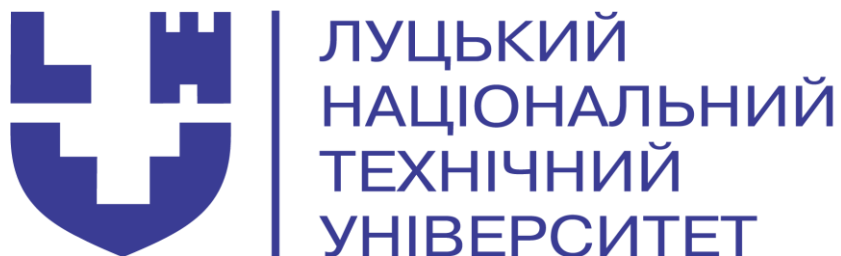


Міністерство освіти і науки України



## КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ

Конспект лекцій

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа»  
галузі знань 24 Сфера обслуговування  
спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа  
денної та заочної форм навчання

ЛУЦЬК 2025

УДК 641.5:39(07)

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ

Директор бібліотеки \_\_\_\_\_ Наталія Поліщук

Рекомендовано до видання вченою радою факультету митної справи, матеріалів та технологій ЛНТУ,

протокол № \_\_\_\_\_ від « » \_\_\_\_\_ 2025 року.

Голова вченої ради факультету ММТ \_\_\_\_\_ Валентина Ткачук

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри туризму та готельно-ресторанної справи ЛНТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від « » \_\_\_\_\_ 2025 року.

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ Людмила Матвійчук, д.е.н., професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи ЛНТУ

Укладач: \_\_\_\_\_ Михайло Лепкий, к.г.н., доц., доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи ЛНТУ.

Рецензент: \_\_\_\_\_ Людмила Матвійчук, д.е.н., проф., завідувачка кафедри туризму та готельно-ресторанної справи ЛНТУ

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Людмила Матвійчук, д.е.н., проф., завідувачка кафедри туризму та готельно-ресторанної справи ЛНТУ

К 33  
Кулінарна етнологія: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа» галузі знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної та заочної форм навчання / укладач: Лепкий М.І. Луцьк: ЛНТУ, 2025. 56 с.

Конспект лекцій складений відповідно до діючої програми курсу «Кулінарна етнологія» з метою підготовки до практичних робіт студентів та надання методичної допомоги для підготовки до заліку. Приведені основи теоретичного матеріалу з курсу.

## *МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ*

Вивчення дисципліни «Кулінарна етнологія» для студентів спеціальності «Готельно-ресторанна справа» зумовлена сучасною трансформацією глобального ринку гостинності, де на зміну стандартизованим сервісам приходить попит на унікальний культурний досвід та автентичність. Знання кулінарної етнології дає студентам інструменти для пошуку та практичного відтворення рецептів, локальних інгредієнтів та специфічних технік обробки продуктів, що стає основою для формування унікальної торговельної пропозиції та успішної передачі досвіду в ресторанному маркетингу.

Кулінарна етнологія постає як комплексна дисципліна, що розглядає їжу не просто як сукупність інгредієнтів чи поживних речовин, а як динамічну систему культурних знаків. Вивчаючи кухні народів світу, етнологія аналізує, як географічне середовище, кліматичні умови та доступність природних ресурсів детермінували специфіку раціону, способи термічної обробки та методи консервування продуктів.

Метою дисципліни «Кулінарна етнологія» є формування професійних знань в області кулінарних особливостей етнічних кухонь народів різних країн світу у зв'язку з подальшим розвитком ресторанного бізнесу в цілому і необхідністю організації харчування закордонних туристів в Україні.

Зміст конспекту лекцій з дисципліни «Кулінарна етнологія» визначається робочою програмою дисципліни.

Навчальна дисципліна «Кулінарна етнологія» належить до циклу дисциплін вільного вибору для студентів, що здобувають вищу освіту за спеціальністю 241 «Готельно-ресторанна справа».

Завдання викладання дисципліни, враховуючи сформульовану мету:

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

Знання: загальних особливостей і етнічних кухонь різних країн світу; набору традиційної і сучасної продовольчої сировини, характерної для різних етнічних кухонь; особливостей використання кулінарних етномаркерів у виробництві страв та напоїв; традиційних способів кулінарної обробки продуктів в різних етнічних кухнях; основного асортименту та технологій традиційних етнічних страв; режиму харчування, характерного для туристів різних країн світу.

Уміння: володіння термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу; розробляти технологічну документацію кулінарної продукції для етнічних закладів ресторанного господарства та впроваджувати його у технологічний процес підприємства; оформлювати й подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічні традиції; складати меню для груп іноземних туристів з урахуванням їх етногастрономічних вподобань та організовувати їх обслуговування; організовувати та впроваджувати прогресивні технології виробництва страв етнічних кухонь світу; використовувати сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

*ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ  
ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ»*

Тема 1. *Кулінарна етнологія: поняття та стадії розвитку.*

Предмет, мета і завдання вивчення дисципліни. Національна кухня як джерело творчості кулінарного мистецтва. Види національних кухонь світу. Стадії розвитку етнічних кухонь.

Тема 2. *Спеціальні форми та методи обслуговування іноземних туристів.*

Класифікація методів і форм обслуговування іноземних туристів. Основні системи харчування в готелях, що діють за принципом шведського столу. Види сніданків.

Тема 3. *Основи мистецтва вживання прянощів, приправ в національних кухнях народів світу.*

Об'єктивні ознаки, що відрізняють прянощі від приправ і ароматичних речовин. Класифікація прянощів. Використання смако-ароматичних речовин в національних кухнях

Тема 4. *Особливості української національної кухні.*

Сезонність української кухні. Особливості та традиції української кухні. Українські національні страви.

Тема 5. *Кухня країн Західної Європи.*

Основні способи й прийоми приготування європейської їжі. Особливості національної кухні Франції. Особливості національної кухні Англії. Особливості національної німецької кухні. Особливості національної кухні Португалії.

Тема 6. *Кухня країн Південно-Східної Європи.*

Особливості національної кухні Італії. Особливості національної кухні Греції. Особливості національної кухні Іспанії. Особливості національної кухні Болгарії

Тема 7. *Особливості національних кухонь Північної Америки.*

Особливості національних кухонь Північної Америки. Особливості культури та традиції харчування в США. Особливості культури та традиції харчування в Канаді.

Тема 8. *Особливості національних кухонь Центральної та Південної Америки.*

Особливості національних кухонь Південної Америки. Особливості культури та традиції харчування в Мексиці. Особливості культури та традиції харчування інших народів Південної Америки.

Тема 9. *Особливості кулінарної етнології народів Азії.*

Азійська кухня та її характеристика. Загальні риси азійської кухні. Особливості та традиції азійської кухні.

Тема 10. *Особливості кулінарної етнології народів Південно-Східної Азії.*

Особливості національної кухні Китаю. Особливості національної кухні Японії. Особливості національної кухні Кореї.

Тема 11. *Особливості кулінарної етнології Австралії та Нової Зеландії.*

Особливості традицій та культури харчування народів країн Австралійського союзу. Австралійський сніданок. Особливості традицій та культури харчування народів Нової Зеландії.

Тема 12. *Особливості національних кухонь народів Північної і Західної Африки.*

Кулінарні особливості національної кухні Арабської Республіки Єгипет. Традиції харчування в Марокко та Алжирі. Харчування населення Гвінеї, Гани, Сенегалу, Кот-д'Івуара

Тема 13. *Особливості національних кухонь народів Центрально-Східної і Південної Африки.*

Традиції харчування в країнах Південної Африки. Особливості національних традицій Намібії, Ботсвані, Мозамбіку. Особливості режиму харчування народів Ефіопії.

## МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМ ДИСЦИПЛІНИ «КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ»

### Лекція 1. Кулінарна етнологія: поняття та стадії розвитку.

Кулінарна етнологія – це спеціальна дисципліна, яка вивчає способи обробки харчових продуктів і приготування страв та кулінарних виробів, національних кухонь народів світу. Об'єктом вивчення є страви народів світу. Предметом - технологічні процеси виробництва напівфабрикатів та готової продукції високої якості страв національних кухонь народів світу.

Кухні народів світу за їх особливостями можна поділити на: 1) кухні країн Європи, 2) кухні країн Азії, 3) кухні країн Америки.

Загальним для європейської кухні є достаток м'ясних і овочевих страв, а також вторинна роль різних приправ і соусів при готуванні (через характерне бажання зберегти істинний смак компонентів), велика кількість виробів із застосуванням пшеничного борошна. Кухня в країнах Європи має свої особливості і залежить від місця розташування країни: Північна чи Південна Європа.

У країнах з прохолодним кліматом кухня найчастіше дуже поживна. В країнах, які межують з Північним і Балтійським морями, дуже часто в раціоні присутня риба жирних сортів (Нідерланди, Англія, Бельгія, Норвегія, Швеція і Фінляндія). У країнах Центральної Європи є багато м'яса, картоплі та випічки (Німеччина, Угорщина, Чехія). Десерти в країнах Північної Європи - ситні, солодкі і калорійні. Жителі північних країн в умовах холодного клімату мали потребу у такому харчуванні, яке буде давати енергію на зігрівання тіла, а також дозволить працювати протягом дня і не бути голодним. Ось тому в кухнях північних країн переважають соуси, рагу і калорійні підливи.

Південна кухня більш вишукана і делікатна, кожне блюдо - шедевр шеф-кухаря за смаком і у сервіруванні. У багатьох країнах Середземномор'я вважається поганим тоном скуштувати за вечерею менше трьох страв. Порції менші, тому після обіду або вечері відчуття тяжкості в організмі не буде. Люди, які дотримуються середземноморської дієти, їдять багато фруктів і овочів, а основні страви складаються з морепродуктів, які дуже корисні і багаті білком. М'ясні страви, як правило, подаються в тонких скибочках, а не великими шматками. Кава займає окреме почесне місце в кухні Середземномор'я. Еспресо, капучино і кава лате є улюбленими напоями місцевих жителів. Південні жителі в основному сухорляві і підтягнуті, вони не потребують запасів енергії для зігрівання тіла.

Азійська кухня - термін, використовуваний для загальної назви кухонь східній, південній, та південно-східній Азії. Одними з основних продуктів азійської кухні є рис і локшина. Для азійської кухні характерні велика кількість приправ, гострі страви, страви з низьким вмістом жирів, соєві продукти. Один з поширених способів приготування їжі - смаження в невеликій кількості дуже гарячої олії.

Вона включає наступні кухні: Центральної Азії - казахська, киргизька, монгольська, таджицька, туркменська, узбецька; Східної Азії - китайська, японська, тайванська, корейська, гонконгська; Південно-Східної Азії - індонезійська, малайзійська, філіппінська, тайська, в'єтнамська, сингапурська; Південної Азії - індійська, пакистанська, непальська, бірманська, ланкійська, тибетська.

Кухні країн Америки. Важливою складовою харчування північноамериканських країн, зокрема США та Канади, все більше стає «фаст фуд» - картопля, м'ясні продукти швидкого приготування. Надзвичайно популярними є курятина та яловичина, кукурудза, боби, сири, макаронні вироби, вироби з борошна, риба та молюски. Серед овочів популярними є солодка картопля - батат, томати, огірки та селера

Особливою є й латиноамериканська кухня - для приготування страв використовують велику кількість перцю чилі, а також соусів на основі гострого перцю. У цих країнах традиційними є боби й кукурудза, м'ясо, риба, птиця всіх видів. Салати з усіх відомих овочів

і фруктів, серед яких томати й перець посідають важливе місце. Та одними з найголовніших є вироби із борошна — пшеничного, кукурудзяного та ін.

#### Історія світової кухні

Вчені виявили, що первісні люди харчувалися особливою стравою, яку умовно назвали «полента». Воно схоже на румунську мамалигу. Пізніше поленту перейняли римські солдати. Для приготування цього яства воду змішували з насінням різних трав. Потім насіння дробило до отримання однорідної пасти. Отриману масу обсмажували на каменях до тих пір, поки зверху вона не покривалася рум'яною корочкою. Вважається, що таким чином і виник перший хліб.

На ранніх етапах розвитку людства (2,5 млн. років тому) раціон людини був не надто різноманітним і обмежувався споживанням необробленої рослинної їжі (ягід, трав, горіхів, корінців різних рослин). Згодом до нього додалося ще й м'ясо, оскільки людина навчилася виготовляти з каменю примітивні знаряддя для полювання.

Близько 1,5 млн. років тому людина навчилася добувати вогонь, що дало можливість готувати впольовану дичину, а не їсти її сирію. М'ясо, приготоване на вогні, легше засвоювалось, не містило шкідливих мікробів і стало основним джерелом білка для тодішньої людини. А приблизно 40 тис. років тому до раціону людини додалася ще й прісноводна риба.

Важливим етапом розвиток харчування стало зародження сільського господарства близько 10 000 років тому. Людина приручила диких тварин, першими з яких стали собака, свиня та корова і почала вирощувати їстівні рослини – овочі, злаки та бобові культури. Вважається, що саме в цей період в раціоні людини з'явився прісний хліб та пиво. Завдяки появі нових способів обробки насіння рослин, таких як товчіння, вимочування, та ферментування, люди отримали багату на білки та енергію їжу. Людина перейшла від кочового до осілого способу життя, і основними видами діяльності для неї стали землеробство і тваринництво. М'ясо диких тварин поступово замінилося м'ясом домашньої худоби – яловичиною, свининою, бараниною.

Згодом, людство вступило в епоху організованої торгівлі та війн. Необхідність проведення тривалих військових походів а також розвиток торгівлі з віддаленими державами сприяло появі перших продуктів тривалого зберігання – сухі коржі, в'ялене м'ясо та риба, сушені фрукти, найпростіші види висушених сирів.

Приблизно 6 тис років тому з'явився сир, а 3 тис. років тому – люди навчилися варити суп. У 2737 році до н.е. – виявлено факти вживання чаю, а на початку 1500 р. до н.е. – з'явилися улюблені ласощі багатьох людей – шоколад.

У III ст. у Південно-Східній Азії вперше почали готувати суші, відомі під назвою наре-суші, які згодом поширились у Китаї та Японії, а останнім часом стали популярні майже у всьому світі.

У Європі почали готувати сири, які зараз відомі на весь світ: 1170 рік – перша писемна згадка про сир Чедер, у 15 ст. записали рецептуру прославленого сиру Рокфор та винайшли сир Камамбер.

У цей період світова кулінарія збагатилася тостами і пирогами та іншою випічкою. Вважають, що вафлі пекли ще жителі Древньої Греції, а також німці в 13 столітті. Вафлі які пекли у Франції спочатку більше нагадували тістечко.

У 1495 році з'явився мармелад. А у 1585 році з'явилась перша згадка про доставку шоколаду в Європу з комерційною метою з м. Велакруз у Севілью. У цей самий період у Європі почали вирощувати картоплю та помідори. У 16 ст. герцог Баварії Вільгельм IV прийняв «Баварський райнгайтсгебот» - найдавніший документ, який регулював якість продуктів харчування. Згідно з цим едиктом, єдиними дозволеними інгредієнтами пива були вода, хміль та солод. Ці норми виготовлення пива є актуальними і у XXI ст.

У XVII ст. вперше створено технологію виробництва поп-корну (масове вживання поп-корну розпочалось у XX ст.) та вперше було приготовано смажену картоплю по-французьки. Зараз без цих страв не обходиться жоден кінотеатр чи фаст-фуд.

У ХУІІІ ст. у Франції почали готувати вишукані солодоші – суфле, торти та інші кондитерські вироби. У цей період у Північній Америці розпочався продаж морозива.

ХІХ ст. ознаменувалося винайденням порошку для випічки, хотдога, гамбургера, маргарину та цукерок у сучасному вигляді. У 1886 з'явився один з найпопулярніших безалкогольних напоїв – Кока-Кола, а у 1898 – Пепсі Кола.

У 1924 році було винайдено спосіб заморожувати продукти, після чого розпочалась ера напівфабрикатів. Тепер їжу можна було споживати холодною або трішки розігрітою чи відвареною. Основними продуктами харчування стали м'ясні та рослинні консерви, ковбаса, бутерброди та готові холодні напої. Перший фаст-фуд під назвою «Вайт Касл» відкрили у 1921 році в Канзасі (США), коронними стравами були недорогі гамбургери та картопля-фрі. Наприкінці 1940 р. з'явилася найвідоміша у світі мережа ресторанів швидкого харчування «МакДональдз», яка на даний час налічує 30 тис. закладів у 119 країнах світу.

У 1990-х роках винайшли генномодифіковані продукти (ГМО), першою їх комерційне виробництво розпочала компанія Калген (Calgene) із томатом FlavrSavr. Зараз все більше виробників віддають перевагу ГМО перед «натуральними» видами рослин і тварин. Багато культур, таких як, кукурудза, соя, ріпак, бавовна, картопля є генетично модифікованими, оскільки в такому вигляді вони стійкіші до шкідників і хвороб.

На початку 1990-х рр. британський фізик-ядерник Ніколас Курті запроваджує нову модну тенденцію в кулінарії, яка називається «молекулярна кухня». Для страв цієї кухні властиве незвичне поєднання компонентів та специфічні способи приготування продуктів, наприклад обробка рідким азотом, збагачення вуглекислотою, змішування нерозчинних речовин. д.

Нещодавно (у травні 2013 р.) американське космічне агентство NASA виділило кошти на розробку принтера, здатного «друкувати» їжу для учасників довготривалих космічних експедицій. Їжа зберігатиметься у формі порошку у змінних картриджах, а компоненти змішуватимуть між собою з додаванням води чи олії.

## *Лекція 2. Спеціальні форми та методи обслуговування іноземних туристів*

До числа спеціальних форм організації харчування туристів відноситься обслуговування в ресторанах і кафе готельних комплексів, в яких пропонується наступна систематизація:

- AI (All Inclusive) і UAI (Ultra All Inclusive) - система «все включено». Крім стандартних сніданку, обіду і вечері, вам можуть пропонувати ланчі, полуденки і другі сніданки, а також напої. Тип харчування Ultra All Inclusive відрізняється тим, що вам додатково запропонують всілякі десерти, солодощі та напої на будь-який смак;

- повний пансіон, тобто триразове харчування у вигляді сніданку, обіду і вечері - Full Board (FB) (фул борд) та FB+;

- напівпансіон, тобто дворазове харчування у вигляді сніданку, та вечері - Half-Board (HB) (хаф борд) і HB+ (включені алкогольні та безалкогольні напої);

- одноразове харчування (тільки сніданок) - Bed and Breakfast (BB) - сніданки бувають декількох видів: CB (Continental Breakfast) - континентальний (дуже легкий), запропонують чай/каву/сік і булочку з маслом і джемом. Іноді до стандартного набору можуть додати йогурт, мюслі і дуже рідко шинку або сир. Така система харчування в готелях підійде тим, хто не любить ситно снідати вранці. AB (American Breakfast) - американський чи англійський сніданки, до стандартного набору додають сосиски, бекон, печериці, помідори, яєчно і квасоллю;

- RO (Room Only), AO (Accommodation Only), NO (без харчування), EP (European Plan) - харчування в готелі не передбачено. Це означає, що вам доведеться постійно харчуватися в кафе або ресторанах.

При організації сніданків, обідів і вечер використовуються наступні методи обслуговування:

- а-ля карт - з карти-меню страв і напоїв гості вибирають те, що їм найбільше подобається, після чого замовлення передається на кухню і відразу ж починається приготування і сервірування замовлених страв і напоїв. Офіціант активно допомагає гостям вибрати страви і напої;

- а парт - гості роблять замовлення попередньо, обслуговування здійснюється в строго встановлений проміжок часу;

- табльдот - відрізняється від попереднього методу тим, що всі гості обслуговуються в один і той же час і по одному і тому ж меню;

- «шведський стіл» - гості самі вибирають з великого асортименту страв ті, які сподобалися;

- буфетне обслуговування - засновано на використанні принципу самообслуговування. Асортимент страв і закусок поповнюється офіціантом або буфетником, який також виконує ряд інших функцій: відкриває пляшки з напоями, готує чай або каву, прибирає використаний посуд і прибори.

Спосіб сервіровки шведський стіл - це подача готових страв, при якій відвідувач вибирає вподобаний з тих, які виставлені на спеціальних столах або лініях роздачі. Будь-яка закуска береться в помірній кількості, переноситься за свій столик. Офіціантів немає, все організовано за принципом самообслуговування. У більшості випадків такий прийом їжі безкоштовний, вартість вже включена в ціну квитка.

Термін «шведський стіл» зустрічається тільки в українській мові, в Азії, європейських країнах - «буфетний», в Швеції - «бутербродний стіл», де під бутербродами мається на увазі зовсім будь-яка їжа.

Гастрономічні уподобання у кожної країни свої, залежать від особливостей народу. наприклад:

- в Індонезії використовується багато перцю і спецій;

- в Єгипті, Тунісі, ОАЕ не готують свинину;

- східні країни пропонують багато різноманітних солодощів;

- в Південно-Східній Азії крім свинини, не використовують яловичину, але вважають за краще велику кількість приправ;

- Європа любить м'ясо: варена, смажена варіанти приготування;

- Італія вважає за краще спагетті;

- Іспанія не обходиться без паельї;

- Греція, Болгарія, Хорватія включають в меню бринзу, оливки

За способом оплати за споживану їжу є два види шведського столу:

- за їжею можна підходити необмежену кількість разів, ціна фіксована і не впливає на кількість з'їдених продуктів. Розмір тарілки - будь-які;

- в основі такої організації харчування лежить «система тарілок»: оплата залежить від величини страви (дрібна, середня, велика) і кількості підходів до столу.

