тренируют мелкую мускулатуру, развивающую умственные способности, поэтому в Японии учат обращаться с хаси с малых

лет. Воспитание у детей желания овладеть палочками для еды японские ученые считают важной и актуальной для своей страны задачей.

Загадочная и таинственная Япония подарила нам не менее интересную необычную кухню, формировавшуюся тысячелетиями.

В последние десятилетия японцы проявляют интерес к европейским продуктам. Они все больше едят хлеба, спагетти, мяса, колбасы, сосисок, ветчины, таких овощей как салат, цветная капуста, спаржа, петрушка, перец, а также бисквитов, шоколада, мороженого. Они стали пить кофе, какао, фруктовые соки, пиво, виски, вина, коньяки. Тем не менее, традиционным блюдам национальной кухни, основой которой являются рис, овощи, рыба и другие морепродукты, по-прежнему отдается предпочтение.

Суп летний

Ингредиенты: 200 гр. свежих огурцов, 50 гр. зеленого горошка, 1 литр бульона, 3 яйца, 15 гр. соевого соуса, соль.

Способ приготовления: Огурцы очистить, нарезать кусочками, свежий зеленый горошек промыть. В кипящий мясной бульон положить зеленый горошек, варить 8-10 минут. Добавить огурцы, соевый соус, варить 5 минут и затем бульон процедить. Яйца отварить в мешочке, без скорлупы. Перед подачей в тарелку положить кусок огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

Японское чайное мороженое

Ингредиенты: 1 ст. ложка зеленого японского чая, 300 мл. воды, 2 яйца, 1 стакан сахарной пудры, 150 мл. 33%-х сливок, черничный сироп.

Способ приготовления: Чай заварить в 300 мл. воды, остудить до комнатной температуры и процедить. Белки взбить, постепенно добавляя ½ стакана пудры. Желтки растереть с оставшейся пудрой. Соединить их вместе, влить чайный настой. Добавить взбитые сливки. Аккуратно все перемешать и заморозить. Подавать мороженое в виде шариков, налив в креманку сироп.

Якитори

Ингредиенты: 80 мл коричневого сахара, 1 ст. л. измельченного имбиря, 250 мл говяжьего бульона, 80 мл соевого соуса, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 60 мл шерри, 2 ст. л. растительного масла, 175 г куриных грудок без кожи и костей.

Способ приготовления: В кастрюле смешайте бульон и соевый соус. Растворите сахар и имбирь. Доведите до кипения. Смешайте кукурузный крахмал с шерри и влейте в соус. Уменьшите огонь и тушите, пока не загустеет. Остудите. Нарежьте курицу большими кубиками и наденьте на предварительно замоченные в воде бамбуковые шампуры. Смажьте курицу растительным маслом. Жарьте в гриле на умеренных углях по 5 минут с каждой стороны. Часто поливайте соусом во время жарки. Полейте последний раз перед подачей к столу.

Контрольные вопросы

1. Исторические этапы формирования Австралийской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
2. Какая страна и за какие особенности стала центром мировой гастрономии, по мнению А. Куантро?
3. Чем отличается пища аборигенов в Австралии, приведите примеры блюд.
4. В чем особенности жарки рыбы австралийским способом?
5. С чем связано увеличение потребления мяса кенгуру в Австралии?
6. Национальные блюда Австралии: примеры, особенности.
7. Виноделие Австралии и предпочтения в напитках.
8. Исторические этапы формирования кухни Великобритании. Факторы, влияющие на ее развитие.
9. Разнообразие пищевых ресурсов Великобритании, традиционные блюда.
10. В чем главные различия шотландской, ирландской и английской кухонь?
11. Национальные блюда и повседневные предпочтения англичан.
12. Особенности режима питания англичан.
13. Технология рецептуры блюд английской кухни.
14. Исторические этапы формирования кухни Армении. Факторы, влияющие на ее развитие.
15. Характерные особенности технологии приготовления блюд армянской кухни.
16. Разнообразие пищевого сырья в зависимости от климатических условий.
17. Мучные изделия, использование овощей и фруктов в Армении.
18. Способы тепловой обработки блюд. Применение жиров в армянской кухне.
19. Какие специи и приправы применяются в Армении?
20. Исторические этапы формирования кухни Северной Африки. Факторы, влияющие на ее развитие.
21. Мусульманский пост рамадан и приготовление традиционного блюда в Марокко.
22. Какое блюдо готовит невеста в Марокко для своего обручения?
23. Особенности «фаст-фуда» в Марокко.
24. Отличительные особенности сенегальской кухни.
25. Классические блюда Сенегала.
26. Особенности использования риса в Сенегале.
27. Исторические этапы формирования южноафриканской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
28. Разнообразие южноафриканской кухни.
29. Влияние различных стран на кухню ЮАР и индивидуальные особенности.
30. Формирование традиций и культуры питания в Греции.

