

В. В. Архипов

ЭТНИЧЕСКИЕ КУХНИ  
ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИЙ  
ПИТАНИЯ НАРОДОВ МИРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Издательство  
«Центр учебной литературы»  
Киев – 2016

УДК 641.55(075.8)

ББК 36.997я73

А 87

**Рецензенты:**

*Л. В. Кузнецова*, кандидат исторических наук, доцент;

*Н. Л. Султаева*, кандидат технических наук, доцент.

**А 87** **Архипов В. В.** Этнические кухни: Особенности культуры и традиций питания народов мира [текст] учебное пособие. / В. В. Архипов, – К. : «Центр учебной литературы», 2016. – 234 с.

**ISBN 978-617-673-417-8**

Учебное пособие «Этнические кухни: Особенности культуры и традиций питания народов мира» предназначено для подготовки специалистов гостинично-ресторанного и туристического сервиса. Широко освещены вопросы режима питания и приема иностранных гостей в ресторанах. Многогранно раскрыты особенности кухни разных стран и народов, большое внимание уделено национальным особенностям приготовления блюд, ассортименту используемых продуктов, а также особенностям церемоний потребления пищи и подачи блюд.

Для студентов, обучающихся на факультетах туристического и гостинично-ресторанного бизнеса высших и средних специальных учебных заведений. Может быть также интересным для тех, кто любит кулинарное дело или занимается подобным бизнесом.

УДК 641.55(075.8)

ББК 36.997я73

**ISBN 978-617-673-417-8**

© Архипов В.В., 2016.  
© Издательство «Центр учебной литературы», 2016.

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

---

## ТЕМА 1

---

### Вступление.

**Цель, задача курса в подготовке специалистов  
гостинично-ресторанного и туристического  
сервиса.**

**Особенности обслуживания  
иностраннных туристов в ресторанах**

Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, танцы, песни, легенды. Письменные и устные рассказы о культуре, обычаях, нравах, быте, верованиях, привычках народов всегда привлекают к себе пристальное внимание. Жизнь наших близких или далеких соседей по планете, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является *кулинария* – одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобытных. Гастрономические привычки, пристрастия и антипатии, способы приготовления пищи и приемы подачи кушаний складывались у каждого народа в течение веков, и в силу этого обстоятельства кулинария является объектом изучения не только специалистов питания, но в равной мере и медиков (геронтологов), социологов, этнографов, историков, специалистов туристического и гостинично-ресторанного бизнесов.

Исходный набор продуктов, составляющих основу той или иной национальной кухни, разумеется, целиком определяется тем, что дают природа и материальное производство (земледелие, животноводство, разнообразные промыслы), но этой основе каждый народ сообщил специфические особенности, выразившиеся, в частности, в неповторимом вкусе или особых привкусах блюд. Так, например, рис служит основой питания многих народов, населяющих азиатский материк, но пловы, приготовленные узбекским и индийским кулинарных дел мастерами, воспринимаются как совершенно разные блюда. Корни этих особенностей уходят в глубь веков. В появлении их сыграли свою роль различные факторы: в

одних случаях это географическое положение или экономические условия, в других – религиозные верования, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни, и пр.

Несмотря на исторически сложившийся традиционный характер питания, кулинария представляет собой одну из наименее изолированных частей национальной культуры. Об этом свидетельствует факт происходящего буквально на наших глазах взаимопроникновения достижений в области искусства приготовления пищи. Так, можно с полным правом говорить о ныне сложившейся современной отечественной кулинарии, вобравшей в себя все лучшее из кухонь народов дальнего и ближнего зарубежья. Украинские борщи и вареники, русские пироги и блины, грузинские шашлыкы, армянская толма, азербайджанское пити, японские суши, швейцарское фондю, итальянское карпаччо и пицца, американские гамбургеры, восточная шаурма и многие другие национальные кушанья давно уже стали интернациональными, снискав всеобщее признание.

Бурный рост туризма в последние годы вызвал к жизни настоятельную необходимость глубже изучить особенности питания разных народов. Эти особенности – самые разнообразные. Южане, например, любят острую пищу, северяне более умеренно употребляют специи и приправы; одни народы любят блюда из натурального мяса, другие предпочитают рубленое; то же наблюдается и в употреблении первых блюд: одни едят бульоны и пюреобразные супы, другие, напротив, – заправочные супы типа борща, щей, рассольника; даже такой, казалось бы, общераспространенный напиток, как чай, в разных странах готовят и пьют по-разному (с сахаром, солью, перцем, молоком, со сливками, с маслом и т. д.).

Каждому туристу интересно познакомиться с кулинарией страны, в которую он прибыл. С другой стороны, ритуал гостеприимства в любой стране обязательно предусматривает умение хозяев накормить гостя тем, что он обычно ест дома, в родных пенатах. Предложить гостю знакомое ему с детства блюдо – это трогательный знак высокого уважения к нему хозяев. В данном случае искреннее радушие начинается с очень милой и тонкой деликатности, цель которой – не дать гостю почувствовать себя на чужбине, а рождает оно восхищенную, добрую, благодарную и долгую память о визите в чужую страну.

Обслуживание иностранных гостей и туристов в ресторанах, кафе и барах имеет свои особенности, которые связаны не столько с какой-то

особой культурой обслуживания (культура обслуживания должна быть всегда высока), сколько с учетом традиций питания разных народов. Это, кстати, и определяет уровень культуры и класс предприятия.

У каждого народа свои, исторически сложившиеся особенности питания. Они связаны с географическим положением, историей страны, ее экономикой, с народными традициями, вероисповеданием. Эти сложившиеся особенности, обычаи, вкусы, привычки следует, насколько возможно, учитывать при организации обслуживания иностранных туристов.

Организация обслуживания групп иностранных туристов предполагает использование нескольких видов меню, которые отражают специфику национальной кухни гостей и в то же время включают блюда отечественной национальной кухни. Должно быть комплексное меню европейских завтраков, меню обеда и ужина для групповых туристов, меню порционных блюд, диетических или вегетарианских, детских и т. д.

Надо учитывать, например, что американцы пьют кофе перед завтраком, а корейцы не употребляют кофе вообще. Гостям из Индии и некоторых других стран следует подавать чай.

Европейцы завтракают, обедают и ужинают с минеральной или фруктовой водой, а народы Востока – японцы и корейцы – чаще всего минеральную воду не пьют вовсе.

Может показаться странным, но далеко не все народы соблазняются кетовой икрой и балыками, в частности, на венгров, египтян и алжирцев эти блюда не производят впечатления.

Датчане, норвежцы, чехи и румыны не любят баранину. Венграм не стоит предлагать кисели, а англичанам – вареные колбасы, блины и пельмени. Румыны не употребляют соусы, а корейцы не признают вкус бульонов.

Скандинавы не обратят внимания на блюда из творога.

Конфузом может закончиться предложение гостям национальных блюд, если не выдержаны условия приготовления. Скажем, корейцы не будут есть блюдо из риса, обработанного не так, как это принято у них на родине.

Есть свои нюансы и в употреблении хлеба. Болгары, румыны, арабы отдадут предпочтение белому хлебу, вместо него могут быть поданы тосты – поджаренный хлеб.

Англичане, французы, американцы второй прием пищи называют ланчем – по времени он совпадает с нашим обедом. В меню ланча нет первых блюд, есть закуски, вторые блюда, сладкие блюда и кофе или чай.

Обед – по времени наш ужин – состоит из закуски, первого и

второго блюда, десерта, чая или кофе.

Супы подаются небольшими порциями – по 250–300 г, причем предпочтение отдается бульонам, протертым супам или заправочным супам с мелко нарезанными продуктами.

Специфическая обязанность возлагается на специалиста ресторана при обслуживании индивидуальных туристов: он должен помочь выбрать блюда или меню с учетом традиций национальной кухни туриста и предложить свои блюда. Многие иностранцы с удовольствием заказывают украинский борщ, русские щи, блины со сметаной или икрой, вареники, шашлык, другие блюда.

### **Обслуживание в ресторанах иностранных туристов**

В целях ускорения обслуживания иностранных туристов и повышения производительности труда, администрация предприятия общественного питания должна внедрять прогрессивные формы обслуживания (комплексное недельное меню туристских завтраков, обедов и ужинов, обслуживание в обнос или по типу шведского стола и др.).

К числу специальных форм организации питания туристов относится обслуживание в ресторанах и кафе гостиничных комплексов, в которых предлагается следующая система питания:

– *полный пансион*, т. е. трехразовое питание в виде завтрака, обеда и ужина, – Full Board (FB);

– *полупансион*, т. е. двухразовое питание в виде завтрака, обеда или ужина, – Half-Board (HB);

– *одноразовое питание* (только завтрак) – Bed and Breakfast (BB).

В эту схему не вписываются условия питания, предусмотренные в системе клубного отдыха, где кроме трехразового питания в течение всего дня имеется возможность выбора бесплатных закусок, алкогольных и других напитков. Данная система получила название All inclusive, что буквально означает: *все включено в стоимость*.

Для туристов, проживающих в гостиницах, ежедневный ресторанный сервис начинается с завтрака. От его организации зависит дальнейшее настроение гостей, поэтому руководители ресторанов уделяют утренней трапезе большое внимание.

Виды завтраков зависят от контингента потребителей.

#### **Виды завтраков, предлагаемых иностранным туристам:**

1. *Утренний чай* (6.00–7.30). Чаще всего встречается в Великобритании и континентальной Европе. Гостям может подаваться в номер. Он обычно состоит из одной порции чая с холодным молоком или со взбитыми сливками, соответственно, несколько кексов и

бисквитов.

2. *Простой завтрак (6.30–10.00)*. Очень часто встречается во Франции и в странах Средиземноморья, в Австрии и Германии – реже. Исключение: в кофейнях Вены. Он состоит из одной чашки напитка к завтраку (главным образом кофе, но может быть также чай, какао, шоколад или молоко). Одна булочка или рогалик (во Франции и Италии почти всегда подается круасан).

3. *Сложный завтрак (6.30–10.00)*. Классический вид завтрака. Одна порция напитка к завтраку, такого, как кофе, чай, какао, шоколад или молоко (по крайней мере 2 чашки), одна порция сливочного масла, одна порция мармелада или меда, 2 печенья к завтраку.

4. *Дополнительный завтрак (6.30–10.00)*. Дополнение к сложному завтраку. Один стакан фруктового или овощного сока, один лоток с колбасой или сыром. Или яичное блюдо (яичница или омлет, отварное яйцо), а также йогурт, овсяные хлопья, творог.

5. *Завтрак по-венски (6.30–10.00)*. Один из вариантов дополнительного завтрака, предлагаемого в Вене. Предлагается один напиток к завтраку, сливочное масло, мармелад, джем, мед, тосты или печенье к завтраку (белый хлеб, рогалик, сладкая выпечка). Этот завтрак может быть дополнен разнообразными блюдами, которые гости заказывают специально (это могут быть блюда из яиц, мяса, рыбы).

6. *Континентальный завтрак* получил свое название от: англ., *continental breakfast*, т. е. принятый на Европейском континенте в течение многих десятилетий. Он включает стандартный набор: кофе, чай или горячий шоколад, сахар, сливки (молоко), лимон, два вида повидла, джема или мед, несколько видов хлебобулочных изделий. Нередко континентальный завтрак бывает включен в цену проживания в номере гостиницы.

7. *Расширенный завтрак* называется так потому, что в его меню предусмотрены всевозможные фруктовые и овощные соки, ветчина, сыр, колбаса, блюда из яиц, творог, йогурты, хлопья кукурузы с молоком. Некоторые из блюд готовят по индивидуальным заказам потребителей, о чем ставится в известность официант.

8. *Английский завтрак* считается классическим вариантом, поскольку включает в себя утренний чай или кофе, которые доставляют в номер. Дополнением к напиткам служат: сахар, булочки, тосты, сливочное масло, джем, мед, варенье. Этот так называемый короткий завтрак (*short breakfast*), по желанию гостя, может быть дополнен яичницей с ветчиной или беконом; яйцами, жареными на хлебе; омлетом с ветчиной или шампиньонами;

рыбными блюдами; овсяной кашей или супом на молоке с сахаром. Сервируется завтрак так же, как и расширенный, но при заказе рыбного блюда или овсянки официант дополнительно сервирует стол прибором для рыбы или столовой ложкой.

9. *Американский завтрак* предусматривает в качестве дополнительных продуктов обычную питьевую воду с кубиками льда, фруктовые соки, свежие фрукты (грейпфрут, арбуз, ягоды с молоком

или сливками) или компот из фруктов (слив, персиков), блюда из злаков (кукурузные, рисовые хлопья), небольшую порцию мяса, пирог и др.

10. *Завтрак с шампанским* проходит в промежутке между 10.00 и 11.30. Он предусматривает кофе, чай, алкогольные напитки (шампанское, вино), холодные закуски и горячие блюда, супы, салаты, десерты. Этот завтрак предлагается клиентам в форме буфета. Шампанское подается при наличии какого-то повода, например, день рождения одного из участников трапезы.

11. *Поздний завтрак* проходит в промежутке между 10.00 и 14.00 и предусматривает горячие и холодные напитки, булочки, масло, джем, колбасу, сыр, супы, горячие мясные блюда, десерты. Этот завтрак служит альтернативой завтраку и обеду. Следует иметь в виду, что понятие «обед», принятое в Украине, в европейских и других странах мира называется *ланч* (lunch), который чаще всего устраивается без подачи первого блюда. К тому же ланч не перегружен блюдами, как наш обед. Настоящий обед (dinner) по европейским понятиям обильный, а по времени приема он соответствует нашему ужину. Dinner включает закуску, суп, рыбное блюдо, главное блюдо, овощное блюдо или легкий десерт. Главное блюдо – это, по нашим понятиям, второе блюдо. Первое (суповое) блюдо нередко не предусматривается. Такая трапеза предполагает также подачу *entremets* («между блюдами») – замороженных соков (сорбетов – по европейской терминологии).

При организации завтраков, обедов и ужинов используются следующие методы обслуживания:

- *а-ля карт* (*a la carte*) – из карты-меню блюд и напитков гости выбирают то, что им больше всего нравится, после чего заказ передается на кухню и сразу же начинается приготовление и сервировка заказанных блюд и напитков. Официант активно помогает гостям выбирать блюда и напитки;

- *а парт* (*a part*) – гости делают заказ предварительно,



обслуживание осуществляется в строго установленный промежуток времени;

- *табльдом (table d'hote)* – отличается от предыдущего метода тем, что все гости обслуживаются в одно и то же время и по одному и тому же меню;

- «*шведский стол*» – гости сами выбирают из большого ассортимента блюд те, которые понравились;

- *буфетное обслуживание* – основано на использовании принципа самообслуживания. Ассортимент блюд и закусок пополняется официантом или буфетчиком, который также выполняет ряд других функций: открывает бутылки с напитками, готовит чай или кофе, убирает использованную посуду и приборы.

### **Контрольные вопросы:**

**1. Назавите основные виды завтраков?**

**2. Какие блюда нельзя включать в меню гостей из Венгрии?**

**3. Туристам из каких стран не рекомендуется включать в меню блюда из рубленного мяса?**

**4. Какие методы обслуживания используются в ресторанах при организации питания иностранных гостей?**

**5. Туристам из каких стран в меню ланча (второго приема пищи) не рекомендуется включать первые блюда?**

**6. Гости из каких стран практически не употребляют минеральную воду?**

**7. Какие услуги по питанию предоставляются по система питания Half-Board (НВ) в туристических гостиницах?**

# ЧАСТЬ I

## Особенности национальной кухни и режима питания народов Западной Европы

---

---

---

### ТЕМА 2

---

#### Особенности питания народов Англии, Шотландии и Ирландии

Испокон веков национальная английская кухня не отличалась особой изысканностью и тонким вкусом. Эксперты в области гастрономии считали ее достаточно скучной и однотипной: традиционный говяжий стейк, сырые овощи и пудинг на десерт.

В кулинарии англичане так же привержены традициям, как и во многом другом, касающемся быта. День англичанина обычно начинается с утреннего чая или апельсинового сока, который пьют еще в постели. На первый завтрак обычно подают яичницу с беконом (он не должен быть слишком жирным), овсяную кашу (поридж) и подрумяненный тост с апельсиновым вареньем. Некоторые предпочитают яичнице жареную сельдь, сосиски или почки. Все это запивают большим количеством чая. Особенностью английской кухни является то, что многие англичане верны одному и тому же завтраку изо дня в день.

Ланч, или второй завтрак, подают в половине второго. Меню его чаще всего включает жаркое (обязательно с жареным картофелем и зелеными овощами), десерт, пудинг, рис с молоком, иногда сыр, который едят не только с хлебом, но и со специальными бисквитами и маслом.

Некоторые семьи (особенно в центральных и северных районах) вместо обеда устраивают большой чай. К пирожным добавляются сэндвичи, копченая сельдь или холодное мясо, салат, иногда горячее блюдо. Но более консервативные семьи на подобную подмену смотрят с пренебрежением и остаются верны хорошему обеду, который состоит из легкой закуски или супа, жареного мяса (обязательно с картофелем и зеленью) и десерта.

Традиционность кулинарии тем не менее не вступает в противоречие с ее разнообразием и привлекательностью. Многим

нравится английский способ жаренья натуральных мясных блюд: бифштексы, лангеты, ростбифы, как правило, не прожариваются до полной готовности. «Бифштекс по-английски» – это непременно бифштекс с кровью.

Англичане потребляют много мяса, притом самого разнообразного (исключая лишь жирную свинину). Блюда из рубленого мяса не в ходу. К мясу подаются различные соусы, маринады, чаще всего томатный соус и пикули. Очень распространен мятный соус, который представляет собой хорошо настоянную смесь из мелконарубленных листиков мяты, воды, сахара и винного уксуса.

Коньячный соус представляет собой прогретый на сливочном масле коньяк с добавлением сахара. Этим соусом поливают пудинги. Поджигают соус от спички и подают к столу как горячее блюдо.

Винный горячий соус представляет собой взбитую при прогревании смесь яиц, белого натурального вина, сахара, порошка лимонной цедры и лимонного сока.

Распространен также кетчуп.

Блюда обычно готовят на топленом свином сале или маргарине. Жаркое англичане едят с мясным обезжиренным соусом (греви), баранину – с мятным, птицу – с белым соусом, бифштекс – с жареным луком.

Важное место в питании англичан занимает рыба – треска, копченая сельдь. Особенно вкусно готовят калкана и семгу.

На гарнир предлагаются только овощи и картофель. Ассортимент овощей в английской кухне по сравнению с кухнями других стран весьма ограничен. Наиболее распространенными являются репа и капуста, а также лук, морковь, зеленые салаты, картофель, всевозможная зелень (укроп, петрушка, сельдерей и др.). Часто используются каперсы. Гарниры из круп и макаронных изделий успехом не пользуются.

Англичане предпочитают картофельные чипсы, подаваемые к жареным мясным или рыбным блюдам. В качестве гарнира употребляют также мучные клецки. Закуски в английской кулинарии весьма разнообразны, особенно много рыбной гастрономии.

Англичане весьма благосклонны ко всевозможным сэндвичам и канапе – но только не с колбасами и сосисками. Среди первых блюд пальма первенства принадлежит бульонам и супам-пюре, однако англичане не отказываются и от заправочных супов (типа борщей, рассольников, овощных супов, солянок) – просто их употребляют гораздо реже.

Традиционными являются блюда из яиц. Англичане любят яйца

всмятку, омлеты с сыром, с ветчиной, с беконом, натуральную яичницу.

Тост – поджаренный белый хлеб – всегда подается к столу, особенно популярен тост, поджаренный на сливочном масле с тертым сыром.

Хлеб – пшеничный и ржаной – потребляется в незначительных количествах. Его заменяет картофель, приготовленный по-английски.

В качестве десерта широкое распространение получили свежие фрукты, фруктово-ягодные пюре со сливками, мороженым. Из фруктов наиболее распространены яблоки. Пирог с ними является национальным блюдом. Для приготовления пирожных используют виноград, лимоны, апельсины, сливы, финики, миндаль и другие орехи. Обычные десерты – компоты из сухих фруктов со сливками и чаем.

В Англии производят различные сорта сыра, некоторые из них пользуются международной известностью, например, «чинайрский», «честер» и «стилтон». Их подают в конце обеда к десертным винам. Из напитков в Англии наибольшее распространение получил чай. Англичане пьют чай до семи раз в день, особенно строго они соблюдают чаепитие в 17 часов (*файв о'клок*). К чаю подаются пирожки с засахаренными фруктами, миндалем или другими орехами, галеты, пряные хлебцы или тонко нарезанный хлеб с маслом.

Чаепитие в Англии – больше чем привычка. При любых обстоятельствах – важных или незначительных, а также чтобы провести время, англичане пьют чай. Его заваривают, как правило, из смеси нескольких сортов. Чайник ошпаривают, всыпают заварку (доза – чайная ложка чая на человека, плюс одна на чайник), заливают кипящей «белым ключом» водой, придерживаясь золотого правила – «чайник подносить к кипятивнику, а не кипятивник к чайнику».

Чай обычно пьют с небольшим количеством молока, причем обязательно к горячему молоку добавляют чай, а не наоборот. Перед тем как вторично налить чай, чашку обязательно очищают от осадка. В учреждениях утром и после полудня работа на несколько минут останавливается, чтобы дать возможность каждому служащему выпить чашку чая, приготовленного специальной работницей.

По употреблению чая на душу населения Англия занимает одно из ведущих мест в мире. Кофе распространен значительно меньше.

Шотландская национальная кухня мало чем отличается от английской. Очень распространены у шотландцев пудинги, особенно черный (кровяной) и белый – из смеси овсяной муки, сала и лука. Существует особый сладкий шотландский пудинг, который готовится

в праздничные дни. Готовят его так: в кипящую смесь из меда и воды засыпают овсяную муку, когда смесь загустеет, ее разбавляют сливками. Как и у англичан, любимый напиток шотландцев – чай.

Вместе с тем шотландцы употребляют в пищу больше различных круп, чем англичане, причем в виде каши. На завтрак, например, очень часто готовят подсоленную пшеничную кашу на молоке и другие блюда из различных круп.

Шотландцы больше, чем англичане, употребляют в пищу супы: крупяные и мясные с картофелем, капустой, рыбные. Национальным шотландским блюдом является баранья или телячья требуха, сваренная с овсяной мукой и обильно приправленная луком и перцем. Разнообразны шотландские национальные рецепты жаркого с гарниром из картофеля и свежего горошка. Традиционным считается праздничное блюдо – курица или гусь, фаршированные рублеными потрохами и овсяной мукой.

Рождественский пудинг (*плут-пудинг*) готовят из говяжьего сала, изюма, цукатов, миндаля, глазированной черешни, муки, панировочных сухарей из пшеничного хлеба, сахара, яиц, пряностей и коньяка. Перед подачей пудинг поливают подогретым коньяком и поджигают.

В последнее время в стране появилась «*новая английская кухня*». Отличие её в том, что национальная еда становится более утонченной. Как старые, так и недавно открывшиеся рестораны уделяют «*новой английской кухне*» повышенное внимание. При этом можно наблюдать две встречные тенденции – стремление к сложности и стремление к упрощению традиционной английской еды. Во-первых, происходит усложнение способа приготовления пищи, максимальное украшение блюд. Для получения богатого вкусового букета вводится наибольшее количество приправ. И наоборот, рецепты упрощаются. Превалирует вкус основного ингредиента. В блюде, подаваемом гостям, в первую очередь теперь ценится достоинство продукта: свежесть, качество, природный вкус.

Старая, добрая Англия и хороший чай – понятия совершенно неразделимые. Существует версия, что первый чай был завезен на Туманный Альбион вместе с табаком триста лет назад из Америки легендарным пиратом Уолтером Райли. Тем не менее многие эксперты связывают проникновение чая в Англию с именем лондонского купца Томаса Гарвея и датируют этот факт 1658 г. В 1780 г. англичане приобрели в Китае саженцы чайных кустов и посадили их в Индии, положив тем самым начало культуре индийского чая.

В конце XVIII в. в Англии сложился определенный обычай пить чай с легкой закуской во второй половине дня. Полдничное чаепитие стало заменой обеда.

К 1877 г. появился первый костюм для чая «файф-о-клок», начали открываться чайные – *tea houses* или *tea gardens*. На чай в высшее общество попадали только по приглашениям.

Англичане были и остаются законодателями чайной моды и, одновременно, – самыми консервативными сторонниками традиций в Европе: нигде в Европе не сверяют часы по звуку закипевшего чайника (знаменитый *five o'clock*), не пьют этот бодрящий напиток перед завтраком и не решают всерьез проблему, что куда наливать – чай в молоко или молоко в чай. Обычай чаепития в английском обществе зародился как форма приема пищи: легкая закуска между растянутым во времени ужином и обедом.

В основном англичане пьют черный чай. При этом используют фарфоровую и фаянсовую посуду. Заваривают чай в небольшом чайничке. Пьют чай из высоких чашек. В любом английском кафе гостям обязательно предлагают отменный английский чай с молоком. Правила смешивания чая и молока до сих пор вызывают в Англии бурные дебаты. Одни говорят, что чай надо наливать в молоко. Другие настаивают: сначала чай, а уж потом молоко. В зависимости от последовательности этих «операций» в напитке образуются разные биохимические продукты.

На протяжении дня англичане пьют чай не меньше 6–7 раз. Чай подается к столу за первым завтраком и за ланчем, а по желанию – в перерывах между ними и в течение дня. В пять часов вечера, как было уже сказано, следует обязательный традиционный чай.

Каждому времени суток соответствует определенный сорт чая. Утром предпочтения отдаются *English Breakfast* и *Irish Breakfast*, в середине дня – *English Tea № 1*. Церемония пятичасового чая (в 17 час.) сопровождается заваркой *English Afternoon Tea*. В более поздние вечерние часы принято пить чай *Earl Grey* или *Darjeeling*. Вкусо-ароматические характеристики и свойства чая, отличающиеся друг от друга большим разнообразием, привели к пристрастиям англичан в разное время пить разные сорта чая. По утрам пьют очень крепкий чай (смягчая вкус молоком). В середине дня подаваемый к столу чай должен обеспечить гармоническое сочетание крепости и мягкости напитка. Успокаивающий аромат бергамота больше подходит к английскому вечернему чаепитию.

Неотъемлемая часть делового этикета при ведении переговоров, обучающих семинаров и т. п., – чайный перерыв *tea-break*. Обычно

устраивается через каждые 50 мин. либо через полтора часа. Участникам принято предлагать сразу несколько сортов чая (можно в пакетиках). Для этого используется деревянная шкатулка с секциями, где чай разложен по сортам. Возможен вариант самообслуживания либо с помощью официанта. В последнем случае официант держит чайную шкатулку в левой руке, а правой приподнимает крышку, демонстрируя содержимое каждому гостю поочередно. Если гость проявляет некоторую нерешительность относительно того, что выбрать, то официант в учтивой форме начинает ему рассказывать об особенностях разных сортов, имеющихся в шкатулке. Выбранный гостем пакетик перемещается в чайную чашку и заливается кипятком из чайника.

В английской чайной вожделенный напиток принято подавать также с соблюдением всех формальностей, т. е. гостю на выбор предлагается несколько сортов черного чая, кофе или «модного» травяного чая. На стол гостю подается молочник с молоком или сливками и крошечные треугольные бутерброды (*finger sandwiches*) с ветчиной и свежими огурцами либо копченым лососем. Выпечку выкладывают на многоярусное блюдо по видам.

Правильно заваренный чай, в английских традициях, считается первым признаком уважения к гостю. Второй признак такого уважения – возможность дозировать крепость чая по вкусу гостя. Перед тем как наполнить чашку чаем, нужно поинтересоваться у гостя, каковы его вкусовые пристрастия.

### Основные сорта английского пива

*Ale* – эль: светлое пиво с фруктовым привкусом, полученное при быстром брожении в тепле. В так называемый настоящий эль (*real ale*) добавляют немного сахара. Эль является обобщающим понятием, которое объединяет целую группу напитков с различными вкусовыми ощущениями.

*Bitter* – биттер: крепкое пиво верхней ферментации. Различают: *Pale Ale* – бледный эль или *Light Ale* – светлый эль, а также темный эль – *Brown Ale*, обладающий коричневым оттенком (лучшим считается из Ньюкаспа). Лучший из перечисленных – *Bombardier Ale*, обладающий насыщенным медно-красным цветом и характерным сильным ароматом.

*Porter* – портер: сладкое пиво верхней ферментации из поджаренного несоложенного ячменя; имеет обильную пену и характерный темно-коричневый цвет (впервые сварено в Лондоне в 1720 г. Ральфом Хар-вудом). Разновидность портера – солодовое пиво *Stout* с менее сладким привкусом. Различают *Sweet Stout*

(сладкий стаут), *Dry Stout* (сухой стаут) и *Extra Stout* (экстра-крепкий стаут), а также *Imperial Stout* (имперский стаут) с привкусом жженой смородины. Все стауты имеют практически черный цвет. Один из наиболее широко известных в мире стаутов – ирландское пиво *Гиннес* (*Guinness*).

*Barley Wine* – ячменное вино: самый крепкий эль. По содержанию алкоголя приближается к вину (10% и выше).

*Mild или Mild Ale* – мягкий эль: соответствует своему названию, обладает нежным солодовым ароматом и имеет невысокую плотность.

Пиво высшего качества имеет на этикетке пометку *Premium или Superpremium*. Пиво, сваренное по старинному рецепту, указывается на этикетке пометкой *Pedigree*. Бочковое, непастеризованное пиво обозначается на этикетке как *Draft или Draught*.

**Шотландское виски** производят из ячменя, который предварительно просушивается на открытом огне. В результате этой операции над исходным сырьем виски приобретают своеобразный привкус дыма. Подвергаются двойной дистилляции. В зависимости от конкретной технологии приготовления напитка шотландское виски подразделяется на три разновидности.

*Первая разновидность* – односолодовое виски (*single malt*), изготовленное на одной винокурне исключительно из ячменного солода. По названию винокурни, как правило, присваивается название, указываемое на этикетке. Компоненты производственного процесса, определяющие вкус и аромат: торф, используемый для копчения, и дубовые бочки.

*Вторая разновидность* – чистосолодовое виски (*pure malt*), которое представляет собой смесь односолодовых виски, приготовленных на разных винокурнях.

*Третья разновидность* – смесь спиртов и солода, произведенных на разных винокурнях (*blend*). При купажировании спиртов помимо солода используют ячмень, пшеницу, кукурузу и другие злаковые. Качество напитка после купажирования определяется содержанием в нем односолодового виски (20–40% купажа). Чем выше процент содержания односолодового виски в общем объеме напитка, тем дороже он ценится. В каждом бленде кроме резковатого аромата и характерного медового привкуса есть свои неповторимые вкусовые оттенки. Разряд элитных составляют солодовые виски и выдержанные бленды. Виски, выдержанные более 12 лет, составляют класс *premium*, а старше 18 лет – *de lux*. Шотландия делится на регионы производства виски, исходя из географических различий, а также – из исторически сложившихся особенностей в технологии приготовления напитка.

Принято считать, что в Шотландию искусство дистилляции принес



Св. Коломба, ирландский монах королевской крови и основатель монастыря Иона.

Неотъемлемый элемент реестра британских классических традиций – *лондонский сухой джин (London Dry Gin)*. Именно лондонская технология производства джина, не содержащего сахара, позволяет получить тот самый легендарный напиток со вкусом свежести и прохлады. В XVII в. англичане стали производить свой собственный джин (ранее познакомившись с оригиналом), получивший название «Голландская доблесть». Крепость сухого джина – 40–47%.

### Если встречаете туристов из Англии

«Английский характер, – отмечал великий русский историк Н. М. Карамзин в «Письмах русского путешественника», – сказывается не только в том, что они едят, но и в том, что они предпочитают. Более того: рацион питания формирует особенности английского характера и культуры. Англичане не любят никакой зелени. Рост-биф, биф-стекс есть их обыкновенная пища.