Різновиди форматів подачі по шведській системі:

- салат-бари (салат, легкий суп, прості закуски) - для тих, хто не встиг поспіdatи;

- американський стіл (кола, гамбургери, жирні закуски) - накривається поруч з місцями розваг, наприклад, біля пляжу;

- національна кухня;

- дієтичний раціон розрахований на багатих клієнтів і тих, хто вважає за краще тільки здорове харчування;

- обід-буфет організовується вдень;

- кавовий або чайний стіл пропонується між основними прийомами їжі.

У західному ресторанному бізнесі склалася наступна класифікація страв за ступенем їх популярності і рентабельності.

«Любимі коньки» – традиційні страви, які широко відомі і розраховані на середній смак. Вони прості у приготуванні і відносно легко продаються. Однак відвідувач може замовити їх практично повсюди. До них можна віднести більшу частину м'ясних і рибних асорті, пельмені, салат олів'є, млинці з ікрою.

«Бездомні собаки» – теж традиційні, низькорентабельні страви. Зазвичай вони представляють собою необхідні елементи будь-якої національної або існуючої міської кухні, яку презентує ресторан. Крім того, їх не можна продавати дорого, оскільки продукти доступні, а в приготуванні немає труднощів. Приклад – асорті із стандартних видів ковбаси, деякі види солінь і супів.

«Зірки» – новаторські, креативні страви, які потребують в поданні, роз'яснень і розкрутці. Вони складні в приготуванні, але збуджують інтерес. Найкраща реклама закладу – порада гостя своїм друзям піти в ресторан і спробувати незвичайне блюдо.

«Загадки» – страви, які не подобаються більшості, але можуть знайти своїх шанувальників і гарячих прихильників. Зазвичай це страви з інгредієнтами «на любителя», а також страви, в яких не так важливий смак, як ідея.

Види сніданків, пропонованих іноземним туристам:

1. Ранковий чай (6.00-7.30). Найчастіше зустрічається в Великобританії і континентальній Європі. Гостям може подаватися в номер. Він зазвичай складається з однієї порції чаю з холодним молоком або зі збитими вершками, відповідно, кілька кексів і 7 бісквітів.

2. Простий сніданок (6.30-10.00). Дуже часто зустрічається у Франції і в країнах Середземномор'я, в Австрії та рідше в Німеччині. Виняток: у кав'ярнях Відня. Він складається з однієї чашки напою до сніданку (головним чином кава, але може бути також чай, какао, шоколад або молоко). Одна булочка або рогалик (у Франції та Італії майже завжди подається круасан).

3. Складний сніданок (6.30-10.00). Класичний вид сніданку. Одна порція напою до сніданку, такого, як кава, чай, какао, шоколад або молоко (інколи 2 чашки), одна порція вершкового масла, одна порція мармеладу або меду, 2 печива до сніданку.

4. Додатковий сніданок (6.30-10.00). Доповнення до складного сніданку. Один стакан фруктового або овочевого соку, один лоток з ковбасою або сиром. Або яєчне блюдо (яєчня або омлет, відварене яйце), а також йогурт, вівсяні пластівці, сир.

5. Сніданок по - віденськи (6.30-10.00). Один з варіантів додаткового сніданку, пропонованого в Відні. Пропонується один напій на сніданок, вершкове масло, мармелад, джем, мед, тости або печиво на сніданок (білий хліб, рогалик, солодка випічка). Цей сніданок може бути доповнений різноманітними стравами, які гості замовляють спеціально (це можуть бути страви з яєць, м'яса, риби).

6. Континентальний сніданок прийнятий на Європейському континенті протягом багатьох десятиліть. Він включає стандартний набір: кава, чай або гарячий шоколад, цукор, вершки (молоко), лимон, два види повидла, джему або мед, кілька видів хлібобулочних виробів. Нерідко континентальний сніданок буває включений в ціну проживання в номері готелю.

7. Розширений сніданок називається так тому, що в його меню передбачені всілякі фруктові та овочеві соки, шинка, сир, ковбаса, страви з яєць, сир, йогурти, пластівці кукурудзи з молоком. Деякі зі страв готують за індивідуальними замовленнями споживачів, про що доводиться до відома офіціант.

8. Англійський сніданок вважається класичним варіантом, оскільки включає в себе ранковий чай або каву, які доставляють в номер. Доповненням до напоїв служать: цукор, булочки, тости, вершкове масло, джем, мед, варення. За бажанням гостя, може бути доповнений яєчнею з шинкою або беконом; яйцями, смаженими на хлібі; омлетом з шинкою або печерицями; рибними стравами; вівсяною кашею або супом на молоці з цукром. Сервірується сніданок так само, як і розширений, але при замовленні рибної страви або вівсянки офіціант додатково сервірує стіл приладом для риби або столовою ложкою.

9. Американський сніданок передбачає в якості додаткових продуктів звичайну питну воду з кубиками льоду, фруктові соки, свіжі фрукти (грейпфрут, кавун, ягоди з молоком або вершками) або компот з фруктів (слив, персиків), страви зі злаків (кукурудзяні, рисові пластівці), невелику порцію м'яса, пиріг і ін.

10. Сніданок з шампанським проходить між 10.00 і 11.30. Він передбачає каву, чай, алкогольні напої (шампанське, вино), холодні закуски і гарячі страви, супи, салати, десерти. Цей сніданок пропонується клієнтам в формі буфету. Шампанське подається при наявності якогось приводу, наприклад, день народження одного з учасників трапези.

11. Пізній сніданок проходить між 10.00 і 14.00 і передбачає гарячі і холодні напої, булочки, масло, джем, ковбасу, сир, супи, гарячі м'ясні страви, десерти. Цей сніданок служить альтернативою сніданку і обіду. Слід мати на увазі, що поняття «обід», прийняте в Україні, в європейських та інших країнах світу називається ланч, який найчастіше влаштовується без подачі першої страви. До того ж ланч не перевантажений стравами, як наш обід. Він включає закуску, суп, рибну страву, головне блюдо, овочеве блюдо або легкий десерт. Головна страва - це, за нашими поняттями, друга страва. Перша (супова) страва часто не передбачається. Він передбачає також подачу заморожених соків (сорбетів).

*Лекція 3. Основи мистецтва вживання прянощів, приправ в національних кухнях народів світу.*

Приправи додають їжі тільки визначений смак (солоний, кислий, гіркий) або ж сполучення різних смаків (кисло-солодкий і т.д.).

Прянощі – це різноманітні частини рослин, що володіють специфічним стійким ароматом (запахом), різним ступенем пекучості і, від часті, присмаком.

Слово «пряність» в українській мові походить від слова «перець», що означає «гострий, пахучий, пряний на смак». Зі словом «прянощі» пов'язані і поняття «приправи», «спеції», «ароматизатори».

Прянощі – продукт винятково рослинного походження, що наділяють їжу ароматом у сполученні з характерним присмаком, помітним лише в споживанні, особливо при нагріванні.

Об'єктивні ознаки, що відрізняють прянощі від приправ і ароматичних речовин. По-перше, прянощі не застосовують у значних кількостях, як приправи і вони не можуть служити самостійними стравами. Прянощі вживають лише як добавки, необхідні для додання їжі визначеного акценту (іноді вирішального). Спроби збільшити дозу прянощів ведуть до різкої зміни їхнього якісного впливу на їжу, до появи замість приємного бажаного аромату різкої неприємної гіркоти.

Прянощі можна застосовувати лише в процесі готування й у вкрай малих дозах. Крім того, прянощі мають здатність придушувати ріст і розвиток бактерій, головним чином бактерії гниття, і тим самим сприяти більш тривалому збереженню їжі (консервуванню). Надмірне використання перцю чилі в мексиканській кухні здавна обумовлено його бактерицидною здатністю і можливістю запобігання продуктів від псування в умовах жаркого клімату.

Більшість прянощів має здатність активізувати вилучення різного роду шлаків з організму, очищати його від механічних і біологічних засмічень, а також служити в ньому каталізаторами ряду ферментативних процесів. Тому більшість прянощів застосовується в медицині як лікарські речовини. Вживання прянощів разом з їжею діє на фізіологічний стан і психологічний настрій нашого організму, сприяє більш повноцінному засвоєнню їжі, стимулює очисні, обмінні і захисні функції організму.

Таким чином, прянощі – це різноманітні частини рослин, що володіють специфічним стійким ароматом (запахом), різним ступенем пекучості і, від часті, присмаком. У вкрай малих дозах вони здатні додати будь-якому харчовому продукту ці властивості і змінити тим самим його смак у бажаному для нас напрямку, а також підвищити збереженість харчових продуктів і сприяти найкращому засвоєнню їх організмом.

У світі відомо близько 150 видів прянощів. У світовій кулінарній практиці на сьогоднішній день відсутня їх чітка класифікація. Найчастіше в літературі зустрічається класифікація прянощів за ботанічними ознаками.

Кожне сімейство рослин одержує своє ім'я по родовому імені одного зі своїх представників. Так, цибуля, часник, або цибуля-порей відноситься до сімейства лілейних. Гвоздика і запашний горошок – близькі родичі мирти (сімейство миртові), а куркума і кардамон – імбиру (сімейство імбирних).

Класифікувати прянощі можна ще по цілому ряді ознак:

1. залежно від використовуваної частини: - корені, кореневище, цибулини; - кора, листя, бруньки, квіти; - плоди, зерна, горіхи.
2. за зовнішнім виглядом: - цілі; - подрібнені; - у виді порошку.
3. за основним джерелом надходження на внутрішній ринок: - вітчизняні; - імпортовані.

Із глибокої давнини широко застосовують у кулінарній практиці лише близько 30-50 видів прянощів.

Класичні (екзотичні, заморські) – це прянощі, відомі з часів глибокої стародавності, що одержали всесвітнє визнання - є частинами (плодами, коренями, корою, листям)

тропічних і субтропічних рослин, які пройшли ту чи іншу попередню обробку (сушіння, ферментацію, очищення, кип'ятіння і т.д.) і використовуються у кулінарії винятково або переважно в сухому виді в малих кількостях. Вони володіють сильним, яскраво вираженим, стійким ароматом і пекучістю, ступінь яких у кожній прянощі різна. Батьківщина класичних прянощів – тропіки і субтропіки: Індія, Шрі-Ланка, тропічні країни Америки, Китай, Мексика.

Загальними для класичних прянощів є те, що вони відносно дорогі і діапазон застосування їх дуже широкий (у порівнянні з місцевими прянощами), та сама пряність може бути ужита при готуванні всіляких страв та виробів. Відмінна риса класичних прянощів – їхня універсальність. Сухі прянощі можна перевозити на великі відстані і зберігати довгий час. До них ми відносимо бодян, гвоздику, імбир, ваніль, корицю, мускатний горіх (і цвіт), шафран, кардамон, лавровий лист, цедру, запашний і чорний перець.

Пряні суміші. Поряд з окремими прянощами в кулінарії застосовуються також складні прянощі (суміші), що заготовлюють заздалегідь з точно визначеного числа компонентів, що сполучаються в строго незмінних пропорціях. Ці складні прянощі являють собою або порошкоподібну, або пастоподібну однорідну суміш із власним оригінальним запахом і смаком, що відрізняє дану суміш як від всіх інших прянощів, так і від інших сумішей.

Суміші прянощів, по-перше, дають можливість розширити, різноманітнити букет ароматів, по-друге, полегшують використання прянощів у процесі готування їжі, прискорюють створення різних страв.

Найбільш розповсюджені і суміші, що стали традиційними, починаючи з найдавніших:

– «Вино Гіпократата». До складу цієї найдавнішої суміші входять наступні види прянощів: гвоздика; кориця; імбир; райські зерна.

– «Карі». Класичним прикладом перевіреної часом суміші може служити порошкоподібна приправа «карі» – індійського походження; сама назва цієї суміші мовою тамілів, що живуть на півдні Індії, означає «соус». В Індії рис був практично єдиною їжею бідних жителів індійського Малабарського берега. Там уперше люди навчилися змішувати чорний перець з кардамоном, імбиром, куркумою і кокосовим молоком, а потім отриману жовту кашку додавати до несмачного рису. Така стара рецептура і лягла в основу відомої сьогодні всім суміші прянощів, називаної «карі».

Рецепти готування цього соусу в різних областях Індії неоднакові - головні компоненти даної комплексної приправи: чорний перець; перець гострий, стручковий (чилі); коріандр; куркума; кориця; імбир; кардамон; мускатний горіх; мускатний колір; запашний перець; грецький пажитник; римський кмин; гірчичне зерно; мак.

Усі складові частини ретельно перемелюють, а деякі перед цим ще і присмажують. У самій Індії не прийнято використовувати комплексні суміші. Індійці заготовлюють для домашнього вживання лише їхню основу, що містить злегка підсмажені зерна коріандру, трішки підсмажений чилі і чорний перець, і лише готуючи ту або іншу страву, вносять необхідні додаткові прянощі.

До складу повного порошку входить до 20 прянощів, причому в деяких місцевостях до них додають ще 2-4 інших. Такий склад виходить переважно при домашньому готуванні суміші прянощів.

У харчовій промисловості за останні десятиріччя виробилися деякі стандарти порошоків карі, що складаються максимально з 15 прянощів. Вони розрізняються по гостроті смаку (пекучі, ніжні), по кольору і сфері застосування (до м'яса, до овочів, до риби, до рису).

В усіх стандартизованих рецептах п'ятим обов'язковим компонентом виступає кмин для європейських або ажгон (зіра) для азійських видів карі, оскільки ці прянощі застосовуються в більшості класичних складів карі у країнах Середнього Сходу й Індії.

У порівнянні з карі інші існуючі суміші прянощів менш складні по складу і мають незрівнянно менш велике географічне поширення. Найпоширеніші з них:

1. «Індійська суміш» – часник у порошок, фенхель, аніс, бодян, куркума, мускатний цвіт, чорний перець, червоний перець, порошок петрушки, кардамон. Усі прянощі беруть у рівних частинах. Мускатний цвіт можна замінити мускатним горіхом, фенхель – кропом.

2. «Сіамська суміш» являє собою ароматний, своєрідного тембру і запаху порошок, зі слабкою, приємною пекучістю. Додають її в картопляні, м'ясні, рисові страви, а також у тісто, причому обов'язково в сполученні з цибулею-шалот, що попередньо томлять у рослинній олії, а потім у цибулю всипають і ретельно розмішують. Суміш «діє» тільки в злегка підігрітому вигляді, будучи розпиленою у соку цибулі. Вживати її в сухому вигляді, посипаючи нею готову страву, не можна.

3. «Усянмянь» - позбавлена пекучості китайська суміш відома в двох варіантах:

– солодка (кріп, бодян, гвоздика, кориця, солодка уральська). Усі компоненти беруть у рівних частинах, корицю іноді в 2-х частинах;

– гостра (японський перець, бодян, голівки гвоздики, кориця, імбир). Усі компоненти беруть у порошок у рівних частинах.

Її додають у страви з м'яса, особливо з домашньої птиці, яким вона додає специфічний, злегка солодкуватий смак. Гарна суміш і для присмачування фруктових гарячих страв і кондитерських виробів.

Національні пряні суміші Кавказу і у Середньої Азії:

4. «Хмелі-сунелі» – суха суміш (васильок, коріандр, майоран, кріп, червоний перець, шафран). Використовують у харчо, сациві й ін. страви грузинської кухні. Суміш повинна бути зеленуватого кольору.

5. «Аджика» (хмелі-сунелі, червоний перець, часник, коріандр, кріп). До цієї суміші сухих прянощів додають небагато солі і винного оцту міцністю не вище 3-4% так, щоб вийшла волога, густа паста, добре пристосована для тривалого збереження в щільно закупореному скляному або керамічному посуді. Аджику використовують як готову приправу до рисових, овочевих, м'ясних блюд, а також у супи після їхнього готування, з відварною квасолею (лобіо).

У європейській кухні широко використовуються готові суміші прямих трав для заправлення супів, в основному м'ясних і овочевих. Ці суміші носять загальну назву «букет гарні» і можуть бути досить різноманітними за складом, що дає можливість значно різноманітнити одну і ту ж основу супів (м'ясних, грибних, овочевих).

Застосовують їх так: по 1 чайній ложці суміші кладуть на каструлю супу (у розрахунку на 4 порції) за 2-3 хв. до закінчення варіння, додають 1 чайну ложку здрібненого часнику і дають настоятися супу 3-4 хв.

До складу універсальної приправи для супів, салатів, соусів, м'яса і риби входять різноманітні прянощі, а також рослинний жир, глютамат натрію, дріжджовий екстракт, сіль, цукор.

Суміш для м'яса складається з паприки, мускатного горіха, гвоздики, коріандру, кмину, кориці, імбиру, лаврового листя, кропу.

До суміші для риби входять селера, гірчиця, чебрець, перець, сіль.

Суміш для маринування складається з різної кількості чорного та стручкового перцю, мускатного цвіту, гвоздики, коріандру, а до складу спецій для юшки входять білий корінь, лавровий порошок, чорний та запашний перець, зелень петрушки та кропу, мускатний горіх, сушена цибуля, глютамат натрію, сіль.

Питання використання пряностей у світовій кулінарній практиці можна розглянути з позиції їхнього комплексного застосування в тій або іншій кухні світу, наприклад, розглянемо особливості застосування пряно ароматичних добавок у мексиканській кухні як найбільш яскравої з числа країн Південної Америки. Мексиканська кухня ароматна і пекуча. Загальновідомо, що ту саму пекучість їй додає гострий перець чилі, без якого в мексиканській кухні практично не готують жодну страву. Чилі входить до складу всіх мексиканських національних приправ, соусу «Тако», і так само всесвітню відомих соусів –

найгострішого «Тобаско» (суміш чилі, солі, оцту, цукру і часнику) і ворчестерського соусу (чилі, імбиру, цибулі-шалота, часнику, патоки, соку анчоусів, оцту, солі).

Інші пряності мексиканської кухні. Самими популярними вважаються свіжа зелень коріандру, кіндза і кмин. За ними йдуть аніс, тім'ян, материнка, кориця, гвоздика, імбир, часник і цибуля. Зелень спочатку злегка обсмажують у маленькій сковороді. Завдяки цьому аромат пряностей підсилюється. А цибулю і часник тушкують, поки вони не стануть м'якими і лише потім додають у страви. Для мексиканської кухні так само характерно нетипове використання какао як основного компонента соусу до індички.

Популярний в усім світі червоний перець широко використовують у виробництві перших і других страв, гарнірів, соусів, а так само в складі прямих сумішей. Особливою популярністю він користується в угорській і румунській кухнях. Широко використовується стосовно групи червоних перців пекучий перець чилі в мексиканській і іспанській кухнях. Його застосовують у всіх стравах, особливо як основний компонент соусів і приправ і навіть у виді самостійної холодної закуски. Але на Сході його застосовують і в сполученні з кисломолочними продуктами.

Корицю застосовують у кондитерському виробництві, для приготування солодких страв. У західноєвропейській кухні використовують у різних видах фруктових салатів і деяких овочевих (зі шпинату, моркви, червоної капусти, кукурудзи), а також додають у холодні фруктові супи. Однак на Сході і Кавказі нею присмачують страви з домашньої птиці і баранини, а в Китаї, Кореї сполучають зі смаженою свининою. Вважається, що кориця облагороджує смак жирного м'яса.

Кардамон одна з найбільш вишуканих, найвідоміших і дорогих пряностей. Араби додають його у знамениту бедуїнську каву (символ гостинності в Саудівській Аравії). Популярний кардамон також у Скандинавії – як добавка до копченостей, у м'ясні страви. Застосовують у маринади, розсоли, у кондитерській справі. У слов'янській кухні використовують для ароматизації борошняних кондитерських виробів, особливо начинок, рулетів, кавових тортів. Добре сполучається з рибою (у стравах і соусах). І тільки в Індії його використовують при тушкуванні курки. У Європі додають у картопляні салати, страви з рису, фарші.

Імбир – використовувалася у виробництві традиційних напоїв (збитень, мед, брага, квас) і борошняних кондитерських виробів (пряники, здоби). В Азії і на Сході діапазон цієї пряності ширший (від варення, чаю до страв з м'яса, птиці). У Європі і США додають у соуси, маринади, а також використовують у виробництві легкого імбирного пива. В Індії використовують для виробництва імбирного борошна.

Шафран – кропітка ручна робота зі збору і заготівлі цієї пряності визначає її надзвичайно дорогую ціну. Використовують у європейських кухнях в рибні супи, до тушкованої риби, у соусах до равиликів і в міланське ризотто. Популярний в іспанській кухні. У Європі і США його використовують у процесі кондитерського виробництва, включають до складу напоїв, солодких страв і додають у страви з риби. На Сході використовують як добавку в страви з м'яса, рису й овочів.

Куркума – абсолютно нешкідливий оранжево-жовтий барвник. У США додають до яєчні, у кремові соуси, паштети і рибні салати. Широко застосовується на Сході, в Індії (основний компонент пряної суміші каррі) додають до рису і солодких страв. Традиційно в Європі використовують для натирання качки-гриль (забезпечує запах, колір, скоринку), у кондитерському виробництві, для фарбування лікерів, маринадів, масла і сирів і у виробництві приправи "Гірчиця". Ідеально підходить до рису, тому в Середній Азії і на Кавказі її додають у плови. В Англії – у м'ясні страви, з яєць і соуси. Крім того, куркума підсилює свіжість продуктів, стійкість їх при збереженні.