31. Особенности географического положения и его влияния на греческую кухню.
32. Особенности критской кухни.
33. Современная греческая кухня: сырье, блюда, особенности.
34. Исторические этапы формирования Индийской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
35. Различия индийской кухни в зависимости от географических особенностей страны.
36. Роль пряностей и специй в индийской кухне. Виды, применение.
37. Особенности подачи блюд в Индии.
38. Потребление мяса и традиции в Индии.
39. Формирование традиций и культура питания кухни Испании. Факторы, влияющие на ее развитие.
40. Особенности итальянской трапезы – тапас.
41. Разнообразие испанской кухни в разных частях страны.
42. Этикет питания в Италии.
43. Сыры – визитная карточка Италии.
44. Традиционные блюда Италии.
45. Исторические этапы формирования Китайской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
46. Правила кулинаров Китая.
47. Продукты, применяемые в китайской кухне.
48. Этикет китайского стола.
49. «Великое изобретение» Китая.
50. Способы кулинарной обработки в Китае.
51. Формирование традиций и культура питания на Кубе. Факторы, влияющие на ее развитие.
52. Значение трески в кубинской кухне.
53. Основной набор продуктов кубинской кухни.
54. Блюда кубинской кухни.
55. Формирование традиций и культура питания Мексики. Факторы, влияющие на ее развитие.
56. Характерные черты мексиканской кухни.
57. Основные продукты, применяемые в Мексике.
58. Напитки и десерты мексиканской кухни.
59. Традиционные блюда мексиканцев.
60. Формирование традиций и культура питания Молдавии. Факторы, влияющие на ее развитие.
61. Влияние стран и географического положения Молдавии на формирование кухни.
62. Традиционное пищевое сырье, используемое в Молдавии. Особенности, блюда.
63. Особенности технологии приготовления блюд в Молдавии.
64. Гостеприимство и традиции молдавского народа.
65. Особенности и оригинальность молдавских супов.

66. Формирований традиций и культура питания Немецкой кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
67. Блюда немецкой кухни, ассортимент, разнообразие.
68. Характерные особенности немецкой кухни.
69. Особенности подачи и оформления блюд в Германии.
70. Формирований традиций и культура питания польской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
71. Излюбленные блюда польской кухни.
72. Современная польская кухня. Особенности.
73. Исторические этапы формирования Русской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
74. Формирование русской кухни.
75. Влияние французской кухни на русскую кухню.
76. Супы русской кухни. Ассортимент.
77. Мясные блюда русской кухни.
78. Рыба в русской кухне.
79. Овощные и сладкие блюда русской кухни.
80. Исторические этапы формирования Французской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
81. Характеристика французской кухни.
82. Некоторые факторы становления кухни Франции.
83. Французская кулинария – искусство.
84. Использование виноградного вина и коньяка во Франции. Значение.
85. Значение соусов во французской кухне.
86. Современная французская кухня.
87. Традиционные блюда французской кухни.
88. Исторические этапы формирования Японской кухни. Факторы, влияющие на ее развитие.
89. Искусство японской кулинарии.
90. Значение употребления овощей и рыбы в Японии.
91. Суши (суши): значение, разновидности, особенности приготовления.
92. Особый деликатес – фугусаши в Японии.
93. Роль риса в японской кулинарии.
94. Соевые продукты японской кухни: роль, блюда, способы приготовления.
95. Применение овощей и растений в японской кухне.
96. Значение грибов и съедобных цветов.
97. Сладкие блюда японской кухни.
98. Чайная церемония в Японии.
99. Посуда, сервировка стола и оформление пищи в Японии.
100. Хаси – палочки для еды и приготовления пищи.
101. Влияние японской кухни на европейскую кулинарию.