При обслуживании туристических групп, прибывающих из Великобритании, рекомендуется трехразовый режим питания. В 7–8 час. утра подается первый завтрак, который включает овсяную кашу на молоке или сливках либо пшеничные и/или кукурузные хлопья (*корноф-лекс*) с молоком, омлет или яичницу с беконом и шампиньонами. В качестве альтернативного варианта возможно предложить гостям на первый завтрак яйца всмятку. К завтраку подаются также горячие тосты, джем (лучше клубничный и/или апельсиновый), чай (лучше в ассортименте нескольких видов пакетированного чая).

В 12–13 час. английским гостям подается второй, более плотный завтрак, который включает: холодную закуску и второе мясное блюдо, десерт и горячий напиток (обычно чай).

Признаком повышенного внимания к английским гостям будет организация для них пятчасового чая. Чай подается в 17–18 час. Носит название *файф-о-клок ти*. К чаю подается печенье и/или свежая мелкоштучная выпечка.

В 19–20 час. подается обед.

**Для туристов из Англии рекомендуются:**

● **из холодных закусок:** бутерброды со сливочным маслом и паюсной или зернистой икрой; канapé из рыбопродуктов холодного копчения или мясопродуктов; лососина, балык, семга с лимоном,

*осетрина; северюга отварная с гарниром; салат из овощей, крабов, креветок, дичи; куры, индейки жареные; ассорти рыбное, мясное; язык отварной; ветчина;*

❶ **из первых блюд:** бульоны куриные и мясные с пирожками, гренками, яйцом, курицей; супы-пюре из цветной капусты, помидоров, птицы, дичи; некоторые заправочные супы-борщи, особенно украинский; рассольники; мясная и рыбная солянки (следует помнить, что мясо в тарелку с супом не кладется);

❷ **из вторых блюд:** судак отварной с картофелем; осетрина жареная фри или на вертеле; бифштекс, лангет, ростбиф, эскалоп, шашлык; котлеты по-киевски; курица или индейка жареная; битки по-киевски; голубцы; цветная капуста с сухарным соусом; ячница с ветчиной; омлет с луком; картофель «в мундире», поданный с кожущей;

❸ **на десерт:** компоты из консервированных ягод и фруктов; фруктово-ягодные пюре со взбитыми сливками; свежие фрукты; бахчевые, виноград; муссы; мороженое с различными гарнирами.

*Следует отметить, что многие англичане неохотно едят заливную рыбу, кетовую и паюсную икру, не любят варенье, колбасы, мучные соусы.*

*Из минеральных вод лучше всего предлагать нарзан.*

*Не рекомендуется предлагать англичанам рыбные супы, крупяные гарниры, изделия из теста (блинчики, пельмени, блины).*

**Ирландская кухня.** Хотя для ирландской кулинарии характерно употребление разнообразных видов мяса – говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, дичи, – все же превалирует баранина и телятина, причем ирландцы очень любят мясо, жаренное крупным куском на открытом огне. Столь же популярна рыба.

В большом почете и картофель. Из него готовят множество блюд, а картофель отварной или «в мундире» с простоквашей либо сельдью занимает в рационе ирландцев такое же место, как у англичан поридж.

Ирландцы потребляют много мучных блюд. Много едят ирландцы овощей, причем овощи опять-таки комбинируются с картофелем. Излюбленная еда – тушеная капуста, смешанная с картофельным пюре и запеченная в жарочном шкафу.

Среди лакомств следует назвать молочное желе, иногда приправленное лимоном. Для приготовления его используют морские водоросли. Это блюдо подают перед десертом.

Очень распространен в Ирландии сладкий хлеб с изюмом – «барм-

брек». Излюбленным напитком является чай. Его пьют все и в любое время дня.

**Для туристов из Ирландии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** салаты картофельный, мясной, овощной, «Столичный»; сельдь с гарниром; сельдь натуральная с отварным картофелем; ветчина, буженина, колбаса домашняя; куры, индейки жареные; яйца под майонезом, шпроты, сардины;

☉ **из первых блюд:** борщ украинский, рассольник; супы картофельные, солянки;

☉ **из вторых блюд:** рыба жареная, рыба жареная фри; бифштекс, лангет, ростбиф, шашлык, эскалоп; куры, индейки жареные; мясо тушеное; котлеты картофельные, картофель, тушеный с копченой грудинкой; голубцы, ячница с ветчиной;

☉ **на десерт:** чай с пирожным, кексом, печеньем; компоты из свежих и консервированных ягод и фруктов; фрукты, бахчевые, виноград; мороженое.

**Контрольные вопросы:**

1. Дайте характеристику традиционному завтраку англичан?
2. Какой режим питания можно рекомендовать при обслуживании гостей из Англии?
3. Назовите основные блюда традиционной английской кухни и дайте характеристику особенностям технологии их приготовления и подачи.
4. В чем состоят особенности ирландской кухни?
5. Какие сорта пива производятся в Англии и дайте им характеристику?
6. Дайте характеристику традиционному английскому обеду: время обеда, ассортимент блюд?
7. Особенности чаяпития у англичан?
8. Какие особенности производства виски в Англии?
9. Какие блюда не следует включать в рацион питания гостей из Англии?

### **Кухня Чехии и Словакии**

Чешская и Словацкая кухни включает большое количество блюд из свинины и продуктов ее переработки (ветчина, сосиски). Свинину жарят, коптят, тушат, отваривают. Кроме свинины, употребляется также телятина, говядина, птица. Блюда из баранины и рубленого мяса почти не готовятся.

Настоящая чешская кухня жирнее привычной нам, и – главное – очень и очень обильна. Это первое, что бросается в глаза любому туристу, и не важно, приехал он из России, Украины или Франции – он одинаково будет поражен размером блюд, подносимых ему в ресторанах или пивных. В чешской кухне изначально прослеживаются две кулинарные традиции: немецко-чешская (западная), характерная для тех районов страны, которые долго населялись немцами, и чехо-словацкая (восточная). Немецкому влиянию можно приписать многочисленные колбаски и различные виды капусты. Тяжелая крестьянская пища пришла из аграрных районов Богемии, Моравии и Словакии.

В обычном чешском обеде на первое полагается луковая или чесночная похлебка (*polevka*), или суп-гуляш; здесь не будет особого удивления в плане объема, зато внешний вид иногда может удивить неискушенного посетителя, вкус будет неизменно превосходен. На закуску подают многочисленные колбасы, парки (сродни сосискам и сарделькам) и самые разнообразные паштеты. Но салаты в Чехии – нечто особенное: их выбор бывает богат в любой пивной, не говоря уже о фешенебельных заведениях.

Из основных мясных блюд особой любовью чехов пользуется жареная свинина, зразы (мясные котлеты с начинкой), карловарский рулет (жаркое из телятины с пикантным фаршем), гуляши, конечно, – знаменитейшее «вепрово колено» – наверное, не существует туриста, который бы ни попробовал это вкуснейшее классическое чешское блюдо. В качестве основного блюда в ресторане подают также очень распространенный жареный сыр – достаточно легкое и, в то же время, сытное блюдо. Популярны и южнобогемский карп, который может быть «голубым» (вареным с уксусом), а также жареным в панировке, на гриле, по-еврейски. Карп, кстати, в Чехии – обязательное блюдо к Рождеству.

Несмотря на иноземные веяния и большое число новых ресторанов и кафе, в национальной чешской кухне, как и прежде,

первое место занимают *кнедлики*. Они готовятся в самых разных вариантах: к мясным блюдам подают кнедлики, приготовленные на дрожжах из яичных желтков и нарезанной кубиками сухой булки, или картофельные кнедлики, которые делаются из муки и отварного картофеля. Кнедлики могут быть и самостоятельным блюдом – когда их наполняют мясным фаршем, сливовым джемом или поливают поджаренным луком со шкварками.

Очень вкусны сладкие кнедлики со свежими ягодами, которые едят с сахаром и растопленным маслом. Существует много разновидностей кнедличков: пшеничные, картофельные, с салом, с фруктами, из творога. В заключение же трапезы – кофе и обильное сладкое блюдо: яблочный струдель, подаваемый со сливками, оладьи с джемом, рулеты, сладкие горячие булочки с начинкой, сдобный пирог или мороженое с фруктами и взбитыми сливками.

В обычном рационе рыба употребляется ограниченно, в основном в холодном виде, под маринадом или майонезом. Наиболее распространены треска, щука, карп, сом, форель. Особенно любят тушеного в красном вине карпа по-богемски.

Самые популярные блюда у чехов – жареная свинина с кнедликами и тушеной капустой, шницель по-моравски, свиные отбивные по-пражски, мясо по-богемски, баранина с чесноком, чевабчичи, ражниччи, карловарский рулет, жареный гусь с кнедликами, тушеные почки и печень, галушки из ветчины, картофельные кнедлики, вареники с повидлом и пр.

В Чехии и Словакии водится много боровой дичи, поэтому блюда из нее широко представлены в меню предприятий общественного питания. Особо деликатесными блюдами считаются фаршированные шницели из окорока косули. Между двумя шницелями прокладывается слой свиного фарша, затем их панируют в муке и обжаривают. Жареного фазана по-богемски подают с картофелем, красной капустой и брусникой. Из овощных блюд самые излюбленные – картофель отварной с петрушкой, картофельное пюре, зеленый горошек, различные овощные рагу в масле, томате или молочном соусе, салаты из красного перца, помидоров, редиса, латука или ревеня, приправленные уксусом с сахаром или лимонным соком. Гарниры к порционным блюдам, в основном, тоже овощные, чаще всего это тушеная капуста.

Из первых блюд чехи и словаки любят суп из говядины с лапшой или другими макаронными изделиями, с рисом, с мясными фрикадельками и всевозможными клецками, картофельный суп с протертыми овощами. В ходу и супы-пюре картофельные,

гороховые, из цветной капусты, из рыбы, из рубцов, из потрохов и ливерных колбасок, бульон из говядины с мелко нарезанным жареным омлетом. Многие из супов готовятся на овощном отваре и заправляются льезоном из молока и желтков. Любят также рыбные супы, забеленные мукой.

Среди закусок пальма первенства принадлежит различным салатам и канапе. Канапе готовят всюду, в больших количествах и из всевозможных продуктов. Оформленные с величайшей изобретательностью канапе служат превосходным украшением стола.

Много готовят чехи горячих закусок из спаржи, цветной капусты, шампиньонов; популярны сыр, запеченный в тесте или сухарях, различные яичницы и т. д. В качестве закусок, особенно на завтрак, широко используются сливки, сметана.

Еще одна особенность чехословацкой кухни – использование муки для приготовления различных блюд, мучных и кондитерских изделий. Из теста готовят лепешки, булки, калачи, блины, пышки. Многие из этих изделий ведут свою родословную от различных старинных праздничных обрядов: свадебный калач, мартинские рогастики, крендели и другие фигурные изделия из муки.

В ассортименте кондитерских изделий – пирожные, печенье, торты. Широко используя песочное, слоеное и другое тесто, чехословацкие кулинары применяют для его приготовления свиное сало, растительное масло, маргарин, реже – сливочное масло. Как правило, чехословацкие кондитерские изделия отличаются небольшим размером и весом (40–60 г).

Чехословацкие кулинары охотно используют разнообразные специи и пряные овощи – имбирь, майоран, тмин, петрушку, сельдерей, мускатный орех, лук, красный и душистый перец и т. д.

Чехословацкие кулинары очень часто применяют майонез: он идет для приготовления большинства холодных блюд и закусок, а также для вторых горячих блюд и соусов.

Из третьих блюд особенно популярны бисквитные и песочные пирожные, торты, миндальное суфле со сливками, парфе, кремы, марципаны, компоты из самых различных фруктов и ягод (яблок, инжира, персиков, слив, черешен, апельсина и т. д.), мороженое.

Из горячих напитков у чехов наиболее популярны натуральный кофе, чай с ромом.

Лучший напиток к блюдам чешской кухни, разумеется, – пиво.

Чехия продолжает удерживать мировое лидерство по потреблению этого напитка на человеческую душу – 160 л в год. Пиво считается здесь легким напитком и практически не относится к числу

алкогольных. На некоторых производствах бочонки с ним даже заменяют автоматы с газированной водой. И уж непременно по окончании рабочего дня чешские мужчины собираются в пивных. Это своего рода ритуал «пивопричастия».

Заведения, предназначенные для туристов, отличаются более изысканным интерьером, более разнообразным меню, что, соответственно, отражается и на ценах. В заведениях, расположенных на окраинных улицах, весьма непринужденная обстановка, постоянная публика, невысокие цены. Правда, иногда вывеску «Nospoda» можно увидеть и на очень дорогих ресторанах. Это – способ подчеркнуть старинные корни или обозначить традиционную чешскую кухню. Но вне зависимости от фешенебельности, *атмосфера* – вот что очень и очень важно в чешских господах-пивных. Традиции пивоваров в Чехии уделяют процессу потребления пива не меньше внимания, чем процессу его изготовления. Обязательным атрибутом любой уважающей себя Nospodu является соответствующая роспись стен. И, конечно, всегда в почете у чехов знаменитая водка *Бехеровка*.

Очень хороши в *Словакии* блюда из птицы. Например: утка с квашеной капустой, гурица в собственном жире или запеченная индейка, мясо которой вообще-то жестковато. В целом по Словакии не любят и почти не употребляют прокрученное мясо, предпочитая все натуральное и свежее под различными соусами или с фруктами. Для словацкой кухни характерно широкое использование всевозможного мяса, особенно свинины и курятины.

Одно из самых распространенных кушаний по всей стране – *стишская похутька*, представляющая собой гуляш с шампиньонами и картофельными оладьями. Для гуляша используют самое разное мясо. Любят словаки и знаменитое колено – кусок свиной ноги, запеченной с различными специями в собственном соку. Колено употребляют и в вареном виде.

Во время специально и регулярно проводимых дней охотничьей кухни в ресторанчиках – колибах можно полакомиться отбивной из медвежатины, бифштеком из оленины или лосятины. Но вначале посетителям подают козий сыр, лук, хлеб и вино – для затравки. После обильного алкогольного возлияния хороша капустница – щи из квашеной капусты с мясом и колбасой. Распространены овощные салаты, а вот с рыбой дела обстоят хуже. Из рыбы предпочитают, в основном, жареную или запеченную форель. Популярен «выпроженный» сыр – очень вкусное блюдо, представляющее собой кусочки мягких сортов сыра, зажаренные в панировке на сковороде с



ветчиной или грибами. Словаки утверждают, что именно они придумали это кушанье, ничем не похожее на блюда из сыра в других странах.

Вся еда запивается огромным количеством пива различных сортов. Самое известное словацкое пиво – *Топвар*. Родом Топвар из небольшого городка Топольчани, расположенного в Западной Словакии. Топвар – как правило, светлое пиво с умеренным содержанием алкоголя (около 5%). Более горькое – пиво *Штейн*, производимое в Братиславе, столице страны. Его хорошо знают во многих странах, куда этот сорт пива экспортируется. В пивных барах и колибах часто подают *Мартинер портер* – темное пиво. Или так называемое *Резаны* – смесь из темного и светлого пива. Быстро завоевывает популярность и *Урпин*, хорошо выдержанное светлое или темное пиво, которое готовят в городе Банска-Бистрица (Средняя Словакия) из первоклассного солода и хмеля. Светлый Урпин чем-то напоминает чешское Пльзенское, темное – Гиннес, но слабее их. В различных видах Урпина содержание алкоголя составляет от 3,3 до 5,6%. Производят его с 1501 года. В Словакии выпускают также безалкогольное пиво для любителей выпить за рулем, поскольку употребление обычного пива водителю запрещено. Существует легенда, что это «сладкое», женское пиво изобрел безвестный монах (мних), пожелавший угостить одну из приглянувшихся ему прихожанок. Производят это пиво в городе Прешов, и стоит оно, как и любые другие сорта, совсем недорого: пол-литровая кружка в баре 20 крон (\$0,5). Бутылка же в супермаркете стоит и того дешевле – 10–12 крон.

Кроме пива, в Словакии стоит попробовать еще несколько производимых здесь напитков. Например, прекрасные белые и красные вина из винограда местных сортов. Молодежь и женщины очень любят *Фернет*, своеобразный ликер крепостью до 35%, который смешивают с тоником. Его еще почему-то называют *Баварским пивом*. Чуть крепче Деменовки – ликеры, настоянные на травах. Различные фруктово-ягодные водки – грушовица, малиновица и проч. – имеют крепость 35–38%. А вот сливовица водкой не считается. Это хорошо очищенный самогон, достигающий иногда крепости 52%. Сами словаки не так часто пьют сливовицу, предпочитая ей Боровичку – джин крепостью 40–45%. Знатоки утверждают, что Боровичка гораздо лучше знаменитого Бефитера, поскольку имеет не такой стойкий запах.

И наконец,– сугубо туристический напиток, подаваемый во многих колибах на словацких курортах,– так называемый *татранский чай* – разбавленный спирт с травами, который горит в руках



изумленного туриста. Подавая напиток, официант его поджигает.

Режим питания у чехов и словаков следующий: завтрак легкий из небольшого количества несложных в приготовлении блюд (обычно подается масло, кефир, ветчина, булочка и кофе); обед и ужин – плотные, после обеда обязательно подают черный кофе.

Чехи едят преимущественно белый хлеб, причем в небольшом количестве.

### **Для туристов из Чехии и Словакии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** язык отварной, салаты овощные; телятина, нежирная ветчина, буженина, колбасы сырокопченые, ассорти мясное; сыр, яйца отварные. Все эти продукты следует оформлять майонезом и подавать с овощным гарниром.

Для украшения закусок майонез укрепляют мясным ланспигом из расчета на 1 л майонеза – 300 г ланспига. При этом ланспиг вливают в майонез тонкой струйкой, быстро помешивая, и затем майонез взбивают. Крепкий ланспинг получают, растворяя в 1 л мясного бульона 40 г желатина;

☉ **из первых блюд:** бульоны с пирожками или фрикадельками; супы-пюре из картофеля, гороха, цветной капусты; суп с домашней лапшой и с курицей; супы с различными макаронными изделиями и клецками;

☉ **из вторых блюд:** свинина отварная и жареная с капустой; шницель из свинины, телятины; птица жареная; говядина тушеная со сметанным соусом; жаркое по-домашнему, гуляш, бефстроганов, почки в сметане; печень, тушенная в сметанном соусе; котлета по-киевски, битки по-киевски, биточки по-украински; зразы картофельные, бифштекс, лангет, антрекот, эскалоп, ромштекс; судак в тесте, осетрина фри под соусом/майонез с гарнирами; крокеты картофельные, блины со сметаной; вареники с картофелем, капустой, вишнями, грибами; голубцы; ячница, спаржа и цветная капуста в сухарно-масляном соусе;

☉ **на десерт:** компоты из свежих или консервированных фруктов и ягод, свежие фрукты и ягоды, фруктово-ягодные смеси со взбитыми сливками, кремы, парфе, пирожные, мороженое.

Перед десертом следует подавать сыр, а после обеда – черный кофе.

## **Контрольные вопросы:**

**1. Какой режим питания гостей из Чехии и Словакии?**

**2. Что такое «кнедлики»?**

**3. Назовите основные национальные блюда чехов и словаков?**

**4. Какое влияние оказала близость с Германией на чешскую кухню?**

**5. Какие сорта пива варят и пьют в Словакии?**

**6. Какие национальные алкогольные напитки производят и употребляют в Чехии и Словакии?**

**7. Охарактеризуйте наиболее популярные рестораны у чехов и словаков.**

---

#### ТЕМА 4

---

### **Кухня народов Придунайских государств (Болгария, Венгрия, Румыния)**

**Болгарская кухня.** Болгарская национальная кухня, отличающаяся большим разнообразием блюд, популярна во многих странах Европы. По многим своим особенностям она близка к кухне других стран Балканского полуострова.

За завтраком болгары обычно пьют кофе по-турецки с пшеничным хлебом, маслом и джемом. Они редко употребляют за завтраком мясо, многие предпочитают есть утром простоквашу, кефир или другие кисломолочные продукты. Употребляют холодный суп таратор, приготовленный из простокваши с добавлением свежих огурцов, растертого чеснока и дробленых орехов. В этот суп перед подачей иногда кладут пищевой лед.

Два раза в день – на обед и ужин – болгары едят горячее.

Очень любят горячие и холодные закуски. Среди холодных закусок первое место отводится овощным салатам. Их подают в любое время года на обед и ужин в качестве самостоятельного кушанья, а также как гарнир ко вторым блюдам.

Болгарию часто называют страной овощей. Помидоры, перец, баклажаны, картофель, огурцы, капуста, морковь, кабачки, различные пряные овощи обильно произрастают на ее щедрой земле.

Овощи в почете у болгар в любом виде: жареные, тушеные, отварные, маринованные, соленные, причем они отлично сочетают их с мясными, мучными, рыбными и молочными продуктами. Очень популярны блюда из фаршированных овощей.

Со стручкового перца, а также помидоров обязательно снимают

кожицу. Начиная с мая, болгары не употребляют старый картофель, заменяют его овощами, рисом или макаронами.

Кухня болгар насчитывает десятки рецептов супов. Условно их можно разделить на две группы: супы из мяса, птицы, субпродуктов и рыбы; вегетарианские супы. Последняя группа, в свою очередь, подразделяется на супы из овощей, холодные и кремы-супы.

Национальное болгарское блюдо – *чорба (суп)*. В народе о ней говорят так: «Хорошо, когда есть чорба на столе, пусть она будет даже из камня, но она помогает легко съесть все остальное». Из первых блюд также популярны куриный бульон с желтком, суп из кабачков, суп из свинины с яблоками, суп-харчо, рассольник, суп-пюре из овощей и мясных продуктов.

Из мясных продуктов болгары предпочитают свинину, баранину, говядину, домашнюю птицу. Способы тепловой обработки мясных продуктов различны, однако преобладает, как и при обработке овощей, тушение. Мясо и овощи обычно тушат, добавляя острые приправы, – лук, чеснок, перец, уксус, мяту, петрушку и т. д. Для тушения и жаренья используется главным образом растительное масло, реже – сливочное масло и свиной жир.

Излюбленными являются также мясные блюда, приготовленные на вертеле или на решетке над раскаленными углями. В Болгарии кухня почти каждого ресторана или столовой оборудуется специальной печью, которая называется «скара». Это своеобразный камин с решеткой, на которой всего за несколько минут можно приготовить ароматные, вкусные кебабчета. То, что румыны называют «*мититей*», известно болгарам под названием «*кебабчета*». Из смеси бараньего и говяжьего фарша формируют небольшие колбаски, обжаривают их на решетке и подают с гарниром из нарезанного соломкой картофеля, лука, томатов, свежей паприки с пшеничным хлебом.

Национальным блюдом является *гю-веч*. Это рагу из свинины и баранины, которые тушат в жарочном шкафу вместе с горошком, картофелем, свежей паприкой и зеленой фасолью. Его подают на стол в глиняном горшочке.

Национальным блюдом болгарской кухни является также *мясо на вертеле по-пастушьи*. Небольшие, мягкие, предварительно замаринованные куски говядины, свинины, баранины и свиного сала насаживают на вертел, прослаивая их грибами, помидорами и луковичками. Все это посыпают толченой паприкой и обжаривают на открытом пламени.

Другие любимые блюда болгар: *таратор* (холодный суп из

йогурта, огурцов, чеснока и тертых орехов), *кишкавал* (овечий сыр), *луканка* (плоская твердокопченая колбаса), *кастарма* (вяленое козье мясо), *лютеница* (острый соус из сладкого перца), *тас-кебаб* (телятина в томатном соусе), *банница* (слоеный пирог с овощами и брынзой) и т. д. Подсоленную банницу с кислым молоком едят в Болгарии как самостоятельное блюдо, по популярности среди населения страны оно может сравниться с борщом у украинцев или с пориджем у англичан. Не мудрено, что сплошь и рядом на болгарском столе можно увидеть помидоры – по их производству Болгария занимает первое место в мире.

Помидоры, баклажаны, перец всех видов, лук, чеснок, душистые травы и пряности, оливковое и подсолнечное масла, фрукты, орехи, рис, рыба и все, что дает человеку море, овечий и козий сыр, кислое молоко, йогурт – вот основные компоненты, используемые кухней, йогурт – кислое молоко, отличающееся своеобразным острым вкусом. Популярность йогурта (иногда его называют йгут) давно перешагнула границу Болгарии. Йогурт знают и потребляют во многих странах Европы. В Болгарии его подают с разными приправами – с чесноком, сахаром, джемом, повидлом, йогурт входит в состав многих первых и вторых блюд.

Широк ассортимент в болгарской кулинарии и изделий из теста. Для приготовления многих из них болгарские повара и кондитеры используют мед, миндаль, орехи, различные фрукты.

Особенно вкусны баклава, реване, молочные галеты, пирожные, булочки.

Фрукты являются также основой для приготовления многих сладких блюд: салатов, кремов, киселей, желе, компотов и т. д.

Круглый год на столе болгар черешня, клубника, абрикосы, персики, яблоки, груши, арбузы, виноград, орехи.

Болгарская кулинария не признает молочных супов, крупяных блюд; неохотно едят болгары блюда из котлетной массы, окрошку, борщ, сырники; хлеб предпочитают белый.

Болгария издавна считается страной вин. В каждом винодельческом районе есть свои знаменитые вина.

Широко распространена в Болгарии минеральная вода, причем ее пьют не только за обедом и ужином, но и за завтраком. Традиционный горячий напиток болгар – кофе, сваренный преимущественно по-восточному.

**Для туристов из Болгарии рекомендуются:**

● **из холодных закусок:** *масло, кефир, йогурт, сыр, салаты из помидоров, огурцов и других свежих овощей; перец фаршированный,*

рыба под маринадом, крабы, креветки; соленые и маринованные огурцы, помидоры, грибы; икра кабачковая, баклажанная; куры жареные; буженина;

☉ **из первых блюд:** бульон куриный; щи из телятины, говядины с овощами; суп-харчо; рассольник; супы-пюре из мясных продуктов и овощей; солянка рыбная;

☉ **из вторых блюд:** котлеты отбивные из баранины, телятины, свинины; шашлык из баранины, люля-кебаб, тава-кебаб, бастурма, рагу из баранины; долма; лангет, биточки по-киевски; голубцы; кабачки фаршированные, перец, помидоры.

Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат и салат из помидоров и огурцов;

☉ **на десерт:** свежие и консервированные фрукты и ягоды; пасты из фруктов; пирожные, торты; мороженое.

После обеда рекомендуется черный кофе и кофе по-восточному.

Учитывая то, что туристы из Болгарии любят добавлять в пищу специи и приправы, к столу следует отдельно подавать уксус, томатные острые соусы, красный и черный перец.

**Венгерская кухня.** О венгерской кухне бытует несколько превратное, но глубоко укоренившееся представление. Многие полагают, что красный сладкий перец – паприка – исстари является типичным атрибутом венгерской кухни. В действительности же венгерские поваренные книги начала XIX века этот овощ даже не упоминают.

Отличительная особенность современной венгерской кухни – разнообразный ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд. Среди них в первую очередь необходимо назвать мясные продукты: свинину, говядину, телятину, домашнюю птицу (индейки, гуси, куры, цыплята), дичь; всевозможные овощи; сладкий перец, кабачки, баклажаны, капусту (кольраби, белокочанную, цветную); молочные продукты; фрукты.

Употребление закусок в Венгрии довольно ограничено. Наиболее популярны ветчина под хреном, венгерская колбаса салями, шампиньоны в яйце и жареная в сале гусятная печенка (горячие закуски), мясные салаты.

Ассортимент первых блюд обширен. Среди них первое место, бесспорно, занимает рыбный суп *халозле*. Его готовят из рыбы разных видов с применением паприки (красного перца) как пряности и в свежем виде, томатов и лука. В меню предприятий общественного питания почти всегда можно найти также картофельный суп, суп-пюре из сельдерея, мясной бульон с фасолью.

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

Из вторых рыбных блюд первое место принадлежит карпу, которого готовят по-разному и под самыми различными соусами: карп запеченный, карп, тушеный в сметане, карп в аспике, а также гуляш из карпа с мучными клецками на гарнир.

Характерной особенностью венгерской кухни является также обильное потребление муки, яиц, свиного жира, сметаны и красного перца – паприки. Острый вкус, ярко-красный цвет создали ей опасную репутацию, хотя предубеждение, которое многие испытывают в связи с этим, лишено всякого основания. Настоящая хорошая паприка и не слишком остра, и отнюдь не вредна. Свежий и приятный на вкус плод паприки едят и в сыром виде. Полузрелая паприка – еще зеленого цвета или светло-желтого – служит превосходным салатом (лечо) и отличным дополнением к мясным блюдам. Из зрелых стручков паприки удаляется сердцевина с зернами, затем стручки высушивают и размалывают, в результате чего получают красный мучнистый пряный порошок. Это не острый перец: он не обжигает рот и пищевод человека, и, во всяком случае, менее вреден, чем черный перец. В венгерской кухне обычно фигурируют четыре блюда, в которых паприке (красному перцу) отведена значительная роль: гуляш, перкельт, токаны и паприкаш.

Все попытки установить точный путь паприки из далеких краев на залитую солнцем равнину близ Калочи и Сегеда заканчивались неудачей. Привезли ее из индейской кухни Центральной Америки Колумб в Испанию, откуда она таинственными тропами добралась до Венгрии? Или ее принесли цыгане, проделавшие долгий путь из Индии? А может, где-то в глубинах Османской империи, которой в свое время принадлежали и большие пространства в Аравии и Северной Африке, с ней познакомились турки и принесли ее с собой во время похода на Венгрию? Никто этого не знает. Но доподлинно известно, что впервые паприка попала в Венгрию в XVII веке – в смутные времена войн, когда вся равнина находилась в турецком владении и султан неуклонно расширял свои земли в районе Сегеда.

Паприка попала в Венгрию в то время, когда былая средневековая тяга к специям поослабла. Венеция уже утратила свою славу торгового центра, а португальская монополия на специи перешла, со всеми экономическими последствиями, голландцам из «Всеобщей Ост-Индской компании».

Если прежде перец ценился на вес золота и преподносился королями друг другу как ценный подарок, то потом его чрезмерные запасы приходилось сжигать, чтобы диктовать и искусственно поддерживать цены в Европе. Можно было бы предположить, что в этих условиях «индейский перец», который был привезен Колумбом и который прекрасно чувствовал себя в средиземноморских огородах, молниеносно завоюет Европу из-за дешевизны этой приправы. Но оказалось совсем не так. Красный индейский перец, развешанный вокруг испанских крестьянских хижин, показался богачам недостаточно экзотичным и своеобразным. Они остались при своей любви к дорогому черному перцу, а красный перекочевал преимущественно в кастрюли простого народа. Если исходить из этого факта и исторической ситуации XVII века, то весьма вероятно, что паприку в Венгрию впервые принесли турки. Но венгры не переняли турецкие обозначения: «карабибер» для перца и «кирмици» для паприки. Они нашли нужное слово в сербо-хорватском языке. Из «папар» они сделали «папарка», а из «папарки» в конце концов появилась «паприка».

Отметим, что выращиваемая в Испании и по сей день пимиенто идентична южноамериканскому растению, тогда как венгерская паприка соответствует сорту, имеющемуся в Индии и дающему плод поменьше, но с особо характерным ароматом. Пока турки оставались в стране, венгры не очень интересовались турецким перцем. Только после их изгнания деревенскую кухню привлекла паприка.

В Венгрии в настоящее время производят семь сортов порошков паприки, причем острота приправы зависит от способа приготовления, при котором большую роль играют капсаицин, придающий остроту, а также красящие вещества (капсантин и каротин).

«Справочник о паприке» поможет получить самое точное представление о ней:

«Благородная сладкая паприка – один из наиболее употребляемых сортов. Довольно темного и сочного цвета. Порошок среднего помола с тонким ароматом.

Деликатесная паприка – средней красноты и помола средней тонкости. Приятна на вкус, не будучи острой. Подчеркивает собственный вкус блюда, не «забывая» его.