Бодян (аніс зірчастий) – солодкувато-гіркуватий смак з ганусовим запахом здавна застосовували при випічці пряників, у виробництві збитнів. Рідше застосовують при готуванні солодких страв. У Західній Європі, зокрема у Франції – у виробництві лікеро-горілчаних виробів; у ПівденноСхідній Азії – бодянової води, що добре втамовує спрагу. У

Китаї, Японії, Індонезії бодян додають до смаженого м'яса птиці, що різко поліпшує його смак і аромат і робить його більш ніжним. У цьому випадку його використовують у виді порошку.

Материнка – здавна використовували у виробництві квасу, пива. У Західній Європі додають у страви з печериць (Франція, Німеччина), у піццу (Італія).

Майоран – широко використовується в Європі, Прибалтиці. Вживають у ковбасних фаршах, виробках з подрібненого м'яса, у зимових салатах, овочевих і м'ясних супах, у соусах, закусках з м'яса, стравах з яєць.

Петрушка - стала універсальною пряністю, яку використовують практично у всіх несолодких стравах, часто в комбінації з іншими прянощами. Так само зелень петрушки використовують як вид оздоблення при поданні страв.

З групи прямих овочів найбільше широко у світовій кулінарній практиці використовуються різні види цибулі.

Цибуля-шалот, шарлот - улюблена пряність французької кухні. Використовують у соусах, супах, у сполученні з бараниною. У Західній Європі – у маринади, делікатеси з дичини. У нашій кухні практично не застосовують.

Цибулю-порей – застосовують у ряді європейських країн для ароматизації м'ясних і овочевих пюре, соусів, додають у салати, у сполученні з вареною рибою і крабами. У китайській кухні обсмажують рибу в паніруванні з дрібно нашаткованого порею.

Часник найбільшою популярністю користується в країнах Південної Європи, Північній Африці і Південній Америці, а також у французькій і китайській кухні. Його використання всебічне: у свіжому виді, розтертим із сіллю, додання у салати, соуси, фарші, до м'яса (особливо баранини і яловичини). В Україні додають у соління і маринади, у Європі використовують для приправ: "гасконське масло" (у сполученні з яловичим жиром або праженим салом), до бобових, грибних, овочевих страв.

#### *Лекція 4. Особливості української національної кухні.*

В українській кухні виділяють сезонність: взимку в раціоні переважають більш калорійні і жирні страви, соління, в теплу пору року - овочі в сирому або тушкованому вигляді, влітку - буряки, редька, ріпа, ягоди (малина, чорниця, суниця, вишня), які використовують і в приготуванні смачних десертів та консервації, різних фруктів.

Пізніше формування української кухні обумовило цілий ряд її особливостей. По-перше, вона була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури.

По-друге, незважаючи на те, що ці елементи були дуже різноманітні, унаслідок величезності території, розходження природних умов і історичного розвитку окремих частин її, сусідства безлічі народів, українська кухня виявилася цільною, трохи однобічною як по доборі характерної харчової сировини, так і по принципах його кулінарної обробки.

У третій, у національну українську кухню не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок з якої була втрачена після монголо-татарської навали. Це відрізняє українську кухню від росіянки і білоруської.

Для української кухні характерним є :

- значне вживання борошняних виробів (виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів та із прісного тіста - вареників, галушок, млинців, киселів, каш), а також хліба з маком і медом, куті;

- переважання варіння і тушкування над смаженням, соління - над коптінням;

- складна теплова обробка продуктів для приготування других страв. Характерна подвійна обробка (відварити, потім протушити чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім протушити);

- особливими безалкогольними і алкогольними напоями української кухні є меди, кваси, збитні, узвари. Горілка з'явилася у XV ст.;

- нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Салати й вінегрети - пізні запозичення в XIX ст. із Західної Європи;

- смакова різноманітність страв і продуктів досягається поєднанням теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка та інші. Чорний перець, кардамон, гвоздика, кориця - пізні запозичення з XVI-XVII ст.;

- щоденне вживання рідких гарячих перших страв (спочатку вариво із зіллям, пізніше борщі, супи, розсольники, кулеші), що базуються переважно на рослинній сировині;

- широке вживання свинини і сала;

- широке вживання сметани;

- широке вживання олії, насамперед соняшникової;

- широке використання яєць.

Традиції української кухні. Популярна в українців квашена капуста і ковбаса має польське походження. Так, обсмажування продуктів у перегрітій олії, властива тюркським кухням, було перетворено в українське «смаження» (тобто пасерування овочів, що йдуть у борщі чи в другі блюда).

. Ідея приготування голубців та вареників була запозичена у турків. Пельменевидне блюдо турецької кухні дюш-вара перетворилося в українські вареники, а потім у вареники з характерними національними наповнювачами - вишнями, сиром, цибулею, шкварками.

Рецепти пирогів, ватрушок, м'яса в паніровці, вважається, були привезені з Австро-Угорщини. Від угорців прийшло і використання паприки. Вплив німців відчувається у страві «січеники» (котлети з рубленого м'яса, овочів, яєць, грибів та інших інгредієнтів).

Що ж стосується харчової сировини, то воно відбиралося для української кухні по контрасту зі східними кухнями. Так, наприклад, на протигагу «бусурманам» українське козацтво стало культивувати в XVI-XVIII ст. вживання свинячого сала. У той же час

вживання яловичини, розповсюджене серед російського населення, було порівняно незначним в українців.

Одночасно одержали поширення деякі іноземні продукти, наприклад рослинна олія. Вона вважалася цінніше коров'ячої олії, оскільки походила з Греції, з якою українські землі були зв'язані релігійними узами. У той же час баклажани, що вживалися в турецькій кухні і прекрасно визрівали в умовах Півдня України, не знаходили вживання в українських національних блюдах як «бусурманські» страви.

В українській кухні дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки - спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це є найбільш відмітною рисою технології української кухні. Складна тепла обробка дає змогу зберегти аромат страв і надає їм соковитості.

Велику кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) готують у шпигованому і начиненому вигляді. Особливо смачні і корисні комбіновані страви з м'яса та овочів - голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками і т.д.

Українські страви відомі своєю різноманітністю та високими смаковими якостями. Українська кухня нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, грибна юшка, грибний соус, банош, вареники й ковбаси, печені та напої з фруктів і меду, відомі далеко за межами України. Деякі страви мають багатовікову історію, як-от, український борщ.

Багато особливостей української кухні були обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого займалась важкою працею. Тому для української кухні характерні страви, що багаті на білки, жири, і на вуглеводи. Національний характер вимагав, аби ця їжа була смачною. Саме тому для більшості страв характерний складний набір компонентів (так, у борщі їх нараховується до 20), а також комбінування декількох способів теплової обробки продуктів.

З XIX століття в Україні поширюється картопля, що використовується для приготування перших та других страв й гарнірів до рибних та м'ясних страв. Цей овоч став в Україні «другим хлібом» і знайшов широке застосування - практично всі перші страви починають готуватися з картоплею, замінюючи нею традиційну городину - пастернак, ріпу.

Борщ - рецептура якого нараховує велику кількість рецептів. На Поліссі борщ здавна вважався символом родини, адже усі складники передають свої смаки одне одному, і утворюють неповторну смакову гаму. Перш ніж подати на стіл - господиня «затирала» борщ, тобто розтовкувала внутрішній жир з сіллю та часником. У гарній хаті борщ подавали гарячим, та таким, щоб з нього ще пара йшла. Українці вірили, що то не просто пара, а духи предків, що відійшли у світ інший, а нині завітали, щоб допомагати їм. Подати гостю борщ без пари, або й зовсім холодним - вважалось за неповагу. У давні часи м'ясо у борщі можна було зустріти лише на великі свята. Коли не було посту - додавали ложку сметани. Не менш популярні в Україні також капуста, розсольник, зелений борщ та солянка.

Сало вживають як самостійну їжу, в сирому, запеченому вигляді, у вигляді шкварок або у вигляді різної приправи і жирової основи різних страв (поріднює з кухнями західних слов'ян і угорців та білорусів). Сало їдять не тільки сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, але ним шпигують інше м'ясо, де сало відсутнє. Сало також використовують для засмажування чи затовкування рідких страв: борщів, капустяків, юшок. Його використовують навіть у солодких стравах, поєднуючи з цукром або патокою.

Сметана - важливий соус або компонент багатьох страв. Характерним є використання сметани не лише у солодких та борошняних стравах - варениках, сирниках, млинцях, але й як важливої частки перших та других страв - борщу (і червоного, і зеленого), супів, голубців, фаршованого перцю, молодої картоплі та ін.

З м'ясних продуктів використовується в першу чергу свинина, потім - яловичина і птиця. М'ясо споживається у різному вигляді, найчастіше смажене і тушковане. Особливо

смачні страви з м'яса, що готуються в череп'яних горщиках. Для української кухні характерно широко використовувати м'ясо для приготування і перших, і других страв.

Важливе місце в харчуванні займає риба. Улюблені страви - карась запечений у сметані, щука тушкована з хроном, короп, тушкований з цибулею в сметані, судак, запечений із грибами й раками тощо. Активно використовується морська риба та інші дари моря.

Постійно присутні в українському меню найрізноманітніші борошняні страви: вареники, галушки, млинці, налисники, бабки, кльоцки, деруни (тертюхи), зрази, палюшки.

Популярні різні каші: пшоняна, гречана, гарбузова; робляться каші з борошна: гречаного та кукурудзяного, які їдять з молоком, сметаною чи соняшниковою олією із смаженою цибулею, навіть з бринзою, такі як банош, лемішка і мамалига.

Вареники - майже завжди страва ритуальна. Колись їх їли лише на свята. Вареники, зокрема зроблені на пару, страва переважно святкова, бо сам процес приготування вимагає неабиякої кулінарної вправності. Особливої слави зажили вареники з сиром у сметані, вареники з маком, вишнями та чорницями, политі медом. Простіший варіант називається «лінивими» варениками. Вони робляться з тіста, перемішаного разом з начинкою і варяться у казані.

Широко представлені в українській кухні солодкі страви, для приготування яких використовуються фрукти, мед, мак, горіхи.

З напоїв характерні молочні, особливо пряжене молоко, кисляк та ряжанка. Одним з улюблених напоїв є також узвар - відвар із сухофруктів, який влітку часто замінюють компотом. З давніх-давен поширені кваси: хлібний - з сухарів, фруктовий - із дичок - сирівець, а також борошняний - ціберей. Чай та кава давно стали повсякденністю на усій території України.

Медовуха залишалася єдиним хмільним напоєм у східних слов'ян. Для своїх потреб його варили домашнім способом у великих глиняних посудинах - корчагах, для продажу - у броварах, і потім зброджували. З розвитком торгівлі та харчових технологій культурним атрибутом святкового застілля стали алкогольні напої - різноманітні горілки, коньяки, вина, міцні настоянки. Із великого різноманіття легендарних українських горілок особливо вирізняється медова горілка з перцем. Не позабуті калганівка, спотикач, широкий спектр самогонів.

Завдяки сприятливим природним умовам, на теренах України здавна практикувалося виноробство. З давніх-давен ним займалися грецькі колоністи, а в наші часи кримські та одеські вина, закарпатські коньяки відомі в усьому світі.

## Лекція 5. Кухня країн Західної Європи.

Європейська кухня, також іменована західна або континентальна - термін для позначення різноманітних кухонь країн Європи. Вони помітно різняться в залежності від країни, регіону, умов життя, культурних традицій і переваг в їжі - тим не менш їх об'єднує «європейське», материкове походження. Незважаючи на відмінності - загальним для європейської кухні є достаток м'ясних і овочевих страв, а також вторинна роль різних приправ і соусів при готуванні (через характерне бажання зберегти істинний смак компонентів), велика кількість виробів із застосуванням пшеничного борошна. Умовно європейську кухню можна розділити на східноєвропейську, північноєвропейську, південноєвропейську і західноєвропейську.

Основні способи й прийоми приготування європейської їжі:

- механічна обробка продуктів (холодна) - видалення неістівної частини продукту шляхом сортування, промивання й обчищення. До цього процесу також входить нарізування продуктів, подрібнення в однорідну масу (фарш), змішування, панірування (обкачування сирих виробів у сухарях), змочування в льезоні (яйця або суміш яєць з водою і перцем).

- теплова обробка (за існуванням високих температур) – сирий продукт або одразу підлягає дії високої температури, або повільним підігріванням поступово доводять до бажаної температури. Кулінарна технологія має багато способів теплової обробки. Основними з них є варіння і смаження. До комбінованих способів належать тушкування та брезиркування, до допоміжних – пасерування та ошпарювання (бланшування). Тушкування - для надання особливого смаку і розм'якшення жорстких продуктів їх часто обсмажують, а потім тушкують. Брезиркування - при цьому способі продукт спочатку припускають, тобто варять з невеликою кількістю бульйону з жиром (брезом), а потім обсмажують у духовці (глазують). Пасерування - легке обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою. Бланшування - короткочасне ошпарювання продукту окропом або паром перед його дальшою обробкою.

- біохімічні способи (діяння на продукти мікроорганізмів і ферментів) - спеціально внесені в продукт людиною, розпушують його структуру, створюють нові смакові й ароматичні властивості (дріжджі, бродильні грибки і ін.).

### Особливості національної кухні Франції

Особливості французької кухні формувалися зі страв тих територій, які Франція приєднувала до своїх земель. Соуси, сири, прованські трави, супи-пюре, фуа-гра, найсмачніші десерти – все це складові частини кухні Франції. Французькі кулінари традиційно готують тільки з найсвіжіших інгредієнтів, прагнучи зберегти всі особливості продукту після теплової обробки.

Традиційна кухня Франції практично не використовує молочні продукти. Виняток становить сири (козячі, коров'ячі, овечі).

Французи майже не вживають в їжу крупи.

Традиційна кухня Франції знаменита винами – бордо, бургундське, шампанське, коньяк.

Жителі дуже люблять свіжі овочі та фрукти. Популярними є страви зі шпинату, різних видів капусти, баклажанів, картоплі, квасолі, томатів, артишоків, спаржі, цибулі-порей.

Традиційна кухня зазвичай використовує нежирні сорти м'яса: баранини, телятини, курки й дичини. Крім традиційних теплових способів обробки французи часто готують м'ясо на вугіллі або відкритому вогні.

Почесне місце в меню відводиться морепродуктам і стравам із риби. При приготуванні м'ясних і рибних страв обов'язково використовуються алкогольні напої – коньяк і вино.

Головною особливістю кухні Франції, є наявність декількох сотень різних соусів. Використання соусів допомагає посилювати смак навіть звичайних страв.

На сніданок часто готують омлети з грибами, шинкою, сиром і великою кількістю зелені. Також більшість жителів країни вважають за краще з ранку апельсиновий сік, свіжий багет, масло, джем, зернові пластівці, йогурт, гарячий шоколад і кава.

Французи не так часто їдять на сніданок круасани, оскільки ця випічка дуже калорійна.

Обідають поза домом - перша й друга страви, сир або фрукти на десерт.

За вечерею зазвичай збирається вся родина, тому на стіл виставляється велика кількість різноманітних страв – м'ясних, рибних, різних салатів, овочів і фруктів.

Найбільшою популярністю в країні користується сухе вино, яке також використовується для приготування соусів, маринадів і випічки. З міцних напоїв жителі країни вибирають коньяк, абсент, кальвадос. Молоді французи віддають перевагу пиву.

Під час прийому їжі на столі у французів обов'язково присутня мінеральна вода. На сніданок багато хто обирає свіжо вичавлений апельсиновий сік.

В кожному регіоні Франції існують власні особливості кухні.

Регіон Ельзас, що є сусідом Німеччини, відомий любов'ю до німецьких страв. Тут подають тушкованого зайця, солону капусту – тонкі скибочки квашеної капусти з величезним асортиментом шинки, сосисок і копченого сала. Однак є і самобутні страви, наприклад півень у вині або сир Мюнстер. У Нормандії багато фруктових садів, тому традиційним десертом в цьому регіоні вважається яблучний пиріг. Одним з найпопулярніших напоїв є сидр. Ельзаські ніжки варять 40 годин.

Ліон – вважається гастрономічною столицею Франції. У магазинах продають величезний асортимент ковбас, сосисок, сардельок і безліч інших готових страв. Обов'язково варто відвідати бістро та брасері й покуштувати такі страви як телячий бланкет, андует, кнелі зі щуки, смажене курча, річкову рибу й телячу голову.

Бретань – головний постачальник морепродуктів. Тут можна поласувати устрицями, лангустами, лобстерами, фаршированими крабами. Головним десертом вважається карамель.

Перигор – батьківщина трюфелів і фуа-гра. У жителів популярна не тільки качина печінка, а й інші частини птиці.

Прованс - козячий жир, трюфелі, полуниця, кондитерські вироби, солодкі й ароматні дині, чебрець, базилік, лавандовий мед, а також вина. Тут дуже популярний рататуй, а також рибний суп під назвою буйбес.

У Лотарингії - різноманітні солодощі, ромова баба, відкриті пироги. Велику популярність має «Макарон» - тістечко з 4 інгредієнтів – яєчного білка, мигдалю, вершків і харчового барвника. Його цікавою особливістю є те, що він вважається готовим до вживання лише через 2-3 дні після виготовлення. Популярне бісквітне печиво «Мадлен» - тісто просочують ромом, що надає солодошам специфічний смак.

Гаскон - козячий сир Рокамадур. Також жителі регіону вживають волоські горіхи й масло, яке отримують з них.

У Шампані дуже популярні різноманітні м'ясні страви, різні ковбасні вироби та ігристі вина.

Жителі Аквітанії - виробники різноманітних м'ясних продуктів з домашньої птиці. Крім того, в регіоні вирощують мідій і устриць.

#### Особливості національної кухні Англії

Англійська кухня дуже різноманітна, але завдяки відомому консерватизму цієї країни, традиційні страви залишаються в оригінальному вигляді і по сьогоднішній день.

Найбільше англійці цінують сніданок, снідають помірно і поглинають їжу, яка корисна для людини, наприклад, вівсяна каша, з додаванням згущеного молока та вершків. Крім цього, вони з їдять кукурудзяні пластівці, запиваючи їх свіжим фруктовим соком. Після чого переходять до яєчн з беконом, а також смачного хліба з варенням. Пластівці з вівсяного, кукурудзяного або пшеничного борошна з молоком люблять їсти діти.

Традиційний ланч, британці беруть з собою, коли збираються на роботу або відправляють своїх дітей на навчання. Як правило, меню передбачає сендвіч, картопляні

чіпси в пакеті, невеликий фрукт, і напій. Для ланчу є спеціальний пластиковий контейнер або сумка-термос.

Традиційний англійський сендвіч щедро заправляють майонезом, начинкою виступає консервована риба, наприклад, тунець, шинка або курка, морепродукти, а також консервовані помідори, огірки та салатні листя, цибуля.

До вечері англійці ставляться традиційно, але іноді порушують правила і вибирають кухню інших народів. Національна британська кулінарія передбачає на вечерю овочі з картоплею або невеликий шматок м'яса, також з овочами (картоплю, моркву, зелений горошок, капусту і цибулю).

Англійська традиційна кухня використовує в якості основного інгредієнта баранину або яловичину. Але найпопулярніша страва – ростбіф, шматок яловичини, який запікають у духовці. У деяких випадках, його готують на грилі або тушкують.

Британці люблять не тільки запікати, але і смажити, варити м'ясо, додаючи до нього овочі.

М'ясо по-англійськи традиційно запікають у духовці цілком, з кров'ю, потім розрізають на невеликі шматочки і обсмажують на сковорідці.

Британці люблять м'ясо і їдять його дуже багато, яловичина, свинина, баранина або телятина.

Гарніром до м'яса служать різноманітні підливи, печені або варені овочі. Сьогодні такі традиційні страви подаються тільки в недільний день, і тому їх називають «Sunday Lunch», що в перекладі означає – недільний ланч. До м'яса подають несолодкий пудинг, картопляну запіканку, баранячий фарш або рибу.

Класичною традицією англійської кухні є трикутні бутерброди, де нарізані огірки кладуть на білий хліб. Серед перших страв виділяють суп-пюре і бульйони, але так як ці страви не є важливою частиною щоденної трапези, то і подають на стіл їх зрідка. Сучасні кулінари привчають британців використовувати в кулінарії різні трави і спеції, щоб поліпшити смакові якості страви.

Однією з страв традиційної кухні є капуста, зварена з цибулею порей з власними рецептами спеціальних соусів. Ще є сир, який володіє своєрідним, але солодкуватим смаком. Серед десертів виділяються креми і пудинги.

Англійська національна кухня формується за рахунок ірландських і шотландських блюд. Наприклад, вівсяний пиріг, який ще називають «Хегіс», для його приготування використовують баранячий рубець. А в Ірландії традиційною домашньою стравою є оладки з картоплі - «Боксти» і «Колканнон». Для приготування цієї страви, використовують савойську капусту, шинку і молоко.

Традиційним напоєм вважається чай, він заслужив популярність в 17 столітті. Але на самому початку його появи, чай використовували додатково, щоб зняти неприємний присмак місцевої води.

Вина стали традиційними під час трапези (французьке вино, портвейн або херес, коньяк).