Список литературы

1. Английская кухня / сост. А.А. Мильска. Харьков: СП «Каравелла», 1996. 208 с.
2. Быстров С.А. Технология и организация ресторанного бизнеса и питания туристов: учебник. М.: ИНФРА-М, 2017. 536 с.
3. Васюкова А.Т. Сборник рецептур блюд зарубежной кухни. М.: ИТК «Дашков и К», 2013. 816 с.
4. Васюкова А.Т., Мячикова Н.И., Пучкова В.Ф. Технология кулинарной продукции за рубежом. М.: ИТК «Дашков и К», 2015. 368 с.
5. Джум Т.А. Организация и технология питания туристов: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Магистр : Инфра-М, 2011. 317 с.
6. Европейская кухня. М.: Эксмо (сер. Лакомка), 1997. 352 с.
7. Егошкин В.Е. Кухни народов арабского магриба. М.: Агропромиздат 1989. 383 с.
8. Жоголева Е.Е., Жоголев Д.А. Китайская кухня. М.: Агропромиздат, 1991. 253 с.
9. Королева М.К., Смурьгин В. Ю., Смурьгина Н.В. Мясные изделия и гастрономия разных стран. Рецептуры и рекомендации. СПб.: ИД «Профессия». 2016. 208 с.
10. Кухни мира. A Taste of the World: Featuring the Best Resipes from Around the Globe. М.: ЗАО «БММ», 2009. 384 с.
11. Кухни стран мира. М.: СП «Юнисам», 1993. 397 с.
12. Марченко В.В., Судакова Н.В. Кухня народов мира: учеб. пособие. Ставрополь, СКФУ, 2016. 149 с.
13. Набережная М.В. Кухни народов мира. М.: Издательство «У-Фактория», 2007, 671 с.
14. Польская кухня. Харьков: СП «Каравелла». 1993. 255 с.
15. Рецепты французской кухни *hes recettes de la cuisine francaise* / В.В. Петроченко, Н.И. Пилипчук, Д.Н. Поляков. М.: Совмест. Предприятие букчем-бер интерншнл, 1991. 253 с.
16. Берков Б.В., Беркова Г.И. Русская кухня. Ростов на /Д., 1996. 412 с.
17. Усов В.В. Русская кухня. Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка. М.: Академия, 2008. 416 с.
18. Самые популярные блюда Европы / сост. З.И. Дудюк. Мн.: Литература (Домашняя кулинария), 1997. 376 с.
19. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания. М.: ИТК «Дашков и К», 2015. 208 с.
20. Скобкин С.С. Практика сервиса в индустрии гостеприимства и туризма: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Магистр : Инфра-М, 2015. 493 с.
21. Девиэт Д. Тайны итальянской кухни. Рецепты для гурманов. М.: АСТ, Харвест, 2009. 336 с.
22. Щеникова Н.В. Традиции и культура питания народов мира: учебное пособие. М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 296 с.

Учебное издание

Слезко Елена Ивановна
Гапонова Валентина Евгеньевна
Исаев Хафиз Мубариз-оглы

Технология блюд национальной и мировой кухни

Учебно-методическое пособие
для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 18.02.2022 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 5,34. Тираж 25 экз. Изд. № 7218.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