Полусладкая паприка – относительно светлая по цвету, матового оттенка, с характерным запахом специй, средней остроты. Из-за содержания в ней сахара ни в коем случае не поджаривать в жире.

Специальная паприка – отличается ярким красным цветом, имеет приятный вкус, сладковатый и мягкий. Помол тонкий.



Розовая паприка – порошок среднего помола. Она относится к пикантным и довольно острым сортам, которые следует использовать весьма осмотрительно и осторожно. Нежный сорт представляет собой порошок светло-красного цвета и помола средней тонкости, отличается блеском. Его характерная особенность выражена уже в названии сорта: он лишен остроты, но нет специфического аромата приправы.

Острый сорт – отличается от других своим цветом. Это желтоватый или светлый красно-коричневый порошок помола средней тонкости. Непривычным гурманам он покажется обжигающе острым».

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

Казалось, можно было бы уверенно сказать: упомянутые блюда «молоды», им не более двухсот лет, и они являют собой своего рода «пережитки турецкой эпохи». Это как бы некий запоздалый подарок османов всем венграм между Тимишоаром и Чегетваром, Мохачем и Будапештом. Однако это не так. «Жил-был однажды бограч...» – так должны были начинаться рассказы о происхождении всех гуляшей и паприкашей.

И это была бы история о простом котле с ручкой, который сопровождал венгров с начала их пути. История, которая, насколько ее можно проследить, охватывает по меньшей мере три тысячелетия – тысячелетия, полные лишений, скитаний, войн, переселений, завоеваний, порабощения, тысячелетия, полные трансформаций, которые от примитивной кочевой жизни привели к зачаткам земледелия и животноводства и, в конечном счете, – к оседлости. Бограч прошел вместе с предвенгерским племенем путь от предгорьев Урала и уральских степей через царство хазаров, Кавказ, вдоль северных берегов Черного моря и далее через пол-Европы к дунайской излучине. Точно неизвестно, что готовили кочевые племена в своем походном котле. Но ясно, что это была пища наподобие супов, которые варили из хранившихся припасов, а также собранных трав, корней и грибов. Среди припасов имела и тархоня – маленькие твердые мучные шарики, а также сушеная рыба и нарезанное брусочками вяленое на воздухе мясо.



Среди трав и корней – одуванчики, молодые листья крапивы, мята, вербена и можжевельник. Лук – а возможно, и чеснок – мадьяры знали еще на своей исторической родине. Первые оседлые мадьяры вместе с Сегедом основали при слиянии Маруша с Тисой первый солевой рынок, поскольку сюда приходил транспорт с солью из Трансильвании.

Так что, видимо, они готовили в своих котлах фантастические рагу, острую еду из одного блюда, в зависимости от того, что было у них под рукой. Только в XVIII веке в венгерскую кухню вторглась новая приправа – паприка, и тогда, чтобы различать разновидности блюд из котла, потребовалось дать им новые названия, а также изобрести новые правила приготовления и распределить блюда по группам.

Это был «час рождения» всех разновидностей гуляша, пёркельта, токани и паприкаша, в которых иностранец всегда несколько путается.

*Гуляш* – одно из простейших блюд в венгерских домах. Это высококалорийный суп. Варится он с животным жиром, луком, паприкой и кусочками мяса. В варево добавляют резаный картофель, летом также помидоры, стручки перца и мучные клецки. «Настоящий гуляш варят только в котле», – диктуют правило поколения венгерских поваренных книг. Однако в домашних условиях в наши дни его готовят не в котле, а в кастрюле. Собственно говоря, в котле гуляш варят только для туристов, чтобы наглядно представить или создать видимость былой пастушьей романтики.

Сегодняшний бограч на ресторанном столе не более чем уменьшенная копия оригинала, причем чаще всего изготовленная из листовой меди, этакая изящная столовая посуда, а отнюдь не кухонная утварь. Гуляш, предположительно, был сначала едой пастухов.

*Пёркельт* тоже готовится с паприкой, но отличается от гуляша своей густотой. Его прекрасный темно-красный соус весьма густой, что делает его уже не супом, а основным блюдом. Настоящих венгров оскорбляет, что во всем мире пёркельт значится в ресторанных меню как гуляш. Но постепенно это общемировое заблуждение искореняется. Из всего вышесказанного следует, что неуместно и широко распространенное название суп-гуляш, ибо суп не называют супом дважды. Для пёркельта не имеет значения, если мясо чуть жирнее, чем надо, или если оно, подобно телятине, теряет свой вкус при варке в котле для гуляша. Для пёркельта, что в буквальном переводе означает «поджаренное», подходит все: телятина, свинина, говядина, баранина, курица, гусь, индюк, оленина, заяц и т. д. Есть

даже рыбный и крабовый пёркельт, а также овощной и грибной. Собственно, пёркельтом можно назвать все, что поджаривается в мелко нарезанном виде с луком, потом посыпается паприкой, тушится и подается на стол под вкусным красным соусом.

*Токань* имеет довольно близкое сходство с пёркельтом. Но в то время, как пёркельт обязательно предписывает использование паприки, есть ряд рецептов токани, где вместо паприки специями служат перец и майоран. Токань не ограничивается одним сортом мяса, птицы, рыбы, дичи или овощей, в этом блюде используется различное мясо, и оно часто тушится вместе с грибами или овощами. И уж в полное замешательство приводят рецепты, допускающие сметану. Что касается гуляша, то тут сметана, в виде исключения, используется при приготовлении гуляша по-чекледски, но ни в коем случае – для пёркельта. А вот для токани сметана иногда добавляется, и поэтому токань, приготовленную с паприкой и сметаной, почти невозможно отличить от паприкаша, разве что по сортам мяса.

*Паприкашем* называют многие блюда, где мясо мелко режется и сдабривается паприкой, а соус смягчен сливками или сметаной. Паприкаш бывает рыбный, куриный, из телятины или ягненка. Но ни один венгерский шеф-повар никогда не приготовит паприкаш из говядины, свинины, баранины или же гусятины, утки или дичи. «Ни жирного, ни черного мяса», – таково главное требование при приготовлении хорошего паприкаша.

Об исконной венгерской кухне подробных сведений очень мало, известны только описания блюд из аристократически-дворцовых меню, но они уже в большой степени претерпели иноземное влияние. Тем не менее в этой стране готовили вкусно – ведь венгерские повара славились во все века. Наряду с уже названными блюдами, которые можно готовить и из мяса диких животных, в венгерской кухне много вкусных блюд, заимствованных у других народов, но получивших законченный вид у местных мастеров кулинарного искусства.

Вторые блюда, как правило, подают с маринованными овощами и фруктами.

В венгерской кухне, наряду с уже перечисленными чисто национальными блюдами, имеется богатый выбор блюд без красного перца – более близких к общеевропейскому вкусу: обжаренная в сухарях курица, зажаренный поросенок с хрустящей, золотистой корочкой, жареный молодой гусь, утка, фаршированная индейка с рисом, говяжий язык с картофельным пюре, говядина под соусом из крыжовника, натуральная свинья отбивная.

Нельзя не сказать о еще одном продукте, который используется для приготовления множества блюд – о муке.

Венгерская пшеница отличается высоким содержанием клейковины. Это позволило венгерским кулинарам создать широкий ассортимент мучных изделий. Среди них гордость национальной кухни – рулет *«ретеш»*, приготовляемый из очень тонко раскатанного теста.

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

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

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

Основа венгерских тушеных и заправленных сладким перцем блюд – лук, поджаренный на топленом свином сале. Венгерские кулинары считают, что именно свиной жир при определенной температуре лучше всего подчеркивает запах эфирных масел, содержащихся в луке и выделяющихся при его поджаривании.

Приготовление многих блюд венгерской кухни начинается с тепловой обработки лука. В зависимости от особенностей приготовляемого блюда лук тушат, подрумянивают или сильно поджаривают, создавая богатую вкусовую гамму.

Венгерский стол – как домашний, так и ресторанный – немыслим без горчицы, уксуса, красного и черного перца.

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

Из десертных блюд можно отметить сладкий омлет с вареньем, творогом и мелкорубленными орехами, а также блинчики, которые укладывают один на другой, прослаивая их сахарной пудрой со

взбитым яичным белком, после чего запекают в духовом шкафу. Среди венгерских кондитерских изделий особой популярностью пользуются яблочный и вишневый рулеты и «палатшинкен» (вид пирога).

Завершают обеденное меню сыры и фрукты; чай венгры любят пить перед завтраком, причем к чаю отдельно подается лимон. Кофе они готовят особым образом и утверждают, что, кроме них, лишь одни итальянцы способны приготовить кофе такого же качества, вкуса и аромата.

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

Слава о венгерской кухне нашла решительное подтверждение на Всемирной выставке в Париже в 1878 году, когда будапештские повара произвели в области кулинарии настоящую сенсацию. Если о венгерской кухне говорить обобщенно, то следовало бы констатировать: венгры любят супы и сборные кушанья «в одном горшке», любят заправлять еду мукой и сметаной, добавляют для вкуса жгучий красный перец, часто готовят на свином жире и употребляют много лука. Характерный вкус тех или иных блюд отчасти создается технологией приготовления, в которой преобладают темные заправки, жареный лук, а также добавление сметаны для смягчения вкуса. Из овощей излюбленными являются помидоры и сладкий перец.

И, конечно, нельзя не сказать о венгерских винах.

*Судьбы невгодам улыбаясь,  
легко я время провожусь.  
Нужду и горечь отгоняя,  
вино стаканами я пью.*

(Пётефи «Любитель вина»)

Венгрия изначально была страной виноделия – точнее, со времен

кельтов. Они нашли подходящие земли и разбили первые виноградники как на берегах Балатона, так и на южной оконечности Земпленских гор. Когда римляне заняли Задунайскую область, они очень жаловались на «низкое качество» местного вина. И когда для римских легионов наступила мирная передышка, император Проб направил их в район Балатона и приказал заняться разведением виноградников.

Пришедшие значительно позже с Востока конные мадьяры застали в округе Токай-Хегалья уже цветущие виноградники. Сколь ни соблазнительно было бы назвать необузданных всадников варварами, они уже были знакомы с «первобытным вином» Закавказья, найдя там и по берегам Черного моря окультуренную виноградную лозу. Предположительно, хотя это и не доказано, ко времени своего нашествия на Запад мадьяры уже знали вкус вина. Вполне допустимо, что в своем знаменитом «бограче» они варили не только пищу, но и кое-что другое, нагревая, по примеру монголов, в кипящей воде забродившее кобылье молоко и перерабатывая его путем примитивной перегонки в молочную водку. Прибыв в Токай, владетельный князь построил там замок-крепость, но не знал, что делать с виноградниками. Документальные свидетельства, относящиеся к 1000 году н. э., сообщают о хорошо ухоженных виноградниках в Западной и Южной Венгрии.

Но ничто в этой стране не было постоянным. Вскоре нагрянули татары, затоптав окрестные земли копытами своих коней. Да и валлонские виноградари, и итальянские виноделы, переселившиеся сюда после катастрофы, как и 5000 виноградарей, насчитывавшихся в XIII веке в районе Эгера, не могли рассчитывать на вечность.

В XVI веке пришли турки и оставались здесь на протяжении многих поколений. Коран запрещал им алкогольные напитки, хотя они не всегда придерживались запрета. Виноградники благородной «Бычьей крови» постепенно стали гибнуть. Военные действия, пусть косвенно, затронули и виноградники на берегах Балатона. Только для токайских вин, сырье для которых давали плантации, находившиеся по большей части во владении трансильванского князя Ракоши, в XVI веке впервые настало великое время.

Вина в огромных количествах экспортировали в Восточную Европу, а также в Прагу, Вену, Швецию, Англию. Токай пробовали короли и папы. Когда же в XVII веке, благодаря запоздалому сбору урожая, родился Токай ассу, этот благородный напиток прочно утвердился на праздничных столах Европы. Токай пили легаты папского Тридентского собора, все откладывая и откладывая

решение, пока в конце концов не пришли к выводу, что восстановить единство веры невозможно. Токай попивал также Король-Солнце Людовик XIV. Он наслаждался ароматными винами князя Ракоши в обществе мадам де Ментенон. Но этот сверхжуир внезапно сделался скрягой, когда возникла необходимость скрепить вином братство по оружию, соратников, боровшихся против австрийского господства. В своем петербургском дворце токай пил также царь Петр Великий. Он получал его с собственных виноградников, которые приобрел благодаря этому вину в Токае, и фельдъегери под бдительной охраной спешили доставить оттуда вино на берега Невы. Ниже приводится перечень наиболее известных сортов венгерских вин.

*Бадачони сюрке барат* (Бадачонский серый монах) делается из винограда пино-гри, растущего на залитых солнцем склонах горы Бадаконь, имеющей вулканическое происхождение.

*Серый монах* – полусладкое, мягкое, ароматное столовое вино с прекрасным букетом и крепостью в 13%. По слухам, «Серый монах» вдохновил в свое время знаменитого венгерского поэта Шандора Кишфалуди на его самые прекрасные любовные стихи, посвященные Розе Чегеди. Этот роман начался во время сбора винограда, ибо родители влюбленных имели дома в районе Бадачони.

*Бадачони кекнелю* (Бадачонский голубой стебель) – ароматное, очень сухое вино желто-зеленого цвета, крепостью 12,8%. Оно относится к старым балатонским сортам. Его также называют «огненным», что связано либо с тем, что корни этих виноградных кустов уходят в вулканическую почву, либо со склонностью венгров приписывать своему национальному характеру «огненность» во всем – огненный темперамент, огненные страсти, любовь к огненным специям и огненному вину.

*Деброи харшлеветлю* (Дебройский липовый листочек) – ароматное вино, которое получают из плодов с листвой, похожей на листья липы. Сорт растет на вулканической почве у подножия гор Матра. На этикетке изображены винный пресс и виноградный лист, а также указано географическое место происхождения. Однако напрасно искать Деброи на карте. Местечко называется в действительности Фельдеброй и находится неподалеку от Ферплета.

*Эри бикавер* (Благородная бычья кровь). Это сочное, темно-красное сухое вино высокого качества производится из четырех-пяти сортов винограда. Прежде после давитья полученную массу с добавлением отвара солода и молодого вина на десять дней оставляли бродить в огромных чанах, и «Бычья кровь» обретала таким образом свой рубиновый цвет и неповторимый аромат.

*Немеш кадарка* (Благородная кадарка). Кадарка – сорт черного винограда, «премьер гран вкус», из которого производится большинство венгерских вин, предположительно, в восточно-европейском регионе, на юге Югославии и в Албании. «Немеш кадарка» обладает сочным букетом, сильным ароматом и приятной терпкостью. 12,5% – это чуть ниже минимальной крепости в 13%, которая предписана винам высокого качества.

*Шопрони кекфранкош* (Шопронское голубое франконское). Шопронские виноградники на Западе Венгрии примыкают к австрийской территории. Здесь – рай красного вина. И здесь произрастают мясистые плоды винограда, из которого дают «голубое франконское» – известное во всем мире вино с богатым букетом. По венгерской версии, свое название «голубое франконское» получило от французских солдат. Они охотно пили его, пили много, а порой слишком много. Во всяком случае, они якобы были не в состоянии произнести венгерское название полюбившегося напитка. Когда же француз доставал из кармана голубую банкноту достоинством в один франк, все уже понимали, чего он хотел.

*Тиханьи мерло* (Тиханьское мерло). Черный виноград высокого качества, произрастающий на северном берегу Балатона, дает сладковатое вино характерного вкуса, позволяющее без ложной скромности называть его «королем балатонских красных вин». Но бутылочная этикетка с изображением аббатской церкви Тихани вводит в заблуждение, потому что тяжеловатое вино это делается из винограда, произрастающего не на полуострове Тихань, а на балатонском нагорье.

*Токай самородни* и *Токай ассу* (Токайское сухое и Токайское сладкое). Настоящий токай поступает из строго определенного виноградарского района у подножия Земпленских гор. Район этот занимает не более 4900 гектаров и охватывает 28 винодельческих общин области Токай-Хегалья (хегалья означает «лежащая у подножия горы»).

В принципе различают два типа токайского. «Токай самородни» (от польского «szamorodne») – вино высшего качества, делается из ягод отборной спелости. В зависимости от года урожая, вино это может быть и довольно терпким, и совсем не сладким. Сухое называют *Самородни сараз*, а сладкое – *Самородни едеи*. Сухой токай относится к классическим сортам сухих вин, он породист и тонок, его отличает приятный букет и желто-золотистый цвет. Сладкий «токай самородни» дают из отборного винограда и выдерживают годами, пока он не обретет темно-золотистый оттенок и не превратится в



полноценное десертное вино. *Токай ассу* – дорогое сладкое вино, изготавливаемое по особой технологии из сортов «фурминт» и «харшлелеву». При этом важную роль играют ягоды, подсохшие до состояния изюма. Чем больше изюма окажется в огромных, на 136 литров, т. н. бочках Генцерна, тем лучше будет вино. Различают трех-, четырех- или пятизвездочные марочные сладкие вина. Шестизвездочный токай урожая 1920 года слыл «даром неба» и встречается ныне крайне редко.

В «Токае ассу» довольно высокое содержание алкоголя, и он используется в качестве аперитива или десертного вина. «Токай ассу» был открыт в середине XVII века благодаря тому, что сбор винограда случайно запоздал. Он стал вином императоров, королей и царей. Поэты воспевали его, музыканты оставили память о нем в песнях, а такой философ, как Вольтер, писал о «Токае»: «Он приводит в движение мозг, и в его огне рождаются мудрые речи». Одно из последних поэтических выражений чувств во славу «Токая» принадлежит Пабло Неруде. Ныне уже покойный чилийский поэт, лауреат Ленинской и Нобелевской премий, писал: «Пусть горит огонь янтара, пусть сверкают мед и топаз, но твое сияние не затмит никогда».

**Для туристов из Венгрии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** сыр с маслом; осетрина, севрюга заливная, судак под маринадом; ветчина с гарниром; мясное ассорти; колбаса сырокопченая и вареная буженина; курица фаршированная (галантин), курица или цыпленок под майонезом; яйца, фаршированные луком;

☉ **из первых блюд:** борщ украинский, рассольник; суп с лапшой домашней и курицей; суп с галушками; бульоны с пирожками, гренками, омлетом, овощным гарниром; суп-харчо; солянка мясная сборная; солянка рыбная сборная;

☉ **из вторых блюд:** осетрина жареная фри; судак отварной с польским соусом; карп, запеченный в сметане; бифштекс, лангет, эскалоп, антрекот, ромштекс; филе с соусом; говядина духовая с овощами; жаркое по-домашнему; бефстроганов; чахохбили; телятина, тушенная в сметанном соусе; грибы, запеченные в сметане; яичницы, омлеты; бобовые в сметанном соусе.

На гарнир следует подавать жареный картофель, тушеную капусту, отварные и тушеные овощи, рис и макаронные изделия;

☉ **на десерт:** свежие фрукты; печеные яблоки; компоты из консервированных фруктов и ягод; торты, пирожные, кексы; мороженое. После десерта обязателен черный кофе.



**Румынская кухня.** В румынской кухне, как и в большинстве европейских кухонь, преобладают блюда из мяса, рыбы и овощей. Румыны отдают явное предпочтение говядине, телятине, свинине, птице, хотя употребляют также блюда из баранины, дичи. И на предприятиях общественного питания, и в домашней кухне очень распространен способ приготовления блюд на открытом огне – на решетке или вертеле. Так жарят и мясо, и рыбу.

Широко применяются речная, прудовая и морская рыба. Национальным рыбным блюдом является *гювечи*. Для приготовления этого блюда используют разные виды речной и прудовой рыбы, которую запекают в духовом шкафу с тушеными овощами.

Самая любимая рыба в Румынии – *карп*. Его жарят на вертеле, используют для приготовления супов, закусок (тушат на слабом огне в растительном масле и томатном соке, подают холодным), маринуют или же фаршируют смесью из орехов, винограда, ароматических трав, а затем отваривают. Очень ценятся в Румынии *раки*. Их готовят в пряном душистом наваре, приправляемом чаще всего корвелем, ореховым пюре с растительным маслом, чесноком или рисом.

Наиболее распространенным национальным мясным блюдом является «сармале» – небольшие крупные биточки из мясного фарша, завернутые в капустные, салатные или виноградные листья, тушенные в смеси столового белого вина с томатной пастой и затем запеченные в духовом шкафу со свежей капустой и нарезанными томатами.

Национальным мясным блюдом считается также сваренная до полуготовности со множеством специй *баранья грудинка*, которую затем режут на порционные куски, обжаривают на решетке и подают с гарниром из вареной свеклы, маринованных зеленых салатов, жареного лука и сладкого зеленого перца. Из наиболее распространенных следует также назвать *утку с солеными огурцами*, тушеную баранью грудинку, шпигованную чесноком, с гарниром из молодой фасоли, свежей паприки и маслин; *мититей* – небольшие колбаски из говяжьего фарша с зеленью и чесноком, обжаренные на сковороде; *токану* – нарезанную ломтями говядину, уложенную на шинкованные кольца лукавицы, приправленную специями и тушенную в духовом шкафу. Большой популярностью пользуется *седло косули* под сметанным соусом с кнедликами и брусникой.

Широкой популярностью пользуются блюда из дичи (перепелок, куропаток, фазанов и диких кабанов). Бекасов готовят в виде рагу, уток вымачивают в течение суток, а затем жарят.

Румынская кухня отдает дань уважения овощам в любом виде:

свежим, отварным, жареным, соленным, квашеным, маринованным. Тушеные овощи являются составной частью многих румынских блюд, в том числе ставшей национальным кушаньем *чорбы*. В состав последней, кроме свинины, входят морковь, корень петрушки, кольраби, картофель, репчатый лук, фасоль, стручковый перец, цветная капуста, горох, тыква, помидоры.

Среди молочных продуктов, которые использует румынская кухня, – творог, брынза, различные сорта сыров и др. Следует учесть такую особенность: румыны, как правило, предпочитают подогретое молоко.

Первые блюда представлены в румынской кухне бульонами; овощными супами и супами-пюре. Супы варят из домашней птицы и говядины, рыбы и овощей. Их заправляют для остроты и вкуса рассолом квашеной капусты либо наваром из отрубей. Наиболее популярны *пескаре-аска* (типа ухи), *суп до потроасе* (из потрохов индейки, утки или гуся), *суп таране-аска*, крестьянский суп из телячьего мяса. Гарнир к бульонам – рис, лапша, манная крупа, клецки, овощи.

Своеобразных соусов в румынской кухне мало. Наиболее распространены чесночные соусы: с мукой и уксусом, растительным маслом, желтками и молотым красным сладким перцем.

Румынская народная пословица гласит: «О чем мечтает воробей? Конечно, о кукурузной каше». Мамалыга, т. е. кукурузная каша, действительно является одним из наиболее любимых блюд румын и, так сказать, одним из первоэлементов национальной кухни, которая насчитывает многие и многие варианты рецептов приготовления этого питательного кушанья.

Готовят ее из кукурузной крупы с молоком, животным маслом и тертым сыром. Ее подают на гарнир к мясным блюдам, подают как самостоятельное блюдо, добавляя нарезанные соломкой овощи (свежая паприка, огурцы, лук, помидоры), а также маленькие колбаски и нарезанную кубиками жареную говядину.

Большое распространение получила ячница-глазунья по-румынски – блюдо простое, но вкусное.

Из сыров наиболее известны «брынза де бодюф» – овечий сыр (его посыпают еловой хвоей для придания специфического вкуса); «каскавал» (мягкий и белый сыр из овечьего молока).

Достаточно широк и ассортимент сладких блюд. К ним относятся пироги из слоеного теста (пласинта), сладкие творожные кольца со сметаной (папаназы), творожные тарталетки – ореховое печенье (пахлава) и миндальные пирожные (сарайлис).

*Катаирф* – пирог, нарезанный на узкие, как вермишель, полоски. Хороши и булочки, особенно «козонок», приготовляемый на Новый год. Славится варенье из лепестков розы, шоколадный и кофейный твердый мармелад.

Совершенно не готовятся кисели, очень редко муссы, кремы. Хлеб румыны едят преимущественно белый.

Румыны употребляют много фруктов и арбузов, дынь, тыкв. По всей стране, особенно в городах, пьют много кофе.

Обед, как правило, завершается черным кофе. За завтраком румыны также пьют кофе по-турецки с пшеничным хлебом, джемом или конфитюром, а также употребляют помидоры, соленые огурцы, сыр из овечьего молока. Многие румыны едят утром простоквашу либо подкисленный суп с мясными фрикадельками, который является национальным блюдом.

**Для туристов из Румынии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *масло сливочное; сыр; салаты из свежих овощей; колбасы, ветчина, буженина; рыба под майонезом; ассорти мясное; птица жареная; овощи маринованные, соленые;*

☉ **из первых блюд:** *суп-лапша с курицей, бульоны с рисом, клецками, лапшой, манной крупой; борщ украинский; суп крестьянский; рассольник домашний;*

☉ **из вторых блюд:** *лангет, эскалоп, шашлык из свинины, шницель свиной отбивной; цыплята, куры, утки, гуси жареные; рыба отварная и жареная; ячница, омлеты натуральные и с гарниром;*

☉ **на десерт:** *компоты из свежих и консервированных фруктов; фрукты свежие и печеные; мороженое.*

*После обеда обязательно черный кофе.*

### **Контрольные вопросы:**

1. Перечислите основные виды порошка паприки, которые используются при приготовлении блюд национальной венгерской кухни.

2. Какие блюда обычно едят болгары на завтрак?

3. В чем отличия технологии приготовления национальных блюд венгерской кухни «гуляша» и «пёркёльт»?

4. Перечислите самые популярные блюда болгарской кухни?

5. Назовите наиболее известные вина производимые в Венгрии?

6. Дайте характеристику «мамалыге» - популярному блюду румынской кухни?

## 7. Какие сладкие блюда готовят и подают в Румынии?

---

### ТЕМА 5

---

#### Итальянская кухня

Итальянская кухня признана одной из лучших в мире, но, в отличие от французской, более специфична. Хотя в наше время большинство гурманов считает вершиной кулинарного искусства французскую кухню, нельзя забывать, что основы кулинарного искусства закладывались в Италии. Еще император Франц I завел у себя при дворе итальянскую кухню, которая развивалась и распространялась все дальше, особенно после бракосочетания его сына с Екатериной Медичи в 1533 году.

Италия была аванпостом гурманов еще во времена Римской империи, и всякий, кто в этой стране побывал в хорошем ресторане, наверняка подтвердит, что в этом отношении она по сей день ничуть не утратила своего былого великолепия.

С точки зрения кулинарии, Италию следует разделить на несколько областей. И хотя кухня отдельных регионов отличается одна от другой, мы обнаружим в ней ряд общих признаков: итальянцы любят рыбу и морепродукты; закуски – *антипасты* – содержат, как правило, приправы, возбуждающие аппетит; итальянская кухня знает бесчисленное множество вариаций макаронных изделий.

Люди, не знакомые с итальянской кухней, определяют ее четырьмя словами: макароны, чеснок, оливковое масло и помидоры. Конечно, эти продукты занимают большое место в питании итальянцев, но ими оно не ограничивается.

Прежде всего, итальянская кухня – это тысячи изделий из теста, причем каждое имеет своеобразный вкус.

Приготовление блюд немислимо без свежих овощей и зелени. В приготовлении блюд итальянская кухня довольно простонародна и старается не подавлять натурального вкуса продукта. Богатый ассортимент макаронных изделий не означает, что они вытеснили другие классические гарниры. Почти все кушанья из макаронных изделий, которые у нас известны в качестве второго блюда, в Италии подаются между отдельными переменами блюд. Поэтому гарниром ко второму блюду обычно служит картофель, но в особенности –

всеми любимый рис. Италия является важнейшей рисоводческой страной в Европе. Расположенная в центре Тоскана хотя и является значительным производителем оливкового масла, однако даже там для приготовления пищи во множестве употребляется сливочное масло. А на севере, особенно в Ломбардии, готовят практически все на сливочном масле.

В западной части области Эмилия-Романья распространено свиноводство, и для приготовления основных блюд обычно используется свиной жир. Отсюда ведет свое происхождение и знаменитая *пармская ветчина и мортаделла*.

У гурманов всего мира итальянская кухня неотделима от производства *пармезана*. Этот сыр в натертом виде есть на каждом итальянском столе, им посыпают многие супы и блюда из макаронных изделий (Паста).

Северная Италия производит и наибольшее количество мяса. Здесь уделяется чрезвычайное внимание переработке молока, поэтому на мясо выращивают преимущественно бычков. С севера же поставляется и телятина, которую в Италии очень любят. Некоторые специалисты утверждают даже, что никакая другая европейская страна не потребляет такого большого количества телятины. Южный Тироль и область Венеции длительное время находились во владении австрийской монархии, что обоюдно повлияло и на кухню обоих регионов. Воздействие Балкан вблизи Югославии проявляется в нескольких общих вторых блюдах, а также в многообразии сладостей.

Республика Венеция еще в средневековье служила как бы парадным входом для восточных сластей, которые из города на лагуне расходились по всей Европе. Порт Генуя на западном побережье снабжал всю материковую часть неведомыми экзотическими пряностями и комбинированными приправами.

Генуэзским мореплавателям приписывают и важнейшее изобретение – *равиоли*. Для их приготовления использовали остатки корабельной кухни, подобно тому, как скандинавские мореплаватели в прошлом готовили *лабскаус*.

Регион вокруг Генуи, богатый овощами, явился и родиной знаменитого супа *минестроне* (овощной суп). В наши дни он распространился по всей Италии, и в разных ее областях этот суп отличается прежде всего составом овощей, из которых он готовится. Что же касается Пьемонта, то его иногда даже называют республикой гурманов. Однако своего пика пьемонтская кухня достигает осенью. Трюфели и куропатки, фазаны, орехи и виноград – все эти

деликатесы отдают осенью силу летнего солнца. Это целая симфония запахов и ароматов. Лук из Ивера, плотный сыр Тома во множестве вариантов и, конечно же, опять трюфели.

На равнине, где течет река По, простираются обширные рисовые плантации, но там хорошо родится и кукуруза. Из кукурузы варят кашу – *поленту*, которая подается с мясным блюдом или томатной пастой, иногда с маслом, но в любом случае никак нельзя обойтись без тертого сыра. Подобную кашу, правда, из проса, ели еще древние римляне. Когда из Америки распространилась кукуруза, просяную кашу полностью заменила кукурузная.

Из проса или незрелой пшеницы в прошлом готовилась и знаменитая *пицца*. Однако этот продукт вовсе не является итальянским национальным блюдом, как многие ныне полагают. По сути дела пицца была неаполитанским национальным блюдом низов общества. Ее популярность возросла только после 1945 года, когда ее «открыли» и оценили американские солдаты.

В отличие от Неаполя с его бедняцкой пиццей, Милан внес свой вклад в общий стол в виде национального итальянского кекса, панеттоне, который стал популярен у всех слоев населения. Это крутой кекс из дрожжевого теста, который печется в цилиндрической форме.

Легенда гласит, что однажды летом в Неаполе королева савойская Маргарита гуляла со своим семейством по парку Каподимонте. Она не раз слышала о пицце и решила наконец ее попробовать. Местный пекарь – «пиццайоло» был весьма польщен тем, что сама королева решила отведать именно его пиццы, и специально для нее испек пиццу по новому рецепту. С тех пор пицца с помидором, сыром «моццарелла» и свежим базиликом получила название «Пицца Маргарита».

До этого пиццу продавали на улицах, ее ели и на завтрак, и на обед, порции отрезали от большого коржа, испеченного тут же, на глазах у покупателей, и рецепт ее был прост: лишь грибы и анчоусы составляли ее начинку.

Мало-помалу пицца становилась все популярнее, и ассортимент стал разнообразнее: покупатель мог заказать себе пиццу определенной формы, были изобретены многочисленные варианты начинок, включающих в качестве одного из основных ингредиентов помидор, в свое время (привезенный из Нового Света). Вскоре были открыты и пиццерии, служившие своего рода клубами, где люди собирались не только для того, чтобы съесть кусок пиццы, но и просто побеседовать, выпить бокальчик винца. Эта традиция продолжается в Италии и

сейчас.