#### Особливості національної німецької кухні

Німецька кухня вирізняється великою різноманітністю страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби. Популярні різноманітні овочі, особливо капуста, картопля, найчастіше у відвареному вигляді. Широко розповсюджені кисломолочні продукти, бутерброди, страви з яєць.

Німці надають перевагу негострій їжі, прянощі й приправи закладаються в страви дуже помірно, в цілому кухня проста, багата, відрізняється великою розмаїтістю страв з овочів, м'яса, риби, борошна.

Характерно для німців використання на сніданок і вечерю всіляких бутербродів (дослівно хліб з олією) із різноманітними масляними масами, овочами, ковбасою, рибою. Закусочний стіл багатий стравами з овочів, шинки, ковбаси і сосисок, сардин і особливо з оселедця з різноманітними соусами (роль-мопс), салатами з м'яса і різної риби, заправленими

майонезом. Якщо вірити статистиці, то найулюбленіша їжа німців - сосиски. Причому, у кожному регіоні - свої сорти.

У баварських пивних відвідувачів кормлять стравами домашньої кухні. Смажена свинина з хрусткою шкіркою, клецки і капуста, знаменита біла ковбаса з солодкою гірчицею і претцелями (кренделики, посипані сіллю) - ось лише деякі з найменувань такого меню. У південно-східній Баварії гостей пригощають качкою, клецками, приготованими з тіста для брежелів або пухкими клецками, тісто для яких замішують на солодкій заквасці.

У Франконії є можливість скуштувати найкращі ковбаси - як, наприклад, товщиною з палець нюрнберзьких смажених ковбасок. Нюрнберг більше відомий пряними духмяними коврижками. Вони особливо популярні під час Різдвяних свят. Заслуженою славою користуються також франконські вина.

Гордість Швабії і Баден-Вюртемберга - суп з млинцями, капустяні блюда і традиційні блюда з макаронів (Spätzle, Maultaschen і Schupfnudeln). Усьому світу відомі копчені шинки Шварцвальда, але не менш цінують і баденські цибульні пироги. Прекрасним доповненням до цих страв стануть горілка і вина, що виробляються у цьому регіоні.

У Гессені їдять зелений соус, який дуже хвалив Гете. Цей соус готують не менше, ніж з дев'ятих видів трав, і він особливо смачний з яловичиною і спаржею.

Ласощами у Рейнській області вважаються маринувана яловичина, картопляний салат, житнє збіжжя, картопляні млинці і яблучний соус. На Різдво вулиці Кельна наповнюються ароматом мигдалевого печива (Spekulatius), а в сусідньому Ахені різдвяне пригостення - не менш ароматні Printen.

Вестфальська кухня відрізняється апетитними м'ясними стравами, ніжною шинкою і пряниками.

На узбережжя Північного і Балтійського морів панують рибні страви. У Гамбурзі пропонують суп з вугрів, смажений морський язик, оселедця, креветки і безліч різновидів копченої риби. У Нижній Саксонії на стіл прийнято подавати страву з баранини під назвою Heidschnuckenbraten, яку заїдають Rote Grutze (холодним ягідним асорті з кремом).

У Берліні пригощують маленькими м'ясними кенігсберзькими биточками і смачними тістечками (Berliner). Christstollen

Знамениті саксонські ласощі - Leipziger Allerlei (страва з овочів і креветок), різдвяні пироги Дрездена - Christstollen та Baumkuchen.

Тюрінгія славиться своїми клецками, що рекомендується вживати з гусятиною, та смаженим м'ясом (Rostbrateln) у пивному соусі і млинцями з цибульно-картопляною начинкою.

Німецька кухня відрізняється великою різноманітністю страв з різних овочів, свинини, птиці, дичини, телятини, яловичини і риби. Овочів споживається дуже багато, особливо у відварному вигляді, як гарнір — цвітна капуста, стручки квасолі, морква, червонокочанна капуста і ін. Широко використовуються також варені горох і боби і особливо відварна картопля, яка часто замінює хліб.

Надзвичайно популярні у німців бутерброди з різними продуктами: маслом, сиром, ковбасою, сирковою масою, рибою і ін. У асортименті закусок — салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, блюда з оселедця з різними соусами, м'ясні і рибні салати, заправлені майонезом, і т.д.

З перших страв широко поширені різні бульйони: з яйцем, галушками, рисом і помідорами, суп-лапша, суп-пюре з гороху, цвітної капусти, кури і дичина. У деяких районах Німеччини популярні хлібний, пивний супи.

Характерна особливість німецької кухні - широке використання ковбас, сосисок, сардельок для приготування закусок, перших і других блюд. Серед них суп картопляний з сосисками, суп з гороху з ковбасою.

Світову славу завоювали сосиски з тушкованою квашеною капустою.

Інша характерна межа німецької кухні - широке застосування для приготування других страв натурального м'яса. Так, наприклад, котлети і шніцелі відбивні, філе по-

гамбургськи, разбрати, шморбратен, шіельклопс, біфштекс по-гамбургськи і ін. Дещо менше використовується м'ясо в рубаному вигляді.

Риба подається найчастіше у відварному і тушкованому вигляді.

Дуже широкий асортимент різних страв з яєць. Серед них яйця фаршировані, запечені, яйця з молочним соусом і сиром, з помідорами і смаженою картоплею, яєчня з копченим оселедцем, омлет з картоплею і соусом.

Серед солодких страв дуже популярні фруктові салати з соусами або сиропами, компоти, киселі, желе, муси, морозиво, фрукти.

Національний німецький напій - пиво. Його було відомо ще стародавнім германцям. З інших напоїв найулюбленіший - кава чорна з молоком. Чай вживається обмежено.

Готують страви німецької кухні, з певними особливостями: перші страви подають невеликими порціями (300 г), гарніри до багатьох страв подають окремо від основних продуктів; при оформленні страв використовують кошики (тарталетки), в які кладуть гарніри - краби, гриби і т.д.

Їжа не повинна бути гострою, тому прянощі і приправи слід закладати в помірних кількостях.

Фруктові салати подають в сильно охолодженому вигляді.

#### Особливості національної кухні Португалії

Португальська кухня - це проста, по-селянськи щільна їжа на основі риби, м'яса і капусти. Свіжа зелень тут майже не вживається.

До національних страв відносяться *caldo verde* - густий суп з картоплі і капусти., *I bacalhau* - тріска, наприклад, тушкова з турецьким горошком. Тріску сьогодні ловлять в Північному морі не португальські рибалки - її імпортують з Норвегії. Але вона користується таким же попитом, як і своя свіжа риба, яку або відварюють, або смажать на деревному вугіллі. Це перш за все сардини і невелика макрель (скупбрія).

Найсмачнішою атлантичною рибою, яку подають на стіл на португальському узбережжі, є *robalo* - вовчий окунь. Дуже гарні *pargo*, *sargo* і *tamboril* - морський чорт, а також *reixe espada* (меч-риба). На півночі можна поласувати прекрасної прісноводної рибою: *truta* - форель, і *lampreia* - вугреподібні дев'ять очок. Рибний суп *caldeirada* має консистенцію каші.

М'ясними стравами португальської кухні є *befe* і *fevras* - котлети і шніцелі з яловичини або свинини. Трохи смачніше *borrego* - баранчик, і *sabrito* - козеня, як правило, запечені в духовці. Втім, *frango* - курчата і *leitao* - молочне порося також доводять, наскільки ароматним може бути м'ясо.

З овочів в Португалії на стіл можуть бути подані морква, цвітна капуста і трохи стручкової квасолі, відварені і политі маслом.

Португальці люблять солодке - *doces*. З монастирських пекарень виходять тисячі виробів з фантастичними назвами, наприклад, «небесне тістечко», «печиво монашки» або «ласощі внука». У всіх цих виробів є загальне: вони приготовані з великої кількості цукру і яєчного жовтка і присмачені кокосом, марципаном, мигдалем і корицею. Дуже смачно *bolo de amendoa* - мигдальне печиво зі сметаною. Вибір сирів не надто великий, найбільш відомий сорт *queixo da serra*.

По завершенні трапези подається *cafezinho* - кава еспресо або чарка горілки - *bagaceira*.

Всесвітню популярність приніс Португалії портвейн - віньо ду Порту - червоне або біле десертне вино з 20% алкоголю. Область його виробництва вже з XVIII століття визначається законом - це терасні схили долини Дору між Пезу-да-Регуа і іспанським кордоном. Бродіння винограду переривається додаванням спирту. В результаті виходить вино з високим вмістом алкоголю, яке можна зберігати дуже довго. Більшість портвейнів виходить в результаті витримки сумішей виноматеріалів. За своїм кольором відносно молодий і дешевий портвейн називається *Ruby* (червоний). Старий, приблизно 20-річної витримки, портвейн *Tawny* має жовто-коричневе забарвлення.

## Лекція 6. Кухня країн Південно-Східної Європи.

### Особливості національної кухні Італії

Італійська кухня. Традиційна кухня Італії, поширена і популярна у всьому світі, завдяки таким стравам як піца та паста. Піца народилася в Неаполі і готується з дуже тонкого тіста з сиром моцарелла, анчоусами і орегано. Сьогодні на ринку представлено більш ніж 350 видів різних форм макаронних виробів..

В основі італійської кухні лежать історично сформовані багатомісячні традиції з культурними впливами римлян, греків, ломбардів, арабів, та інших народів, які коли-небудь населяли Італію, або які мали вплив на формування її культури.

Італійська кухня характеризується, зокрема, великою кількістю свіжих продуктів середземноморського регіону, а теплий клімат Італії вплинув на використання в рецептах італійської кухні свіжих продуктів, місцевих овочів і фруктів. В італійській кухні часто готують страви з використанням артишоків, капусти, цибулі та спаржі, а також бобових. Овочі, зазвичай, тушкують у власному соку і додають вино та оливкову олію.

В кожному регіоні є свої традиційні страви. У кухні півночі Італії в рецептах найбільше використовуються молочні і м'ясні продукти. Для південних районів характерне використання оливкової олії і пряних трав - тут дуже популярні різні соуси зі спеціями. Базилік, наприклад, додається практично в будь-яку страву, але частіше за все в популярний соус песто. Часник, базилік і оливкова олія - основні інгредієнти соусу.

Трапеза в Італії починається з закуски - антипаста (antipasto), що означає «додаткова закуска». Існує багато різновидів цієї страви і компонентами її можуть бути шинка, різні види сиру, листя зеленого салату - все залежить від фантазії кухаря. Обід в Італії традиційно складається з першої страви (primo piatto), зазвичай ризотто, пасти або супу; другої страви (secondo piatto), яким може бути м'ясо або риба, овочі в гарячому або холодному вигляді, різноманітні салати, лазаньї і равіоли.

Супи бувають прозорі на бульйоні і кремоподібні. Популярним італійським супом є суп мінестроне, що включає сім овочів, сім видів м'яса і приправ. Салати італійської кухні можуть бути приготовані як на основі лише овочів, приправлені оливковою олією, бальзамічним оцтом і сиром, так і з додаванням шматочків м'яса чи риби.

Обов'язковою добавкою практично до всіх страв є пармезан, дуже дорогий і улюблений італійцями сир. У піцу труть моцареллу, в вершковий соус - горгонзолу, найніжніший сир - Рікотта, який використовується в десертах.

Мешканці Італії люблять закінчувати трапезу десертами. Одні з найпопулярніших десертів - трубочки каннолі, тістечко тірамісу.

Вино Італії - національна гордість. Смак винограду присутній в кожній пляшці. У італійців дуже популярним також є напій граппа - виноградний алкогольний напій міцністю від 40% до 50%.

Морозиво - існує більше сотні сортів, починаючи з фруктового, закінчуючи часниковим. У багатьох містах Італії навіть проходять свята, присвячені морозиву.

### Особливості національної кухні Греції

Грецька кухня є типовою середземноморською кухнею і має багато спільного з кухнею півдня Франції, Італії, Балкан, Анталії та Близького Сходу. Найбільш характерним і древнім елементом харчування греків є оливкова олія, яка присутня практично у всіх стравах. Відмінна риса грецької кухні - величезне розмаїття закусок, які готуються з м'яса, риби або овочів.

З гарячих страв в Греції популярна мусака, яка складається з запечених шарів: з нижнього шару баклажанів з оливковою олією, середнього шару з баранини та помідорів і верхнього шару з соусу бешамель. Іноді в мусаку додають кабачки, картоплю або гриби.

Трохи схожа на неї страву - пастіціо - запіканка з фаршу і великих макаронів з сиром.

Греки не схильні до приготування складних страв, тому найпоширеніші м'ясні страви - просто запечені на вугіллі або на рожні. Це може бути баранина, яловичина, свинина або

курка. З найбільш популярних м'ясних страв, що готуються на грилі, можна зустріти м'ясо з кісточкою - брізолес, маленькі шашлички - сувлаки, шашлик з великими шматками м'яса - кондосувлі, баранячі реберця - паїдак'я, тонкі пластинки м'яса з прожилками сала – панцетес.

Важливе місце в раціоні харчування греків займають риба і морепродукти. Такі сорти риби, як морський окунь, скумбрія, дорада частіше запікають на вугіллі, причому подають до столу, у супроводі «падолемоно» (оливкової олії з лимоном).

Велика різноманітність страв з морепродуктів в гарячому вигляді або у вигляді холодних закусок. Це восьминоги, приготовані або на вугіллі - хтаподі схарас, або у відварному вигляді з оцтом - хтаподі ксідато, кальмари, смажені - каламар тіганіта, каракатиці, тушковані зі шпинатом, креветки, запечені на грилі - гаридес схарас, або тушковані в помідорно-сирному соусі - гаридес саганакі, мідії на пару - мідья ахніста, або в помідорно-сирному соусі - мідья саганакі.

Найбільш популярні овочі: помідори, баклажани, картопля, зелена квасоля, бамія, перець і цибуля.

Грецька кухня використовує велику кількість сирів: фета, грав'ера, мецовон, кефалотирі, касеріо, манурі.

Салати в грецькій кухні діляться на гарячі і холодні і зазвичай мають назву в залежності від основного інгредієнту. З грецьких холодних і свіжих салатів на першому місці за популярністю стоїть грецький салат, до складу якого входять: помідори, огірки, ріпчаста цибуля, болгарський перець, оливки, сир фета, сухий орегано і оливкова олія. Також популярними холодними салатами є салати з руколи «року», салат зі свіжого листя салату - марула. До гарячих салатів відносяться всі відварні салати, наприклад салати з відвареної кольорової капусти - кунупіді, з капусти броколі.

У грецькій кухні трави і спеції використовуються набагато частіше ніж в інших середземноморських кухнях. Найчастіше це орегано, м'ята, часник, цибуля, кріп, сіль і лаврове листя. Інші популярні спеції це базилік, чебрець і насіння кропу. У багатьох грецьких рецептах, особливо в північних районах країни, використовуються солодкі спеції в поєднанні з м'ясом, зокрема кориця або гвоздика. Грецькі страви характеризуються частим використанням м'яти і мускатного горіха.

Серед напоїв особливою популярністю користується кава, яка готується різними способами. Грецьку каву «еллінікос кафе» подають у маленьких чашках зі стаканом холодної води; фрапе - розчинна кава з льодом і молоком. Солодка кава називається глікос, середньої солодкості - метріос, зовсім без цукру - скетос.

З напоїв тут також п'ють пиво чи узо, грецьку анісову горілку, і рецину - молоде вино, настояне на смолі хвойних дерев, яке часто розбавляють кока-колою.

Кондитерські вироби - лукум (солодкість з цукру чи борошна з додаванням крохмалю і горіхів), пахлава, меломакарони (солодкі овальні коржики), лукумадес (невеликі пончики з дріжджового тіста з додаванням кориці, які смажать у фритюрі). Особливо широко використовуються в десертах цитрусові та виноград. В якості заправок частіше використовуються мед, вершки або сметана, натуральні соки.

Вода і хліб - продукти, які користуються особливою повагою у греків. Вони присутні на кожному прийомі їжі, при цьому хліб подається виключно свіжий і майже до кожної страви існує свій особливий сорт. Вода ж є для греків символом гостинності, це перше, що подають гостю, і практично у всіх закладах громадського харчування вода не продається - вона подається безкоштовно будь-кому.

Грецький сніданок варіюється залежно від регіону, залежно від продукту, але ніколи не повинен бути рясним та смачним, а також ароматним. У типовому грецькому сніданку можна знайти хліб і булочки, холодне м'ясо, сир, йогурт, масло, мед, регіональні джеми, оливкову олію, пудинги, свіжі фрукти, трав'яні чаї, каву та крупи.

Сніданок легкий - чашечка кави з сиром або бутербродом.

Обід досить щільний і ситний, починається о 14.00. Трапеза для греків це набагато більше, ніж просто прийом їжі, триває довго.

Вечера буває легкою і більш солідною - все залежить від конкретного регіону країни.

#### Особливості національної кухні Іспанії

Іспанію можна умовно розділити на вісім гастрономічних зон, для кожної з яких характерні певні продукти і напої:

- на півночі готують рибні страви Країни Басків: це знаменита тріска «піль-піль» або тріска по-біскайські, астурийська фабада, сири і сидр;
- у Піренейській зоні - соус «чилі-ндрон» і шинка;
- у Каталонії готують печеню «касуела», часниковий соус «аліолі» і пікантні копчені ковбаси «фует»;
- Валенсія знаменита різноманітними стравами з рису, серед яких особливо «паелья» (рис з овочами, м'ясом, рибою, креветками);
- в Андалусії можна спробувати чудовий холодний овочевий суп «гаспачо» і шинку «хапуго» провінції Уельва;
- в центральній зоні - запечене м'ясо і ковбаси;
- на Балеарських островах, батьківщині майонезу - страви зі свинини, повітряні булочки з листового тіста «енсаймадас» і ковбаси «собрасада»;
- на Канарських островах - рибна кухня, в основних стравах і десертах завжди багато тропічних фруктів (банани, авокадо, папайя).

Мешканці узбережжя здебільшого харчуються рибою і тут розрізняють два види риби: риба, що виловлена у Середземному морі, відрізняється від тієї, яку ловлять в Атлантиці.

В іспанській кухні дуже мало молочних продуктів. Незалежно від регіону, їжу готують на оливковій олії. Вершкове масло для приготування їжі не використовується. Це є іспанською особливістю. Іншими загальними ознаками іспанської кухні є вживання яєчних десертів та винятково білого пшеничного хліба.

Іспанські страви прості, але завдяки прянощам, таким як шафран, переповнені вишуканим смаком. Як заправка для супів та салатів використовується оливкова олія.

Найчастіше приготуються страви з риби, дарів моря, стручкових рослин і рису. В страви додаються помідори, перець, картопля, яйця, часник, цибуля, оливки, мигдаль і вино.

Іспанці вважають, що з італійцями їх поєднує використання для приготування страв оливкової олії, а з німецькою - присутність у меню страв зі свинини.

Особливе місце в традиціях Іспанії займає ритуал «тапас» (tapas). Тапас - традиційні різноманітні легкі закуски, які подаються в будь-який час дня і ночі до пива, вина та інших напоїв. Існують різні легенди про винахід «тапас». Одна з них стверджує, що звичка накривати чарку хересу шматочком шинки, який одночасно був закускою, з'явилася в одному барі Севільї. Спочатку «тапас» подавали безкоштовно, потім, у міру появи все більш різноманітних закусок, - за окрему плату. Існує інша версія: спочатку чарки і стакани з вином і пивом накривали маленькими тарілочками для захисту від настирливих мух, а потім в них стали ще й накладати гострі закуски, що викликають спрагу - щоб пішло повторне замовлення. Типові «тапас» - оливки, маслини, сири, окіст, копчені ковбаси, а також різні салати.

Вино. Іспанія входить в число трьох найбільших світових виробників вина: тут існує 39 виноробних зон, так званих «Деномінасьон де Орїхів», з особливими ґрунтами і кліматичними і умовами, завдяки яким вино, вироблене в цих зонах, відрізняється винятковою якістю. Винам присвоюється марка, яка свідчить про справжність їх походження. Андалусія поставляє на світовий ринок знаменитий херес, відомий також під назвою шеррі. У Каталонії виготовляється особливе шампанське - кава, а також виробляються білі вина, фруктовий пунш на основі червоного вина - санґрія.

Іспанці велику частину свого часу проводять поза домом, в зв'язку з чим вони їдять в ресторанах та кав'ярнях. Поширений звичай снідати в барах. Такий бар поєднує в собі функції кав'ярні, бару і ресторану, де в залежності від часу дня подаються відповідні страви.

До дванадцятої години подаються сніданки, як правило, солодкі. З дванадцятої кухня подає гарячі страви. Від шістнадцятої кухня закрита до самого вечора, коли починають подавати вечерю.

Із всіх середземноморських країн в Іспанії надають найбільшого значення готуванню вечері. Карта меню в ресторанах пропонує всього кілька страв на обід, зате на вечерю можна вибирати з незліченної безлічі основних страв і закусок. На обід іспанці не витрачають багато часу, але за вечерею ніхто не поспішає. В Іспанії нерідко сідають вечеряти тільки близько 22 годин вечора. На десерт, крім сезонних фруктів и морозива, клієнтам подають пудинг і випічку.