Что же касается блина – основы пиццы, то подобные блины выпекались испокон веков и в других странах Средиземноморья, не только в Италии. У французов этот рецепт называется «писсаладьер», в странах Ближнего Востока и в Греции – «питта», испанцы начинают пироги из подобного теста разнообразными ароматными начинками. Даже в Китае готовят пирожки из теста, подобного тесту пиццы.

Хотя пицца уже давно пользуется неизменной популярностью, похоже, именно сейчас она становится атрибутом стола истинного гурмана – с необычными экзотическими начинками или необычной формы – изобретательность кулинаров не знает пределов.

Национальным блюдом являются *макароны (спагетти)*. Варят их в крутом кипятке. Когда они еще твердоватые, отцеживают, обливают кипящей водой (ни в коем случае не холодной!), дают воде стечь и сейчас же раскладывают по тарелкам. К ним подают масло, тертый сыр и различные соусы, которых в Италии насчитывается более 50 видов.

Утверждают, что свое название макароны получили на одном из обедов. При виде их один из гостей воскликнул: «О, ма карони!», что значит: «О, как мило!»

В Италии выпускаются разнообразные макаронные изделия (спагетти, вермишель, лапша, рожки, паутинка, фигурные изделия и пр.). Широко используется рис. Он подается к мясу, устрицам, каракатицам, лягушкам, артишокам, грибам (лисичкам). Для приготовления жареного мяса и соусов используется кукурузная мука – полента. А в Венеции изделия из нее употребляют вместо хлеба.

Из жиров пальма первенства принадлежит оливковому маслу, но любят итальянцы и свиное сало.

Итальянцы – горячие приверженцы всевозможных овощей и пряностей, среди них – салат-латук, эскариоли, цикорий, листья одуванчика, артишоки, брюссельская капуста, помидоры, баклажаны, кабачки и т. д. Овощи могут служить и самостоятельным блюдом, и гарниром к мясным и рыбным блюдам. Овощные гарниры всегда подаются отдельно. Овощи итальянцы не варят, а тушат в собственном соку или в жире. Очень популярна тушеная цветная капуста, обильно заправленная оливковым маслом, каперсами и маслинами.

Ассортимент первых блюд весьма обширен. Отметим из них следующие: *минестра* (густой овощной суп с рисом и салом), *зуппа алла повезе* (говяжий бульон с яйцом, поджаренными белыми сухарями и тертым острым сыром), *милле фанти* (хлебный суп). Перечисленные первые блюда итальянской кухни пользуются



международной известностью.

Из других *первых блюд* характерны: прозрачные супы, супы-пюре из мясных продуктов и супы с макаронными изделиями. Деликатесным супом является *дзуна ди пене* – разновидность ухи, куда входят несколько видов рыбы и двустворчатые моллюски (устрицы, мидии); подается она в раковинах. Спутник многих первых блюд – тертый сыр.

Вторые рыбные блюда готовят из угря, харчо, муки, лосося, форели, морского гребешка, тунца. Для жаренья итальянцы используют в основном оливковое масло. Наиболее популярны следующие блюда: *чиоджоло* – тушеный в оливковом масле тунец с томатами, луком, зеленым горошком и чесноком и *фрутти ди море* (плоды моря) – блюдо из мелких моллюсков, выдержанных в маринаде и жаренных в тесте во фритюре. Это блюдо подают под томатным соусом с лимоном, нарезанным на четыре части.

Из *вторых мясных блюд* итальянцы предпочитают телятину и баранину, а также субпродукты. Из телятины и баранины они готовят бифштексы, отбивные, биточки из фарша. Употребляют итальянцы домашнюю птицу и дичь. Гарниром к перечисленным мясным блюдам служат цветная капуста, зеленая фасоль и горошек, спаржа, шпинат, томаты, лук-порей, баклажаны. Из числа наиболее распространенных вторых мясных блюд можно назвать следующие: *пальеттино казальунга* – биточки из мясного фарша, жаренные во фритюре с томатами, луком, петрушкой, чесноком, посыпанные перед подачей острым тертым сыром; *турнедо россини* – обжаренная вырезка, нарезанная большими кусками, которые укладывают на тонкие поджаренные ломтики пшеничного хлеба, перед подачей гарнируется гусиной печенкой и трюфелями.

Наиболее типичными итальянскими блюдами являются также:

- *равиоли* – род пельменей, которые подают в томатном соусе и с тертым сыром;

- *канелони* – картофельные макароны. Сначала капелони отваривают до полуготовности, а затем наполняют фаршем, приготовленным из рубленого говяжьего мяса, смешанного с мелконарезанными грибами, рубленой зеленью, сырыми яйцами и др. и доводят до готовности в жарочном шкафу;

- *лазанья* – отварная широкая лапша, изготовленная из теста, замешанного с протертым через сито шпинатом;

- *ризотто* – плов с креветками, грибами, ветчиной, зеленым горошком, а также с томатным соусом и тертым сыром;

- *абахиоальфорно* – блюдо из жареного молодого барашка;

- *полента* – круто сваренная каша из кукурузной муки.



Широко известен также шницель по-милански, который готовится из телятины.

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

Итальянцы употребляют много разнообразных закусок: свежие овощи и салаты из них, различные колбасно-ветчинные изделия, копчености, анчоусы, сардины, крабы, устрицы, лосось и тунец холодного копчения. Большой популярностью пользуется «римский салат с сельдью» (мелко нарезанные томаты, шампиньоны или другие грибы, лук, сельдь; заправкой служит майонез).

Холодные закуски всегда острые, готовятся в небольших количествах. Популярным является *антипцотомисто* (ассорти), в состав которого входят ветчина, маринованные грибы, маслины, фаршированные анчоусами, сливочное масло. Следует сказать, что итальянцы питают особую любовь к маслинам, всегда охотно сочетают их с любым блюдом.

В целом итальянская кухня очень острая. Для приготовления блюд в большом количестве используется чеснок, лук, красный стручковый перец, сельдерей, томат-пюре, сыры и другие пряности и приправы.

Много блюд подается под соусами. Основным компонентом большинства соусов являются помидоры, анчоусы и сушеные грибы.

Итальянцы вырабатывают свои отечественные сорта сыра, среди которых мировой славой пользуются *горюн-дола* (типа рокфор) и *йармезан*. Последний широко используется в кулинарии в тертом виде при запекании в духовом шкафу различных блюд. Национальным итальянским блюдом является «шницель из сыра по-римски» (ломтики сыра панируют в сухарях, обжаривают во фритюре и подают с картофелем и шпинатом).

Итальянский десерт не мыслится без сыра самых различных сортов (пармезан, пекорино, горгонцолла, ладзарелла и др.). На десерт, кроме сыра, который подается в виде небольших ломаных кусочков, подаются фрукты и ягоды. Итальянцы предпочитают мучные и кондитерские изделия: пироги с начинкой из каштанов; воздушное печенье, всевозможные торты, тарталетки и пирожные. Они употребляют также много мороженого.

Десерт обязательно завершается кофе. Есть несколько видов этого напитка:

- *эспрессе* – черный кофе, который готовят в особых кофеварках «эспресс» и пьют из небольших чашечек. К нему

отдельно подают сахар-песок в металлической сахарнице или в индивидуальных пакетиках;

- *кофе с молоком* – в черный кофе «эспрессе» добавляют горячее молоко;

- *капучино* – черный кофе с небольшим количеством молока или взбитых сливок в виде шапки. Подают его в высоких конусных стаканах.

Черный хлеб итальянцы не едят, к обеду обычно подается небольшая булочка.

**Для туристов из Италии рекомендуются:**

- ☉ **из холодных закусок:** *икра зернистая и кетовая; сардины, шпроты, отварная рыба под майонезом, заливная рыба с хреном; рыба под маринадом; салат из крабов или креветок; ветчина; язык отварной с хреном; отварная или жареная курица; буженина с овощами и острыми заправками; маслины; грибы маринованные;*

- ☉ **из первых блюд:** *суп с лапшой и курицей; супы-пюре из мясных продуктов; уха; супы с макаронными изделиями;*

- ☉ **из вторых блюд:** *рыба жареная с картофелем и овощами; судак в тесте; осетрина жареная фри; карась, карп, запеченный в сметане; натуральные мясные блюда из вырезки; баранина и свинина, жаренная с овощами; жаркое по-домашнему; цыплята табака с макаронами, овощами и фруктами; бастурма; шашлык; гуляш с макаронами или вермишелью; цветная капуста с маслом; омлет, яичница. Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат; помидоры, различные маринованные овощи и маслины;*

- ☉ **на десерт:** *фрукты, ягоды; арбузы, дыни; компоты; бисквитный торт; мороженое.*

## **Контрольные вопросы:**

- 1. Назовите основные разновидности «пасты»?**
- 2. Какие основные виды кофе готовят и подают в Италии?**
- 3. Кайте кулинарную характеристику супу «минестроне».**
- 4. Назовите наиболее популярные виды сыров производимых в Италии?**
- 5. Как готовят итальянцы рагу?**
- 6. Какова легенда о происхождении пиццы «Маргаррита»?**

## **Кухня Австрии, Германии, Люксембурга и Швейцарии: характерные особенности**

Немецкая, австрийская и швейцарская кухни отличаются большим разнообразием блюд из свинины, телятины, говядины, птицы, дичи, рыбы. Охотно употребляются различные овощи, чаще всего в отваренном виде, по преимуществу картофель и капуста, а также бобовые. Широкое распространение имеют молочнокислые продукты, бутерброды с различными продуктами, блюда из яиц.

**Немецкая кухня.** Немцы относятся к той нации, которая любит много, плотно и душевно поесть. В наиболее общей форме мясо и картофель составляют главные ингредиенты немецкой национальной кухни.

Известно: последний германский кайзер Вильгельм II никому не давал спокойно доесть, и говорить о еде было так же неприлично, как о сексе или болезнях. В подобной атмосфере не могла, разумеется, возникнуть благодатная почва для гастрономической культуры немецкой кухни. Расчетливый прусский пуританин счел бы великим грехом приготовить кушанье на вине или капнуть лишнюю каплю растительного масла в салат. Таким образом, пруссаки за столом молчали, покорно жуя вареную картошку, политую белым, как мел, мучным соусом. Этой слизистой «приправой» «сдобривали» и овощи, и мясо или гарнир. С плохо скрываемой завистью косились они на соседей – на живущие в свое удовольствие Рейнские области или южнонемецкие королевства, жители которых с демократической самоуверенностью не стыдились ни своего диалекта, ни пристрастия к хорошей, вкусной еде. На пресном прусском фоне несколько выделялись только районы, где жители скучной Пруссии сталкивались с веселыми датчанами или любителями выпить поляками и русскими.

После окончания Первой мировой войны и отречения кайзера повальная бедность и голод не позволили населению наверстать упущенное. Да и вьезшее за много десятилетий воспитание не могло выветриться в считанные дни. Все стало кардинально меняться только в результате «экономического чуда» после 1948 года, первых гастрономических программ на телевидении и хлынувших на прилавки поваренных книг. Кроме того, население получило возможность сравнивать: с укладом жизни союзнических войск, расположенных в стране, а в туристических поездках – с укладом

жизни по сути дела всего мира. В то время как южные и западные части Германии с чувством собственного достоинства сохранили свои традиционные кушанья, как, например, вареные кнедлики с начинкой, говяжью вырезку в сметане или вареники с мясной начинкой, в Северной Германии жители с радостью распрощались со своими однообразными «разносолами» и поменяли их на картофель фри, отбивные котлеты по-гавайски и не вполне удачное подобие бефстроганова или гордон блю (деликатесы высшей категории, отмеченные знаком «Голубая лента»). Вместе с растущим вниманием к вкусной еде развивался вкус и решимость к смелому экспериментированию. Расчетливость вдруг перестала слыть добродетелью, магазины с деликатесами и рестораны отметили наплыв посетителей, в конечном счете даже учащиеся значительную часть своих скромных карманных денег начали тратить на обед в общепите. То есть немецкий потребитель наконец-то выдержал экзамен на зрелость.

Вслед за куриными гриль-барами и ресторанами англо-саксонской направленности стали во множестве возникать китайские, итальянские, греческие и турецкие рестораны. Хозяйки посмелее начали стряпать по иноземным рецептам, предприятия по замораживанию и консервированию завалили торговлю «экзотическими» готовыми блюдами. В немецкую кухню проник свежий ветер иноземной гастрономии.

Если молодое поколение поваров, приверженцы французской «Новой кухни», с немецкой скрупулезностью колдует над изысками деликатесной гастрономии, то старшие с ностальгией вспоминают такие отечественные лакомые национальные блюда немецкой кухни, как пирог с творогом, силезское райское кушанье или кенигсберские кнедлики, которые ныне уже ушли в небытие. Ведь если в наши дни курильщики возвращают к жизни нюхательный табак, это следует воспринимать не как возврат к кайзеровскому аскетизму, а скорее, как расширение ассортимента табачных изделий. За последние двадцать лет существенные изменения произошли и в отношении напитков.

Между Альпами и Северным морем искони больше всего пили пиво. Вследствие рационализации некоторые пивные заводы закрылись, но все равно немецкая торговля предлагает более тысячи сортов пива. Поражает постоянно растущее потребление вина, которым немцы воздают честь вкусной еде. С каждым годом особенно возрастает потребление сухого вина, за едой его пьют все чаще.

В ассортименте закусок немецкой кухни – салаты из овощей, ветчина, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусами, мясные и рыбные салаты, заправленные майонезом, и т. д.

Из первых блюд распространены различные бульоны: с яйцом, клецками, рисом и помидорами, суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи.

В некоторых районах популярны хлебный, пивной супы.

Отличительная черта немецкой национальной кухни – многообразие сосисок (*Wursti*), которые присутствуют в широчайшем ассортименте. Сами по себе горячие сосиски с каким-либо гарниром – это очень популярное блюдо в Германии. Горячие сосиски подаются гостям с мягкой (*suss*) или острой (*scharf*) горчицей (*senf*), а также картофельным салатом вместе с кусочком хлеба или роголиком. Вместо картофельного салата горячие сосиски очень часто гарнируются квашеной капустой (реже – тушеной капустой). Аналогичным образом готовятся жареные колбаски, которые подаются к столу с картофельным салатом или квашеной капустой.

В производстве сосисок и колбасок в Германии имеются региональные особенности, что отражается в их названиях:

- *Bratwurst* – сильно перченая колбаска; широко распространена по всей Германии;
- *Weiss wurst* – сосиска из телятины; широко распространена на юге Германии;
- *Bregenwurst* – мозговая колбаса (содержащая мозги); распространена, главным образом, в Нижней Саксонии;
- *Blutwurst* – кровяная колбаса;
- *Frankfurter* – франкфуртская сосиска, самая нейтральная по вкусовым ощущениям; чаще всего используется для приготовления хот-догов;
- *Thuringer* – тюрингская сосиска: длинная, тонкая, острая; распространена в Тюрингии (Саксония);
- *Krakauer* – краковская колбаса (берущая истоки в польском происхождении).

Основное горячее блюдо в Германии почти неизменно сопровождается салатом. Вместо салата гостям может подаваться *Sauerkraut*, т. е. рубленая на кусочки капуста в белом винном уксусе, тушенная на медленном огне с яблоками или в вине. Разновидность данного блюда *Blaukraut* или *Rotkohl*, где в качестве основного ингредиента используется красная капуста, а весь процесс приготовления блюда остается неизменным.

Другая характерная черта немецкой кухни – широкое

использование для приготовления вторых блюд натурального мяса. Таковы, например, котлеты и шницели, отбивные, филе по-гамбургски, розбаты, шморбатен, шпель-клокс, бифштекс по-гамбургски и др. Несколько меньше потребляется мясо в рубленном виде.

Несмотря на региональные различия, наиболее общими вторыми блюдами для немецкой кухни являются:

*Schnitzel* – шницель из свинины или телятины;

*Eisbein* – жареная свиная ножка (рулька);

*Rolwurst* – черный пудинг;

*RostbratI* – мясо-гриль;

*Saucrbraten* – замаринованная и затем зажаренная говядина под сметанным соусом;

*Rosthahnchen* – жареный цыпленок;

*Putenbrust* – жареная грудка индейки.

Традиционный гарнир почти любого немецкого второго блюда – картофель, приготовленный разнообразными способами. Гостям подают жареный картофель (*Bratkartoffeln*); картофельное пюре (*Kartoffelpuree*); натертый, а затем зажаренный картофель (*Rosti*), картофель фри (*Pommes frites*). В Саксонии, в качестве гарнира, распространены картофельные крокеты (*Klosse*), которые готовятся на манер клецок из картофеля. Этот же гарнир в баварских ресторанах называется *Kartoffel-Knodel*.

Рыба подается чаще всего в отварном и тушеном виде. Гарниром служат отварной или жареный картофель, свекла, хрен, капуста, сардины, ломтики сыра. Оформляя блюда, используют таралетки, в которые кладут грибы, крабов, рыбу. Гарниры принято подавать отдельно от основных продуктов.

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

Десерты (*Nachspeise* или *Nachtisch*) обычно не рассматриваются в качестве важной части немецкого обеда или ужина. Для немцев десерт означает что-то относительно легкое. Популярным десертом является крем (из яиц и молока), иногда подаваемый к столу вместе с гарниром из фруктов. *Rote Grütze* – изысканный фруктовый компот под ванильным кремом и мороженым. Среди сладких блюд популярны фруктовые салаты с соусами или сиропами, которые подают в сильно охлажденном виде, компоты, кисели, желе, муссы, мороженое, фрукты.

В немецкой гастрономической традиции не принято подавать пирожные в качестве десерта. Пирожные присутствуют во время немецкого послеобеденного кофе, известного под названием *Kaffee und Kuchen*.

Национальный немецкий напиток – пиво. Оно было известно еще древним германцам.

Мало найдется в мире стран, как Германия, где в таком разнообразии и количестве было бы представлено *пиво*. В Германии насчитывается 1300 пивоваренных заводов и около 5000 различных марок пива. 80% всего пивоварения в Западной Европе приходится на Германию. Это составляет 10% общемирового производства пива. После Чешской Республики Германия занимает второе место в мире по потреблению пива в расчете на душу населения (130 литров на человека).

Точная дата, когда в Германии было сварено первое пиво, неизвестна. Известно, что пивоварением занимались древние германские племена, которые придавали процессу приготовления напитка некий ритуальный мистический характер. На эту особенность, в частности, указывал римский историк Тацит в книге «Германия» (98 г. н. э).

Первоначально германцы использовали всевозможные травы в пивоварении. Около 1000 г. н. э. производство пива, однако, стало концентрироваться в монастырях, где монахи использовали хмель для приготовления напитка. Это улучшило качество пива. Монахи употребляли пиво во время поста. Кроме того, пиво стало традиционным угощением для паломников, посещавших монастыри. В монастырях появились пивоварни, сфера деятельности которых была исключена из налогообложения. Эстафету пивоварения от монастырей приняли многие немецкие города, для которых это дело оказалось важным источником доходов. К XIX в. пивоварение в монастырях Германии практически было прекращено. Тем не менее в настоящее время в Германии все же насчитывается 11 монастырей, которые по-прежнему варят свое пиво. Наиболее знаменитый монастырь в этом деле *Kloster Andechs*, недалеко от Мюнхена.

Немецкое право – *Reinheitsgebot* (Баварский закон о чистоте пива), – касающееся вопросов качества пивоварения, относится к числу старейших подобных законодательных актов. Указанное право было введено в Баварии в 1516 г. герцогом Вильгельмом IV и вскоре было распространено по всей Германии. Согласно этим правовым нормам, для производства пива могут быть использованы только следующих четыре основных ингредиента: солод, дрожжи, хмель и вода.



Общенациональное ежегодное событие немецкой гастрономии – мюнхенский *пивной фестиваль Оберфест*, который проводится в столице Баварии в конце сентября и продолжается две недели. Праздник родился в 1810 г., когда по случаю бракосочетания будущего короля Баварии Людовика I и принцессы Терезы Саксонской было устроено народное гулянье, ставшее ежегодной традицией.

На фестиваль в Мюнхен съезжается огромное число немцев и иностранцев – любителей пива. Крупнейшие пивоваренные заводы Баварии (всего их насчитывается в этой федеральной земле Германии 500; они производят 4000 сортов пива) на отведенной городом площадке (называется Терезиновит и связана с именем Терезы Саксонской) строятся огромные шатры с широкими рядами деревянных столов и лавок, а также помостами для музыкантов-исполнителей. Рядом сооружаются карусели и другие аттракционы. Организуются импровизированные конкурсы. Официальный старт празднику дает мэр города Мюнхена. Деревянным молотком он должен вбить изогнутый бронзовый кран в первый пивной бочонок, который выпьют на празднике. Сделать это непросто – нужно ухитриться не облить почетных гостей и журналистов. После того как бронзовый кран вбит и пиво полилось рекой, считается, что праздник официально открыт. Для гостей праздника приготовлено 70 000 сидячих мест в сооруженных 14 шатрах. Их обслуживанием заняты официантки весьма крепкого телосложения. В каждой руке они сжимают, как минимум, по пять литровых кружек с пивом. Во время праздника пить пиво стоя нельзя. Это тоже традиция.

Непринужденная атмосфера праздника сопровождается свистом гостей, которые свистят в так называемые картонные свистки Якова. За время фестиваля благодарные посетители выпивают свыше 5 млн литров пива, съедают 650 тыс. цыплят, 80 быков; 10 тыс. свиней. Ежегодно фестиваль привлекает в Мюнхен не менее 7 млн любителей пива.

Немецкое пиво подразделяется на четыре самостоятельных класса. Выделяется низкоалкогольное пиво (*Bier mit niedrigen Stammwürzegehalt*), в котором содержание алкоголя возможно до 2,8%. Бочковое пиво (*Schankbier*) имеет содержание алкоголя в пределах 2,8–4,6%. Так называемое «полное пиво» (*Vollbier*) содержит 4,6–5,6% алкоголя. Крепкое пиво (*Starkbier*) варится с содержанием алкоголя более 5,5%. Пиво верхней ферментации (*Obergariges Bier*) варится при более высоких температурах, чем пиво нижней ферментации (*Untergariges Bier*).

*Alkoholfreies Bier* – безалкогольное пиво (тем не менее содержит



0,5% алкоголя).

*Altbier* – так называемое «старое» пиво верхней ферментации. Получило распространение в г. Дюссельдорфе и его окрестностях. Предпочитают пить в высоких тонких стаканах, объемом 0,2 л или кружками. Сочетание пива Altbier с пуншем, которое относится к местным традициям, называется Altbier bowe.

*Bockbier* – крепкое пиво (7% алкоголя) верхней ферментации. Считается пивом, которое подходит почти к каждому случаю. Так, например, Maibock пьют по весне, в мае, пиво Weihnachtsbock варят на Рождество в Германии. Производится в районе г. Ганновер.

*Dampfbier* – боварское пиво верхней ферментации, обладает фруктовым ароматом.

*Dunkles Lagerbier* – темное пиво из Баварии. Имеет ярко выраженный солодовый вкус. Технологический процесс верхней ферментации.

*Export* – крепкое пиво, традиционно связываемое с г. Дортмунд.

*Halles Lagerbier* – светлое пиво с содержанием алкоголя 4,6–5%, имеет верхнюю ферментацию. Варится в Баварии, Баден-Вюртемберге и в Рурском регионе..

*Hofbrau* – указывает на бывшую принадлежность пивоварни к королевскому двору. По другим источникам, исключительное право отдельных лиц высшей аристократии Баварии варить данное пиво.

*Klosterbrau* – указывает, что данная пивоварня принадлежит монастырю.

*Kolsch* – пиво верхней ферментации, сваренное в Кельне либо его ближайших окрестностях. Содержит около 4,8% алкоголя. Подается на стол в высоких тонких стаканах объемом 0,2 л, которые называются *Stangen*.

*Leichtbier* – низкоалкогольное пиво (с содержанием на уровне 2–3,2%).

*Malzbier* – ячменное пиво. Варится главным образом в Баварии и Баден-Вюртенберге.

*Ma'zen* – крепкое ячменное пиво. Традиционно варится в марте. В настоящее время ассоциируется с мюнхенским пивным фестивалем «Октоберфест» (*Oktoberfest*).

*Pils* – так называемое «пльзенское» пиво верхней ферментации с содержанием алкоголя около 4,8%. Широко распространено по всей Германии.

*Radler* – смесь простого пива с лимонадом, известная также под названиями *Alster* или *Alstenvasser*. Типичный напиток для Гамбурга.

*Rauchbier* – темное пиво со свежим, слегка острым «дымным»

ароматом.

*Schwarzbier* – крепкое темное пиво верхней ферментации с содержанием алкоголя 4,8–5%.

*Weizenbier* – баварское пиво с содержанием алкоголя около 5,4%.

*Zwickelbier* – нефильтованное пиво.

Из других напитков самый любимый – кофе черный и с молоком. Чай употребляется ограниченно.

В пище немцев до настоящего времени сохраняются некоторые территориальные различия, связанные с особенностями хозяйства и климата. Население центральных районов очень любит картофель во всех видах: отварной, жареный, в виде клецек в супах и т. д. Мучные блюда, особенно каша, клецки, распространены на юге.

Готовя блюда немецкой кухни, следует помнить о таких особенностях: первые блюда подают небольшими порциями (300 г), гарниры ко многим блюдам подают отдельно от основных продуктов; при оформлении блюд используют корзиночки (тарталетки), в которые кладут гарниры, крабы, грибы и т. д. Пища не должна быть острой, поэтому пряности и приправы следует закладывать в умеренных количествах. Хлеб потребляют белый и черный.

*Традиционный завтрак (Frühstück)* в Германии обычно включает рогалик, сливочное масло, джем, несколько ломтиков твердого сыра, несколько ломтиков варено-копченой (копченой) колбасы или ветчины, вареное всмятку яйцо, кофе или чай.

*Ланч (Mittagessen)* – основная трапеза дня в Германии. В крупных немецких городах многие рестораны по фиксированной цене предлагают бизнес-ланч, который обычно включает: основное горячее блюдо, салат, суп и закуску, а также иногда какой-либо напиток. Практика бизнес-ланча по фиксированным ценам особенно характерна для ресторанов, расположенных в деловых центрах крупных немецких городов. В других городах, стремясь привлечь посетителей, рестораны, намеренно растягивают время ланча до 3–4 часов, а также устанавливают цены на многие позиции меню на 33–50% меньше, чем цены, предусмотренные на эти же блюда в вечерние часы обслуживания гостей в ресторанах.

*Ужин (Abendessen)* в германских ресторанах может подаваться гостям во временном интервале с 16 до 23 час. Цены меню в вечерние часы практически во всех ресторанах выше. Расстановка столиков здесь в вечерние часы предполагает рассадку гостей по одному или вдвоем. Время пребывания гостей в ресторане в пределах установленных часов работы никак не ограничивается. Вполне возможен вариант, когда гость в гордом одиночестве просидит весь

вечер, наслаждаясь одним-единственным заказанным напитком. Счет предоставляется гостю ресторана по первому требованию.

На ужин в домашней обстановке немцы предпочитают какое-либо легкое блюдо, состоящее из сырной тарелки (2–3 видов сыра), ломтиков ветчины и хлеба. Подается также кофе или чай.

Предприятия общественного питания в Германии представлены следующими заведениями:

**Рестораны.** Немецкие рестораны в подавляющем большинстве случаев – это места эстетического отдыха и великолепной кухни. Посещение ресторана в Германии предполагает от гостей деловой стиль одежды, вечерние платья для женщин. Все официанты одеты в униформу. На столах накрахмаленные скатерти и салфетки. Полное меню. Высокий сервис обслуживания и высокие цены на отпускаемые блюда и напитки. Примечательно, что практически в здании любой ратуши в любом немецком городе обязательно имеется ресторан или пивной ресторан в подвальном (полуподвальном) помещении (*Ratskeller*). В этих заведениях подаются блюда традиционной немецкой кухни. Однако некоторые зарубежные ресторанные критики относят их к числу самых дорогих из всех имеющихся в данном городе и советуют туристам, стесненным в денежной наличности, быть особенно осмотрительными в данном случае.

Рангом ниже и более раскрепощенной атмосферой характеризуются **гаштеты** (*Gaststette*). Данные заведения располагают обширным меню, предлагающим гостям разнообразные блюда немецкой кухни. В ассортименте обязательно присутствуют блюда дня, приготовленные шеф-поваром. Почти каждый гаштет располагает летним «пивным» садом (обычно расположенном во внутреннем дворе) в стороне от посторонних глаз прохожих.

**Винные погребки** (*Weinkellers*) – самостоятельные предприятия общественного питания в Германии. Расположены, как правило, в полуподвальных помещениях. Воссоздают атмосферу старого доброго винного погребка. Предлагают посетителям широкий ассортимент преимущественно немецких вин и соответствующую легкую закуску.

**Пивные погребки** (*Bier kellers*) – самостоятельные предприятия общественного питания в Германии. Во многом аналогичны винным погребкам, с той лишь разницей, что предлагают гостям широкий ассортимент немецкого пива.

**Бистро** (*Bistro*) – предприятия быстрого обслуживания в сфере общественного питания в Германии. Предлагают посетителям

ограниченный ассортимент немецких вин и пива. Зарубежные ресторанные критики особо подчеркивают, что немецкие бистро для иностранных туристов – это замечательные места для того, чтобы выпить стаканчик вина или кружку пива, взяв одновременно легкую закуску.

**Кафе (Cafe)** в Германии – это центры социальной жизни для данного городского квартала или нескольких близлежащих кварталов. В кафе гостям подаются кофе, а также алкогольные напитки. По местным понятиям особой немецкой расчетливости и бережливости во всем, кафе является идеальным местом для встреч, где за минимальные деньги с чашкой кофе или рюмочкой чего-нибудь покрепче можно часами сидеть, наслаждаясь общением и приятной атмосферой заведения.

Особая разновидность кафе в Германии, восхищающая зарубежных ресторанных критиков, – *Stehcafe*. По сути дела – это закусочные, где посетители могут поесть только стоя за столиками. В ассортименте: кофе и пирожные, а также безалкогольные прохладительные напитки и бутылочно-баночное пиво. Алкогольные напитки могут быть представлены в мелко-штучной заводской расфасовке, не более 15–20 г (шкалики).

**Бары (Bars)** в Германии – также центры социальной жизни для данного городского квартала или нескольких близлежащих кварталов, с той лишь разницей, по сравнению с кафе, что предлагают посетителям расширенный ассортимент пива, алкогольных напитков, а также стандартный ассортимент горячих блюд и закуски. Почти каждый бар – довольно шумное место, где принято говорить громко, чокаяться пивными кружками, петь народные песни, раскачиваясь в такт мелодии. Обычно гости бара отдыхают в клубах сигаретного дыма. Характерно, что в барах на кружку-другую пива любят собираться шумные чисто женские компании.

**Австрийская национальная кухня** отличается одновременно простотой и изысканностью. Она дала миру рулеты, омлеты с начинкой и многие виды печенья.

В XV столетии венская кухня считалась лучшей в Европе.

В австрийской национальной кухне переплелись вкусы и кулинарные пристрастия всех ее многочисленных соседей – венгров, чехов, словаков, выходцев из стран бывшей Югославии, турок, итальянцев, немцев. Часть этих соседей некогда составляли огромную Австро-Венгерскую империю. Определенные испанские акценты можно также обнаружить в императорской австрийской

кухне.

Центром австрийской гастрономии была и остается космополитическая Вена. Еще Стефан Цвейг писал об австрийской столице как о «городе наслаждений, проявляющем бесконечную заботу о своей кулинарии – хорошем вине и терпком пиве, о мучном и сладком». Следует подчеркнуть, что кухню Австрии – единственную в мире – принято называть по имени столицы страны, т. е. *венской кухней*.