#### Особливості національної кухні Болгарії

Болгарська кухня перейняла кращі традиції візантійської кулінарії. Кухня базується на овочевих стравах. У Болгарії користуються популярністю різноманітні овочі: морква, огірки, картопля, кабачки, капуста різних видів, баклажани, тощо. Овочі споживають у будь-якому вигляді. Їх їдять сирими, смаженими, вареними, маринованими, тушкованими і фаршированими. Овочі виступають незмінним компонентом м'ясних страв.

М'ясо часто доводять до готовності разом з овочами, подаючи страву у глиняних горщиках. В основному, місцеві господині роблять 3 м'ясних страви: каварма у горщиках (м'ясо, солодкий болгарський перець, цибуля, червоне вино), гювеч (тушковане м'ясо, картопля, часник, помідори та інші овочі) і мусака (запиканка з картоплі та нарізаного м'яса). Також популярною стравою є сач - м'ясо та різні овочі смажаться на спеціальній пательні. У прибережних районах популярними є страви з риби та морепродуктів.

З овочевих салатів найпопулярнішим є «Шопський», який нагадує «Грецький». Його готують з огірків, помідорів, солодкого перцю (зазвичай печеного, втім, іноді і сирого), цибулі, посипають бринзою, петрушкою і заправляють рослинною олією та винним оцтом. Також популярними є «Вівчарський» (схожий на «Шопський», але з додаванням шинки і грибів), «Селянський» (помідори, цибуля, маслини, бринза, печений перець), «Снежанка» (огірки, грецькі горіхи, часник, кисле молоко). Більшість овочевих салатів тут прийнято заправляти рослинною олією та винним оцтом, майонез практично не використовується. Овочеві салати у Болгарії їдять на сніданок, обід та вечерю. Або ж просто подають до столу компоненти (нарізані огірки, помідори, бринзу, олію, оцет), які без проблем можна самостійно змішати, або їсти окремо. Щодо ресторанів - то там порції овочевих салатів зазвичай є великими (що, зрештою, стосується не тільки салатів) - не менше 300 г, а іноді і 500. На столі завжди присутні холодні і гарячі закуски. Для їх приготування беруть тушковане і в'ялене м'ясо, гриби, смажені тельбухи, ковбасу, тощо. У кожному селищі існують свої рецепти приготування супів, які називають чорба. Перше місце серед них займає бобова юшка з додаванням смажених тефтелів та варено-копчених ковбасок. На свята готують юшку з телячих тельбухів. З холодних супів найбільш популярним є таратор. Його роблять з дрібно нарізаних огірків, грецьких горіхів, часнику, кропу і кислого молока.

Особливість болгарської кухні полягає у незвичайному способі термообробки інгредієнтів. Продукти ретельно пропарюють на повільному вогні протягом години. При цьому усі компоненти одночасно проходять термообробку. Так готують другі страви і супи.

Молочні продукти у Болгарії дуже поширені. Їх зараховують до списку основних продуктів і додають до багатьох наїдків. Серед місцевого населення також популярні сири різних видів. Найчастіше споживають м'яку бринзу, кашкавал, тукманік.

Десерти Болгарії також різноманітні - торти, віденські тістечка, східні солодощі (пахлава, тулумба). Також у Болгарії широко споживають різноманітні фрукти.

Науково доведено, що виноробство - одне із найдавніших ремесел, якими займався болгарський народ. Тут подають гамзу, димят, памід, мускат, міскет, мавруд і мельник, а також домашні вина. Серед міцних напоїв - ракія - національний болгарський напій, який виробляють з різноманітних фруктів. Найпопулярніший різновид ракії - сливовиця, яка виготовляється з слив. Є також багато видів домашньої ракії, яку готують за старовинними родинними рецептами.

## *Лекція 7. Особливості національних кухонь Північної Америки.*

Відповідно до концепції американської кухні, з будь-якого сирого продукту за раціональною методикою можна приготувати готовий продукт або готову страву, не тільки досить дешево, але й таку, що за своїми смаковими якостями може задовольнити максимальне число громадян. Процеси готування їжі як у домашньому побуті американців, так і на багатьох підприємствах громадського харчування за останні роки значно прискорилися й спростилися завдяки широкому розвитку консервної промисловості й виробництву напівфабрикатів.

Рецепти одних і тих же страв американської кухні будуть відрізнятися в залежності від штату. Наприклад, традиційні страви південних штатів – це курка, смажена у фритюрі, барбекю, шніцель з яловичини, страви з крабів, хліб і оладки з кукурудзяного борошна.

На Середньому Заході традиційними будуть запечена картопля, біфштекс з яловичини, смажений на вугіллі і шоколадний торт. Так як на Середньому заході особливо великий вплив італійської кухні, то в список традиційних страв тут потрапляють равіолі і піца.

Традиційні страви південно-західної частини демонструють вплив мексиканської кухні. На гарнір до більшості страв американської кухні подається рис, найчастіше довгий коричневий. Ще однією невід'ємною рисою американської кухні є використання приправ і спецій. Особливо тут люблять перець, часниковий порошок, мускатний горіх, імбир, гвоздику, лавровий лист, ваніль, кмин, корицю.

Прапор першості у званні символів американської кухні незмінно тримають різдвяна індичка з яблуками і яблучний пиріг

Сніданок починається о 8.00 зі склянки апельсинового соку, до столу подаються пластівці, маленькі смажені сосиски з яйцями або тільки яйцем, смажене сало або шинка, пончики із сиропом або гарячі вафлі. Далі – чай або кава (як правило, дуже слабка) і молоко. У багатьох містах Америки популярний бранч, що поєднує сніданок і ланч, подається по неділях (іноді й по суботах) між 11.00 й 15.00 год. Їжа гаряча, але легка. У меню входить вино.

Ланч – другий сніданок: легка трапеза в середині дня (між 12 й 14 год.), що займає одну годину. У США на ланч замовляють холодну закуску, салат і гарячу другу страву (рибну або м'ясну), до яких подають вино.

Вечеря - основний прийом їжі (18.00-21.00). Включає суп або закуску. На закуску фруктовий салат або коктейль із крабів. Головна страва - смажена курка, гарячий лобстер, котлети з баранини, печеня з яловичини, індичка. До цього замовляється овочевий набір: капуста броколі, різана квасоля, кукурудза в маслі, зелений горошок і морква або картопляне пюре, смажена картопля фрі, солодка картопля. Салатним гарніром на вечерю є білокачанна капуста в сметанному соусі, салатні серденька з качанового салату, овочева суміш із анчоусами й грінками або овочевий коктейль. До столу традиційно подаються гарячі булочки, пучки сирої селери, оливки, вершкове масло. На десерт звичайно замовляють яблучний пиріг з вершковим морозивом, фруктове морозиво, сир із солоними крекерами, полуничний торт або пудинг.

У ресторані, перед їжею замовляють коктейль. Під час вечері п'ють пиво, вино або прохолодні напої. Наприкінці вечері подається кава або чай (іноді з льодом). Загально прийнято в США забирати із собою в пакет не з'їдену за вечерю страву.

З риби їдять багато ракоподібних. Устриці, креветки, лангусти й омари - свіжі, морожені або консервовані. З м'яса яловичина, телятина й свинина, причому смажені. Із птиці найпоширеніші курка й індичка.

Американці їдять багато свіжих і сушених овочів. Кукурудза – найважливіший національний продукт.

Шедевром американської кухні вважаються салати - подаються крупно нарізаними, у натуральному виді й уже на столі додаються різні спеції. До салатів подають приправи в пляшках: одночасно солоні, солодкі й гострі. Дуже популярні соуси.

Асортимент рибних страві закусок обмежений: немає страв із заливної або копченої риби, рибних консервів, рідко зустрічаються рибні делікатеси. Асортименти ковбасних виробів також дуже вузький. Американці не люблять супи, надаючи перевагу фруктовим або томатним сокам. Якщо вже подається перше, то це пюре, бульйон або ж фруктовий суп. Борщі, солянки, розсольники американці не визнають. Всі м'ясні страви готуються негострими, малосольні, спеції, соуси кожний додає по смаку вже на столі.

Американці мало вживають хліба, зокрема білого, а також борошняних виробів і жирів, але багато десертних страв й кондитерських виробів, дуже люблять цукерки.

Багато вживають різних напоїв. Дуже поширена кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом, вода з льодом перед їжею.

При обслуговуванні груп туристів з Америки рекомендується звернути увагу на перший сніданок. Не рекомендується подавати до стола гостям зі США кетову ікру, заливну рибу, а також гарніри із круп. Варто уникати других страв, приправлених томатним соусом.

#### Канадська кухня

Канада - багато елементів культури, способу життя та звичок тут схожі з традиціями Західної Європи та великих міст США. Гастрономія у їх рахунку. Тут виділяють фокус на зернових та молочних продуктах, фермерському м'ясі (переважно птиці та яловичині), свіжих або приготованих овочах і фруктах.

Гастрономічний розпорядок також мало чим відрізняється від звичного «західного» - тут ситно снідають, обідають і вечеряють, а між прийомами їжі роблять перерву мінімум у пару годин.

Сніданок - найважливіша частина раціону для мешканців Канади. Меню будується таким чином, щоб енергії та поживних речовин могло вистачити до пізнього вечора, враховуючи високий рівень активності людей.

Традиційний канадський сніданок складається з яєць (смажені, омлет, скрамбл, пашот), підсмажених сосисок або бекону, картоплі, пари хлібних тостів, які часто подають з вершковим маслом. Замість останніх, на сніданок можуть подати оладки з сиропом, частіше всього кленовим.

Також маленькі пухкі млинці з джемами можуть бути і самостійним «полегшеним» або більш жіночим варіантом сніданку, так само як і мафіни, мюслі або вівсяна каша.

Як мінімум декілька з перерахованих страв завжди будуть присутні у сніданку канадців, а у найбільш традиційних, особливо якщо це велика родина, на столі можуть бути присутні і всі перераховані страви.

Із напоїв більшість мешканців Канади нададуть перевагу фруктовим сокам, як вітамінному заряду на весь день, а після - чашці кави. Зазвичай, з молоком або вершками.

Окремо в канадській кухні стоїть Квебекська кухня, яка спеціалізується на рецептах французьких кулінарів.

Багато ресторанів окремо спеціалізується на стравах італійської, індійської, китайської, французької, німецької, японської та багатьох інших. У страв повсякденної канадської кухні переважають страви з натурального м'яса типу біфштекса, ростбіфа, лангету.

Успіхом користується і така страва канадської кухні, як філе брошетт - насаджені на шампур і обсмажені на вогні шматочки філе вирізки, бекону, печериць і цибулі.

Меню ресторанів, що спеціалізуються на канадській кухні, запропонують смажені на вогні курчата, осетрину або тушкованого зайця, пиріг з нирками. Як закуска приносять паштети, сири, буженину, копченого оселедця.

З перших страв готуються пюреподібні супи з овочів, цвітної капусти, гарбуза, томатів, а також бульйони з грінками, домашньою локшиною, зеленою квасолею та іншою зеленню. Дуже популярний в Канаді суп з гарбуза.

Запозичений у шотландців національний рецепт панірованої картоплі - відварену в «мундирі» картоплю нарізають кружечками, обвалюють спочатку в суміші дрібно нарізаної шинки з борошном і панірувальних сухарів, а потім змочують збитим яйцем - і обсмажують.

Особлива гордість канадців - вироблений тільки тут кленовий сироп, згущений солодкий весняний сік канадського цукрового клена без будь-яких добавок.

У ресторанах Оттави можна покуштувати незвичайну пікантну страву - домашній окіст в кленовому сиропі. Використання кленового сиропу особливо характерно для страв канадської кухні - наприклад, відомі всім млинці, які належить вмочати в цей сироп.

Напої - вкрай важлива частина гастрономії країни. За підтримки асоціації педіатрів, у країні запущені програми Juice to school, які організують доставку соків у навчальні заклади, з метою турботи про здоров'я дітей. Протягом доби маленькі канадці також випивають декілька склянок молока, дорослі ж надають перевагу простій негазованій воді.

Також до «дорослих» канадських напоїв, час яких приходить ближче до вечора, відносять пиво. До 80% усього випитого алкоголю у країні припадає саме на цей хмільний напій. За ним слідує імбирні елі, віскі та вино.

Найбільш канадська їжа

До типової їжі Канади, як правило, відносять снеки, різноманітні закуски і солодощі. До найвідоміших належать:

пиріг - традиційно з пісочного тіста, із запеченою вершковою начинкою;

Beaver tail - традиційна випічка у вигляді великого печива, частіше всього посипана цукром або корицею;

кленовий сироп і всі продукти з нього - від цукерок і льодяників до печива та пирогів;

яловичина - з неї готують більшість традиційних страв;

житний хліб - світлий та дуже повітряний.

лосось - особливо у копченому вигляді;

картопля - улюблений та основний продукт у більшості країн з холодним кліматом;

яблука - у будь-яких варіаціях.

Для туристів з США та Канади рекомендуються:

З холодних страв: ікра зерниста; шпроти; сардини; салати з крабів (креветок); салати з овочів; овочі натуральні; яйця у смятку; кури, індички відварні, бекон, яловичина.

З перших страв: бульйони курячі, м'ясні з грінками; овочами, яйцями; супи-пюре з овочами, птицею, дичиною.

З других страв: біфштекс, лангет, ростбіф, ескалоп, шашлик, котлети по-київськи, кури або індички смажені; осетрина смажена на фрі або на вертелі; цвітна капуста з сухарним соусом, омлети: легкі з цибулею і шинкою, голубці.

На десерт: свіжі яблука, груші, виноград, сливи, кавуни, дині, цитрусові, морозиво; кава з тістечками; збиті вершки; муси; яблука у сиропі; млинці з варенням.

При обслуговуванні американських туристів потрібно знати, що їжу потрібно подавати негарячою, а на столах завжди повинна бути вода з льодом або холодні соки.

## *Тема 8. Особливості національних кухонь Центральної та Південної Америки.*

Законодавцем кулінарних звичаїв у всіх країнах центральної Америки є мексиканська кухня. Основний харчовий продукт в Мексиці - кукуруза. Форми споживання цього продукту різні, так як і різні назви страв, але основа усюди однакова.

Хліб пшеничний, булки, хали, бублики, здоба, калачі - все це для мексиканця представлено у вигляді тортільяс. Слово «тортільяс» - від іспанського «торті», що означає «ватрушка» - круглі коржі з шматків тіста з кукурудзяного борошна, їх їдять згорнутими з різними начинками, ним набирають соус, заміняє вилку, притримують шматки м'яса. Якщо у тортільяс завертають м'ясний фарш з овочами, сиром та цибулею, то цю страву вже називають «енчиладас».

Тортільяс завернута та начинена фасолею і овочами, називають «тачос». Тортільяс з м'ясом, ковбасою, сиром або гарбузом, запечені у сильно розігрітому жирі – «квасадільяс». Дуже часто кукурудзяне тісто завертають в лист кукурудзи і варять на пару - це «томаяс». Улюблена страва мексиканців - маленькі млинці із кукурудзяної муки, підсмажені на салі та вкриті шматочками ковбаси, курятини, сиру і вареної фасолі - це «гуакомас».

Кукуруза може бути основою для перших блюд. «Посоле» - суп (дзупа) з кукурудзи і червоного гострого перцю (перець є обов'язковим для всіх страв із кукурудзи), у сукупності із лимоном, майонезом, цибулею і свинною вирізкою.

Відомі два види дзупа рідкі і сухі. Перші їдять ложкою, а другі вилкою. Суху дзупу варять до тих пір, доки не википить уся рідина і не залишаться тільки не википаючі та не розварювальні продукти і м'ясо, макарони або рис.

В Мексиці та в інших країнах центральної Америки з м'ясних продуктів переважає свинина. Багато вживають птиці (курей, індиків), а також яловичини, телятини.

Значне місце в кухні центральної Америки займають всілякі овочі, бобові, рис. В їжу використовують досить велику кількість гострих сортів перцю та різноманітних спецій.

Багато уваги приділяється приготуванню соусів, як правило вогняно-гострих. Всі соуси називають «Моле». В соус «сальса моле» входить 15 видів перцю, а мексиканський перець – один із самих гострих у світі.

Банани та всілякі фрукти для країн центральної Америки - це теж саме, що для Європи картопля. Їх подають до столу в будь-який час дня та їдять свіжими, смаженими, вареними, в салатах і т.д. Велике місце в десерті займають фруктові желе й виноград.

Шоколад, батьківщиною якого є Мексика, готують трьома способами: по-французькому, тобто з молоком, по-іспанськи – дуже густим і по-мексиканськи – менш густим. З безалкогольних напоїв - чай з листів апельсина, кориці. П'ють у Мексиці й пиво. Сніданок мексиканця звичайно складається зі шматочка папайї, кави з молоком і булочки з маслом. Іноді каву заміняють свіжим молоком.

Своєрідна і технологія приготування різних видів страв. Ось, як наприклад варять рис. На сильно розпеченій сковороді розтоплюють жир та обсмажують у ньому сухі зерна рису до коричневого кольору, потім дуже повільно, майже по краплям додають воду, накривають кришкою і варять до готовності.

По особливому варять каву: наповнюють водою високий металевий посуд, додають мелену каву і шматок коричневого очеретяного (тростинового) цукру-сирцю, цю суміш варять так як і суп, при цьому каву не проціджують.

Для південноамериканської кухні характерна велика кількість натурального м'яса, підсмаженого на спеціальних решітках. Такі страви готуються і до обіду, і до вечері. З м'яса більше всього споживають яловичину та свинину.

Вживання перших страв обмежено, із закусок попитом користуються різні овочі у натуральному вигляді, особливо помідори, червоний перець, червона квасоля, овочеві салати, краби, креветки, сирокочена ковбаса, шинка.

Салати заправляються тільки оливковою олією або спеціальною заправкою, майонез і сметана для заправки салатів не використовуються.

В якості інших страв, вживається засмажене на вугіллі м'ясо, а іноді, рибу готують тим же способом.

М'ясо просмажується згідно з індивідуальним смаком - і до повної готовності, або до напівготовності.

Популярні такі страви як: печені тонкі кишки із їх природним вмістом, м'ясні ковбаски типу грузинських купатів. Фарш для них готують із добре подрібненої яловичини, змішаної з дрібними шматочками свіжого сала, цибулі, перцю, кориці, гвоздики; смажать сосиски на вугіллі у підвісному стані.

Є ще одна цікава страва - «гаряче м'ясне асорті» - цілі нирки, шматки печінки, яловичини та телятини вагою по сто грамів, підсмажують на решітці (на всю порцію йде не менше 400 г).

Латиноамериканці люблять і тушені страви, наприклад жарке: шматки яловичини тушать до готовності із червоною квасолею та копченою ковбасою у томатному соусі із червоним меленим перцем.

Гарнір подається окремо, він готується із червоної квасолі, зеленої стручкової квасолі, кабачків, цвітної та червонокочанної капусти, спаржі, моркви, буряка, шпинату, смаженої картоплі чи картопляного пюре.

З круп'яних гарнірів люблять рис. У ряді країн великою популярністю користуються страви і гарніри із кукурудзи.

Іноді м'ясо гарнірують лапшою, а лапша із гострим сиром являється дуже популярною стравою. Гарніри заправляють тільки вершковим маслом.

Обіди і вечері, як правило, дуже ситні. Проте сніданки легкі: вони включають вершкове масло, джем або повидло, булочки із хрусткою скоринкою та каву з молоком. Іноді сніданок доповнюється фруктовими соками, фруктами, гострим сиром.

Каву латиноамериканці люблять солодку (не менше трьох шматків цукру на чашку), а тепле молоко до неї подається окремо. До обіду та вечері – чорна кава обов'язкова.

На Антильських островах популярні прохолодні напої й гострі холодні страви. Основними продуктами є риба, молюски, рис, місцеві овочі й фрукти. З м'ясних продуктів поширене м'ясо сумчастих, свинина, кури, голуби, садова вівсянка, бекаси. З овочів остров'яни використовують карибську капусту, мадеру (бульби якої дуже цінуються), кукурудзу, плоди хлібного дерева, рис, перець, часник, цибуля й горох. Дуже популярні ананаси, кокосові горіхи, лимони, плоди ліани, абрикоси. Населення споживає багато кави й какао.

Особливість кухні Гаїті – використання дуже гострого перцю. Високо цінується риба. Її варять, жарять, гасять у печі, маринують у лимонному соку, а потім жарять на галузях лавра й кропу. На Гаїті у великій пошані індичка, особливо у святкові дні. Більшу частину страв їдять із бананами й солодким бататом, які заміняють хліб. Під час їжі п'ють воду.

Гватемальська кухня надзвичайно різноманітна. Найбільш оригінальними першими стравами є молочний суп з устрицями, суп зі спаржі. З м'ясних страв популярні козальтека – фарш із шинки, відвареної в бульйоні з помідорами, хилашас – дрібні шматочки відвареного м'яса, підсмажені з помідорами, борошном і перцем. Свинячі ніжки наготовляють безліччю способів. Соус готують зі спинного мозку тварин.

У Гондурасі, Нікарагуа, Коста-Ріці, Панамі готують темі-леї (своєрідні голубці), страви із квасолі й рису, популярна курка в майонезі, смажене м'ясо, страви з бекону, овочі й фрукти.

У селах і гористих районах країни у великій пошані індійська кухня. Особливістю її є застосування гострих сортів перцю, гострих соусів.

У Нікарагуа готують мондонго - суп з риби, овочів і м'яса. Самою улюбленою стравою у Панамі є санкошо - курячий суп з більшою кількістю різноманітних овочів, у тому числі тропічних. Рис фігурує з какао й кокосовим молоком - десерт. Під час їжі п'ють в основному воду.

У Домініканській Республіці основною стравою є санкото – густий суп із м'яса декількох видів (козлятини, свинини, курятини й ін.), овочів, тропічних трав і рясно приправляють материнкою - їдять ранком, а також під час обіду. Десерт дуже різноманітний: піньонат (варення з кокосових горіхів з молоком), мажарете (желе), распадаура (молочні ласощі). Дуже люблять каву, нею завершуються всі візити, переговори й прогулянки.

Страви Сальвадорської кухні відрізняються гострим смаком, улюбленими стравами є чорна квасоля. Дуже поширена також страва, що називається настільки де злоте – досить густий суп з кукурудзи. Дуже популярні банани: платано – дуже великі і кіпес – дуже маленькі.

## *Тема 9. Особливості кулінарної етнології народів Азії.*

Коли говоримо «азіатська кухня», то маємо на увазі японську, китайську, в'єтнамську, корейську, тайську, малазійську та філіппінську кухні. Кожна з цих країн, має свої особливості кулінарного мистецтва та харчування, але є певні риси та тенденції, які їх об'єднують.

Найбільш здоровою вважається японська кухня, так як в ній рослинні продукти переважають над тваринами. Тайці при оформленні страв виконують красиві і заплутані малюнки, а для китайців їжа - це не просто втамування голоду, а особливий ритуал, священнодійство.

Незважаючи на все різноманіття, в азіатській кухні переважають загальні риси. 1. Спільним інгредієнтом для всіх азіатських блюд є рис. Він буває різних сортів. Японці рис при варінні не солять, а просто подають до нього солено-гострі приправи. Для тайців рис є основною їжею, а у корейців на стіл перед кожним окремо ставлять чашку з супом і рисом, а всі інші страви — в центрі столу. Із нього роблять борошно, солодоці, використовують як гарнір майже у кожній страві. Але в кожній країні існують свої особливості. Наприклад, в Японії страви готують із круглого рису, в Таїланді – із довгого та липкого жасминового, в Індії найпопулярнішим є сорт довгозернистого рису – басматі;

2. Використовують локшину, її готують із пшеничного борошна із додаванням яєць. Її додають в різні супи та салати, пасирують і смажать у фритюрі. Здебільшого її заправляють соєвим соусом. Соус – це незамінний елемент. Хоча в кожній країні також є свої особливості використання соусів. В Китаї додають звичайний для нас соєвий соус або схожий на нього – устричний, він трішки густіший та більш ароматний. А ось в Індонезії використовують соус із ферментованої риби, який має дуже різкий та незвичний для нас запах;

3. Овочі в азійській кухні солять в соєвому соусі, маринують, сушать і квасять. Саме овочі є головним доповненням до каш. Не малу роль в азіатській кухні грають соєві продукти, які, як і риба, є основним джерелом білка, в той час як ми, європейці, вибираємо м'ясо. Азіати вживають соєві приправи, соєве масло, соєве молоко і соєвий сир. Вся ця їжа дуже смачна, так як щедро приправлена спеціями і прянощами.

До багатьох страв додають кокосове молоко та свіжу зелень. Для азійської кухні характерні велика кількість приправ, гострі страви, страви з низьким вмістом жирів, соєві продукти. В Корей, як основну приправу, використовують смажений кунжут. А в Китаї люблять фенхель, сичуанський перець, аніс, корицю, бадьян.

Споживають багато морепродуктів. Поєднання рису та морепродуктів, називається ролами та сушами і є відомими на увесь світ. Для суші та ролів використовують добірні сорти риби – сьомгу, лосось, тунець. В суші рис накладається на смужку риби і загортається, тобто він всередині, а в ролах – риба є внутрішньою начинкою. Суші бувають сирими, приготовленими чи маринованими. Існують різноманітні види суші: макі-дзуші (завиванці) - суші закручені у водорості норі; нігірі-дзуші (стискунчики) - суші зроблені із грудочки рису з начинкою, спресовані у кулаці; інарі-дзуші (інарці) - суші виготовлені у вигляді мішечків смаженого тофу з рисом і начинкою; тірасі-дзуші (розсипанка) - суші зроблені з рису з розсипаним по ньому начинням. Різновид рибного плову.

В Азії їжу подають нарізану на маленькі шматочки, тому її дуже зручно їсти маленькими шматочками.

М'яса у азіатів значно менше. Наприклад, на Філіппінах з усіх видів м'яса визнають тільки свинину, а в Індонезії її взагалі не їдять, так як це мусульманська країна. Тайці використовують всі види м'яса, а корейці обожнюють пульті (скибочки яловичини, засмажені в жаровні прямо за столом). Китайці нарізають свинину невеликими скибочками, кубиками або соломкою і смажать на сильному вогні.

Один з поширених способів приготування їжі - смаження в невеликій кількості дуже гарячої олії. Гарячі страви готують в традиційній глибокій сковороді вок.

В кухні допускається п'ять видів кулінарної обробки продуктів: смаження, приготування в розігрітій олії, варка у воді, приготування на пару і подача їжі в сирому вигляді.

За аналогією ролів роблять в Азії і солодкі тістечка – футомаки. Їх готують з рису, ягід, фруктів, з додаванням сиру фета або м'якого вершкового сиру. Рис відварюють, готують сир, ягоди, після чого начинку загортають в норі – спеціальні водорості. До речі, суші також готують із норі.

Важливим елементом азіатського столового етикету є техніка сьорбання. У Китаї це варто робити голосно і з апетитом. У Японії прийнято набрати паличками порцію довгих макаронів, взяти їх у рот і з делікатним звуком «утягнути» решту.

Велика увага приділяється оформленню та подачі страв. В Японії приділяють велику увагу сервіровці і подачі страв. У всіх регіонах В'єтнаму страви традиційно подають зі свіжими овочами та соусами для смакування. В індонезійській кухні страви часто подають на листі бамбука або банана.

Характерними напоями є чай і напої з усіляких фруктів. У Камбоджі, дуже популярний китайський чай з тростини, імбирний чай, фруктові коктейлі, а пальмовий сік - є традиційним напоєм. Індонезійці запивають чаєм гостру їжу з додаванням льоду або холодної води. Популярністю користується кокосове молоко і сік індонезійського мандарина з льодом (Ес-Джерук). У В'єтнамі дуже популярний місцевий чай. З безалкогольних напоїв - безліч свіжих соків і шейків з екзотичних фруктів, яких досить багато в країні. А в Японії існує своя чайна церемонія (ча-джи). Завдання чайної церемонії полягає в тому, щоб дати можливість господареві будинку висловити свою гостинність по відношенню до гостей. Всі японські сорти чаю відрізняються специфічним присмаком і запахом.

Відомий у всьому світі азіатський спосіб упаковки їжі - бенто. Під цією назвою криється прямокутна коробка, з кількома відділеннями, в яких старанно і красиво укладаються холодні страви. Бенто їдять на пікніках і в дорозі. Багато народів приймають їжу двічі в день. Вона включає в себе, зокрема, наступні кухні: центральноазійську, східноазійську, південно-східну азійську, південноазійську.

Індійська кухня - породження багатоміської кулінарної традиції народів Індії, Пакистану, Непалу, Бангладеш, - має специфічні особливості в різних районах цих країн. Вони притаманні кулінарії Пакистану, Непалу, Бангладеш.

Так, індіюти не їдять яловичину, мусульмани - свинину і т.п. Більшість населення Індії взагалі не їсть м'яса. Виняток становлять головним чином мусульмани, які вживають в їжу баранину, козлятину, птицю. Є м'ясо корови, як і взагалі великої рогатої худоби, суворо заборонено релігійними законами і стародавніми звичаями, яких дотримуються навіть мусульмани. Забій корів вважається тяжким злочином. Багато індійців не вживають також яйця.

Дуже поширені рибні страви, особливо у жителів прибережних районів. Рибу часто маринують, що надає їй різкий запах.

Основу харчування народів Індії складає рослинна їжа: рис, кукурудза, дав, горох, сочевиця та інші бобові, коржі з борошна нижчих сортів - чапати, овочі. Чапати - звичайна їжа індійців, особливо в північних районах країни, де рис вживають рідше. З жирів - рослинне і зрідка топлене масло з молока буйволиць. З молочних продуктів поширене кисле молоко.

Індійці вживають багато дала (плоди бобової рослини, щось середнє між сочевицею і горохом). Найчастіше дал вживається разом з овочами. Так званий «дал-заг» становить щоденний раціон багатьох індійців. Дал для індійців - те саме, що для нас хліб.

Їжа бідняків складається переважно з рису і коржів, які готуються з ячменю або проса і містять трохи прянощів. До цього іноді додається дал.

Улюбленою стравою є плов, зварений з бобами (іноді зі стручками), овочами, з додаванням невеликої кількості рослинного масла.

Страви з овочів, бобових, картоплі, баранини, птиці, риби, як правило, подаються з різними спеціями і приправами. Серед них найпопулярнішою приправою вважається каррі, до складу якої входять чорний і червоний перець, мускат, кориця, гвоздика, імбир, горіхи, гірчиця, м'ята, майонез, петрушка, кріп, часник, шафран, цибуля, помідори та ін. Така приправа є невід'ємною частиною страв з баранини, домашньої птиці, риби і овочів. З інших соусів поширені гострий соус ачар, зварений з фруктів зі спеціями, червоний гострий соус Массан.

Массан готується з різних прянощів, але головним чином з чилі - різновиди червоного, особливо гострого стручкового перцю, а іноді з маленьких зелених пальмових горіхів, різко кислих на смак. Жителі Індії вживають гострі мариновані фрукти, які заміняють гірчицю. Всі національні індійські страви готуються з цибулею, часником і великою кількістю перцю. Поширений малпігатуані - рисовий суп, приготований з цибулею і приправлений великою кількістю перцю і часнику. Люблять індійці рис з бобами, який подається до столу у вигляді білої гірки, увінчаною шматком яскраво-жовтого масла. У країні росте дуже багато фруктів, кокосових горіхів, фініків, манго. Важливе місце в харчуванні індійців займають фрукти: баштанні, свіжий і сушений тутовник, абрикос, яблука і т. д.

Обід в Індії прийнято завершувати солодощами (баштанні, свіжий і сушений тутовник, абрикоси, яблука), які часто подаються покладеними на листя. Індійці люблять гарячий, міцно заварений чай. П'ють його майже скрізь з гарячим молоком. Кава, який також є поширеним напоєм, готують по-турецьки, додаючи для аромату кілька крапель рожевої есенції. Ранковий чай у індійців передує сніданку.

Столовими приборами в Індії не користуються. Забруднені їжею пальці прийнято обмивати в спеціальних мисках (їх ставлять на столі).

Афганці охоче їдять баранину, приготовлену на рожні. Одним з національних страв є каша з рису і меленої кукурудзи з соусом і ароматичними травами. На столі афганців завжди присутні молочнокислі продукти. Хліб заміняють великі коржі з пшеничного борошна. Знамениті східні солодощі, свіжі і сухі фрукти, а головне - чай, складають, як правило, рясний і неповторний десерт. Національними ласощами у іранців є плоске і кругле тістечко газ. Його готують з тростинним цукром, фісташками, мигдалем і сильно ароматизують квітковим маслом.

Афганістан - країна тридцяти семи сортів винограду. Незважаючи на це, алкогольні напої в країні не виробляють. Дуже популярні сиропи, що готуються з фруктових соків. Будучи переконаними в тому, що кефір продовжує життя, готують з нього кілька напоїв, найбільш популярний з яких дуг - холодний, дуже сильно збитий кефір.

У багатьох будинках їжу приймають сидячи на підлозі і їдять руками. Що відповідає шариату. Але це не обов'язкова вимога, і в багатьох не настільки прихильних традиціям будинках є столи і столові прилади.

Перед їжею обов'язковим є миття рук, і коли все розсілися на матрацах з подушками, молодший в сім'ї обносять присутніх глечиком з водою, «члімчі» ємністю, куди стікає вода з помитих рук, і рушниками. Починають з найстарших і гостей, далі по убутному старшинству. Потім розкладається «дестерхан» - товста клейонка, на яку викладаються лаваші. Хліба завжди кладеться багато. Далі накривається стіл. До будь-якого прийому їжі він саме накривається, а не кладуться, як попало, тарілки з їжею. На три людини приблизно ставиться кожного блюда по одній тарілці, і всі їдять з неї руками. З ісламської культури не можна вибирати кращий шматок, а потрібно їсти те, що знаходиться на блюді ближче до тебе. Допомагають собі є хлібом. Ложки на столі є для того, щоб, наприклад, зачерпувати соус і поливати їм рис.

В кінці їжі читається молитва. Після їжі також миють руки. Частина, що залишилася їжа не викидається, її віддають бідним або твариною. Аж до того, що навіть сметани зі столу крихти складаються в окремому місці і йдуть на корм худобі.

Снідають приблизно з восьмої до десятої ранку. Але нічого дуже об'ємного не їдять. Найчастіше це чай з коржиками, печивом і випічкою. Досить часто готується Олва. Вона готується не тільки на сніданок, але і ввечері в четвер (по афганських це субота), тобто вечір перед джума. Приготувавши, її кладуть на тарілочки і розносять по сусідах, особливо тим, хто її потребує. Як саадака (милостиня). По суті, Олва - це смажена манка, але за смаком і зовнішнім виглядом ви ніколи не здогадаєтеся, що це саме вона.

Обідають досить рано, о 12.30 - 13.00, перед полуденної молитви «Зухр». На обід, як і на вечерю, воліють багато овочів, рис, м'ясо, ну і, звичайно ж, - шурпа. Шурпа - це те блюдо, яке при малих витратах продуктів допомагає наситити велику кількість їдців. Приготувати її теж гранично просто.

На вечерю подають приблизно те ж, що і на обід. На столі обов'язково повинна бути зелень (кріп, петрушка, киндза, редиска і, що не має аналогів на території РФ, Гандан). Часте за вечерю блюдо - курми.

Чай п'ють, коли приходять гості (якщо прийшли вони не на часі прийому їжі), п'ють по обіді і після вечері. Чай п'ють з цукерками, з горішками в цукрі, щербетом і ін. Східними солодощами, найчастіше покупними.

Пакистанська кухня незначно відрізняється від індійської. Різниця, в основному, викликано тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанцям. Вони їдять будь-яке м'ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Рис з соусом каррі подають зазвичай з м'ясом і їдять його руками, а соус вимочують великими галетами. Страви пакистанської кухні, як і індійської, гострі і пряні, так як використовується велика кількість спецій і приправ - червоний і чорний перець, мускатний горіх, кмин, імбир, гвоздика, м'ята, аніс, кріп, шафран, часник, цибуля, горіх, в зокрема мигдаль.

Пакистанці ніколи не вживають алкогольних напоїв, але зате, п'ють багато чаю і холодного молока, віддають перевагу всіляким щербети, що готуються з фруктових соків. Фрукти їдять свіжими і маринуваними.

Національні кухні Непалу і Бангладеш подібні з кухнею Індії та в цілому мають вегетаріанський характер. Страви - гострі і пряні завдяки використанню великої кількості спецій, приправ, гострих соусів. З гарячих напоїв прийняті чай і кава. Чай п'ють, як правило, з молоком (подається окремо в молочнику) і солодощами.

## *Тема 10. Особливості кулінарної етнології народів Південно-Східної Азії.*

В Індокитаї харчування є самим здоровим і сприятливим для нашого людського організму. В країні немає широкої практики зберігання продуктів харчування в холодильниках, використовують для приготування їжі тільки свіжі продукти, так як земля дуже родюча.

У харчуванні жителів В'єтнама використовуються морепродукти. Страви готують з різних дарів моря. Морепродукти використовують для приготування страв в основному в замороженому вигляді. Трапляється, правда, що морепродукти також привозять в охоложеному вигляді, але вони не для широкої публіки - вони використовуються в найдорожчих ресторанах. Серед риби, яку використовують кулінари, - оселедець, камбала, минтай, а також морські безхребетні тварини. Популярні також креветки, різні молюски. З рибних продуктів готують національні соуси. Рибу використовують для приготування солоних продуктів, а потім з них готують смажені страви.

Найбільш популярний рис. У багатьох місцях рисова каша, приготована різними способами, заміняє хліб. Жоден прийом їжі не обходиться без каші.

Велику роль відіграють у національній кухні овочі. Найбільш широко використовуються капуста (салатна, білокачанна), картопля, редька різних видів, зелена цибуля-батун, часник, томати, перець, шпинат, зелені стручки квасолі та ін. Популярні товсті молоді паростки бамбука у вареному вигляді, гарнірах і консервах. Овочі у великій кількості маринують, солять в соєвому соусі, квасять і сушать.

Найпоширенішим напоєм є чай. Його заварюють крутим окропом у порцелянових чайниках різних розмірів, іноді прямо в чашках. Зелений чай п'ють гарячим без цукру.

Для індонезійської кухні характерне використання великої асортименту риби і морепродуктів. З нерибних продуктів моря перевага віддається крабів, раків і креветок. Для приготування страв використовуються всі види оброблення, а найкращий спосіб теплової обробки - припускання і жарка у фритюрі. Відмінністю даної кухні є те, що при приготуванні рибної страви використовується як філе різних видів риб, так і морепродукти. З одного боку страви готують гострими через використання великої кількості гострих і пекучих спецій і прянощів, з іншого - в рецептурі використовуються фрукти, мають солодкий або кисло-солодкий смак. Це банани, лимони, кокосове молочко та ін.

У країні є велика кількість різноманітних овочів: зелений горошок, цибуля-шалот, зелена цибуля, часник, морква, картопля, кабачки (маленькі), капуста (маленький качан), зелена квасоля (стручки), а також перець, зелень, помідори. Широкою популярністю користуються фаршировані овочі: помідори, огірки, перець, кабачки.

Другою характерною рисою індонезійської кухні є рясне застосування різноманітних прянощів і ароматичних трав. Для приготування соусів використовуються часник і подрібнені соснові голки, цибулю і мигдаль, червоний мелений перець (пімантон) і жовтий шафран.

Молоко і молочнокислі продукти, особливо сири, споживаються в натуральному вигляді і входять до складу багатьох страв.

Хліб слід подавати пшеничний. На столі повинні знаходитися червоний і чорний перець і рослинне масло.

Кухня Таїланду протягом кількох століть розвивалася під потужним впливом індійської, китайської та європейської кухонь. Таким чином, вона увібрала в себе безліч їх особливостей, не позбавивши себе і своїх власних. Спочатку в їжу, тайці вживали переважно рибу, водні рослини і морепродукти. Потім значною вплив на розвиток кухні надали японська і китайська, а з XVII століття — і європейська кухня. Португальські місіонери, до речі, завезли сюди знаменитий перець чилі, який в Таїланді дуже люблять, а ось в Португалії — набагато менше.

Основною стравою тайської кухні є рис. У перекладі з тайського буквально "їжа" означає "рис". Особливо дорогим є елітний сорт рису — жасминовий рис з Ісана. У північній

та східній частині Таїланду неймовірно популярний також клейкий рис, де дуже високий вміст крохмалю.

На відміну від традицій європейської кухні, де єдине головне блюдо доповнено гарнірами і салатами, основною стравою в Таїланді є велика порція рису, доповнюється безліччю страв. При цьому тайці чітко стежать за балансом гострих і помірно гострих страв. До рису, як правило, подається каррі або гострий салат з соусом з овочів і риби. У Таїланді дуже популярна локшина куай тіеу, проте її подають як інгредієнт в супах або в якості основної страви.

Для більшості страв основною є гостра суміш нам пхрік. До її складу входять перець-чили, часник та різноманітні трави.

У традиціях тайської кухні вживати їжу руками, без допомоги столових приладів. Палички подаються тут тільки до страв японської та китайської кухонь. Спеціальні вилочки також призначені для десертів. Останнє тайці традиційно їдять саме руками.

Отже, побувавши в Таїланді потрібно обов'язково спробувати наступні страви:

- рисову локшину куай тіеу;
- бамі - страва з пшеничного борошна, іноді з додаванням яйця;
- Кханом тьін - рисову локшину, до якої часто подають соус каррі;
- Вун Сен - прозору локшину з борошна бобів мунг;
- тайські баклажани;
- ча-му - пагони акації виду *Acacia pennata*, які часто вживають в каррі, супах і омлетах.

На сніданок тайці дуже люблять рисову кашу тьок і кхау тому — рисовий суп зі шматочками курки, свинини або з креветками.

На обід і вечерю можна спробувати дуже смачні шматочки курки з горіхами кешью і чилі, смажений рис з пастою з креветок, зі свининою та овочами, хрустку смажену локшину з солодким курячим каррі або смажений рис з ферментованою ковбасою. Взагалі тайська кухня дуже різноманітна, а кожне блюдо добре запам'ятовується.

У Таїланді дуже популярні салати. Звичайні інгредієнти — рибний або м'ясний фарш, морепродукти, арахіс. Причому всі інгредієнти шаткують дрібними шматочками. До складу салатів входять в'ялені банани, ананас, обсмажена м'якоть кокосового горіха. Заправка для салатів має бути гострою і пряною, з рибним соусом нам пла, кокосовим молоком і соком лайма.

Популярний салат сом там готується з натертої зеленої папайї, смаженого арахісу, сушених креветок, томатів черрі, стручків спаржевої квасолі, пальмового цукру, рибного соусу, червоного гострого перцю, соку лайма. Родзинка такого салату — поєднання кислого, гостро-пекучого, солодкого і солоного одночасно, що дозволяє найбільш повно насолодитися смаком. До цього салату найкраще підходять курка на грилі і овочі - огірок і капустяне листя.