Австрийская национальная кухня в значительной степени продолжает традиции чешской кулинарии. В наиболее общей форме можно сказать, что австрийские кулинарные рецепты, вместе взятые, предлагают плотную и солидную еду, основными ингредиентами которой выступают говядина или свинина, а также клецки (кнедлики), картофель и капуста. В целом австрийская национальная кухня отдает предпочтение говядине, тогда как национальная кухня Германии – свинине.

В Австрии питаются пять раз в день: *первый завтрак* («завтрак после постели») между 7 и 9 часами, *второй завтрак* («на ходу») между 10 и 11, *обед* – между полуднем и 14, *второй обед* («перекус») – между 16 и 17 часами и *ужин* вечером.

Если первый завтрак включает обычно булочку, масло, яйцо всмятку, варенье и кофе (или чай), то второй является более плотным; две сосиски, мелко нарезанная печенка или холодное мясо с хреном и хлебом. Обед непременно начинается бульоном или супом, часто пюреобразным. Их посыпают мелко нарезанным душистым луком. Наиболее распространенные вторые блюда из свинины и говядины, особенно сало с капустой, гуляш из свинины, телятины или говядины.

Среди творений местных поваров числятся оригинальные супы на основе крепких бульонов с наполнителями: кнедликами или фрикадельками из различных видов мяса и крупы либо *нокелями* – по сути, теми же клецками, нарезанными кольцами рулетиками из блинов.

К супу (*Suppe*) подается ароматный хлеб местного производства. Стандартная буханка хлеба (*Hausbrot*) выпекается из смеси ржаной и пшеничной муки.

Самым популярным горячим блюдом является знаменитый венский шницель (*Winner Schnitzel*). Подается к столу в сочетании с картофельным салатом (*Erdapfelsalat*) в сладком укропном соусе. Картофельный салат здесь является гарниром и должен подаваться в отдельной тарелке. Каноническая версия приготовления венского

шницеля предполагает использование для приготовления блюда рубца, хотя более распространенным вариантом служит свиная отбивная, зажаренная в панировочных сухарях. Ряд историков и экспертов австрийской гастрономии сходятся во мнении, что по существу венский шницель является удачным заимствованием из итальянской кухни (блюдо миланской кухни *costoletta milanese*). Оригинальный рецепт был привезен в Вену австрийским фельдмаршалом Иозефом Радецким из Северной Италии в середине XIX в. В 1831–1857 гг. И. Радецкий был главнокомандующим австрийской армии в Северной Италии, а также генерал-губернатором австрийских владений в Северной Италии, где имел возможность на практике глубоко приобщиться к миланской кулинарии.

Типичное блюдо императорской австрийской кухни – *Tafelspitz*: довольно крупные ломтики отварной говядины с гарниром *G'roste*, т. е. жареным картофелем. (По документальным свидетельствам, *Tafelspitz* было любимым кушаньем августейшего монарха – Австрийского императора Франца Иосифа).

Довольно популярны в Австрии *Backlhende* – хорошо прожаренная тушка потрошенной курицы в панировочных сухарях, а также *Beuschel* – тушеное легкое ягненка с грибами-лисичками (*Eierschwammerl*). Венгерское влияние в австрийской гастрономии связано с блюдом – гуляш (*Gulyas*). Итальянское влияние пасты отражает блюдо – *Nockerl*. Кусочки ветчины, запеченные в лапше, – австрийское горячее блюдо под названием *Schinkenfleckerl*.

Принципиально важное заимствование австрийской национальной кухни – чешские (богемские) кнедлики. Такие кнедлики подаются к традиционному австрийскому столу как самостоятельное блюдо либо в качестве гарнира к основному блюду или десерту.

Когда речь идет об австрийской кухне, имеется в виду прежде всего венская кухня. А блюда, не имеющие отношения к венской кухне, считаются всего лишь местной спецификой. В отличие от других монархических государств, где правящий двор определял житейский стиль эпохи и вводил новые правила, венская, или австрийская, кухня развивалась в обратном направлении. Более дюжины наций, населявших Габсбургскую монархию, направляли в метрополию на Дунае своих самых лучших чиновников, ремесленников и торговцев, но также и искуснейших поваров и лучшие рецепты. Многие блюда родились в крестьянских кухнях, но за века настолько усовершенствовались, что могли удовлетворить и изысканные вкусы в императорском дворце.

Блестящая имперская Вена – родина таких общеизвестных хлебо-булочных изделий, как *булочки-рогалики* и *батоны-багеты*. Первоначально такой хлеб пекли евреи, жившие в определенной черте оседлости на южной окраине Вены. Популярность данные хлебо-булочные изделия приобрели после того, как один пекарь представил эти изделия своего труда польскому королю Яну III Собесскому в 1683 г., снявшему турецкую осаду Вены. Ряд историков австрийской гастрономии увязывает традиционно полукруглую серповидную форму рогалика с полумесяцем на турецком флаге.

Во Франции батоны-багеты и рогалики, известные австрийскому императорскому двору, получили распространение благодаря приехавшей в Париж дочери австрийской императрицы Марии Терезии – Марии Антуанетты, которая вышла замуж за французского короля Людовика XVI. Багеты и рогалики прочно закрепились на французской почве, став чем-то сравнимым разве что с национальным достоянием. Зато незавидной оказалась участь королевской супружеской четы, раздавленной молотом Великой французской революции и закончившей жизнь на гильотине.

Международное признание получили венские сосиски, при изготовлении которых используется говядина, свинина, в незначительных количествах бекон, а также многообразные специи. Передвижные тележки и стационарные палатки, где проходим предлагаем горячие сосиски и соответствующий ассортимент напитков, – одна из самых приметных черт системы общественного питания в Вене и других крупных городах Австрии. Существует версия (хотя до конца не доказанная), что именно Вена является родиной сосисок вообще. Из предлагаемого потребителям широкого ассортимента венских сосисок хорошо известны *Liverwurst*, изготовленные по типу ливерной колбасы; пикантные *Burenwurst*, венгерские *Debrecziner*; сосиски с сыром *Bmtwurst* и *Kasekrainer*.

Среди знаменитых блюд почти нет чрезмерно дорогих. Венский огузок, говяжье жаркое с луком или жареная говяжья вырезка, могли быть на праздничном столе и в семье рабочего, и на пиру в аристократическом дворце. Это была действительно демократическая кухня, о чем свидетельствует и тот факт, что не хозяйки из народа подражали кухне аристократов, а напротив – аристократии очень нравились простые блюда народной кухни.

Австрийская кухня прославилась также превосходными заправками супов, прежде всего бульонов, из соленого бисквита, который отличался только способом приготовления и вкусовыми добавками. Иногда бульоны заправляют и клецками из печени. Из



ливера – фарша из легкого или рубленой печени – готовят не только супы, но и закуски и вторые блюда. Цветная капуста в дрожжевом тесте на вине – деликатес, без которого не обходится меню даже самых дорогих ресторанов.

Венский картофельный гуляш, которым некогда утоляли голод беднейшие слои, до наших дней своим замечательным букетом из ароматических трав и чеснока разнообразит стол гурманов. Распространению австрийской кухни по всему миру наверняка способствовал и знаменитый австрийский шарм: эти национальные блюда укоренились именно благодаря народности применяемых приправ и чему-то непостижимому, что делает рядового повара гениальным мастером.

Важное место в австрийской кухне занимают сладкие мучные изделия. Надо быть поистине очень искусным кондитером, чтобы обычную муку превратить в лакомство, при виде которого текут слюнки у самого привередливого гурмана: струдель с яблоками, императорский омлет, блинчики или зальцбургский пудинг. Австрийские хозяйки и в наши дни не отказались от домашней стряпни и именно в области кулинарного искусства стремятся заслужить признание для своей семьи. Даже если случится иногда приготовить что-нибудь сравнительно дорогостоящее, они лукаво дадут этому ничего не говорящее название – например, кому придет в голову, что название «венский огузок» носит одно из вкуснейших национальных блюд австрийской кухни.

В Австрии такое многообразие кнедликов, булочек с начинкой, рожков, шишек и рулетов, что невозможно устоять, чтобы их не попробовать. Хотя Австрия теперь принадлежит к странам «экономического чуда», ее граждане нисколько не утратили своей простоты и непосредственности. Житель Вены спокойно закажет к кофе три стакана воды и удовольствуется домашним молодым неперебродившим вином или вином пополам с минеральной водой – шампанское и марочные французские вина или крепкий алкоголь его не особенно интересуют.

Если немецкая кухня одинаково относится ко всем видам мяса, то австрийская постепенно свела потребление говядины до минимума: признается почти одна лишь свинина.

Фирменными блюдами австрийской кухни являются: суп с салом по-тирольски, гуляш из говядины, телятины, свинины и баранины, шницель по-венски, свиные отбивные по-венски под соусом из хрена и др. Австрийцы едят все мясные блюда под различными соусами и применяют в кулинарии много лука и паприки. Для гарниров они



широко используют картофель, макаронные изделия, мучные клецки и рис.

В большом количестве потребляются овощи (особенно различные сорта капусты) и картофель. Его обычно жарят в масле и приправляют колечками поджаренного лука (запах лука типичен для блюд австрийской кухни). Пряности и приправы используются умеренно.

В особом почете соус из кислой сметаны, молочнокислые продукты, бутерброды, блюда из яиц. Пользуется популярностью пиво.

Австрийцы – большие любители мучных кондитерских изделий: яблочный струдель, ванильные рожки, всевозможные торты, тарталетки, рулеты и пирожные широко распространены в качестве послеобеденного десерта. Во всем мире широко известны австрийские масляные, печеночные, сухарные, венские пористые клецки со шпиком по-тирольски.

Типичные австрийские торты и пирожные, традиционно подаваемые в классических венских кафе:

- *Apfelstrudel* – яблочный пирог из слоеного теста (начинка: яблоки и изюм) в сахарной глазури. Венский *apfelstrudel* считается шедевром кулинарного искусства;

- *Mohr itn Hemd* – шоколадный пудинг под горячей шоколадной подливкой со взбитыми сливками;

- *Dobostorte* – венгерский торт с многочисленными видами начинки, уложенной слоями; каждый слой поливается горячей шоколадной глазурью;

- *Estergazytorte* – Эстерхазиторт: многослойное сочетание бисквитных коржей и сливочного крема различных цветов, декорированное сахарной глазурью и украшенное цукатами либо свежими (консервированными) фруктами;

- *Guglhupf*- бисквитный кекс округлой формы, порезанный на равные куски от центра (без кремовой начинки);

- *Linzertorte* – миндальный торт с вареньем (конфитюром);

- *Mohustrudel* – рулет с маком и изюмом.

На всевозможных кулинарных конкурсах и выставках до настоящего времени остается непревзойденным знаменитый венский торт «Захер».

*Sachertorte* – торт *Захер* (по имени кондитера, предложившего его рецепт). Представляет собой бисквит в шоколаде. По классической рецептуре на приготовленный бисквит выкладывается абрикосовый джем, который затем заливается шоколадной глазурью. Считается

самым знаменитым кондитерским изделием венской кулинарной школы. Оригинальный рецепт был предложен в 1832 г. кондитером Францем Захером. С 1876 г. и до сих пор оригинальный торт по историческому рецепту предлагается в кондитерской при Отеле Захер, расположенной в историческом центре города, рядом со зданием Венской государственной оперы. В 1950 г. рецепт этого кондитерского изделия был продан владельцам венской кондитерской «Demel» и в настоящее время подлинную аутентичную рецептуру хранят кондитерская «Sacher» (при одноименной кондитерской) и кондитерская Demel, где можно попробовать и приобрести этот уникальный шедевр (скрепляется круглым у Sacher и треугольным у Demel клеймом, продавливаемым на кондитерском изделии).

*Topfenstrudel* – рулет из слоеного теста, с начинкой из свежего сладкого творога.

В Австрии очень любят кофе и готовят его не менее чем пятью – десятью способами. Австрийцы пьют черный кофе в два раза больше, чем пиво. При заказе официанту указывается большая (*Grosser kaffee*) или маленькая (*Kleiner kaffee*) чашечка кофе, которую хочет получить клиент. В традициях классического венского кофе – подавать кофе посетителю на небольшом металлическом подносе овальной формы вместе со стаканом негазированной воды (независимо от того, заказывал эту воду клиент или нет). Обычно кофе подается на этом подносе вместе с заказанным пирожным и ставится на столик посетителю. При этом принято различать следующие основные виды свежеприготовленного ароматного напитка:

- *Bzauneg* – черный кофе с молоком (в очень небольшом количестве);
- *Einspanner* – черный кофе-мокко со взбитыми сливками (считается самым традиционным кофе по-венски);
- *Maria Theresia* – черный кофе с апельсиновым ликером;
- *Kaffee mil Schalagober* – черный кофе со взбитыми сливками;
- *Kaffee mit Doppelschlag* – черный кофе с двойными взбитыми сливками;
- *Wiener Eiskaffee* – крепкий холодный черный кофе-мокка с ванильным мороженым и взбитыми сливками;
- *Eiskaffee* – охлажденный черный кофе с мороженым и взбитыми сливками;
- *Fiaker* – черный кофе с ромом;
- *Kaffee Creme* ~ черный кофе, подаваемый к столу с молоком в отдельном молочнике;
- *Kapuziner* – венская версия традиционного кофе-капучино;

- *Konsul* – черный кофе с каплей сливок (не больше 2–5 г.);
- *Kun* – венская версия традиционного кофе-эспрессо;
- *Mazagran* – черный кофе, который подается с кусочками льда и добавлением рома в свежеприготовленный напиток;
- *Melange* – черный кофе-меланж, в равных пропорциях (50%: 50%), смешанный с молоком;
- *Mokka* – черный кофе-мокко;
- *Pharisaer* – черный кофе со взбитыми сливками (сверху), когда сервируемый к свежеприготовленному напитку ром подается на подносе отдельно;
- *Schwarzer* – крепко заваренный черный кофе без каких-либо добавок (ликера, молока, сливок и т. п.);
- *Turkische* – черный кофе по-турецки с сахаром; заваривается в турке;
- *Verlangerten* – черный кофе не крепкой концентрации (разбавленный кипятком).

Австрийцы охотно пьют за обедом столовое вино и сельтерскую (содовую) воду.

Австрийская гастрономия гордится своими знаменитыми **венскими кафе и венскими кондитерскими**, которые пересекли национальные границы страны и стали общим достоянием в Западной Европе, превратившись в некое отвлеченное понятие, характеризующее тип предприятия общественного питания высокой культуры производства и обслуживания.

История венских кафе и внедрения кафе в общественную жизнь связывается с именем Ежи Кольчицкого, поляка по происхождению и переводчика турецкого языка. В конце XVII в. Центральная Европа испытывала страх от турецкого вторжения. В 1683 г. произошла решающая битва под Веной, победу в которой одержали войска под предводительством польского короля Яна III Собесского, с которым общался этот переводчик. Предприимчивому Кольчицкому удалось захватить в качестве трофея пять мешков кофе, оставленных турками где-то в обозе на поле битвы. Кольчицкий привез эти мешки в Вену и открыл кофейню – прообраз будущих венских кафе. Поляку пришла в голову идея добавлять молоко в крепкий черный кофе, рецепт которого получил название *меланж*. В 1700 г. австрийский император Леопольд I даровал право заниматься кофейным промыслом еще четырем жителям Вены.

К середине XVIII в. Вена стала настоящим средоточием кафе, а традиция пить кофе навсегда закрепилась в национальном массовом сознании австрийцев. Свой современный вид венские кафе приобрели

в начале XX в., когда в Западной Европе и в России получил распространение архитектурный стиль модерн (сесисон или «молодая Вена»). Идея венских кафе в той или иной мере, в оригинальном или слегка трансформированном виде закрепились за такими понятиями европейской культуры, как парижские и амстердамские кафе. Все это нашло отражение также в художественной и мемуарной литературе, где особо подчеркивается ностальгия интеллектуалов по старой Вене, старому Парижу, старому Амстердаму.

Писатель Стефан Цвейг определил венские кафе как «разновидность демократических клубов, где вступительным взносом служит небольшая цена заказанной чашки кофе. Заплатив эту сумму, каждый гость может там сидеть часами, дискутировать, писать, играть в карты, получать почту на свое имя, но прежде всего просматривать бесчисленное количество газет и журналов». Кафе в Вене превратились в XIX в. в неофициальные офисы своих постоянных посетителей (*Stammgäste*), где можно: работать, коротать досуг, общаться с клиентами в приятной и располагающей атмосфере. В некоторых из этих заведений старший официант (*Hen Ober*) соблюдал обычай направлять своих гостей к строго определенным столикам (*Stammtisch*), в зависимости от тематики, которую они хотели обсудить с местными завсегдатаями. Любой гость, перешагнувший порог венского кафе, оставался равным всем другим, находящимся в зале, независимо от своего имущественного положения или возраста. Здесь назначались свидания, здесь в начале прошлого века профессора Венского университета принимали экзамены у своих студентов. Особое очарование венским кафе придавали маленькие круглые столики с мраморной столешницей, рассчитанные на двоих, и особые удобные гнутые венские стулья. Венские кафе были и остаются местом встречи творческой богемы: художников, артистов, деятелей культуры, хорошо известных в стране и далеко за ее пределами. Особая и неповторимая атмосфера венских кафе в сочетании с предлагаемым выбором кофе, изысканных кондитерских изделий и закусок превратили их в центр притяжения многочисленных иностранных туристов, посещающих этот великий город.

Сейчас венские кафе – это живая легенда истории и культурно-гастрономической традиции. В городе насчитывается около 500 кафе, ориентированных как на свою постоянную клиентуру, так и, в большей степени, на иностранных туристов. Посетителям подаются многочисленные виды горячего и охлажденного кофе, кондитерские

изделия, прохладительные напитки; горячие завтраки и ланчи. Существуют комплексное меню и меню *a la carte*. Работают элегантно одетые официанты.

Наиболее известные венские кафе: «Гавелка», «Централ», «Моцарт» и другие. По-существу, все венские кафе – это рестораны с полным обслуживанием.

**Венские кондитерские** – также связаны с исторической и культурной традицией. Самая знаменитая венская кондитерская – *Demel*, существующая в австрийской столице до сих пор, открылась в 1786 г. Превосходные кондитерские изделия, предлагаемые посетителям, позволили кондитерской добиться почетного звания – «Поставщик для австрийского императорского двора». Ни один официальный прием, устраиваемый в имперской Вене XVIII–XX вв., не обходился без изысканных пирожных и тортов от *Demel*. В настоящее время, как и прежде, все кондитерские изделия здесь делают вручную. С 1950 г. кондитерская *Demel* официально владеет рецептом и правом изготовлять торт Захер (*Sachertorte*), который давно превратился в своеобразную визитную карточку Вены (можно сравнить с Киевским тортом в советскую эпоху). Быть в Вене и не попробовать торт Захер – все равно, что упустить одну из самых характерных ее достопримечательностей.

В настоящее время кондитерская *Demel* предлагает посетителям широкий ассортимент кондитерских изделий в исключительно красивой и изящной упаковке. Здесь можно также отведать венский кофе во всем его многообразии. Подается чай. В ассортименте легкие завтраки, свежие салаты, в зимнем саду кондитерской гостям предлагается шведский стол. В витринах насчитывается более 60 наименований тортов и пирожных, не считая сортов мороженого и конфет.

Важной гастрономической достопримечательностью Австрии, несущей определенный культурно-исторический пласт, являются винные погребки **хериген** (*heurigen*). Деятельность винных погребков, уходящих корнями в далекое прошлое, связана с местной традицией ежегодной дегустации для всех желающих молодого вина нового урожая. Любой гость также имел право купить бутылку-другую понравившегося после дегустации вина. Каждую дегустацию было принято сопровождать соответствующей трапезой, сидя на широких деревянных лавках в саду (полисаднике), примыкавшем к винному подвалу. В конце XVIII в. деятельность винных погребков подверглась правовому регулированию со стороны центральных властей. Вердикт австрийского императора Иосифа II (1784 г.)

предписывал: винный погребок может быть открыт не более 300 дней в году и продавать готовые блюда и вино, на которые получены владельцем заведения соответствующие разрешения. Если винный погребок открыт, его владелец обязан вывесить над входом зеленый венок (*Buschen*). Если винный погребок закрыт, над входом вывешивается трафарет *Buschenschank*. При наличии соответствующей лицензии винный погребок получает право работать круглый год.

Молодое вино нового урожая подается гостям в кружках (стаканах) емкостью 0,25 л (*Viertel*) либо в рюмках (стаканчиках) в половину меньшего объема (*Achterl*).

Посещение винного погребка связывается с определенной музыкальной атмосферой заведения, называемой австрийцами *Schrammelmusik*, т. е. сентиментальная живая музыка из мелодий, которые исполняются артистами на скрипке, гитаре и аккордеоне.

Современные австрийские винные погребки – это с размахом организованный туристический аттракцион, привлекающий многочисленных иностранных туристов. Большинство винных погребков предлагают своим гостям шведский стол с определенным ассортиментом блюд австрийской кухни.

Традиционные закуски, подаваемые к столу в винных погребках:

- *Geselchtes* – бутерброд с копченым беконом;
- *Heurigenplate* – большая тарелка с закусками, включая сосиску, ломтик холодного, соленого, выдержанного в маринаде мяса, сыр, мелко нарезанный лук и хлеб;
- *Liptauer* – мягкий сыр с перцем;
- *Saure Bluzer* – ломтик кровяной колбасы, замаринованной в уксусе;
- *Schmaltzbrod* – бутерброд со смальцем;
- *Schweinebraten* – ломтики холодной свинины и хлеб;
- *Surbraten* – вымоченное в маринаде в течение трех недель мясо и затем прожаренное; подается к столу горячим;
- *Verhackers* – мясное ассорти.

Среди иностранных туристов распространен стереотип: деятельность *heurigen* – это главное, что есть в Австрии. По данным Международного австрийского радио, в настоящее время в Австрии насчитывается 1360 *heurigen*.

*Австрийские вина.* Страна славится своими сухими виноградными винами, в первую очередь – рислингом. Альпийская Республика обеспечивает 1% от мирового объема производства вина. Традиционно Австрия производит белые вина. В стране

насчитывается тридцать три сорта винограда, которые используются для производства качественных и высококачественных вин.

Вина Австрии, как правило, классифицируются по немецкой системе. Выделяются столовые вина (*Tafelwein*), столовые региональные вина (*Landwein*); вино из четко определенной винодельческой области, обладающее сертификатом качества и которое может быть шаптализовано (*Qualitaetswein*); высококачественное вино из определенной винодельческой области, которое не должно быть шаптализовано и не содержит более 9 г сахара на миллилитр (*Kabinettswein*); особо высококачественное вино из определенной винодельческой области, нешаптализованное, особого года и длительной выдержки (*Prddikatswein*).

Вина особо высококачественные (*Pradikatswein*) в свою очередь подразделяются на 5 внутренних подгрупп:

- *Spaetlese* – вино из поздно собранного и слегка подвяленного винограда;
- *Auslese* – вино из специально отобранных гроздей того же типа;
- *Eisv/ein* – вино из винограда, оставленного на лозе в первые морозы;
- *Ausbruch* – вино из подвяленного, переспелого, тронутого благородной плесенью винограда;
- *Trockenbeerenauslese* – вино из изюмного винограда, тронутого благородной плесенью.

Австрийские крепкие алкогольные напитки представлены тирольским шнапсом и ликерами. Тирольский шнапс содержит до 50% алкоголя. В качестве исходного сырья используются преимущественно яблоки и абрикосы. Из ликеров наиболее известен «*Mozart Liqueur*».

Для организации питания групп австрийских туристов рекомендуется легкий завтрак, обильный обед и плотный ужин. Австрийцы, как правило, не любят острую пряную пищу, заправочные супы, баранину и блюда из рубленого мяса. Чай употребляют крайне редко.

**Швейцария.** Основной мясной продукт в Швейцарии – свинина, но потребляются также телятина, говядина, птица, дичь. Большое внимание кулинары уделяют приготовлению блюд из рыбы, овощей, картофеля, молочнокислых продуктов, яиц. Птица обильно сдабривается специями: перцем, гвоздикой, корицей, мускатным орехом, горчицей.

Наиболее распространенным национальным блюдом является *фондю*, причем каждая провинция считает, что именно у нее самый лучший рецепт приготовления этого блюда.



В каждом из городов есть свое «фирменное» блюдо: Берн славится колбасами. Цюрих – сладкими лакомствами под названием «хюхли» и «кренфли», а в Базеле готовят очень вкусное печенье «Лепестки лотоса». Всемирную славу Швейцарии принесли ее сыры. Хороши также кондитерские изделия, причем очень часто их выпекают в домашних условиях.

Что касается шоколада, то достаточно в любом уголке мира сказать о том, что он швейцарский, чтобы этим сразу же определить его качество.

В Швейцарии, как и во Франции, в качестве закуски особенно популярны омары, лангусты, черная зернистая икра, лососина, холодная жареная свинина, колбаса.

На первое швейцарцы предпочитают пюреобразные супы, заправленные сыром, бульоны, уху, на второе – жареное мясо большими порциями с гарниром из овощей. Обед обязательно завершается черным кофе.

**Люксембургская кухня** проста. В то же время она не сравнима ни с какой другой в приготовлении раков, форели, щуки, жареных окуней. Получили известность также окорок, заливные молочные поросята, копченый свиной хребет с бобами и кровяной колбасой. Популярны здесь колбасы всех видов, блюда из рыбы, ветчина, сосиски, икра, пюреобразные супы, бульоны, суп-лапша; из горячих вторых блюд – шницель из свинины и телятины, гарнированный отварным картофелем.

**Для туристов из Германии, Австрии, Швейцарии и Люксембурга рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *масло сливочное, сыр; всевозможные колбасные изделия, буженина, колбаса украинская, домашняя, ветчина; поросенок с хреном, отварные куры, гуси, утки; сельдь с гарниром; салаты из овощей, мяса, рыбы; шпроты, сардины, икра, балык, сметана, кефир; яйца под майонезом, яйца всмятку.*

☉ **из первых блюд:** *пюреобразные супы из цветной капусты, помидоров, гороха, риса, кур, дичи; бульоны с овощами, мясными, крупяными гарнирами, пирожками, яйцом, омлетом; суп-лапша с курицей; суп крестьянский;*

☉ **из вторых блюд:** *судак или осетрина, припущенная с овощами; судак по-киевски; свинина отварная и жареная с овощами; говядина тушеная и жареная, котлеты свиные отбивные, шницель свиной, котлеты из филе кур, биточки по-киевски, биточки по-селянски, котлеты полтавские; сосиски, сардельки с тушеной капустой; яичницы, омлеты;*

☉ **на десерт:** *компоты, кисели, желе, муссы; всевозможные*



*запеканки с фруктами и сладким соусом; пирожные, печенье; фрукты, мороженое; кофе черный и с молоком.*

### **Контрольные вопросы:**

- 1.Какой была немецкая кухня до середины 20 века?**
- 2.Назовите самые популярные блюда немецкой кухни?**
- 3.Какие виды региональных особенности приготовления немецких колбасок и сосисек?**
- 4.Какие виды пива вырабатываются в Германии?**
- 5.Особенности режима питания немцев, ассортимент блюд дневной трапезы?**
- 6.Назовите самые известные и копулярные венские кондитерские изделия?**
- 7.Режим питания австрийцев.**
- 8.Особенности технологии приготовления блюда «шницель по венски».**
- 9.Какое самое известное и популярное блюдо национальной кухни Швейцарии?**
- 10.Какие блюда популярны в Люксембурге?**

---

## **ТЕМА 7**

---

### **Скандинавская кухня (Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция)**

Национальные кухни Дании, Норвегии, Финляндии, Швеции настолько мало отличаются друг от друга, что обычно их объединяют под общим названием «скандинавская кухня».

Скандинавия – край озер и моря, и, конечно же, основную роль в ее кухне играет рыба и поэтому не удивительно, что рыба и другие морские продукты являются одним из основных продуктов питания народов этих стран. Свежая и консервированная рыба широко представлена как в меню ресторанов и кафе, так и на домашнем столе.

В Дании наиболее популярны такие виды рыбы, как сельдь, треска, макрель, угорь, камбала, лосось, морской гребешок, судак. Их едят в вареном и соленом виде. Менее распространена копченая и вяленая рыба. Некоторые копенгагенские рестораны

специализируются на приготовлении главным образом рыбных блюд. Высоко ценятся датские устрицы.

У норвежцев распространены треска, соленая сельдь с картофельным гарниром, жареная треска, камбала и палтус. Любимое национальное блюдо «клипфикс» – высушенная на скалах и обезглавленная треска. В Норвегии потребляют рыбу также в копченом и вяленом виде, охотно едят тушеную рыбу с растопленным сливочным маслом, рыбные биточки, треску под яичным соусом со взбитыми белками, а также камбалу, навагу, лосось. В стране широкой популярностью пользуется сельдь как в свежем, так и в соленом виде.

На Крайнем Севере распространено блюдо, которое готовят из языков трески. Это наивысшее лакомство местных гурманов. Популярны фрикадельки, приготовленные из фарша свежей рыбы, молока, соли и щепотки крахмала. Блюдо приправляют соусом из креветок и готовят, как правило, в праздничные дни.

В Швеции ассортимент рыбных блюд весьма разнообразен: лосось жареный с грибами, угорь запеченный под белым соусом, молодая маринованная сельдь со свежим картофелем, рыбное суфле (рыбный фарш, смешанный со взбитой массой из сметаны, яичных желтков и отдельно взбитых белков, запеченный в духовом шкафу) с зеленым салатом, заправленным майонезом.

Считается, что никто в мире не может так приготовить сельдь, как шведы. Благодаря соусам и маринадам они делают буквально чудеса. Шведские кулинары – большие специалисты в приготовлении угрей и копченой семги.

Среди финских рыбных блюд первое место, бесспорно, принадлежит лососю, который финны употребляют как закуску в копченом или соленом виде, а также как второе блюдо в жареном или тушеном виде. Широко распространена сельдь, которую едят соленой, маринованной или копченой, а также в свежем виде. Ее используют и как компонент для приготовления овощных салатов с растительным маслом или майонезом. Жареную горбушу подают с гарниром из жареного картофеля или картофельного пюре.

Финны очень любят салат из молодой трески, в который входят яйца, лук, вареная свекла, листовая салат, заправленный майонезом с протоквашей и горчицей.

Заметное место в рационе народов Скандинавских стран занимает и мясо – говядина, телятина, свинина. Так, «королем» финского рождественского стола вот уже несколько столетий остается окорок.

Основные способы тепловой обработки мяса для вторых блюд – варка и тушение. В Швеции холодное вареное мясо, главным образом телятину, подают в качестве закуски. В Дании и Норвегии популярностью пользуются жаркое, шницели.

Наиболее распространенными мясными блюдами являются биточки из говядины, жареная телятина, рагу из баранины с крабами и спаржей, жаркое из говядины и свинины с овощным гарниром. Соусы ко вторым блюдам содержат, как правило, муку.

В Норвегии наиболее популярно мясо по-матросски (нарезанная ломтиками говядина, прослоенная луком и картофелем и запеченная в духовом шкафу). Норвежские сосиски также запекают в жарочном шкафу на очищенных от кожицы и сердцевины яблоках, нарезанных дольками. Ассортимент мясных блюд дополняют домашняя птица и дичь, мясо диких животных.

В Швеции из числа вторых блюд наибольшее распространение имеют следующие блюда: «кетбуллер» – мясные биточки с зеленой фасолью, «свенск панна» – свинина, нарезанная порционными ломтиками, тушенная в духовом шкафу в пиве и мясном бульоне, с добавлением телячьих почек, картофеля и лука, «пит и панно» – ассорти из говядины, телятины и ветчины, подаваемое с вареным картофелем, луком и глазуньей, «бифт миндстрели» – бифштекс из говядины с гарниром из свеклы и жареного картофеля. Национальными блюдами шведской кухни являются также «фар и кал» – нарезанная кубиками баранина, тушенная с белокочанной капустой и картофелем, «оксбринга» – говяжья грудинка с картофелем под соусом бешамель, «стект флеспек» – ломти копченого мяса, тушенные с коричневой фасолью. На крупных предприятиях общественного питания готовят блюда общеизвестной международной кухни – шницель, ромштекс, филе из вырезки, лангет и т. п., однако шведские кулинары почти всегда придают им специфический сладковатый вкус.

Из мясных блюд финской национальной кухни следует прежде всего упомянуть оленину, которая употребляется как в свежем, так и в копченом виде. В кафе и ресторанах нередко можно встретить блюда из мяса лосося с грибами, а также баранину в укропном соусе, говяжьих биточки с изюмом, бифштекс с луком, к которому подают маринованную бруснику. В качестве гарнира к мясным блюдам подают овощи.

Более утонченной считается датская кухня, долгое время находившаяся под влиянием французской кулинарии. В ней привлекают необычные вкусовые контрасты и внешнее оформление

блюдо. Высокой калорийностью, замечательным вкусом и оформлением отличаются салаты, приготовленные из лосося, угря, сельди, креветок. Основой многих салатов служат овощи. Заправляют салаты обычно хреном, взбитым с майонезом. Салаты – и рыбные, и овощные, – в большинстве случаев подслащивают.

Специалисты общественного питания, близко познакомившиеся со скандинавской кухней в действии, рассказывают, что обычно на скандинавском столе одновременно присутствуют несколько десятков закусок на блюдах, подносах, тарелках: это и салат из риса с крабами в сладком соусе, и салат из молодой кукурузы и картофеля с майонезом, и рыбные салаты с яблочным и сливовым соусами, и сельдь копченая, маринованная, и килька, и лососина, и икра, и креветки, и угорь, и салака, и омары, и лангуст.

Горячее скандинавы едят один раз в день – во время обеда, как правило, позднего. Основу ежедневного рациона составляют бутерброды и холодные закуски – этим и объясняется их изобилие.

В скандинавских странах любят рыбные, овощные и мясные супы, часто заправленные мукой, с фрикаделькам из филе, вареное мясо, птицу под овощными соусами, вареную треску или сельдь с картофелем и маслом, паштеты, дичь с маринованной брусникой (лесные ягоды вообще очень популярны, их добавляют в разные блюда), с джемом или вареньем из клюквы и морошки, взбитые сливки, фруктовые желе. Пользуется спросом треска или филе морского языка, обжаренные в сухарях, под майонезом, смешанным с мелконарезанными корнишонами, каперсами и укропом, а также отварной лосось, горбуша под белым соусом и салатом из огурцов. Из различных сортов рыб готовят котлеты и фрикадельки с жареным луком. Очень вкусны и питательны горячие паштеты из смеси свиной и оленьей печени, грибов и яиц. Картофель, морковь и другие овощи обычно подают в отварном виде, обильно посыпая их петрушкой. Любят здесь такую простую пищу, как картофель «в мундире», пельмени, блины со сметаной и маслом, рассыпчатую гречневую кашу с маслом и овсяную молочную кашу.

Скандинавские кулинары широко употребляют и различные крупы. Традиционные датские блюда – каши: пшеничная, овсяная, перловая, манная и рисовая. Наиболее древнее лакомство датчан, известное с раннего средневековья, – пшеничная каша на сливках с малиной, называемая «фледегред». Кстати, и норвежцы считают ее своим национальным кушаньем. Популярна своеобразная колбаса, начиненная рисовой кашей с изюмом. У шведов ячневая, манная, рисовая крупы используются для приготовления разнообразных супов.

Широк ассортимент блюд из картофеля. Его используют и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Особенно заметное место занимает картофель в пищевом рационе норвежцев и шведов. В Швеции, например, очень часто готовят картофельное пюре с молоком, тушеный картофель, заправленный мукой, сахаром, яйцами и сливочным маслом, жареный картофель, картофельные клецки с салом и другие блюда. Популярны в Скандинавии «многоэтажные» сэндвичи из различных морских продуктов, листьев салата, побегов спаржи, яиц, соусов.

Выбор бутербродов поражает многообразием. В Дании, например, их насчитывается до 700 видов, начиная от ломтика хлеба, намазанного маслом, и кончая многоэтажным бутербродом, который называется «Любимый бутерброд Ганса Христиана Андерсена». Он состоит из нескольких прослоек бекона, помидоров, ливерного паштета, студня и белой редиски, разделенных ломтиками хлеба. Его едят, снимая слой за слоем. О том, насколько популярны в Дании бутерброды, свидетельствует такой факт. Во многих городах страны имеются специализированные магазины по продаже бутербродов. Один из известнейших ресторанов Копенгагена «Оскар Давидсен» специализируется только на бутербродах и даже получает на них заказы из-за рубежа.

Для приготовления шведских бутербродов используются несколько сортов хлеба: белый, черный со сладковатым привкусом, можжевелевый с тмином и другими специями, лепешки, рогалики, сухари, крекер.

В Норвегии повсюду и в любое время суток продаются «смербреды» – бутерброды со сливочным маслом и различным гарниром. Даже в больших ресторанах иногда обед состоит исключительно из набора смербредов.

Отдельно следует сказать о молочной пище. Молоко – самый популярный напиток. Его пьют все – и дети, и взрослые. В школах, учреждениях, на улицах стоят автоматы, торгующие молоком в таре из пластмассовой пленки или ламинированной бумаги. Любят также здесь и кефир, но очень неохотно едят творог. Свежее молоко пьют несколько раз в день. В Швеции из молока готовят каши, супы, пьют его с картофелем, лепешками. Из молока готовят творожную массу, приправленную пряностями, брынзу, простоквашу, посоленные и приправленные тмином сливки. Финны утром пьют молоко, кофе с молоком, кефир. Пирог, пирожки, рулеты и торты с ягодами, вареньем, яблоками очень популярны в качестве десерта, часто на десерт подают фруктовые салаты со взбитыми сливками.

Завтрак датчан весьма обильный и по своему характеру приближается к английскому. Кофе они пьют со сливками. На завтрак предпочитают овсяную кашу на молоке с сахаром, жареную на сале яичницу-глазунью, рыбу холодную или рыбное горячее блюдо, пирожные, белые булочки или ржаные лепешки из муки грубого помола.

Норвежцы также завтракают довольно плотно, хотя и менее обильно, чем датчане и шведы. На предприятиях общественного питания Норвегии во время завтрака в торговом зале устанавливают закусочный стол с широким выбором холодных рыбных и мясных блюд и закусок, колбасно-ветчинных изделий, салатов, яиц, сыра, бутербродов и хлеба, различных сортов. Посетители обслуживают сами себя. Официанты принимают заказы и приносят гостям чай, кофе, какао, молоко. Так же организован и второй завтрак, или ланч, который бывает около полудня.

Шведы и финны также завтракают плотно. Многие финны предпочитают на завтрак кашу из пшеничной крупы, сваренную на молоке. Обед у скандинавов обычно во второй половине дня. Заканчивается он чашкой крепкого черного кофе с сыром. Знаменитые скандинавские сыры, приготовленные из коровьего и козьего молока, едят с маслом, сельдереем, редисом, зеленым луком и хрустящими хлебцами.

Даже несмотря на холодный климат, финская кухня удивляет гостей своим разнообразием. В этой стране с давних пор существует кухонный календарь, который помогает хозяйке определиться, какое блюдо подавать на стол в то или иное время года.

Январь – месяц налима. Из этой рыбы готовят вкуснейший суп, ее жарят и тушат. А соленую налимию икру подают со сметаной или взбитыми сливками, мелко нарезанным луком и вареной печенью, приправленной душистым перцем. Февральское «коронное блюдо» – рунебергское пирожное. Вы его сможете легко приготовить, если у вас есть обычное печенье, сметана и варенье.

На Пасху финны традиционно едят куличи, крашеные яйца и мямми – густую черную кашу. Ее готовят из солода, ржаной муки, воды и соли, добавляют сливки и сахар. В мае готовят множество блюд из окуня, леща, щуки и салаки. В День Иваны Купалы (23 июня) на стол подают вареную колбасу, поджаренную на костре или гриле, а к ней квас и пиво.

Июль – самый «урожайный» месяц в Финляндии. Хозяйки соревнуются, у кого вкуснее получится черничный пирог. В лесах начинается сбор маслят, лисичек и других грибов. А 21 июля

открывается сезон ловли раков. В августе готовят жаркое из уток и диких голубей, в сентябре – из зайчатины и оленины. В октябре проходят огромные рыбные ярмарки, на которых большим спросом пользуется салака. Тогда же проводится праздник урожая, с обильными застольями и карнавалами.

В ноябре финны греются глинтвейном и едят Мартинова гуся, названного так в честь святого Мартина. В Рождество вместе с окороком или индюшкой на стол ставят традиционный винегрет, а также брюквенную, морковную и картофельную запеканки, вареный горох и чернослив. Подают салаку под различными соусами и семгу.

Итак, вы плывете из Финляндии в Швецию. У вас есть возможность попробовать окорок и филе теленка, приготовленное в коньячном соусе, а также нежнейшую оленину с брусничным вареньем, поджаренную на углях форель с устрицами, икру уклеи со сметаной и луком, семгу, ягодные десерты и множество других деликатесов Скандинавии.

Излюбленный напиток скандинавских народов – кофе. В этих странах его пьют не только после завтрака, обеда или ужина, но и в любое время дня.

Из хмельных напитков популярны пиво, виски, водка, джин, различные ликеры.

#### **Для туристов из скандинавских стран рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** икра зернистая, кетовая с лимоном и маслом; лососина, балык, семга, теша, горбуша с лимоном; шпроты, сардины; салат из крабов или креветок; салаты из овощей; осетрина под майонезом, осетрина заливная; судак под маринадом; сельдь маринованная, сельдь с отварным картофелем и маслом; ветчина с гарниром, язык отварной с гарниром; ассорти мясное и рыбное; курица жареная; яйца под майонезом;

☉ **из первых блюд:** уха с фрикадельками, рыбацкая, ростовская; бульоны с пирожками, кулебякой, пельменями, фрикадельками, овощным или крупяным гарниром; щи; борщ украинский; солянка мясная сборная и рыбная сборная; рассольник; суп с домашней лапшой и курицей;

☉ **из вторых блюд:** судак отварной под польским соусом, судак жареный, судак в тесте; осетрина фри; карп в сметане, рыба, запеченная под молочным соусом; филе, бифштекс, антрекот, ромштекс, лангет, бефстроганов, эскалоп, свиная отбивная; котлеты по-киевски; котлеты куриные, зразы по-киевски; различные блюда из дичи, ящ; рагу из овощей; цветная капуста под сухарным соусом.

*На гарнир следует подавать различные отварные и жареные овощи;*

*● на десерт: свежие фрукты и ягоды, бахчевые, виноград; компоты из консервированных фруктов; гурьевская каша; взбитые сливки; желе, муссы, яблоки в сиропе, яблоки, запеченные в слойке; торты, мороженое, пирожные. После обеда обязателен черный кофе с сыром.*

### **Контрольные вопросы:**

- 1.Какие особенности завтрака у народов Скандинавии?**
- 2.В какой национальной кухни Скандинавии кулинары при приготовлении мясных блюд стараются приготовить их сладкими?**
- 3. Что такое «смербреды» и как их готовят?**
- 4.Какие блюда готовят в Финляндии на церковный праздник Пасху?**
- 5. Какие виды рыбы используют кулинары Дании для приготовления блюд?**
- 6.Какие блюда из картофеля популярны в Швеции?**
- 7.Любимое национальное блюдо в Норвегии?**

---

## **ТЕМА 8**

### **Греческая кухня**

Греческая кухня тесно связана с историей Греции. В этой стране много веков господствовали турки, пока в 1830 г. их не изгнали. Города были очень бедны, греки не имели собственной крупной буржуазии или аристократии, которая задавала бы тон в кулинарном искусстве. Первые туристы, приехавшие в Грецию уже вскоре после освобождения от турецкого владычества любоваться античными памятниками, предпочитали питаться на борту судна, а не в примитивных деревенских трактирах. Гостиницы, которые росли, как грибы после дождя, тоже перенимали меню французской, итальянской и международной кухни. Оригинальные блюда греческой кухни в ресторанах появляются лишь в виде исключения, попробовать их можно только в семейных домах или в маленьких



сельских трактирчиках. Основу греческой кухни создает сравнительно ограниченный набор сельскохозяйственных продуктов.

С точки зрения кулинарных пристрастий, Грецию можно условно разделить на две части. В северной живут любители мясных блюд, в южной – отдают предпочтение пище растительного происхождения. Объясняется это тем, что на севере страны много хороших пастбищ, что дает возможность разводить крупный рогатый скот. На юге же пастбища плохие, здесь разводят в основном овец. Их мясо низкого качества и используется главным образом для рагу.

Один из самых старых кулинарных рецептов, известных миру, – это рецепт приготовления рыбы, а авторы его – древние греки. И этому не стоит удивляться: Греция омывается морем, имеет множество мелких островов, поэтому рыба на столе у грека – повседневная пища. Готовится и подается она в самых различных вариантах: горячая, холодная, жареная, запеченная, тушеная, фаршированная, в виде начинки для других блюд, вяленая, копченая, соленая, маринованная.

Закуска хотя и подается, но часто состоит лишь из маслин, хлеба, сыра «Фета» и цацики – йогурта, смешанного с тертым огурцом и шнитт-луком. В качестве аперитива пьют анисовую водку УЗО, иногда ее разбавляют или запивают водой. Чем праздничнее застолье, тем богаче набор закусок, которые называются *мезе*. В самом названии чувствуется турецкое влияние. Эти по большей части пастообразные блюда из свежих овощей или холодные блюда из мелких рыбок и крабов напоминают закуски в Ливане или Сирии. Популярность консервированной стручковой фасоли и бобовых вообще и многие способы приготовления из ливера имеют много общего с ближневосточной кухней.

Греки – большие ценители и любители овощных блюд. Из овощей самыми распространенными являются: кабачки, совсем маленькие артишоки, которые едят с листьями, помидоры, бобы, тыква, лук, сладкий и горький перец, укроп, зеленые стручки бобов, приготовленные с оливковым маслом, салаты из вареных овощей.

Широко используются маслины, плоды фигового дерева, миндаль, баклажаны, томаты, лук, чеснок. Овощи и мясо часто запекают вместе в керамической посуде, типичный тому пример – национальное блюдо *мусака*.

Особенно любят греки виноградные листья с фаршем. Одно из самых древних греческих блюд – «рулет из фигового листа»: виноградные листья, как свежие, так и маринованные, наполняют мясом или рисом и поливают соусом из взбитых яиц и лимонного сока.

Вообще в Греции любые овощи, которые можно чем-либо наполнить, фаршируют. Это и стручковый перец, и тыква, и помидоры, и огурцы, и всевозможные крупные листья. А капустные листья, наполненные рубленным мясом (иначе говоря – голубцы), являются одним из классических старинных блюд.

Из мяса греки предпочитают баранину, но также в ходу и говядина, свинина, куры. Порционные куски мяса тушат с луком, перцем, помидорами, баклажанами, маслинами, иногда с картофелем, грибами, рисом. Мясо часто готовят на решетке или на рашпере, используя при этом древесный уголь, что придает блюду пикантный и тонкий аромат. Таким способом, например, готовят знаменитый по всей Греции «кебаб». И трудно сказать, где это блюдо является поистине национальным: в Греции, Югославии или Болгарии. Каждый из этих народов считает его своим.

Из мясных блюд распространены: шницель, жаркое, гуляш с зеленой фасолью, рагу и шашлык из баранины. Если мясо не жарят в духовке или на вертеле, то чаще всего оно рубленое или мелко нарезанное. Такой способ приготовления диктуется необходимостью: жаркий климат вынуждает как можно быстрее довести до готовности свежее мясо. В наше время, в эпоху холодильников и морозильников, в этом уже нет необходимости, но традиционные рецепты по-прежнему требуют такого способа приготовления. О Востоке напоминает и тот факт, что в ресторанах часами держат кушанья в тепле и перед подачей на стол их уже не подогревают.

Если за время турецкого владычества в Греции почти исчезли блюда из свинины, то теперь они снова присутствуют в меню. Это можно отчасти объяснить низкой ценой на свинину или возвратом к традиции времен освободительной войны, в результате которой греческим королем был избран баварский принц Отто. В его правление греки стали варить свиной окорок и подавали его с квашеной капустой.

Среди вторых блюд в греческой кухне мы встретим много таких, которые до мельчайших деталей совпадают с турецкими, только называются по-гречески.

Чисто греческим национальным блюдом является, например, рыбный суп *какавья* и лимонный суп *авголемоно*.

Основной компонент супов – мясной бульон, бульон из птицы, рыбы, который слегка заправляют кислым молоком, яйцами, рисом, овощами. В овощные супы добавляется много специй.

В качестве жиров используются, в основном, растительные масла, особенно оливковое, иногда свиной жир.

На десерт греки предпочитают фрукты, которые здесь в изобилии

как по количеству, так и по ассортименту. В ходу очень сладкие мучные кондитерские изделия; печенье из бисквитного теста с медом и корицей, ореховое и миндальное печенье, а также сладкие омлеты с финиками, миндалем, изюмом. В Греции делают также превосходное мороженое.

В приготовлении мучных изделий и сластей снова чувствуется влияние Востока. Грецкие орехи, миндаль, пиниевые орешки, фисташки и изюм придают выпечке особый вкус. Характерным национальным изделием греческой кухни является *баклава* и нежный пирог из манной крупы *равани*.

Излюбленный напиток – кофе, который подают по-турецки, в маленькой кастрюльке – «турке». Но в гостиницах и ресторанах каждый посетитель может выбрать из множества вариантов кофе по своему вкусу, как и в центральноевропейских кафе.

Из освежающих напитков, особенно в жаркие летние месяцы, наиболее популярны фруктовые соки. За едой обычно пьют вино. Во времена турецкого господства возделывание виноградников сильно сократилось, однако после освобождения виноградарство быстро возродилось снова. За рубежом с греческими ассоциируются крепленые десертные вина, но на их родине популярны прежде всего сухие вина – например, Рецина, ароматизированное смолой береговых сосен. На этот сорт приходится почти половина общего потребления вина.

Греческая кухня очень интересна, пикантна и по праву пользуется признанием у кулинаров всего мира.

#### **Для туристов из Греции рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** кисломолочная продукция, салаты из любых овощей, икра овощная, фаршированные помидоры, огурцы, перец, кабачки, рыба жареная, под маринадом, под майонезом, рыба заливная, крабы, креветки, балык осетровый, палтус холодного копчения, куры жареные, буженина, колбаса домашняя украинская, мясные копчености с маринованными огурцами, помидорами, маслинами;

☉ **из первых блюд:** бульон из кур, цыплят, рыбный бульон, уха, щи из телятины, говядины с овощами, рассольник, солянка рыбная, суп-харчо;

☉ **из вторых блюд:** котлеты отбивные из баранины, телятины, свинины, бифштекс, лангет, эскалоп, ромштекс, шашлык из баранины, бастурма, люля-кебаб, това-кебаб, рагу из баранины, толма, голубцы, кабачки, перец фаршированный, рыба жареная на вертеле, рыба жареная, рыба тушеная, рыба,

запеченная с овощными гарнирами.

Отдельно ко вторым блюдам следует подавать салаты из свежих помидоров, зеленый салат, маринованные огурцы, помидоры, перец, сливу, оливки;

● **на десерт:** свежие и консервированные фрукты и ягоды, салаты из фруктов, цитрусовые, бахчевые, пирожные, торты; мороженое.

После обеда рекомендуется черный кофе и кофе по-восточному.

К столу следует отдельно подавать уксус, хрен, горчицу, черный и красный перец, острые томатные соусы

### **Контрольные вопросы:**

1. Кулинарные традиции каких народов оказали влияние на греческую кухню?
2. Как называется самый известный греческий сыр, его использование в кулинарии?
3. Какие десерты популярны у греков?
4. Какие национальные блюда из мяса характерны для греческой кухни?

---

## **ТЕМА 9**

---

### **Национальная кухня Испании и Португалии**

**Испания.** Важным элементом материальной культуры Испании является ее национальная кухня.

Издавна, с тех пор как финикийцы начали выращивать на Пиренейском полуострове культуры винограда и маслины, основой испанской кухни стали вино и оливковое масло. В средиземноморских провинциях страны и на Балеарских островах выращиваются цитрусовые, миндаль, гранаты, инжир, персики, а в районе Эльче (Мурсия), в единственном месте Европы, – финиковые пальмы. На севере Испании культивируют сливы, груши, черешни, вишни, яблоки. Обилие произрастающих в климатических условиях Испании видов фруктов и ягод позволило создать в стране богатый букет испанских вин. Многие из них – *малага, херес, мансанилья, амальтиньядо, приорато, кларите, риоха* и др. – стали всемирно известными. В бассейне реки Дуэро есть район, который так и

называют – «ТЬера-дель-вино», т. е. винные земли.

Испанская кухня весьма индивидуальна. На ее формирование оказывали влияние римские, мавританские, итальянские, французские, позднее – американские кулинарные традиции. Исконная же испанская кухня, в сущности, по-крестьянски проста. Знаточи полагают, что для испанской кухни типично «мешать все вместе». Испанцы едят вкусное нежирное мясо, свинину, много рыбы, особенно, если живут на побережье. Любят овощи и фрукты, смело сочетают их с мясом – как в холодном, так и в горячем виде. Предпочитают легкие десерты, но иногда не отказываются и от кремовых тортов.

Пьют испанцы, как, впрочем, и все европейцы, хорошие вина – как местного производства, так и привезенные из соседних Италии и Франции.

Еда в Испании – это одна из самых приятных церемоний повседневной жизни. Едят испанцы с удовольствием, не торопясь. Разнообразие и богатство кулинарного искусства, помноженное на приверженность испанцев к культуре питания, к красивой посуде и предметам сервировки, способствовали тому, что всюду, будь то большой город или маленькая деревенька, в Испании очень легко найти место, где можно хорошо поесть.

Обеденное время обычно примерно на полтора часа отстает от общепринятого в Европе, однако его продолжительность в различных заведениях позволяет каждому клиенту поесть в привычное для себя время – обычно это с 13 до 16 часов.

Ужин начинается, как правило, не раньше 9 часов вечера. Кафе и рестораны заполняются зачастую лишь около 23 час. Ночные гуляки, посетив немалое количество заведений, любят встречать рассвет солнца за порцией горячего шоколада и чуррос (спиральки из теста, жаренные в масле).

Меню, где указаны цены, обычно находится при входе в ресторан, где посетителю могут предложить также комплексный обед, цена которого, как правило, ниже. Если меню отсутствует, его можно попросить прежде, чем сесть за стол. Во всяком случае, еда в Испании, как правило, недорогое удовольствие.

Стоимость обслуживания включена в цену блюд, однако, обычно, хотя и не обязательно, посетитель оставляет на чай от пяти до десяти процентов от суммы счета в качестве благодарности за обслуживание. Большинство ресторанов один раз в неделю не работают (в воскресенье или в понедельник), но тем не менее имеется немало заведений с непрерывным рабочим днем.

В испанских тавернах всегда пахнет рыбой, луком, сладким вином. Вино в тавернах подают в больших кувшинах, а к нему вам обязательно принесут плоскую мисочку, наполненную декоративными кусочками бычьего мяса, которое испанцы называют бандерильяс (слово это из профессиональной лексики тореадоров, и каждый подросток в Испании знает его с детства).

Так сложилось, что в семье великих кулинарий мира испанская национальная кухня оказалась в положении «бедного родственника» – она наименее известна и окружена наибольшим количеством ошибочных представлений. Самое распространенное заблуждение – приписывание ей особенностей мексиканской кухни: в Испании повара отнюдь не злоупотребляют красным перцем и чудовищным количеством пряностей, столь характерными для Мексики.

Современная испанская кухня, скорее, ближе к южнофранцузской или итальянской: та же средиземноморская смесь чеснока, оливкового масла, томатов и зеленого перца, но только с отчетливо чувствующимся влиянием восточных традиций – почти 800-летнее присутствие мавров в Испании дает о себе знать и в кулинарии. Наследие мавров: шафран, тмин, кориандр, миндаль и, разумеется, рис – непременные составляющие многих традиционных блюд с Пиренейского полуострова. С кулинарией Нового Света испанскую кухню роднит разве что активное использование продуктов американского происхождения – в конце концов, именно через Испанию в Европу проникли перец и помидоры, картофель, кукуруза и шоколад.

Другая особенность страны и, соответственно, ее кулинарии – редкое присутствие в рационе испанцев говядины по сравнению, например, с бараниной и дичью. Это можно объяснить тем, что плоскогорья центральной части Испании мало пригодны для разведения крупного рогатого скота. Сыр тоже более распространен овечий, из всех испанских провинций только Ла-Манча известна сырами из коровьего молока. И, разумеется, чрезвычайно популярны свинина и самые разнообразные продукты из нее.

Особенно любимы по всей Испании колбаски *choriso* (*chorizo*) с перцем и тмином и сырокопченый бекон *serrano* (*serrano*), называемый «соленой ветчиной», – в отличие от ветчины «сладкой», более привычного вида и вкуса. Чорисо едят или как самостоятельное блюдо, или используют при приготовлении чего-нибудь посложнее, например, *худиас эстофадос кон чорисо* (*judias estofadas con chorizo*) – густой похлебки из крупной фасоли с этими колбасками.

От северного, зеленого и скалистого побережья до жаркого

оливкового юга, от плодородных земель Ла-Ри-охи в верховьях Эбро, родины отличных виноградных вин, до засушливых плоскогорий центральной части, «хлебного сердца» страны, Испания предстает мозаичным полотном исторических областей, каждая из которых имеет свои особенности, традиции и культуру. Поэтому говорить о национальной кухне можно лишь с определенной натяжкой: вкус даже таких «общеиспанских» блюд, как *паэлья* (paella) или *тортилья* (tortilla), в Каталонии совсем не тот, как, скажем, в Эстремадуре. Но есть у испанской кулинарии и несколько общих черт, характерных для всех, без исключения, областей страны.

В первую очередь, это простота и быстрота приготовления даже самых сложных, на первый взгляд, блюд. Соусы не забивают вкуса натуральных ингредиентов, а лишь выгодно оттеняют его. Подавляющее большинство закусок и вторых блюд готовится на оливковом масле. Десерты не особо популярны, а те, что есть, тоже довольно просты и делаются, как правило, на основе молока, яиц и сахара с добавлением корицы и лимона.

Из традиционных блюд, встречающихся по всей стране, вкус которых может меняться, порой довольно сильно, кроме упоминавшихся уже тортильи – омлета с картофелем и луком и паэльи – своеобразного испанского плова, особого упоминания заслуживают «сопа де ахо» (sopa de ajo) – чесночный суп с гренками, «косидо» (cocido) – испанский вариант немецкого айнтопфа, «суп и второе в одном горшке», который готовят на севере – с фасолью, на юге – с турецким горохом, и «польо ал ахильо» (polio al ajillo) – цыпленок в чесночном соусе. В качестве гарнира к блюдам национальной кухни по всей Испании подают «эскаливада» (escalivada) – смесь жареных перцев и баклажанов либо картофель: картофель фри (patatas fritas), жареный картофель с острым томатным соусом (patatas bravas) или тушеный с чесночным соусом (patatas alioli).

Если же говорить о региональных особенностях, то северо-запад страны, Галисию, отличает обилие и отменное качество блюд из морепродуктов – осьминога, мидий (mejillones), креветок обычных (gambas) и королевских (langostinos). Кроме того, северо-запад Испании славится своими супами, в первую очередь – «калдо гальего» (caldo gallego), густой похлебкой с мясом, фасолью, картофелем и grelos – овощным растением, напоминающим капусту.

В Астурии рыба и морепродукты тоже весьма популярны, но гастрономической визитной карточкой области считается «фабада» (fabada) – своеобразная запеканка с белой фасолью, свининой,



ветчиной и острыми колбасками.

А вот страна Басков даже кулинарией выделяется своей непохожестью на остальные провинции Испании. Процесс приготовления пищи возведен там в ранг высокого искусства, требующего долгой подготовки, тщательного следования изощренным рецептам и совершенно особого душевного настроя. Помимо большого количества отменных мясных блюд, страна Басков славится разнообразной рыбой в *salsa verde* – «зеленом» соусе из петрушки и чеснока на рыбном бульоне и сухом вине.

Регион реки Эбро, особенно это относится к Наварре и Ла-Риохе, известен в первую очередь обширными охотничьими угодьями, а следовательно, и обилием дичи. Кухня там разнообразна и, как и в стране Басков, доведена до совершенства: за королевское место на тарелках куропатки, перепела и голуби соревнуются с отменной речной форелью. Там же, по долине Эбро, производятся одни из самых лучших испанских вин. Арагонскую кухню невозможно представить без *чилиндрона* (*chilindron*) – острого соуса из сладкого перца и томатов, который подается и к мясу, и к птице, а также без *тернаско* (*ternasco*) – козленка или ягненка, зажаренного целиком.

Но за лучшими жареными ягнятами – «кордеро асадо» (*cordero asado*), а также лучшими молочными поросятами – *кочинильо тостон* (*cochinillo toston*) – придется поехать в Кастилию. Там же, в самом сердце Испании, готовят замечательный *сопа кастельяна* (*sopa castellana*) – суп по-кастильски, смесь отцеженных овощного и мясного отваров, куда добавляются яйцо, кусочки ветчины и мучные клецки.

А вот самый известный и наиболее вкусный суп «косидо» делают в Мадриде – *косидо мадриленьо* (*cocido madrilen*). Обычно его подают в три приема: сначала собственно суп (иногда перед подачей в него добавляют вермишель или макаронные рожки), затем – отдельно – вареные овощи и, наконец, завершает все извлеченное из горшка с «косидо» мясо. Впрочем, иногда мясо и овощи могут аккомпанировать друг другу. В Андалусии, на самом юге Испании, растет больше оливковых деревьев, чем где бы то ни было в мире. Неудивительно, что оливки, или маслины, – непременный ингредиент или украшение большинства андалусийских яств. А самая главная местная гастрономическая достопримечательность – «гаспачо» (*gazpacho*), холодный суп, как и наша окрошка, особенно приятный жарким летним днем.

Юг – родина самых известных испанских десертных вин: хереса, мансанильи и малаги. Лучший херес на протяжении двух последних веков производится в городе Херес-де-ла-Фронтера в провинции



Кадис. Кстати, английское слово «шерри» также происходит от названия этого города. Херес – или шерри – делится на четыре основных типа: *фино* (fino), самый сухой, крепостью 15–17% и светло-соломенного цвета, воспетый Эдгаром По, более крепкий (18–24%) и темный *амонтильядо* (amontillado), золотистый *олоросо* (oloroso) с характерным насыщенным букетом и крепостью, как у *амонтильядо*, и сладкий *дульсе* (dulce).

Кухня восточного побережья Испании, Каталонии и Леванта – наиболее средиземноморская из всех: разнообразные рыбные блюда, много овощей и зелени, все щедро приправлено чесноком. Именно из Каталонии происходит самый, пожалуй, традиционный испанский завтрак – «пан кон томате» (pan con tomate или, по-каталански, raamb tomaquet) – ломоть свежеспеченного хлеба, натертый разрезанным на половинки помидором и сдобренный солью, чесноком и оливковым маслом.

Но правит кулинарный бал на всем средиземноморском побережье, безусловно, *паэлья*. Лучшее описание этого блюда представлено в «Справочнике ксенофоба по Испании» – веселой книжке из целой серии ей подобных «справочных изданий», остроумно и, в целом, правдиво описывающих жизнь и нравы разных стран и народов: «Отсутствие пунктуальности всегда и во всем – вот основная причина, сделавшая паэлью национальным испанским кушаньем. Древние рецепты, уходящие корнями в эпоху арабской оккупации, тут вовсе не при чем. Паэлья – дар Божий Испании и испанцам, поскольку все ее ингредиенты могут быть подготовлены заранее, а затем преспокойно отложены до самого прихода гостей. Дальше процесс приготовления занимает не более 20 минут – гости между тем занимаются поглощением гаспачо, также приготовленного заблаговременно.