Важливими компонентами десертів є кокосове молоко і зерна рису. Це можуть бути малайські млинчики роті, начинені шоколадом, бананами або згущеним молоком, десерт з клейкого рису і кокосового молока кхау лам, запечений в бамбуку, і безліч інших.

Унікальність кухні Таїланду прекрасно доповнюється безліччю оригінальних освіжаючих і слабоалкогольних коктейлів. Яскравим представником цього різноманіття є коктейль май тай. Кажуть, спробувавши його, тайці були в шаленому захваті. Його екзотичний і приємний смак не залишає байдужим нікого, що підтверджується його популярністю і різноманітністю варіантів. Для втамування спраги в спеку рекомендується прекрасно тонізуючий та освіжаючий зелений кокос, охолоджений в льоду.

Для любителів екзотики у Таїланді пропонуються комахи, приготовлені різними способами. Такий незвичайний десерт — прекрасне джерело білка і кальцію. Їстівні комахи — це цикади, таргани, шовкопряд, цвіркуни, скорпіони, різні жуки, особливий делікатес — мурашині яйця. З комахами подаються такі добавки, як чилі і лемонграсс, часті

їх комбінації з рисом. Донедавна така їжа вважалася, свого роду, «фастфудом» і прекрасно підходила для легкого перекусу.

Малайська національна кухня. Натуральні продукти домашнього виробництва є основою кухні в Малайзії. Найбільш вживаними приправами є кокос, перець-чили, лимонна трава, листя лайма, прянощі і куркума, які додаються до риби, м'яса або овочів. До головної страви, як правило, подають гострий соус-самбал з меленого чилі, креветочної паста і приправ.

Знамените сате являє собою шматочки замаринованого м'яса або курчати, запечені на вогні у вигляді маленьких шашличків. До сате покладається солодка пікантна арахісова підлива, його їдять з огірком, цибулею і кубиками кетупата (рисової маси, провареної в пальмовій аркуші).

Насі Лемак - пряний ароматний рис, зварений на пару в кокосовому молоці. Насі Лемак часто їдять з курчам, яловичиною або кальмаром в соусі карі, огірком, смаженими анчоусами і Самбале, апетитно розкладеними на банановому листі.

Насі Паданг - білий рис, до якого подають кілька страв, включаючи каррі і гостре м'ясо ренданг.

Лакса Джохор - рисова локшина з підливою на основі з рибного каррі, супроводжується овочами.

Мі Джава - локшина в густому пряному соусі. Її подають із хрустким смаженим рибним печивом, скибочками картоплі і пагонами сої.

Суп Екор - міцний гострий суп з буйволячого хвоста з великою кількістю інгредієнтів.

Сото Айям - пікантний курячий суп з рисовими кубиками і овочами.

Саго Мелака - десерт з охолодженого саго з сиропом з коричневого цукру гулу Мелака.

Головним елементом китайської трапези теж виступає рис у супроводі кількох страв з м'яса і овочів, зазвичай не гострих. Тим не менш, важливим продуктом є і локшина, представлена величезною кількістю рецептів та поєднань. Часто локшину подають в супі, або в смаженому вигляді з скибочками м'яса, креветками і овочами. Локшина каррі часто доповнюється куркою і соєвими пагонами.

Рис з куркою по-хайнаньськи. Рис, зварений на міцному кістковому курячому бульйоні з приготованим на пару або смаженим курчам. У деяких наметах ця страва може включати хрусткі або солодкі скибочки смаженої свинини.

Нгах Пох Фан. Рис, приготовлений у глиняному горщику в соєвому соусі. Він супроводжується куркою, грибами, китайськими сосисками і різноманітними овочами. Вантаа ми. Суп-локшина з креветочним або свинячими пельменями і тонкими шматочками смаженої свинини або курячим фаршем.

Ассам Лакса - це типово пенангський делікатес, але його готують майже по всій Малайзії. Він являє собою рисову локшину, яку подають в пряному рибному соусі з нашаткованим огірком і ананасом, а також ложкою креветочної паста.

У китайській кухні немає чіткого поділу на суто м'ясні страви, страви з овочів і т.д., змішуються різні компоненти, з яких у результаті виходить одна страва. Характерною рисою є гармонія харчування, тобто на стіл ніколи одночасно не подають страви з одного м'яса, схожі за смаком і складом. Це пов'язано з вірою в теорію древнього китайського філософа Ї Ін, згідно з якою кожен смак відповідає якомусь внутрішньому органу, тому балансування смаків у їжі зберігає здоров'я організму.

У північному регіоні з холоднішим кліматом основою харчування є не рис, а пшениця. Типові страви – це макарони, зрази та пиріжки. Переважають легкі та ніжні страви. Часто додається часник і зелена цибуля, використовуються делікатні приправи. У прибережному регіоні переважає риба, морепродукти та легкі супи. Найчастіше тут їдять страви з м'яса, домашньої птиці та риби, тушковані в овочах і щедро приправлені соєвим соусом – такий спосіб приготування їжі називають «червоним готуванням». У глибині континенту дуже популярна гостра й сильно приправлена їжа. Тут панує сичуанський перець

– гостра спеція, смак якої гостріше гострого перцю. Більшість відомих у світі китайських страв родом з південного регіону, з околиць Кантона. Ці страви легкі, делікатно приправлені й менш жирні, ніж в інших регіонах країни. Найбільш популярні спеції – соєвий соус, свіжий імбир, херес і курячий бульйон. Не використовується дуже багато гострих приправ, тому що цінується натуральний смак основних компонентів. Багато страв кантонської кухні готують, використовуючи техніку швидкого приготування. Придумали її давно, у часи, коли в кухні не вистачало дров. Маленькі, однакової величини шматочки продуктів смажать кілька хвилин на дуже гарячій олії. Під час смаження продукти потрібно постійно помішувати, енергійно підкидаючи їх на пательні.

Китайці кажуть, що немає поганих продуктів, є погані кухарі. Однак, вони не визнають ковбасу і сир, вважають їх зіпсованим м'ясом і молоком. Хоча нам можуть здатися нудотним їх чорні курячі яйця, які гниють кілька місяців в золі і розчині чайного листа або суп з ластів'ячих гнізд. Правда, це страви, парадної, мандаринської кухні. У повсякденному житті китайці харчуються, як і всі азіати, рисом, а також чумизи (китайським просом). Розбавляють вони це однаковість соєвим соусом, тільки він повинен бути природного бродіння, а не синтетичний.

Найважливіше китайське зерно – це, звичайно, рис. З нього роблять рисове тісто, яке додають до страв із риби та м'яса, рис також є основою приготування десертів із сухофруктів, горіхів та крему.

Характерним продуктом китайської кухні є гриби: чорні, так звані «котячі вуха», трохи блискучі й хрусткі, а також ароматні гриби з ніжним смаком і приємним запахом. Інші продукти, які використовуються часто – імбир, паростки сої, що мають високі поживні властивості, китайська капуста, яку додають у м'ясні та рибні страви, аніс, що має солодко-пікантний смак, котрий додають в овочі, соуси та тістечка. Популярні також макарони, у китайській кухні їх чотири види: з яєць і пшеничного борошна, із пшеничного борошна (схожі на спагетті), із квасолі «Mungo» (прозорі) та з рисового борошна.

У традиційній китайській культурі холодні напої вважаються шкідливими для травлення, особливо при вживанні гарячої їжі. Так що такі речі, як крижана вода або безалкогольні напої не подаються під час їжі. Якщо інші напої та подаються, вони, швидше за все, замінюються гарячим чаєм або гарячою водою. Вважається, що чай сприяє травленню жирної їжі.

Японська кухня відома своєю унікальністю, збалансованістю та використанням свіжих і якісних інгредієнтів. Ця кухня заснована на нових місцевих інгредієнтах з мінімальною обробкою, що підкреслює природний смак їжі.

В японській кухні вживання спецій обмежене. Замість цього акцент роблять на збереженні свіжості та смаку первинних компонентів страви. Через характерну для японської кухні тенденцію до мінімалізму, природний смак та запах страв підкреслюється лише соєвим соусом, васабі, імбиром та лимоном. Риба, рис, локшина та овочі – ось основні продукти, які становлять основу більшості японських дієт.

Велика увага приділяється зовнішньому вигляду страв. Улюбленими продуктами японців з давніх пір є риба і морепродукти. Найпопулярніша страва з рису, безсумнівно, "суші" - рисові кульки-рулетки з різною начинкою (більше 200 видів). Всі страви японської кухні готуються безпосередньо перед вживанням, за цим процесом можуть спостерігати і клієнти. Японська кухня має багато різноманітних страв, які варіюються від регіону до регіону і залежать від сезону.

#### Види суші:

1. Нігірідзусі складається з довгастої грудочки рису, спресованого долонями, невеликої кількості васабі і тонкого шматочка начинки, яка покриває рис (нета).

2. Гункан-маки (рулет-військовий корабель). Овальної форми, спресований долонями рис обрамлений по периметру смужкою норі для надання йому форми корабля. Він також начинений інгредієнтами, які притаманні норі, наприклад, ікра, рідше використовується, салат з макаронів.

3.Макидзусі (кручені суші.) Суші у вигляді циліндра, зробленого за допомогою бамбукового килимка макісу. Зазвичай макидзусі закручені в норі, лист сухих водоростей, який покриває собою рис і начинку, але іноді може бути загорнутий в тонкий омлет. Макидзусі зазвичай розрізаються на 6 або 8 штук.

4.Футомакі (великі рулети.) Великі, циліндричної форми, суші, в яких норі зовні. Зазвичай футомакі завтовшки 3-4 см, шириною 4-5 см. Найчастіше в них 2-3 види начинки, які обрані з-за їх додаткового смаку і кольору.

5.Хосомакі (тонкі рулети.) Маленькі, циліндричної форми, з норі зовні. Зазвичай хосомакі товщиною і шириною близько 2 см. Вони зазвичай робляться лише з одним видом начинки.

6.Темакі. Великі, конусоподібні суші, з норі зовні та інгредієнтами, «виливаючими» з широкого кінця. Зазвичай темакі близько 10 см в довжину, і вживаються в їжу за допомогою пальців, тому що робити це з допомогою паличок було б досить незручно.

7. Урамакі (рулет навпаки). Середнього розміру рулети з двома або більше видами начинок. Урамакі відрізняються від інших маки тим, що рис знаходиться зовні, а норі — всередині. Начинка знаходиться посередині, оточена шаром норі; після йде рис, вмочений в ікру, або запашне кунжутне насіння.

8. Осідзусі (пресовані суші.) Суші у вигляді брусочків, зроблені за допомогою дерев'яного пристосування, званого осібако. Начинка вкладається на дно осібако, потім покривається рисом, і стискається пресом до отримання щільного прямокутного бруска. Потім, брусок витягується з осібако і нарізається на невеликі шматочки, які цілком поміщаються в рот.

9.Інарідзусі (суші з начинкою). Мішечок, зазвичай наповнений лише рисом, зроблений з смаженого у фритюрі тофу, але можливі також мішечки, зроблені з тонкого омлету фукусадзусі або з засушеного гарбуза.

10.Тірасідзусі (розсипані суші) Тарілка рису з розсипаною поверх нього начинкою. Їх також називають барадзусі.

11.Едомае тірасідзусі. Сирі неприготовлені інгредієнти красиво покладені поверх рису.

12.Гомокудзусі. Приготовлені або сирі інгредієнти змішати з рисом.

13.Наредзусі. Очищену рибу начиняють сіллю і складають у дерев'яну бочку, знову занурюють у сіль і придавлюють важким цукэмоноиси (камінь для соління). Рибу залишають в такому положенні від 10 днів до місяця, потім її занурюють у воду (від 15 хвилин до години). Потім рибу поміщають в іншу бочку, в якій вона перекладається шарами з рисом. Потім ця суміш частково герметизується за допомогою отосибута і цукэмоноиси. З часом, при появі води на поверхні, необхідно від неї позбутися. Через шість місяців «фунадзусі» можна вживати в їжу. І воно залишається придатним ще протягом не менше шести місяців.

## *Тема 11. Особливості кулінарної етнології Австралії та Нової Зеландії.*

Австралійська кухня - одна з найбільш різноманітних і «строкатих» кухонь світу. Базуючись на англо-ірландських традиціях, вона увібрала в себе величезну кількість кулінарних прийомів азійської кухні, особливо японської, китайської і малайської. Білі австралійці найчастіше воліють їсти страву fish'n'chips - рибу з картоплею фрі.

Сніданок в Австралії складається з овочів, хліба, яєць, сосисок, шинки або однієї гарячої страви. Ланч нагадує англійський: біфштекс із картоплею або цибулею, м'ясний паштет або салат з майонезом, прикрашений «честером». Вечеря складається із супу або закуски, м'ясної або рибної страви й десерту (найчастіше рулету з варенням).

М'ясні продукти відіграють ключову роль - нарівні з традиційним австралійським стейком із кров'ю, а також ягнятиною і свининою всіляких способів приготування широко використовуються м'ясо кролика, кенгуру, страуса ему, крокодила, опосума або "місцеві делікатеси" з жуків і личинок "уїтчетти". М'ясо (баранина, рідше - яловичина або телятина й зовсім рідко свинина) – фаворит на столі австралійця. Порції досить значні: приблизно в 2-2,5 рази більші, ніж це прийнято в Європі. Популярні всілякі сандвічі, які вживають із незмінним томатним коктейлем.

Популярна страва кенгуру в соусі, м'ясо крокодила й опосума, губи акули. У ресторанах можна покуштувати страви приготовлені на вугіллях.

Австралія багата рибою. Мідії майже невідомі австралійській кухні. Риба (лосось, форель, баррамунді, вугор та інші), устриці, раки, краби.

Способів їх приготування безліч, але велику популярність здобули азійські рецепти, коли продукт споживається практично сирим, або навпаки - проходить обробку до повної невпізнанності, але обов'язково супроводжується відмінним соусом або рисом.

І риба, і м'ясо вживаються в основному в смаженому й запеченому виді, іноді в тушкованому. Дуже цікавий досить розповсюджений спосіб смаження риби: на тліючі вугілля кладуть товстий шар трави, на нього рибу, потім знову шар трави, і покривають вугіллями. Багато страв фаршированих.

Австралійською національною стравою вважається барракуда (особливо виловлена в районі Клівленда), а також запечена у вугіллі і травах форель, лососеві з Тасманії і риба "барраманді".

До риби або м'яса найчастіше подають "чатні" - пряну приправу з яблук з додаванням імбиру, гвоздики і винного оцету.

Основним гарніром і компонентом багатьох страв є рис. Овочі та фрукти («австралійський томат», картопля, помідори, огірки, кванденг - «десертний персик», Давидсон - невелика слива, «warrigal greens» - австралійський сорт шпинату, пальчиковий лайм). Найбільше поширення з овочів мають помідори. Всі страви рясно приправляються спеціями.

Як гарнір особливо популярні макарони, а також страви з них, наприклад, салат з макаронами, а також пюре з картоплі.

Густа солена паста з дріжджового екстракту - «Веджімайт», намазується на хліб.

Традиційні австралійські десертні страви: оливковий (різдвяний) пудинг, ламінгтон (бісквітне тістечко з шоколадною глазур'ю і кокосовою стружкою), павлова (фруктовий торт-бізе), кекс-жаба (тістечко з бісквіту у формі голови жаби), «ельфів хліб» (хліб з маслом, який обсипаний кольоровий крихтою), Анзак (печиво з вівсяних пластівців з кокосом), «Тім Там» (бісквітний шоколадний батончик). Популярною є смажена груша з кукурудзяним борошном («palenta»).

Австралійці люблять чай. П'ють також каву, молоко, фруктову воду, пиво. Прохолодні напої виготовляють із фруктових соків з додаванням лимона, листів м'яти й імбиру. Дуже популярні молочні коктейлі й морозиво.

Австралія відома своїми чудовими винами. Австралійське вино не поступається за якістю кращим європейським сортам. Основна частина виноградників в південно-західній

області (відмінні вина в районі Аделаїди). Завдяки достатку сонячних днів тут одержують гарні білі вина. Такі сорти як "Семільон" з Хантер-Велі, "Мускат" і "Токай" з північного сходу штату Вікторія або "Еніс Лейн" із Клер-Велі широко популярні і в світі. У багатьох районах виробляють місцеві сорти пива, які нічим не поступаються відомим торговельним маркам. Компанії "Шакедон" і "Перно Рікар" також роблять шипучі ігристі вина.

В Австралії можна купити в магазині пляшку вина і принести її з собою на вечерю в ресторан - якщо на вітрині є напис BYO (Bring Your Own - «принесіть з собою»).

Новозеландці їжу приймають сім разів у день: після пробудження випивають 2-3 чашки чаю із тартинкою, намазаною маслом; о 8 годині сніданок із фруктів, яєць, шинки й хліба або яєць і біфштекса, а також чай; об 11 – ранковий чай з булочкою, сандвічем або пшеничним коржем; о 13 годині – ленч, що складається звичайно із сосисок, овочів, тартинок; потім пообідній чай, сандвіч, тістечко, різні сири; увечері – рясна вечеря: суп, печеня з яловичини або баранини, пудинг або фруктовий салат; перед сном – мала вечеря: холодне м'ясо або кілька омарів під майонезом. Всі страви сильно приправляються спеціями. З алкогольних напоїв поширені пиво й вино.

Статус Нової Зеландії як одного головних світових постачальників м'ясних і молочних продуктів визначив основу більшості національних страв - баранину, яловичину і свинину. Особливо популярна баранина.

Новозеландці їдять, в основному, свинину й пуху (вид трави), стебла й корінь якої розм'якшують і тушкують у жирі. Пуху обов'язково супроводжує будь-яку страву зі свинини. У лісах країни водиться багато дичини, що широко використовується для готування різних страв.

Морепродукти в новозеландській кухні представлено набагато скромніше, але в меню кожного ресторану присутні устриці, лангусти, різні ракоподібні і асортимент риби, виловленої на островах. Найбільш популярна маленька прозора рибка снеток, що виловлюють в устях рік. Її їдять смаженою й консервованою. Новозеландці дуже люблять равликів.

Найпоширенішим гарніром і до риби, і до м'яса є картопля. Місцевий різновид «Кумара» - це солодкувата картопля, яка або обсмажується, або запікається в духовій шафі. Інші овочі представлені в складних гарнірах, салати в поєднанні з зеленню.

Найпоширенішим новозеландським способом приготування їжі є барбекю. На ньому готується практично все, від овочів і м'яса до риби і креветок.

Хангі - одна із страв по традиції Маорі. Люба їжа, м'ясо з овочами, риба, коренеплоди, готують в спеціальній печі під землею. Всі інгредієнти загортають в листя (фольгу), пізніше опускають на дно ями, засипають землею і розводять вогонь. Через 3-4 години їжа готова.

На закуску практично кожен житель вживає один з видів місцевих високоякісних сирів, приготованих за французьким зразком. Так, тут відмінно роблять сири брі, камамбер, бле-де-Брес і Монтань-бле.

Традиційні страви новозеландців прості і смачні. Особливою любов'ю користуються всілякі фаршировані ростбіфи, стейки і біфштекси, а також тушкований м'ясний рулет, фарширована бараняча лопатка, запечений салат та ін.

Популярною їжею були і залишаються різні види чіпсів і м'ясних пиріжків, які отримали широке поширення в Австралії та Новій Зеландії.

На десерт - торти з начинкою зі збитих вершків і фруктів, вершкові пироги, начинені тими ж фруктами, а також величезний асортимент джемів і традиційних англійських сухих видів печива. Ще одним традиційним десертом є так званий Торт «Павлова», виготовлений з бізе з додаванням збитих вершків і полуниці (або інших фруктів і ягід). Вперше ці ласощі було виготовлено новозеландським кухарем для російської царської балерини, яка була на гастролях в Австралії. Також надзвичайно популярно всесвітньо улюблене морозиво.

Найпопулярнішим алкогольним напоєм вважається пиво, одне з самих високоякісних в світі. Серед популярних марок «Lion Red», «OB Natural», «DB Draught», «Speight». Деякі з сортів робляться прямо на місці, при пабі, в якому їх можна купити.

## *Тема 12. Особливості національних кухонь народів Північної і Західної Африки.*

Кухні Північної і Західної Африки багато в чому об'єднані у зв'язку з мусульманськими традиціями (наприклад, їсти можна тільки в другій половині дня, не можна вживати свинину й спиртне й т.д.). Впливає на національні традиції й природа – чим ближче до пустелі, тим одноманітніше стіл. Незважаючи на окремі розходження, кухні народів арабських й африканських країн мають багато загальних рис як у використанні тих самих продуктів, так і щодо способів готування страві видів теплової обробки. Саме тому можна говорити про єдину арабську національну кулінарію, характерною рисою якої є широке використання рису, бобових, баранини, козлятини, птиці, яєць. Свинина майже не вживається, а в ряді країн африканського континенту навіть смак її невідомий.

Кулінарні особливості національної кухні Арабської Республіки Єгипет сформувалися під сильним впливом італійської, грецької й турецької кухні. Лише на підприємствах масового харчування вищого розряду столиці й інших великих міст переважає французька кухня.