Состав паэлии – смесь жареной курятины, вареной рыбы, полусырых креветок, мяса каракатицы, помидоров, бобов, красного перца, зеленого перца, шафрана и риса – гарантирует, что никто и представить не может, какой вкус у блюда должен быть на самом деле. А потому, даже если паэлья недоготовлена или, наоборот, передержана в духовке, никто этого так и не заметит».

В меню кафе, баров и ресторанов представлено множество видов популярного в Испании кофе. Перечислим хотя бы основные из них: обычный черный кофе, кофе с молоком – (café con leche), «кортадо» (café cortado)- кофе с небольшим количеством молока (30%), гурманам – «карахилье» (carajillo) – кофе с добавлением бренди или анисовой водки (80% кофе, 20% бренди), в Каталонии есть даже 3-

фазный кофе (trifasico), его состав: 1/3 кофе, 1/3 ликера и 1/3 молока. А в жару очень подойдет кофе со льдом (cafe con hielo). Для любителей чая – тетерия (teteria), где бывает до 50 видов чая, к которому предлагают восточные сласти.

К семейным праздникам относятся: крещение, конфирмация (первое причастие), дни святых. Самый любимый праздник у народов Испании – Рождество (25 декабря). Повсюду украшаются улицы, дома, витрины. По традиции, принято посещать рождественскую службу, а вечером всей семьей собраться за праздничным столом. Праздничный обед особый: кролик с чесноком, запеченный в соли морской окунь, мозги с улитками и многое другое. На десерт подается рисовый пудинг на молоке с корицей, знаменитая миндальная халва (туррон), особый вкусный компот, который называется рождественским, и т. д.

**Португалия.** Португальская кухня в отличие от испанской является менее острой. Она сочная, обильная, жирная. Каждая провинция имеет свои особенности приготовления блюд: в одной применяют оливковое масло, в другой – топленое свиное сало, сливочное масло.

В последние десятилетия Португалия также стала страной туризма, но хотя в некоторых крупных западноевропейских городах существуют португальские рестораны, мало кто имеет достоверное представление о португальской кухне. При упоминании многих других стран мы сразу же вспомним их типичное национальное блюдо, в связи же с Португалией, в лучшем случае, припомним сардины в масле или вино. Причиной тому не столько сама португальская кухня, сколько бедность этой страны. Португальские хозяйки умеют извернуться и из дешевых продуктов приготовить необычайно вкусные блюда.

На всем побережье, но особенно на севере страны, важную роль играют *сардины*. Правда, на южном побережье вылавливают тунцов, однако они слишком дороги, чтобы стать народным национальным блюдом. Крабы, моллюски и осьминоги значительно дешевле, поэтому крокеты из крабов относят к наиболее популярным национальным блюдам. Магазины переполнены различными сортами сардин в масле, но население предпочитает свежие сардины, которые часто жарят на решетке.

Любят португальцы и соленую сушеную треску *бакалау*. Сушить рыбу коренное население научилось, вероятно, от готов и норманнов, когда те заходили в южноевропейские порты и обменивали свои припасы на южные фрукты. В этой жаркой стране хранение рыбы

посредством сушки – весьма удобный выход из положения. В противном случае, жителям континентальных областей, куда в прошлом рыбу не завозили, пришлось бы вовсе лишиться рыбы. Особенный вкус, который тотчас же отмечают иностранцы не только у бакалау, но и у других кушаний из рыбы, придают им пряности. Житель Центральной Европы с большим трудом мог бы выразить словами тот привкус, который придает кушаньям весьма распространенный римский «тмин».

В Португалии блюда из рыбы вкуснее, чем из мяса. Крупный рогатый скот в этой стране по-прежнему остается тягловой силой, и настоящим скотоводством с последующей переработкой молока занимаются редко. Однако нельзя не изумиться тому, как в Португалии умеют довести второсортное-третьесортное мясо до кондиции бифштексов. То, что португальская хозяйка называет словом «бифе», может вообще не иметь ничего общего с бифштексом, более того, обязательно будет даже очищено от костей. Каждый кусок мяса без костей долго выдерживают в вине и втирают в него оливковое масло. И хотя мясо не превратится в нежный бифштекс, оно все же приобретает достаточно выразительный вкус. Изъяны качества португальская хозяйка старается исправить с помощью зелени, чеснока и лука. Однако общее предпочтение отдается вареному или тушеному мясу, которое часто готовится в одной посуде вместе с овощами, прежде всего с фасолью. Кроме фасоли, важное место занимает шпинат, мангольд (листовая свекла) и нут (бараний горох). Данный средиземноморский вид бобовых и придает португальским кушаньям «в одном горшке» тот трудно поддающийся определению вкус.

Португальцы очень любят сладкое. Вытянутый в тонкий волос желток для украшения десертов можно купить не только в магазине – рецепт его приготовления знает любая простая хозяйка. Каждый район страны имеет свои собственные фирменные блюда, благодаря такому разнообразию всем можно найти себе что-то по вкусу.

Португальская кухня богата соусами. Рагу, жаркое из мяса, птица, дичь и рыба очень распространены и чаще всего подаются с картофелем и овощами. Широко используется рис, причем не только как гарнир ко вторым блюдам, но и в качестве десерта – с молоком или

яйцами, с сахаром, ванилью, корицей или же корочкой лимона.

Для приготовления супов используют мясо, рыбу и морских моллюсков. Мясной бульон обычно приправляют оливковым маслом. Очень популярен куриный бульон. Супы едят и в полдень, и вечером.

Важную роль в португальской кухне играют яйца. Их используют для приготовления супов, закусок и вторых блюд, в частности, бифштекс подается с яичницей. Часто, особенно в провинции, после более чем обильного обеда, перед кофе, предлагают яйца всмятку с сахаром.

Португальцы любят готовить блюда из рыбы, моллюсков и других продуктов моря. Национальное кушанье – *соленая треска*, которую готовят более чем 150 способами. Чаще всего треску едят с картофелем, крутыми яйцами и ростками репы, приправленными оливковым маслом и уксусом.

Широко используются в Португалии пряности, в частности корица, мускатный орех, гвоздика.

Область, в которой португальская кухня не боится конкуренции, – приготовление кондитерских изделий и пирожных. Заимствование в свое время из монастырей рецепты изготовления засахаренных чудес теперь передаются от матери к дочери и являются шедеврами кулинарного искусства. Любят португальцы также конфеты и прочие сладости.

Днем в Португалии очень жарко, поэтому все время хочется пить. Лимонад, мандариновый напиток, виноградный, ананасный и все остальные фруктовые соки подают со льдом или небольшим количеством газированной воды.

В стране хорошее пиво, но самым распространенным напитком, особенно в Лиссабоне, является смесь сиропа, тертой лимонной цедры и свежей воды.

Из горячих напитков очень популярно, особенно в крупных городах, кофе; затем следует чай, а также разнообразные ароматные настойки на липе, мяте, кожуре лимона.

Стоит заговорить о вине, первым на ум приходит портвейн. Его производству уделяется чрезвычайное внимание, ведь портвейн составляет около трети винодельческой продукции страны. Остальное приходится двумя третями на красное и одной третью на белое столовое вино. Из белых вин самое известное – Виньёс Вердес, которое идет и на экспорт.

**Для туристов из Испании и Португалии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *икра зернистая и кетовая, лососина, семга, балык осетровый, сардины, шпроты, отварная рыба под майонезом, заливная рыба с хреном, рыба под маринадом, крабы, креветки, всевозможные салаты из помидоров, огурцов и других свежих овощей, перец фаршированный, икра кабачковая, баклажанная, маслины, грибы, огурцы, помидоры, перец*

маринованный; колбасы копченые, колбаса украинская, домашняя, буженина, ветчина, куры, индейки жареные; из первых блюд: суп-харчо, пшти, борщ украинский, рассольник, солянка сборная мясная, солянка сборная рыбная, уха рыбацкая, окрошка, борщ холодный, супы-пюре – гороховый, из мясных продуктов, овощные супы;

❶ **из вторых блюд:** котлеты отбивные из баранины, телятины, свинины, шашлык из баранины, люля-кебаб, тава-кебаб, бастурма, рагу из баранины, плов, толма, лангет, биточки по-киевски, жаркое по-киевски, цыплята табака с маринованными фруктами, рыба жареная с картофелем и овощами, судак в тесте, перец, кабачки фаршированные, голубцы, омлет, пюре из шпината.

Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат, салат из помидоров и огурцов, маринованные овощи, маслины, пюре из шпината;

❷ **на десерт:** свежие и консервированные фрукты и ягоды, салаты из фруктов, бахчевые, цитрусовые, компоты, пирожки, мороженое. После обеда рекомендуется черный кофе и кофе по-восточному.

Хлеб обычно едят пшеничный, на стол необходимо подавать черный и красный перец, растительное масло (оливковое).

### **Контрольные вопросы:**

1. Кулинарные традиции каких народов оказали влияние на формирование испанской кухни?
2. Какие региональные особенности испанской кухни?
3. Как готовится знаменитая испанская «паэльля»?
4. Что такое «тапас»?
5. Какие основные виды кофе готовят в Испании?
6. Родиной какого вина является Португалия?
7. Как готовят в Португалии мясо «бифе»?

---

## **ТЕМА 10**

---

### **Французская кухня**

Как в прошлом, так и в наши дни Франция славится раем всех гурманов. К сожалению, времена, когда в любом французском ресторане человек мог сесть за столик с полной уверенностью, что выбранное им блюдо будет вкуснее, чем в ресторане той же

категории в другой стране, безвозвратно минули.

Французы считают кулинарию творчеством, а искусных поваров – поэтами в своем деле. В личной жизни французов значение кухни – очень велико; по их мнению, кулинар не заслуживает доброго слова, если, используя готовую рецептуру, он не привносит в неё что-то от себя, своего личного мастерства. Сказать о ком-либо, что он гурман, значит сделать наивысший комплимент.

С едой у французов связано много афоризмов. Например: «Обед без супа – дом без красивого входа», «Соусы – поэзия кухни», «Кто объедается и упивается – тот не умеет ни есть, ни пить», «Открытие нового кушанья важнее для человечества, чем открытие новой звезды».

Французы стремятся обедать в условиях тишины и покоя, предпочитают выбирать любимые блюда из широкого ассортимента меню, довольствуясь при этом небольшими порциями каждого кушанья.

Искусство хорошо готовить пришло в страну из Италии, вместе с Марией Медичи. С этого времени и начинается гастрономическое образование французов. Вершины своей оно достигло при Людовике XIV и Людовике XV.

В то время французские повара занимали почетное положение, каждое их желание неукоснительно выполнялось. Рассказывают, что повар одного герцога запросил для приготовления соуса 50 окороков, и его требование было немедленно удовлетворено.

Французская кухня принципиально основывается на свежих продуктах. Качество и присущие каждому продукту особенности должны сохраниться и после тепловой обработки. Этот принцип французские хозяйки и кулинары усвоили еще в то время, когда Екатерина Медичи в 1533 году вышла замуж за будущего короля Франции Генриха II и ввела в стране новую кулинарную технологию,

существенно повысила значение формальной стороны приема пищи. Очевидно, под ее влиянием во французской кухне некоторые виды овощей и гарниров долгое время подавали отдельно в виде самостоятельного блюда.

Растущая интенсивность международной коммуникации и влияние иноземной кухни привело к тому, что во Франции обычай подавать салаты из овощей отдельно отошел на задний план, тогда как в Германии, например, напротив, вошло в моду подавать овощной салат перед вторым.

Хотя итальянские мастера кулинарного искусства тоже стали

делать упор на сохранении вкуса отдельных ингредиентов кушанья, во французской кухне придавали большое значение тому, чтобы продукты гармонично сочетались, а не просто смешивались «в одном горшке». Французские кулинары изобрели соусы и постепенно их довели до совершенства. В конечном счете и «нувель кюизин» («новая кухня»), которая в соответствии с требованиями борцов за стройную фигуру переходит на легко усвояемые блюда, не отказалась от соусов. Наоборот, она усовершенствовала способы их приготовления и, более того, придумала специальную ложку для соуса. Однако французская кухня не исчерпывается одной «нувель кюизин», которая всего лишь несколько модернизировала кулинарию, подобно тому, как семьдесят лет назад это сделал выдающийся мастер кулинарии Огюст Эскофье.

Население, правда, осваивает принципы рационального питания, но если бы из меню исчезли, например, региональные национальные блюда «в одном горшке», это было бы равносильно краху настоящей французской кухни.

Влияние французской кулинарии на кулинарию всех стран не требует доказательств. Слова «омлет», «антрекот», «котлета», «бульон», «майонез», «гриль», «галантин», «меню», «метрдетель», «гастроном», не говоря уже о сотнях специальных кулинарных терминов, дали миру именно французы.

Во Франции интерес людей к еде и напиткам считается совершенно естественным, в этой стране мужчины тоже имеют определенные профессиональные знания о качестве продуктов и способах приготовления из них.

Конечно, суматошный ритм современной жизни затронул и Францию, но все же именно здесь *фаст-фуд* пока не занял такие прочные позиции, как в других странах (хотя и потеснил «высокую кулинарию»). Интерес к еде здесь считается естественным для людей любого достатка и квалификации. Обеденный перерыв – дело святое, никто даже и не подумает его сократить или заняться в это время какими-то делами. В отличие от хозяек других стран постиндустриальной эры, французские хозяйки еще не отвыкли готовить дома, мало уступают им и мужчины. Покупки принято делать не в супермаркетах, а в небольших лавочках, где можно осмотреть каждый пучок зелени, пощупать каждый кусочек мяса. И хотя молодежь постепенно расстается с традициями, и даже вино среди молодого поколения уступило место пиву, кулинары не сдают своих позиций. Безусловно, французская кухня отличается достаточным региональным разнообразием.



Эльзас славится блюдами, у которых много общего с немецкой кухней: свинина с капустой в различных сочетаниях, разнообразные пирожные. Отсюда же происходит знаменитый луковый пирог с салом. Естественно, в приморских районах употребляют в пищу больше морепродуктов. На юге Франции употребляют значительно больше пряностей и всяких травок, кладут больше лука и чеснока. В южных провинциях используют чаще всего оливковое масло (его лучшие сорта так и называют *прованским*, по названию области Прованс).

В Нормандии и других северных и центральных областях используют сливочное масло. Надо заметить, что на французов как-то не действуют модные заморочки насчет холестерина в продуктах, в большинстве традиционных блюд жиров очень много. Каждая местность славится каким-то своим вином, блюдом или соусом: Перигор – паштетами и трюфелями, Дижон – горчицей, Руан – уткой с апельсинами и др. Кроме обилия жиров, у французской кухни есть много других общих черт: прежде всего, использование ингредиентов и соусов.

Это находит свое выражение уже в покупках. Хотя сеть супермаркетов и магазинов самообслуживания постоянно расширяется, французские хозяйки (как отмечено выше) вместо расфасованных продуктов предпочитают покупать продукты на регулярных рынках, в старых лавочках со смешанным товаром или в узкоспециализированных магазинах.

Франуженка не довольствуется первым попавшимся кочаном капусты или каким попало пучком петрушки – она желает товар осмотреть, сравнить и выбрать. Прежде чем купить кусочек мяса, французская хозяйка сначала подробно обсудит с мясником его качество.

**Во Франции** принято различать **региональную** (*cuisine regwnale*), **общераспространенную** (*cuisine bourgeoise*) и **изысканную** (*haute cuisine*) кухню – например, кухня французских королей.

**Региональная французская кухня**, в свою очередь, подразделяется на: эльзасскую, бургундскую, овернскую, бретонскую, нормандскую и провансальскую.

**Эльзасская кухня** отражает выбор блюд и способы приготовления пищи, характерные для района Эльзаса. Отличается использованием лука, капусты, спаржи, пива, свинины, а также трюфелей и вина (преимущественно белого и сухого). Гордостью эльзасской кухни являются паштеты (с 1762 г.) и мясное рагу по-рейнски. Наиболее



известен эльзасский паштет из гусиной печени (*foie gras*). Мясное рагу по-рейнски (*boeckoffe*) готовится из филе баранины, свинины, свиных ножек, картофеля, лука и эльзасского вина. По традиции подается только по понедельникам.

Луковый пирог – блюдо из рубленого теста, соуса бешамель, лука, топленого и копченого сала. Пирог «На жарком пламени» – лакомство, выпекаемое в сильно раскаленной духовке из хлебного теста, кусочков сала, сметаны и лука. «Бекофф» – блюдо из маринованного мяса свинины или баранины, проложенного слоями картофеля и запеченного в чугунке.

Важнейшая достопримечательность Эльзаса – это пиво, с которым связана региональная кухня. В IX в. секрет приготовления пива был открыт католическими монахами. До XIII в. эльзасские монастыри обладали монополией на пивоварение. В настоящее время Эльзас – признанный центр европейского пивоварения. Здесь варят практически все основные виды: светлое («Хейнекен»), темное («Шютценбер-же»), янтарное («Метеор») и с красноватым оттенком («Адельскотт»), а также пиво по старинным рецептам («Кроненбург»).

Эльзасская кухня имеет три начала: кухня французов (галлов), германцев (бenedиктинцев) и евреев. Французы дали эльзасской кухне гусиный паштет, сыроварение и бортничество (добывание меда). Они также открыли прелесть эльзасской дичи и создали десяток местных совершенно оригинальных соусов. Германцы привнесли в региональную кухню блюда из кислой капусты, колбасы и вишневый ликер. Евреи подарили Эльзасу разные варианты приготовления карпа и всевозможные супы.

**Бургундская кухня** отражает выбор блюд и способ их приготовления, характерные для провинции Бургундия. Это преимущественно: блюда из говядины, устриц, речной рыбы (щука, окунь, карп, линь), ягод (смородина). Широко известны блюдо «мясо по-бургундски», а также бургундские вина.

Мясо по-бургундски (*boeuf bourguignon*) или говядина по-бургундски: блюдо из мяса, лука, грибов, моркови и сала. Продукты укладываются в жаровню слоями и перед тем, как запекать в духовке, их поливают вином и коньяком.

Бургундские вина (*bourgognes*) производятся на востоке Франции в виноградниках исторической провинции Бургундия (департаменты Кот-д'Ор, Ньевр, Сона-и-Луара, Йонна). Славятся сортами Шабли (*Chablis*), Кот-де-бон (*Cote-de-Beaune*), Рон (*Rhone*). Самое известное бургундское – белое (йонское) вино Совиньон де Сен-Бри (*Savignon*

*de Saint-Bris*). Известны также сорта Романи-Конти (*Romanee-Conti*) и Ришбург (*Richebourg*), молодое вино Божоле (*Beaujolais*).

Ежегодно в третью субботу ноября начинается праздник молодого вина Божоле в винных погребах, ресторанах и барах Франции, а также за рубежом, в т. ч. в России – в ресторанах французской кухни. Название Божоле увязывается с одноименным горным хребтом (800 м) в Ронских Альпах по правому берегу реки Соны. Различают *Beaujolais nouveau*, т. е. Божоле новое, и *Beaujolais village*, т. е. Божоле деревенское. Внутренняя классификация Божоле ведется по названиям французских коммун, где данное вино производится. Славится божоле коммун *Chenas*, *Chiroubles*, *Fleurie*.

Винный праздник Божоле продолжается две-три недели. У французов считается хорошим тоном пригласить знакомого попробовать «Божоле нового». К вину подают маслины, паштет, ветчину, сыр «камам-бер». Из горячих блюд – ростбиф с кровью.

**Овернская кухня** отражает выбор блюд и способы их приготовления, принятые в провинции Овернь. Характеризуется блюдами из речной рыбы (форель, семга), грибов (белые, лисички, грузди), овощей (бобовые), ягод (малина, черника). Наиболее известное блюдо этой кухни – чечевичный суп (*soupe auvergnate*): готовится как суп-пюре из чечевицы и картофеля; подается с гренками. Славится также глазированными каштанами и настойкой Сюз (*Suze*).

**Бретонская кухня** отражает выбор блюд и способ их приготовления, принятые в провинции Бретань. Характеризуется большим количеством блюд из продуктов моря (крабов, омаров, морских гребешков) и использованием сидра. Наиболее известными блюдами являются: омар по-арморикански; морские гребешки в сидре; утка с белыми грибами; эскалоп Вивиан (*escalope Viviane*).

**Нормандская кухня** отражает выбор блюд и способы их приготовления, принятые в Нормандии. Провинция богата мясными и молочными продуктами, птицей, продуктами моря и яблоками. В Нормандии нет виноградников, поэтому для приготовления блюд используется напиток из яблок – сидр (*cidre*), который также подается к традиционному столу самостоятельно. Кроме того, широкую известность получил нормандский кальвадос (*calvados*), т. е. яблочная водка, получаемая путем перегонки сидра. (Связывается с именем Жилля де Губервиля, который в 1553 г. впервые предложил современный рецепт кальвадоса). Знаменитым блюдом является суп по-нормандски (*soupe normande*). Традиционна также в Нормандии тарелка с дарами моря (*plateau de fruits de mer*), которая представляет

собой великолепное сочетание сырых моллюсков и вареных ракообразных. Нормандия – родина знаменитого сыра «камамбер» (*camemberf*), изобретенного в конце XVIII в. французской Мари-Ар (памятник автору в г. Вимутье).

**Провансальская кухня** отражает выбор блюд и способы их приготовления, характерные для провинции Прованс и соседних районов юга Франции. Отличается большим количеством блюд, приготовленных из продуктов моря (*soupe de poisson*), овощей (*ratatouilles*), специй (*pestou*), особенно чеснока, а также лука и сала. Большой популярностью пользуются уха по-марсельски (*bouillabaisse*), суп-жульен по-лангедокски (*julienne languedocienne*), говядина тушеная по-провансальски (*daubeprovenQale*), рагу из зайца по-ландски (*civet de liuvre landais*).

Так, уха по-марсельски готовится из рыбы разных пород, картофеля, а также помидоров и специй, обжаренных в оливковом масле. Как готовое кушанье к столу подается отдельно – отварная рыба, отдельно – горячий бульон. Рыба гарнируется соусом и дольками чеснока прямо на глазах у гостя. Суп-жульен по-лангедокски готовится на мясном или курином бульоне из овощей (капустная кочерыжка, фасоль в стручках, репа, лук-порей), обжаренных на оливковом масле, а также у горохового пюре. Перед подачей на стол заправляется сметаной.

Суп-пюре с чесноком (*soupe a Vail*) пользуется большой популярностью в Провансе. Готовится на мясном бульоне или на воде из чеснока, обжаренного на гусином сале; из яичных желтков, взбитых с оливковым маслом. Этим супом заливаются ломтики белого хлеба, поджаренные на сковороде.

Рагу из зайца по-ландски: запекается в духовке из седла зайца, обжаренного в гусином (свином) жире с добавлением мясного (куриного) бульона, сухого красного вина, помидоров и сухих белых грибов.

Юг Франции славится своими сладостями: миндальными пирожными (*calissons d'Aix*); обсахаренным и поджаренным миндалем (*pralines de Haute-Provence*); нугой (*nougat d'Allauch et de Sisteron*); леденцами (*berlingots de Carpentras*), а также винами – красными, розовыми, белыми (Chateauneuf-du-pape; Cote-du-Rhone, Gigondas, Cotes-du-Ventoux, Cotes-du-Luberon, Coteaux de Piervert, Coteaux des Baux, Coteaux d'Aix, Palette, Cassis, Bandol, Cotes-de-Provence, Bellet, Muscat des Beaumes-de-Vemse).

**Французская кухня** характеризуется чрезвычайно большим разнообразием блюд, обусловленным как ассортиментом продуктов,

так и способами приготовления.

Одной из ее особенностей является использование вин, коньяков и ликеров. В процессе кулинарной обработки вина и коньяки, как правило, вывариваются, винный спирт испаряется, а оставшиеся вещества придают пище неповторимый привкус и аромат. Вино служит также главной составной частью маринадов для мяса и бульонов для отваривания рыбы.

Используются только натуральные сухие и полусухие вина (очень кислые вина предварительно вываривают, чтобы снизить кислотность).

В распоряжении французского кулинара – свыше 3000 видов соусов, удовлетворяющих самому изощренному вкусу. Из пряностей широко употребляются чабер, лук-порей, кервель, эстрагон и др. Во многие блюда французы кладут небольшой пучок трав, так называемый «сборный букет», из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей кушанья к столу «букет» извлекают.

Еще одна характерная черта французской кухни – широкое использование, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, артишоков, спаржи, салата латук. При варке их строго соблюдается правило: свежие овощи опускают в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде, сушеные погружают в холодную. Французы широко применяют овощи и корнеплоды. Кроме картофеля (известны десятки способов его нарезки) распространен топинамбур. Употребляются все виды лука, наиболее характерен шалот с его специфическим вкусом. Фасоль, в том числе зеленая, популярна больше, чем зеленый горошек. В отварном виде используются такие деликатесные и богатые витаминами овощи, как спаржа, артишоки, лук-порей, салат-латук. Зеленые овощи также присутствуют в повседневном меню. Салаты с самыми разнообразными сочетаниями свежих и консервированных овощей подаются ко вторым мясным блюдам. Наряду с деликатесами популярна капуста. Француженки часто пьют отвары из овощей (даже картофельный) для сохранения цвета лица.

Очень популярны зеленые салаты с заправками, салаты из свежих и консервированных овощей и фруктов, с мясом, птицей, дичью, рыбой, крабами, лангустами, креветками, яйцами и другими продуктами. Французские мастера дают салатам не только звучные и красивые названия («Аида», «Кармен», «Миньон»), но и придают им неповторимый вкус и аромат, а также прекрасно оформляют.

В качестве закусок употребляются омары, лангусты, черная зернистая икра, копченая лососина, холодная жареная свинина, колбаса салями. И, конечно, устрицы.

Из первых блюд преобладают бульоны и пюреобразные супы. Бульон подают с гренками, различными мясными, яичными, крупяными, мучными и овощными гарнирами. Пюреобразные супы готовят из мясных продуктов, птицы, дичи, раков, крабов, зеленого горошка, цветной капусты, помидоров, спаржи. Очень популярны во Франции супы-кремы, заправленные лезоном из яиц, сливок и сливочного масла.

Из вторых блюд больше всего распространены блюда из морского гребешка, форели, карпа и угря. Французы жарят рыбу либо варят ее в подкисленной уксусом воде. Французы не были, безусловно, первооткрывателями устриц и мидий, но именно здесь родился культ поедания моллюсков. Сегодня их выращивают на специальных фермах, но дикие все равно считаются вкуснее. Белома – дикая устрица, мелкая, с ореховым привкусом. Маренн (также в основном дикая) отличается плоской формой и коричневым цветом, эти устрицы довольно дорогие. Другие разновидности: *фим-де-клер*, *специаль*, *перл-блани*, *аркашон*. У фим-де-клер самое нежирное мясо, перл-бланш более жирная, оба этих вида крупные, остальные поменьше, и раковины у них более плоские. Креветок французы предпочитают розовых, из Атлантики. Омаров (лобстеров), раков, крабов, лангустов, морских гребешков широко употребляют в пищу даже далеко от моря.

Рыба используется морская и пресноводная: треска, камбала, палтус, щука, карп, скумбрия. Предпочтительно ее запекают или жарят. Во всей Франции огромным успехом пользуется густая марсельская уха – *буйабесс*.

Однако больше всего французы любят вторые мясные блюда. Это прежде всего обжаренные на гриле или на плите бифштексы с картофелем, жареным во фритюре, рагу из говядины, телятины или баранины под острым соусом, различные виды жаркого. Из жареных и подаваемых на сковороде блюд можно отметить следующие: *шаторриан* (большой двухпорционный кусок вырезки), антрекот (двух-порционный ромштекс), *турнедо* (нарезанная небольшими кусками и обжаренная говяжья вырезка), *гренаден* (мясо, нарезанное круглыми ломтями), *чопсы* (бараньи ребрышки), биток (из рубленого говяжьего мяса под сметанным соусом). Типично французское блюдо носит отчасти английское название – бифштекс. Большинство французов любит его с кровью, с румяной корочкой и почти сырой внутри. Такой бифштекс подается с салатом и жареным картофелем, убийственное сочетание с точки зрения современных диетологов, но на фигурах большинства французов это никак не отражается.

Все перечисленные блюда подаются под различными острыми соусами. Субпродукты используются практически полностью. На весь мир знамениты паштеты, особенно паштет из гусиной печени фуагра. Мясо готовится всеми способами, то есть жарится, варится, тушится, запекается. Тушение мяса в сотейниках и горшочках является французским изобретением.

Нередко вторые мясные блюда отпускают без гарнира, только с пшеничным хлебом.

Ассортимент мясных блюд дополняют кушанья из мяса диких животных, боровой дичи, которые зачастую фаршируют: косуля, заяц, кабан, бекас, куропатка, рябчик, фазан, дикая утка и др.

Любой район страны может похвалиться своими излюбленными кулинарными произведениями. В Тулузе – это «кассуле» (бобы в горшочке), побережье вблизи Марселя – родина известного супа *буйабесс*, для приготовления которого по всем правилам нужна не только свежая рыба, но и запах морской травы и водорослей. В Нормандии в этот суп добавляют орехи, а в Британии – немного уксуса. Руан славится жарким из утки «канар а ля руанезе» и маленькими аппетитными колбасками *андуй*. Гавр знаменит бисквитами, в Онфлере любят готовить улиток в вине и ароматные омлеты. Эльзас и Лотарингия – родина блюд из кислой капусты, которая готовится с грудинкой, ломтиками шпика или окорока, или сосисками. Другим лакомым блюдом здесь считается *ким лорен* – вид пирога из яиц, сливок, шпика и сыра. В северных и центральных районах больше используют сливочное масло, на юге – оливковое.

Блюда французской кухни приготавливаются из всех видов мясных продуктов: телятины, говядины, баранины, птицы, дичи, в меньшей степени – из свинины. Представлены в отварном, жареном и тушеном видах.

Овощные блюда во французском меню используются очень широко. Ко всем вторым мясным блюдам отдельно подается спаржа, артишоки, зеленый салат, салат из капусты или помидоров и огурцов, но, безусловно, королевой овощей французы считают спаржу, а лучшим блюдом из нее – спаржу, запеченную с тертым сыром под соусом бешамель.

Французы охотно едят блюда и гарниры из круп, кефир, творог со сметаной, сметану, сливки. Французы, в отличие, например, от американцев, редко пьют молоко. Разнообразные кисломолочные продукты популярны главным образом в Нормандии. Зато по сырам Франция – беспорный чемпион. Завезли сюда сыроваренное мастерство римляне, но французы создали новый тип сыров – с

плесенью.

Немыслима французская кулинария без сыра. Их здесь свыше 300 сортов и самый любимый – рокфор. Без сыра не обходится ни одна трапеза. На десерт подается сыр нескольких сортов, чаще всего рокфор, камембер, брис, грюйер и др. Распространенным блюдом во Франции является жареный сыр, который подают с жареным картофелем или картофельным салатом.

Широко используются яйца. Из них готовят самостоятельные блюда, их включают в состав многих блюд из других продуктов. Популярнейшим яичным кушаньем является омлет. Его готовят натуральным и с различными фаршами – колбасой, ветчиной, почками, спаржей, помидорами, зеленым горошком. Известно несколько сот рецептов. Повару Эскофье, знаменитому своими омлетами, даже поставили памятник.

Десертные блюда могут быть как горячими, так и холодными. Французские кулинары разработали многочисленные виды десертов (десерт тоже французское слово) – желе, суфле, кремы и др. Вишневый пирог клафути, открытые торты с фруктами татин, мильфлеры и, конечно, мороженое присутствуют в ассортименте ресторанов и кафе любого уровня.

Излюбленные сладкие блюда – взбитые с сахаром сливки, компоты из свежих и консервированных фруктов, мороженое.

Характерной чертой французского стола является большой выбор блюд, подаваемых обычно в относительно небольших количествах. В ресторанах выбор блюд сравнительно ограничен, зато все они являются коронным номером повара, это «спесиалитэ» заведения, то есть фирменные блюда, которые можно попробовать только здесь и нигде больше.