Єгиптяни й інші північно-африканські країни надають перевагу перед іншими продуктам харчування баранині. М'ясо домашньої птиці і яловичини використовують, головним чином, для готування супів, рагу й фаршу. Як гарнір, а також самостійні страви поширені рис й овочі. З овочів частіше вживають баклажани, із фруктів – цитрусові й фініки. Їдять багато хліба, п'ють каву по-турецьки, з холодних напоїв віддають перевагу воді, ароматизованій витяжкою із квітів помаранчевого дерева.

Широко представлені в арабській кухні сири (типу бринзи), молочнокислі продукти, овочі. Багато споживається лука, часнику, пряних трав і корін'я. Для готування їжі використовується рослинне масло, головним чином оливкове. Найбільш популярні в арабів м'ясні супи із квасолею й рисом, горохом і вермішеллю, стручковою квасолею, каперсами. Із других страв – м'ясо тушковані й смажене, кури, тушковані в томаті, плови. Розповсюдженою стравою у багатьох арабських народів є пшенична або кукурудзяна каша – бургуль.

Широко використовують прянощі, при чому у глиб континенту вони застосовуються в усе більших і більших кількостях.

Хліб їдять білий, переважно у вигляді коржів, приготовлених із пшениці, кукурудзи й сорго. Часто ці коржі виконують роль столових приладів, замінюючи вилку, ложку, частки й ніж.

Кухня народів прибережних країн Західної Африки характеризується широким уживанням продуктів моря, фруктів (цитрусових, бананів, ананасів), а також горіхів і культури какао. Готують різні страви із проса, сорго й африканської картоплі. Хліб випікається з кукурудзяного борошна. З напоїв населення країн Західної Африки вживає винятково каву й какао.

Теплова обробка продуктів в арабській кухні нерідко застосовується з обмеженим вживанням жирів.

В арабів є нормою двохразове харчування. Звичайний сніданок складається з фруктів, каші з вівсяних пластівців або з іншої крупи на молоці, яєчні із шинкою, шматка смаженої риби, хлібу або коржу із маслом і джемом, чаю.

В Алжирі їдять багато томатів, баклажанів, картоплі, цибулі, бобів, стручків молодого гороху. Всі страви рясно приправляють перцем й іншими прянощами. Олію використовують в основному оливкову. Із зернових культур широко споживається пшениця і ячмінь. Солодкі страви готують із більшою кількістю цукру й меду. Алжир - країна фруктів. Виноград, черешні, абрикоси, персики, груші, апельсини й мандарини збирають цілий рік. Алжирці люблять білий хліб і п'ють переважно фруктову воду.

У Марокко, як й в Алжирі, відчувається вплив французької кухні. З національних страв особливо популярний шмат-шмат (його готують із манної крупи, баранини, курки, горіха або ізюму й приправляють соусом із цибулею й перцем), пастила (теплі пироги з

начинкою з голубів, курки й мигдалю), різні соусоподібні страви з риби, м'яса й птиці. Як й в інших мусульманських країнах, свинина не споживається. Її з успіхом замінюють баранина, козлятина (у значно меншому ступені - птиця і дичина). Їжа в основному гостра. Великою популярністю користуються солодкі страви із фруктів, борошняні вироби, зокрема тістечка з мигдального тесту, також кисле молоко, кефір, сир.

Характерною рисою національної кухні Єгипту є широке використання рису, бобів, баранини, козлятини, птиці і яєць. Широко представлені сири (типу бринзи) і молочнокислі продукти. У прибережних районах готують багато страви риби. Єгиптяни їдять багато хліба, люблять овочеві страви. Рис використовують не тільки як гарнір, але і як основна страва.

Улюбленими національними стравами є розетте (страва з рису), фуя медомес (червоні боби, тушковані з молоком, рослинним маслом й ячмінною крупою), эль-молокне (суп на основі бульйону з жирного гусака, приправлений ароматичними травами, підсмаженим часником і меленим коріандром (його подають із рисом, приготовленим по-східному), баранина, смажена на розпечених вугіллях. Великою популярністю користуються креветки, страви з картоплі. Дуже поширені фініки й великі солодкі лимони. Заслуженою славою користуються єгипетські тістечка баклава й канафа (з мигдального тесту), лукум у цукрі, смажені боби, ріжки турецького горіха. Основним гарячим напоєм є чай; з холодних популярні фруктові соки з льодом, сік цукрового очерету.

Основу харчування населення Гвінеї, Гани, Сенегалу, Кот-д'Івуара становлять молочні каші з розмеленої кукурудзи, дурри, рису, проса, маніоки й коренеплодів. Її різноманітять усілякими добавками, починаючи з риби, дичини й фруктів і кінчаючи екзотичними ласощами: яйцями крокодила, черепахи й страуса. Споживають багато риби, а також моллюсків. Улюбленим продуктом є м'ясо акул. Його консервують, коптять і солять. Дуже популярне м'ясо буйвола й дикобраза. Майже всі жителі люблять саранчу. Готують багато страв з бананів: їх жарять, варять, додають в омлети, а також готують із них салати. Популярний арахіс. Друге місце по цінності займає какао. З так названого «гвінейського шавлю» варять варення.

Значне місце в раціоні харчування жителів Нігерії, Малі, Мавританії, Нігеру займають фініки, яких налічується до 70 видів. З м'яких фініків роблять хліб (ккубо эт шмар); сухі фініки, які можуть зберігатися тривалий час, беруть у дорогу каравани.

Вживають хлібні галети – такулу (вони настільки тверді, що їх можна розламати лише за допомогою коліна), дока – суміш ячмінного борошна, проса й плодів баобаба, приправлена червоним перцем і меленим сиром, а також м'ясо дикого барана, антилопи, яловичину.

Популярне молоко. Національною стравою є каша з борошна або проса, у яку додають масло й сироватку. Для готування супів використовують сир.

### *Тема 13. Особливості національних кухонь народів Центрально-Східної і Південної Африки.*

Кухні Центрально-Східної та Південної Африки базуються на крохмалистих кашах (сорго, кукурудза, маніок), що доповнюються гострими рагу, бобовими та зеленню. Південна Африка відрізняється впливом індійських спецій та європейських традицій (м'ясні запіканки, braai), тоді як східна кухня насичена морепродуктами та прянощами.

У країни Південної Африки в останні роки усе більше проникають північноамериканські смаки й звички. Там усюди можна зустріти кока-колу, американські консерви й морозиво. У той же час національна кухня народів Південної Африки, як і раніше, зберігає свої традиції. Населення цих країн уживає багато м'яса з борошняними галушками. Найбільше вживається м'ясо антилопи. Серед зернових злаків переважають кукурудза й рис, із фруктів – персики, абрикоси, цитрусові, манго, ананаси, банани.

Негритянська кухня трохи простіше арабської. Складається вона головним чином з каш, приготовлених з молока й розмеленої кукурудзи, дурри, рису, проса, топінамбура, маніоки або різні види бульбоплодів. Її різноманітять усілякими додаваннями, починаючи з риби, дичини й фруктів і кінчаючи екзотичними ласощами, начебто яєць крокодила, живих термітів, черепах і змій.

Основне місце в раціоні харчування жителів екваторіальної Африки (Анголи, Танзанії, Конго, Замбії, Уганди, Кенії, Камеруну, Габону, Сомалі, Заїра) займає риба й інші морські продукти. У Конго й Габоні дуже популярна морська щука, м'ясо якої хоча й тверде, але досить смачне. У всіх країнах улюблена страва – терміти. Їх загортають у бананові листи й опускають у гарячу воду, щоб вони стали хрусткими. Досить часто їдять змій, ящірок й яйця черепах, внутрішності й хвіст крокодила. М'ясо споживають в основному верблюже. Із соку плодів баобаба, відомого під назвою «хліб мавпи», і солодкої води виготовляють напій.

Основною особливістю кухні Мадагаскару є те, що для готування страв використовуються продукти, які важко знайти в інших країнах. Так, на острові їдять папужок, маленьких устриць, величезних акул, а також маленьких білок з довгими хвостами – макію. М'ясні страви готують із акохо – мадагаскарського півня. До м'яса подають різноманітні овочі.

Дуже популярна страва, що складається з відвареної риби, обкладеної маленькими шматочками свинини й рису. Слід зазначити, що рис на Мадагаскарі споживається у великій кількості. Основний напій – кава.

У Намібії, Ботсвані, Мозамбіку одне з найвідоміших національних страв – білтон. Яловичину натирають сумішшю із солі, цукру й селітри, складають у коров'ячу шкіру, на кілька днів виносять на повітря, а потім в'ялять. Готують також страви з баранини, м'яса антилопи, газелі. М'ясні страви подають до трьох разів у день. Дуже багато страв готують із дрібної дичини - перепелиць, фазанів, диких цесарок. У пошані тут і чай, і кава. З охолоджених напоїв поширені пиво, лимонад, фруктові соки.

Їдять п'ять разів у день: сніданок, ленч, обід, легка вечеря й власно вечеря.

Ефіопи, як і всі жителі тропічних районів, віддають перевагу гострій кухні. Багато страв приправляють надзвичайно наперченим соусом ван, що складається із червоного перцю в порошок або білій цибулі, ароматичних трав, коріандру, імбиру, пахучої рослини тзень, кориці, гвоздики й багатьох інших, не менш гострих, компонентів. Дуже розповсюджений стручковий перець, зерна якого мають яйцеподібну форму.

Повсякденна їжа місцевих жителів – ячмінна каша із прогірклим вершковим маслом і великі млинці з рідкого дріжджового тесту. Її варять і дюжинами складають у спеціальні кошики, покриті циновками із плетеної розфарбованої соломки. Часто їдуть у їжу ящірки, змій, внутрішності й хвіст крокодила, яйця черепах.

Популярні плоди хлібної пальми, які по смаку нагадують - пряники. В Ефіопії п'ють молоко, медяний напій, ячмінне пиво (шалла). З гарячих напоїв широко розповсюджена кава.

Національна кухня Південно-Африканської Республіки – це дивовижний синтез західної (французької, голландської, німецької), східної (індійської, малайської) і, власне, африканської кухонь. Неймовірно різноманітність страв визначив хід складної історії країни.

Свій внесок в національну кухню, зробили європейські колонізатори, датські поселенці, французькі біженці, раби-малайці, привезені в колонію в кінці XVII ст. справжню веселку смаків, традицій і культур. Мабуть, південноафриканську кухню можна назвати самою екстраординарною і екзотичною на теренах Африки.

Місцева кухня багата м'ясними стравами. Крім м'яса домашніх тварин (свинини, яловичини, баранини), широко використовують м'ясо диких тварин, таких як: буйвол, слон, антилопа, зебра, крокодил, жираф, дикобраз, мавпа, бородавочник (африканська свиня) тощо. Ось лише деякі популярні страви південноафриканської кухні:

- «білтонг» – в'ялене африканське м'ясо;
- «боботи» – рисовий плов з ягнятини та з курагою і родзинками;
- «ваттербломметйебрелі» – тушковане м'ясо з бутончиками водних лілій;
- «кару ламб» – м'ясне асорті;
- «бурворс» – пікантні ковбаски з баранини або яловичини;
- «самусас» – трикутні пиріжки з м'ясною начинкою;
- «бреліс» – тушкова баранина з овочами;
- «мопане ворс» – делікатесні гусениці, обсмажені в олії;
- «брайфлейс» – популярне африканське барбекю. Існує, навіть, загальнонаціональне свято – День брая;
- «сосатіс» – гострий південноафриканський шашлик;
- «пойки кос» – печеня з м'яса і овочів в глиняному горщику;
- «тшуку» – смажені терміти;
- «ксі фу фу ну ну» – підрум'янені личинки жука-скарабея.

Справжні гурмани, гідно оцінять такі страви як: смажену шкірку дикобраза, тушковане м'ясо антилопи, страусовий пиріг і смажений хвіст крокодила.

Південно-Африканська республіка знаходиться на стику двох океанів, Атлантичного і Індійського, тому страви з риби і морепродуктів займають важливе місце в південноафриканську кухню. Практично цілий рік на столі присутні омари, лангусти, креветки, восьминоги, мідії, лобстери, устриці, кальмари та інші дари моря. Популярними стравами вважаються такі: шматочки хека з картоплею, суп з плавників акули, маринована риба з імбиром, лангусти з фруктовим салатом, паштет з морепродуктів, запіканка з в'яленим сигом або судаком, ікра морського їжака, вугор по-малайські, знаменита риба «кінгкліп», копчений палтус з травами. Як гарнір, південноафриканська кухня, запропонує страви з овочів, рису і бобових культур.

Популярністю користується кукурудзяна каша, що нагадує мамалігу. Розрізняють два види маїсу (кукурудзяної крупи): «тат» – дрібного помелу і «семп» – грубого помелу. Маїс подають до будь-якої їжі, або використовують як самостійну страву. До речі, з кукурудзяної крупи готують «умнгушо» – кукурудза, цибуля, картопля, боби, лимон, червоний перець, вершкове масло.

Широко в місцевій кухні використовують приправи і трави – імбир, кардамон, куркуму, аніс, фенхель, мускат, корицю, карі, амарант, портулак, лободу, чортополох тощо. З цих інгредієнтів готується дивовижний соус «шебу». Також, з трав роблять підливи і кетчупи, без яких не обходиться жодна південноафриканська страву.

Соуси і кетчупи з Південно-Африканської республіки, більшість фахівців у сфері кулінарії, вважають кращими в світі.

В південноафриканській кухні багато солодкого. В першу чергу, тропічні фрукти, якими багата ця країна – банани, ананаси, манго, гранаделла, яблука, мандарини, апельсини, лічі (китайська слива), папайя, карамбола, маракуйя. Крім цього, заслуговують на увагу заслужують такі десерти: «мілктерт» – солодкий кисло-молочний десерт, з вершками, яйцем, борошном і корицею; «коексістер» – повітряні пончики, вимочені в сиропі і

обсмажені на маслі, «мальва» – солодкий пудинг, з підливою і морозивом, «ананасовий крем», «імбирний шербет з ройбуш», «шоколадний мус по-Дурбанську», фруктовий салат з мусом «маскарпоне», «капській коньячний кекс» – пудинг, «бурські бісквіти» з дріжджового тіста.

З безалкогольних напоїв місцеві жителі надають перевагу каві (частіше з молоком), чорному чаю, чайному напою «ройбуш», фруктовим сокам. Популярністю користуються національні ігристі напої – «граптайзер» і «еплтайзер». Пиво - домашнє соргове, з додаванням кукурудзи та імбирне. Марки південноафриканського пива – «Лайон», «Касл», «Охлссонс», «Хантерс», «Віндхук», «Ханса».

Південноафриканські вина - вважається, що місцеві вина, за смаковими якостями, перевершують іспанські і французькі - «Пінотаж», «Штейн», «Кейп Рислінг», «Вайссер Рислінг», «Гевюрцтремінер», «Прем'єр Гран Крю», «Букттраубе», «Лейт Харвест», «Совіньон Блан», «Коломбар», «Семільон», «Розе», «Піно Нуар», «Мерло», «Каберне Совіньон», «Шира».

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гаврилко П.П. Збірник рецептур національної кухні Європи. К.: Центр учблвлі літератури, 2024. 620 с.
2. Дишкантюк О., Власюк К. Гастрономічний туризм: підручник. Одеса, 2021. 136 с.
3. Дишкантюк О., Осипова Л., Жмудь, А. (2024). Кулінарна етнологія в контексті сталого розвитку індустрії гостинності. Економіка та суспільство, (70). DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-70-90>
4. Кулінарна етнологія: підручник. / за заг. редак. д.т.н., проф. Доценка В.Ф. К.: Гельветика, 2021. 756 с.
5. Кулінарна етнологія: конспект лекцій / уклад. Н.П. Шевчук, Л.О. Стріха, О.І. Петрова, А.В. Зюзько. Миколаїв: МНАУ, 2022. 209 с.
6. Кухні країн світу: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Харчові технології» спеціальності 181 «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття вищої освіти / укладачі Шевчук Н.П., Петрова О.І. Миколаїв: МНАУ, 2024. 186 с.
7. Лепкий М.І., Мілашовська О.І., Мезенцева І.В. Розвиток гастрономічного бренду регіону на основі формування конкурентоспроможних туристичних продуктів. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі: колективна монографія. Видання шосте / за наук. ред. проф. Матвійчук Л.Ю. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2020. С.245-262.
8. Лепкий М.І., Подоляк В.М. Інноваційні напрями розвитку гастрономічного туризму в умовах сталого розвитку. Реалії та перспективи розвитку індустрії гостинності в умовах інтеграційних процесів: тези доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мукачево: РВВ МДУ, 2023. С.67-69.
9. Лепкий М.І. Геопросторові тенденції розвитку гастрономічного туризму в прикордонних з ЄС регіонах України. Стратегії та політики ЄС: інституційна структура та механізми реалізації: матеріали І науково-практичної конференції (21-22 березня 2024 року). Кривий Ріг: Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, 2024. 299 с. С.116-120.
10. Лепкий, М., Левчук, О. (2024). Гастрономічний туризм як інструмент брендингу регіонів України. Інновації та технології в сфері послуг і харчування, (3 (13), 62-68. [https://doi.org/10.32782/2708-4949.3\(13\).2024.10](https://doi.org/10.32782/2708-4949.3(13).2024.10)
11. Матвійчук Л.Ю., Лепкий М.І., Подоляк В.М. Аналіз формування гастрономічного бренду міста Луцька. Товарознавчий вісник: збірник наукових праць. Випуск 15, частина 2 / Редкол.: ред. Пахолюк О.В., відп. секретар Передрій О.І. Луцьк, 2022. С. 104-113. <http://tovvisnik.lutsk-ntu.com.ua/index.php/tovvisnik/issue/view/11>
12. Matviichuk, L., Lepkyi, M., Dashchuk, Y., Sydoruk, S., & Mezentseva, I. (2023). Approach to formation of enogastronomic tourism based on the geographical indication system. Journal of Geology, Geography and Geocology, 31(4), 689-701. <https://doi.org/https://doi.org/10.15421/112265>
13. Неїленко С., Русавська В. Кулінарна етнологія: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 612 с.
14. Ощипок І.М., Пономарьов П.Х., Філь М.І. Кухні народів світу: навчальний посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Львів: Видавництво «Магнолія 2006», 2025. 248 с.
15. Ростовський В.С. Кухні народів світу. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2024. 497с.
16. Ростовський В.С. Сучасна українська кухня. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2024. 134 с.
17. Русавська В. А. Гостинність в українській традиційній культурі. Київ : Ліра-К, 2020. 280 с.

18. Русавська В.А., Пиптик Н. Українська національна кухня – нематеріальна культурна спадщина та туристичний ресурс регіонів. Тези доповідей IV Міжнар. наук.-практ. конф.-фестивалю «Нематеріальна культурна спадщина як сучасний туристичний ресурс: досвід, практики, інновації» (м. Київ, 20-21 травня 2021 р.). К.: Вид. центр КНУКіМ, 2021. 426 с. С. 255-258.

19. Слащева А.В. Етнічні кухні: навчальний посібник. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2020. 159 с.

20. Стахмич Т.М., Пахолюк О.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. К.: Грамота, 2020. 280 с.

#### Інформаційні ресурси

21. Гастроспадщина – ресурс розвитку економіки регіонів. URL: <https://uccs.org.ua/novyny/hastrospadshchyna-resurs-rozvytkuekonomiky-rehioniv/>

22. Гастрономічна спадщина та національна ідентичність. URL: <https://www.istpravda.com.ua/columns/2021/08/11/159985>

23. Технологія приготування їжі: українська кухня. URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/libraryw/DocumentDescription?docid=OdONAHТcnv.BibRecord.151967>

24. Збірник рецептур національної кухні країн Європи. URL: <https://elc.library.onaft.edu.ua/libraryw/DocumentDescription?docid=OdONAHТcnv.BibRecord.157117>

## ЗМІСТ

Мета та завдання вивчення дисципліни .....	3
Програмний матеріал до вивчення дисципліни «Кулінарна етнологія» .....	4
Лекція 1. Кулінарна етнологія: поняття та стадії розвитку .....	5
Лекція 2. Спеціальні форми та методи обслуговування іноземних туристів .....	8
Лекція 3. Основи мистецтва вживання прянощів, приправ в національних кухнях народів світу .....	11
Лекція 4. Особливості української національної кухні .....	16
Лекція 5. Кухня країн Західної Європи .....	19
Лекція 6. Кухня країн Південно-Східної Європи .....	24
Лекція 7. Особливості національних кухонь Північної Америки .....	28
Тема 8. Особливості національних кухонь Центральної та Південної Америки .....	31
Тема 9. Особливості кулінарної етнології народів Азії .....	34
Тема 10. Особливості кулінарної етнології народів Південно-Східної Азії .....	38
Тема 11. Особливості кулінарної етнології Австралії та Нової Зеландії .....	43
Тема 12. Особливості національних кухонь народів Північної і Західної Африки .....	45
Тема 13. Особливості національних кухонь народів Центрально-Східної і Південної Африки .....	47
Список рекомендованої літератури .....	50







Кулінарна етнологія: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Готельно-ресторанна справа» галузі знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної та заочної форм навчання / укладач: Лепкий М.І. Луцьк: ЛНТУ, 2025. 56 с.

Комп'ютерний набір  
Редактор

Лепкий М.І.  
Лепкий М.І.

Підп. до друку 2025 р.  
Формат 60x84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.  
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,6  
Тираж 50 прим. Зам. 10.

Відділ іміджу та промоції  
Луцького національного технічного університету  
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75