Утренний завтрак очень прост: кофе с молоком, немного хлеба и масла. Француз, как говорят в народе, начинает свой рабочий день с полупустым желудком и светлой головой.

Второй завтрак – в полдень. Он обильнее, чем скажем, ленч в Англии, но не тяжелый. Обычно это закуска – то ли сардины, то ли салат из свежих огурцов, то ли кружочек колбасы, немного масла и много хлеба; затем жареное мясо и рыба, овощи, салат, сыр, фрукты, чашка кофе. Некоторые французы вместо кофе пьют чай или какао. В 17 часов для детей – тартинка с маслом и кусочек шоколада. Вечером – семейный обед: суп, жаркое или рагу, овощи, десерт.

Французская кухня известна своей экономичностью. Особенно это заметно в домашней кулинарии. Мясные супы варят только дважды в неделю, а в остальные дни семья ест овощные супы,



приправленные луком, яйцами и маслом.

Характерная особенность французской кухни – использование практически всех способов тепловой обработки (варка в воде и на пару, жаренье на сковороде в небольшом количестве жира, на «голом огне», на вертелах и решетках, во фритюре, тушение и запекание).

Еще один оригинальный прием – так называемый «поджог» (фламбирование) пищи. Чаще всего его используют при приготовлении мяса. Для этого перед подачей на стол готовое горячее блюдо поливают коньяком и поджигают. Это придает кушанью специфический аромат и привкус.

На столах обязательно присутствует минеральная вода. В споре кофе и чая французы однозначно на стороне кофе. Знаменитое пристрастие французов к вину характерно больше для южных провинций. Само французское вино, хотя и является мировым брендом № 1, все же часто изготавливается со специальными добавками, ускоряющими созревание, и консервантами. Такое вино часто предлагают туристам. Среди крепких напитков популярны кальвадос, абсент, коньяк, арманьяк. Молодые французы предпочитают пиво.

**Французское Рождество** предполагает традиционное меню. На столе непременно должны быть холодная и горячая фуа гра (гусиная печень), устрицы, трюфели, индейка, фаршированная каштанами. К столу подается также «Рождественское полено» – сдобный рулет, прослоенный кремом и украшенный фигурками гномов и зверушек.

Стол принято накрывать тремя скатертями (по одной для каждой ипостаси Святой Троицы – Отца, Сына и Святого Духа). Рождественский ужин должен состоять из семи блюд (в память о семи ранах Богородицы). Вначале подают тыквенный суп. После него хозяйка гасит одну из трех свечей, находящихся в центре стола, и снимет первую скатерть, предварительно стряхнув на вторую крошки и оставшиеся кусочки хлеба.

Наступает чередя улиток, отваренных в бульоне и приправленных томатом. К столу на вторую скатерть также ставят блюдо с вяленой треской или мюле (рыбу) с оливками и жареным луком. Пятое блюдо – овощи: цветная капуста, сельдерей и артишоки с соусом из анчоусов. Шестое блюдо – салат с чесноком.

На десерт готовится тринадцать перемен, символизирующих тринадцать апостолов, участвовавших в Тайной Вечери. Перед подачей десертов хозяйка гасит вторую свечу и снимает вторую скатерть. На стол подаются лепешки на оливковом масле с цветами апельсина, белая нуга с орехами, черная нуга с медом, десерт «четырёх нищих» –



сушеные фиги, изюм, миндаль, лесные орехи. В числе десертов – свежий виноград столовых сортов, зимние груши, апельсины, мандарины, тыквенный пирог, орехи. К десертам подается вишневая настойка.

По окончании рождественского ужина снимется третья скатерть, завязывается узелком, куда складывают остатки несъеденной провизии, с тем чтобы таким образом отнести гостинцы бедным. Подобный ритуал Рождества наиболее типичен для Прованса. В других регионах страны также существуют свои особенности.

**Французский этикет и ресторанное обслуживание.** Меню бистро (*bistro(t)*) во Франции обычно включает копченую селедку в растительном масле с картофелем (*harengpommes al'huile*); телячью голову с горчишно-яичным соусом (*tete de veau, sauce gribiche*); бифштекс, политый красным вином (*entrecote morchand de viri*); жареную баранью ногу с фасолью (*gigot rotit, flageolets*); шоколадный мусс (*mousse au chocolat*); карамель под заварным кремом (*creme caramel*); десерт с заварным кремом и взбитыми сливками (*ileflottante*).

«Обед на бегу», т. е. еда на вынос, в бистро представлена в меню несколькими видами сэндвичей, в т. ч. с запеченным окороком и сыром (*Croque Monsieur*) и жареным цыпленком с сыром (*Croque Madame*). Для парижан, например, типичное обеденное блюдо в бистро – натуральный омлет (*omlette nature*), желеобразный внутри с идеально подрумяненной корочкой, а также салат из зелени (*salade verte*) и один-два ломтика хлеба. Альтернативный вариант для парижан – это яйца-пашот (*oeufs sur le plat*) или яйца вкрутую (*oeufs durs*).

В ассортименте бистро представлена так называемая *bonne cuisine* (хорошая кухня), т. е. простая пища, многие рецепты приготовления которой остаются неизменными сто и более лет. Среди блюд этой кухни следует отметить бифштекс с жареным картофелем (*steak-frites*); жареный цыпленок (*poulet roti*); лук-порей с приправой из уксуса, прованского масла и пряностей (*poireaux vinaigrette*); телячьи почки в горчишном соусе (*rognon de veau a la moutarde*); сосиски (*andouillette*); жидкий заварной крем и шоколадный мусс (*mousse au chocolat*). Среди французских бистро (первое было создано в Париже в 1814 г.) – выраженная специализация. Различают бистро морепродуктов (*bistros de la mer*) и винные бистро (*bistro a vins*), т. е. винные бары. Особую группу предприятий общественного питания составляют брассерии.

*Винные бистро* повторяют меню традиционных аналогичных заведений универсального типа, но акценты делаются в сторону более

широкого предложения вин, сыров и холодных закусок. Из числа холодных закусок следует отметить закуску из ветчины, колбасы и паштета (*assiette de charcuterie*); чечевицу с солониной (*pretit sale au lentils*); крольчатину в горчичном соусе (*lapin a la moutarde*). Также в ассортименте копченый лосось и паштет из гусиной печени (*foie gras*).

*Бистро морепродуктов* ориентированы на широкое предложение для гостей разнообразных даров моря, начиная от копченой селедки и кончая блюдами из сырых моллюсков. Мидии (*moules*) готовят с добавлением белого вина и едят с картофелем фри. Обязательный компонент обеда с морепродуктами – эльзасское вино (обычно рислинг), а также сыр мюнстер, который подают до или вместо десерта с бокалом этого вина.

*Брассерия (brasserie)* – особая разновидность бистро, т. е. пивной бар или пивной ресторан, который находится ступенькой выше, чем кафе (иногда называется кафе-брассерия (*cafe-brasserie*). Эти предприятия французского общепита тяготеют к блюдам эльзасской кухни, которые представлены в меню. Первое подобное заведение – Брас-

серия Липп (*Brasserie Lipp*) – появилось в Париже в 1871 г. и носит имя ее основателя (находится на бульваре Сен-Жермен). С сентября по апрель во многих брассериях длится устричный сезон. Посетителей привлекают ряды корзин с мидиями, устрицами и другими дарами моря, которые выставлены при входе в брассерии.

Во Франции существуют определенные нормы поведения за обеденным столом. Перед обедом и ужином предлагают аперитив (*aperitif*) – виски, портвейн, бокал шампанского, белого вина или кир (*kir*), т. е. сочетание белого вина с черносливовым ликером.

В дорогих ресторанах, а также брассериях и бистро имеется комплексное меню, но, как правило, только обеденное (что указывается французским словосочетанием *dejeuner seulement*). Кроме того, в дорогих французских ресторанах гостям предлагается меню блюд для дегустации (*menu degustation*). Заказ на такое меню принимается только от всех сидящих за столиком.

В большинстве ресторанов после определенного часа (обычно после 9 вечера) посетители могут заказывать блюда только *a la carte*.

В ресторане меню, как правило, вывешено перед входом. Там всегда имеется одно, а чаще всего несколько *menu fixe*, т. е. набор блюд по принципу комплексного обеда. В этот набор входят типовые блюда, например, *steak frites* (отбивная с картошкой фри); *pouletfrites* (курица с картошкой фри).

Есть определенная традиция коротать время в одиночку в парижском кафе за большим стаканом, наполненным водой и пастисом (примерно 30 г от всего объема). Пастис – это анисовая водка крепостью 45%. Может подаваться в качестве аперитива, однако главное предназначение напитка – скрашивать паузу между обедом и ужином. В хорошем настроении французы отправляются в кафе на кофе эспрессо, в среднем тоне – на бокал вина, в грустном и подавленном расположении духа – на пастис. Процесс распития пастиса может продолжаться часами. За один визит в кафе обычно выпивают один стакан пастиса.

Ресторанная трапеза предполагает обед или ужин из трех блюд: первые блюда (салаты), горячее основное блюдо и десерт. Комплексный обед в ресторане может состоять из первого блюда, горячего основного блюда и десерта (сыра). Многие французы предпочитают завершать обед не сладким, а сырами (в ассортименте). Кофе с молоком (*café au lait*) в конце обеда или ужина во Франции не подают.

Блюда французской кухни дополняются соответствующими французскими винами из предложенной винной карты. Пиво пьют в бистро и brassериях вместе с заказанными сэндвичами, бифштексом с хрустящим картофелем, а также с блюдами эльзасской кухни.

В ресторанах говядину, молодую баранину или утку по заказу гостя могут приготовить с кровью (*saignat*) или довести до полной готовности.

Во Франции по выходным дням или к приходу гостей обязательно подают утиную печень фуа-гра. Этой традиции уже не одна сотня лет. Чем-то сродни русской традиции праздничной трапезы с черной икрой.

В конце обеда или ужина во французском ресторане принято подавать *дижестив* (*digestif*). Обычно французы отдают предпочтение персиковому или сливовому бренди.

Еда для французов скорее образ жизни и выражение черт национального характера (передается лаконичным и емким словом *à la française*). Это – предмет постоянного интереса, обсуждения и споров, начиная от самого простого сыра и деревенского вина и кончая паштетом из гусиной печени и марочным кларетом. На еду и вино французы тратят примерно 20% ежемесячных доходов. В год на одного жителя Франции приходится 109 кг мяса, 22 кг сыра, 62 кг хлеба и 80 л вина (в пересчете – 15,5 л чистого алкоголя), что является мировым рекордом.

Абсолютный мировой рекорд принадлежит Франции по приему и размещению в стране иностранных туристов. Одно из важных направлений здесь – кулинарно-гастрономический туризм, который

позволяет иностранным гостям на месте ознакомиться со всем многообразием французской кухни и французских вин. Как неотъемлемая часть образа жизни, французские вина активно используются для продвижения Франции на мировом рынке. В стране создана и работает густая сеть туристических винно-гастрономических маршрутов, ориентированных на обзорные поездки, а также комплексные профессиональные дегустации. Все это в значительной степени поддерживает ресторанный бизнес во Франции и позволяет увеличивать реализацию готовых блюд, полуфабрикатов и вин.

При обслуживании французских туристов рекомендуется континентальный завтрак, состоящий из любого фруктового сока, сливочного масла, одного яйца или яичного блюда, варенья (джема), булочки, тоста и кофе. Время завтрака – примерно с 9.30 до 10 час. утра.

В 13 час. рекомендуется второй завтрак (ланч). Это более плотный завтрак, состоящий из рыбной или мясной холодной закуски, салата, второго горячего блюда из натурального мяса с овощным гарниром и соусом, сыра «Рокфор» и кофе. На ужин для французских гостей будет предпочтительным подать две холодные закуски, консоме или суп-пюре, второе из телятины или говядины, легкий десерт и кофе.

**Для туристов из Франции рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *рыбная гастрономия, икра зернистая, балыки; рыба заливная, отварная; холодная рыба с овощным гарниром; мясо отварное с сыром, буженина, колбасы сырокопченые, ассорти мясное; сыр жареный; всевозможные салаты – овощные, мясные, рыбные; грибы маринованные; масло сливочное; кефир, сметана, творог;*

☉ **из первых блюд:** *бульоны с пирожками, пюреобразные супы из овощей, дичи; борщ украинский; щи;*

☉ **из вторых блюд:** *блюда из рыбы, говядины, баранины, птицы и дичи, овощей в отварном, жареном и тушеном видах; блюда из яиц; омлеты; блины с икрой и сметаной;*

☉ **на десерт:** *салаты фруктовые; свежие фрукты и ягоды; желе, кремы, муссы, компоты; пудинги, торты, пирожные; блинчики с вареньем, мороженое.*

**Контрольные вопросы:**

**1. Какими блюдами славится Эльзас?**

**2. Чем отличается французская кухня от кухонь других стран?**

3. Характеристика блюд французской кухни.
4. Какие виды рыбы используются во французской кухне?
5. Что такое «Байабесс»?
6. Какие сыры подаются к завтраку?
7. Какие крепленые напитки предпочитают французы?
8. Как празднуют французы Рождество?

---

## ТЕМА 11

---

### Голландская и Бельгийская кухня

Кулинария Бельгии и Голландии имеет много общего с немецкой и австрийской кулинарией, что проявляется прежде всего в одинаковом подборе продуктов для приготовления блюд. Основной мясной продукт здесь свинина, но потребляется также телятина, говядина, птица, дичь. Большое внимание уделяют кулинары приготовлению блюд из рыбы, различных овощей, картофеля, молочнокислых продуктов, яиц. В отличие от несколько пресной немецкой и австрийской кухни, пища обильно сдабривается специями: перцем, гвоздикой, корицей, мускатным орехом, горчицей.

**Голландская кухня.** Любопытно, что такая маленькая страна, как Голландия, занимает столь важное место среди производителей превосходной сельскохозяйственной продукции. Стимулом к этому служит, в частности, любовь к вкусной пище, а также высокоразвитое коммерческое чутье при производстве всего того, что связано с питанием.

Голландки – хорошие хозяйки, и поскольку сами любят вкусно поесть, то умеют и вкусно готовить. И хотя они предпочитают не тратить слишком много времени на технологически сложную готовку, тем не менее все блюда, подаваемые на стол, должны быть вкусными и хорошо сочетаться одно с другим. В качестве примера можно привести характерный голландский соус, который сочетается со всеми продуктами, используемыми в голландской кухне. Голландцы вообще любят кушанья с большим количеством соуса. Кроме сытных и обильных блюд, голландская кухня имеет ряд особенностей, которых мы не встретим ни в германской, ни в датской области

Северного

моря. Это обусловлено влиянием Испании во времена ее колониального господства.

Воздействие кухни других народов Западной Европы сказалось, например, на таком блюде, как *hazanenep* – блюдо «в одном горшке», заяц в красном вине вместе с мелким луком. В голландской кухне чувствуется и малайское влияние, как, например, в кушанье из риса с экзотическим мясным соусом *сьюбгом*. Во времена колониального владычества почти каждая голландская семья имела тесные связи с этим индонезийским полуостровом и заимствовала оттуда некоторые национальные кушанья. В Голландии существует целая сеть индонезийских ресторанов, которые заботятся о том, чтобы спасти от забвения традиционную индонезийскую кухню.

В Голландии сельдь, морской угорь, камбала, палтус, устрицы являются повседневной пищей. В год на каждого жителя этой страны приходится в среднем почти десять килограммов мяса мидий. Его варят, солят, перерабатывают на консервы.

Рыба подается главным образом в тушеном виде, политая растопленным сливочным маслом, и с вареным картофелем. К запеченным рыбным блюдам обычно подают листовой салат. Из рыбных блюд наиболее распространены: обжаренное в свином жиру филе свежей сельди с луком, нарезанным кольцами, зеленой фасолью и вареным картофелем, обильно посыпанное мелко нарезанной зеленью петрушки, а также судак, тушенный в духовом шкафу с овощами и вареным картофелем, который перед подачей поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Национальным мясным блюдом голландской кухни является хутспот – нарезанная ломтями вареная говядина, которую подают на блюде с гарниром из овощного пюре, приготовленного из вареных и протертых моркови, лука и картофеля. Распространено также блюдо, называемое «хеете бликсен» – жареные котлеты из свиного фарша и свиные сосиски укладывают на пюре, приготовленное из смеси яблок с картофелем, обкладывают обжаренными до золотистого цвета кольцами лука, сильно перчат и подают на стол в горячем виде.

Голландцы к мясу почти всегда подают хороший соус, а на гарнир – овощи, которые большей частью готовятся с маслом и сливками. Очень любят бутерброды, особенно трехслойные – с яичницей-глазуньей, салом шпик и ветчиной.

Большая роль в питании голландской семьи принадлежит тартинкам. Они могут быть с сыром, ветчиной, сливочным маслом – в зависимости от того, когда их едят: завтрак, который носит название *кофиеетафель* (кофейный стол), включает хлеб, ветчину, сосиски, сыр

и варенье. Наиболее плотно едят вечером (часто это единственный прием горячей пищи).

Мировой известностью пользуются голландские сыры. Назначение их в голландской кулинарии едва ли ни универсально: сыры закладывают в супы, в салаты, жарят с рыбой, ветчиной, запеканкой, добавляют к ананасам, подают на десерт и т. д. Тосты с маслом, сыром и кусочками или полосками жирного мяса и помидоров запекают в духовом шкафу.

Некоторые десертные блюда имеют народно-крестьянский характер, например, подаваемый в теплом или холодном виде рисовый торт рейстарт – основа из дрожжевого теста обложена рисовой кашей и запечена с абрикосами. Это сочетание кажется непривычным, но попробовать стоит. В Голландии любят сладкое. Уже в предполуденное время они запивают какие-нибудь мучные кондитерские изделия чашкой сладкого кофе со сливками или сладким вином. Голландские кексы и печенье популярны и в других странах.

Самый любимый напиток голландцев – светлое пиво (к слову, – пивоварение в Голландии считается одним из самых старых в Европе). Кроме пива пьют много молока и холодных напитков на его основе, например, холодный шоколад с молоком, выпускаемый в бутылках и любимый не только детьми, но и взрослыми. Суровый климат на побережье требует, конечно, сытной пищи, а также более крепких напитков, чтобы согреться. Чаще всего в Голландии пьют чистую водку, особенно можжевелевую «Еневер».

**Бельгийская кухня** – тонкое смешение местных традиций с иностранным влиянием соседних земель – Франции, Германии, Италии, Голландии, Испании и Скандинавии. Бельгийцы любят говорить, что блюда их кухни готовятся с французским изяществом и подаются с немецким великодушием. Результат – разнообразные рецепты, в которых соединены местные бельгийские продукты с продуктами, привнесенными поварами из соседних стран, к примеру, блюда с сыром горгонзола и спаржей, суп-пюре с эндивием или угорь в зеленом соусе.

В современной бельгийской кухне по сей день прослеживается влияние средневековых кулинарных традиций – использование горчицы, пряных трав и специй для получения вкуса, в котором смешено сладкое с кислым или сладкое с соленым. Так, по бельгийским рецептам в средневековом стиле, можно приготовить или попробовать ножку ягненка, запеченную с горчицей, кефирный суп с яблоком, цыпленка, тушенного с виноградом, или мясо с медом



и горчицей в пряно-фруктовой заливке. На каждый день или для званого обеда в бельгийской кухне найдется блюдо из картофеля, т. к. овощ этот оценен уже давно и надолго. И не обойтись без блюд во фритюре.

Особое отношение у бельгийцев к пиву, которое они не только любят пить, но, что важно, пьют исключительно свое. В этой маленькой стране варят более 500 разных марок пива, причем некоторым из них по 400–500 лет. Как и в других странах, в дело пивоварения внесли свой вклад монахи. Бельгийские монахи-трапписты несколько столетий варили собственный вариант эля под общим названием *trappiste*. Выделяют пять марок такого пива, которое отвечает всем необходимым требованиям – *Chimay*, *Orval*, *Rochefort*, *Westmalle* и *Westvleteren*. Пиво получается очень плотным, крепким (до 9%), горьковатым. *Abbaeye* («аббатское» пиво) – более широкая категория, чем *trappiste*. Типичный пример аббатского пива – марка *Ieffe*. Иногда такое пиво дображивает и созревает непосредственно в бутылках.

Несколько слов о пиве, которое варят в окрестностях Брюсселя – пшенично-ячменное пиво *lambic* (или *lambik*). На полотнах Питера Брейгеля-старшего фламандское население XVI века пьет именно пиво «ламбик». Пиво *kriek*, что означает «вишня», – это та же смесь «ламбик», которую перед вторичной ферментацией настаивают на вишне или на малине (*framboise*, *frambozen*). Иногда с этой же целью используют клубнику, черную смородину, персики, бананы, ананасы и сливы. В рецептуре используют только свежие отборные ягоды и фрукты, при этом вишня берется определенного сорта, который культивируется в окрестностях Брюсселя. Ягоды позднего сбора не давят, а лишь немного надрезают кожицу, после чего добавляют в «ламбик». Эти сорта пива также могут храниться довольно долго, но считается, что лучше всего их употребить не позже, чем через два года

с момента разлива в бутылки, т. к. после такого срока ароматы слабеют.

Большое место в питании бельгийцев занимает картофель. Он часто заменяет хлеб, является обязательной составной частью второго блюда (особенно в жареном виде). Хлеб бельгийцы едят почти всегда с маслом.

Ассортимент первых блюд в Бельгии весьма разнообразен. Наиболее популярны суп по-британски из овощей с мелко накрошенным соленым печеньем, суп по-брюссельски, сваренный из брюссельской капусты с поджаренными сухариками из пшеничного хлеба, суп *моделон* – мясной бульон с рисом, ветчиной и овощами, запавленный яичным желтком, суп из шампиньонов по-

брюссельски, в который кладут петрушку и мелконакрошенное крутое яйцо и заправляют сметаной перед подачей на стол.

Из вторых рыбных блюд распространены: скумбрия по-фламандски, фаршированная овощами и запекаемая в фольге в духовом шкафу, угорь, камбала, рыбные биточки из свежей сельди.

Большой популярностью пользуются мидии, морские улитки, крабы и вяленая на солнце *камбала*. Великолепные блюда готовят из форели, щуки, угря и грибов.

Ассортимент вторых блюд включает также: бифштекс, рулет, шницель из говядины и телятины, баранью грудинку, свиную отбивную, рагу из кролика. На гарнир подают картофель и другие овощи. Очень популярны телячьи почки по-льежски, брюссельские медальоны, отбивные по-фламандски, хошепот по-фламандски.

В этих странах принято кушать часто, до шести раз в день. Пища сытная и насыщенная специями. Первые блюда обычно подают объемом не более 300 мл.

Каждую трапезу завершают чашкой кофе.

**Для туристов из Бельгии и Голландии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** всевозможные салаты из овощей, овощи в натуральном виде; икра кабачковая и баклажанная; салат «Столичный», икра зернистая и кетовая; семга, балык осетровый; сельдь натуральная с картофелем и маслом; шпроты, сардины; ветчина, буженина, колбаса украинская домашняя; поросенок с хреном; куры, гуси, утки, индейки жареные; сыр, салаты из сыра; помазанки; яйца всмятку; яйца под майонезом; масло сливочное; сметана, кефир, простокваша;

☉ **из первых блюд:** бульоны с овощами, пирожками, яйцом, омлетом, гренками; суп-лапша с курицей; суп крестьянский, пюреобразные супы из цветной капусты, помидоров, дичи, птицы;

☉ **из вторых блюд:** судак или осетрина, тушенная с овощами; рыба жареная, судак в тесте; свинина отварная и жареная с овощами; шницель свиной отбивной, котлеты свиные отбивные; говядина, тушенная с черносливом, гуляш, бефстроганов, чахохбили из кур, жаркое по-киевски, биточки по-киевски, биточки по-селянски, яичницы, омлеты; блинчики с мясом, блины со сметаной;

☉ **на десерт:** компоты, кисель; муссы, желе; мороженое, молочный коктейль, черный кофе с пирожными, тортом, печеньем, фруктами, цитрусовыми, виноградом.

**Контрольные вопросы:**

**1. Что такое «Хазапетер»?**

2. Какие виды рыб используются в повседневной пище?
3. Как приготовить «Хуспот»?
4. Какие любимые напитки у голландцев?
5. Как приготовить ножку ягненка по – бельгийски?
6. Какие основные напитки употребляют в Бельгии?
7. Ассортимент первых блюд в Бельгии?

---

## ТЕМА 12

---

### Кухня народов бывшей Югославии\*

(Югославскую кухню мы представляем блюдами, характерными для республик бывшей Югославии).

Кухня народов бывшей Югославии очень схожа с кухнями других Балканских стран, но тем не менее «кулинарная география» ее весьма пестра.

**Сербская кухня** схожа со славянской – здесь любят пищу плотную, сдобренную специями, в Далмации, напротив, предпочитают легкую, необременительную пищу. Кухня Словении во многом напоминает австрийскую, в Воеводине заметно влияние венгерской кулинарии, а кухня кроатов представляет собой нечто среднее между ними. В Боснии признают только баранину и острые блюда из нее, в Сербии – преимущественно свинину, на Адриатическом побережье любят рыбу и мучные изделия, а рыбные блюда – произведения кулинаров Охридского побережья (рыба в горшочке по-охридски, форель по-охридски) славятся на всей территории бывшей Югославии. На завтрак здесь жители в качестве горячих закусок употребляют сосиски и яичницу с салом, а холодными закусками служат свиной зельц, ветчина, салаты из свежих овощей.

Первые блюда варят на говяжьем и бараньем бульоне с мозгами и различными овощами. Например, «говедья супа» (суп из говядины) и «чорба од спанача» (суп со шпинатом).

Во многих районах чрезвычайно популярны национальные блюда из мяса, жаренного над древесными углями, – чевапчичи (говяжьи

---

\* В истории Югославии в 90-х годах XX ст. произошли изменения: июнь 1991 г. – независимость провозгласили Хорватия и Словения; октябрь 1991 г. – Босния и Герцеговина; ноябрь 1991 г. – Македония; апрель 1992 г. – Сербия и Черногория создали Федеративную Республику Югославия.

колбаски), плескавицы (вид котлет) и ражничичи (вид шашлыка). Все блюда, приготовленные таким образом, подаются с мелконарезанным репчатый луком. Особо пикантной приправой считаются небольшие стручки острого перца.

Общенациональным и широко распространенным мясным блюдом является *дьювеч*. Это гуляш из баранины, которую тушат в растительном масле с рисом, большим количеством томатов, баклажанами, свежей паприкой, луком и тыквой. Кроме того, в меню предприятий общественного питания можно встретить и такие блюда, как жареный карбонат, баранья печенка, мясо на вертеле, шницель в панировке, голубцы по-сербски, курица под горчичным соусом, индейка с квашеной капустой.

Богатый выбор боровой дичи на территории республик бывшей Югославии позволяет готовить разнообразные деликатесные блюда из мяса кабана, оленя, лося, косули, дикой утки, перепела и др.

Очень широко здесь представлены рыбные блюда и блюда из продуктов моря. Это: жареный сом, тунец в маринаде, макрель с грибами, карп с чесноком, форель, приготовленная различными способами, «пьяный карп», плов из каракатицы, морские раки и т. д. Жители югославских государств употребляют много всевозможных овощей (помидоров, баклажанов, перца, лука, чеснока), оливкового масла, баранины, говядины, свинины, птицы, фруктов, бахчевых, орехов, различных душистых трав и пряностей. В большом почете сыр: с него начинается любая трапеза, а каймак – это дежурное блюдо на кухне любой хозяйки.

Способ его приготовления прост. Кипяченое коровье или овечье молоко разливают в широкие и неглубокие сосуды. Пока молоко остывает, на его поверхности образуется нежная тонкая пленка, ее осторожно снимают и складывают в деревянные бочонки слой за слоем, причем каждый слой немного солят. Чем больше каймак бродит, тем больше его надо солить. Зрелый каймак приобретает резкий пикантный вкус и желтый цвет. Он используется для приготовления грибанницы, жаренья форели и т. д.

Кухня народов бывшей Югославии славится своими мучными изделиями: всевозможными пирогами, рулетами, струделями. Очень широк и ассортимент различных кондитерских изделий: тортов, пирожных, печенья и т. д.

Исконная кухня за последние годы очень изменилась. Наряду со множеством небольших ресторанов с характерными местными блюдами появились, особенно на побережье, большие гостиницы, в которых готовят в расчете на широкую международную клиентуру.

Тем самым изменилось и содержание карт меню, в которых место характерных отечественных блюд заняли уолдорфский салат, марочные деликатесы или натуральные котлеты из телятины. Но эти перемены почти не коснулись домашней кухни.

Однако характерные блюда домашней кухни нравятся и туристам, поэтому они не совсем исчезли из гостиничных ресторанов. В Германии, да и в других европейских странах, открылось сравнительно большое число югославских ресторанов. При оценке этой кухни следует сознавать, что на территории бывшей Югославии проживает несколько народов и народностей, с собственной культурой и традициями, а также и собственной методикой приготовления блюд. Но большинство населения составляют сербы, и они-то и оказали наибольшее влияние на общий характер югославской кухни.

Трапеза начинается небольшой закуской – это может быть несколько ломтиков твердокопченой колбасы, колбаска или домашняя копченая ветчина узички пршут, а также свежий сладкий перец. Из супов наиболее популярны фасолевый и из квашеной капусты. Супы бывают такими густыми, что их нередко подают с хлебом в качестве второго блюда. При более торжественном застолье между отдельными переменами блюд подают промежуточное горячее блюдо – запеченный сыр качкаваль с татарским соусом – или ризото с моллюсками.

На второе бывает мясо, жаренное на вертеле на древесных углях, например, из баранины шиш чавап или колбаски из рубленого мяса – чевапчичи. Для праздничных застолий с большим числом гостей покупается целый барашек или поросенок. Еще один способ приготовления – сборные кушанья в одном горшке: мясо молодого барашка, свинина или говядина, тушеные с овощами. На побережье или у богатых рыбой рек на второе подают различным способом приготовленную рыбу – например, запеченную на рисе. Овощи и салаты обычно подают отдельно. На гарнир идет кукурузная каша типа итальянской поленты, но может быть и картофель, шинкованная кислая капуста рибанац или рис. Кушанья бывают изрядно приправлены специями, особенно красным перцем и чесноком. Лук и помидоры добавляются для вкуса в горячие блюда.

Характерное сборное кушанье, представляющее собой тушеные вместе мясо, рис и овощи, – *джювеч*. Это блюдо в разных вариациях известно и в других балканских странах. Ассортимент сыров сводится главным образом к овечьему сыру фета, который держат в рассоле и который распространен также в Греции и в Болгарии, а также

твердому сыру качкаваль, похожему на итальянский пармезан. Гораздо более широким ассортиментом отличаются сласти и мучные изделия. Одни из них укоренились в стране со времен турецкого владычества, другие были заимствованы из соседних Австрии и Италии. Местное население любит горячие мучные блюда и рулеты. Далмация и Косово – области виноградарства, здешнее вино идет и на экспорт. Однако вино, которое пьет население страны, значительно более сухое, чем экспортное. Из богатого урожая сливы и черешни производят экспортную сливовицу и мараскино.

Во многих государствах бывшей Югославии есть свои особенности питания. В Сербии, например, сыр подают в начале обеда, а не в конце, как это делают в некоторых странах Запада. К столу подают в сравнительно большом количестве белый свежий хлеб, а также красный и черный перец, уксус, растительное масло (чаще оливковое), минеральные и фруктовые воды.

Любимый напиток – кофе. Существует два способа его приготовления: кофе по-сербски и кофе по-турецки.

**Для туристов из государств бывшей Югославии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *масло сливочное, кефир, простокваша, йогурт, сыр; натуральные помидоры, огурцы, редис; икра кабачковая, баклажанная; салаты из свежих овощей с салатной заправкой; перец фаршированный; соленые и маринованные огурцы, помидоры, грибы; крабы, креветки; рыба копченая; осетрина заливная; рыба под маринадом; куры жареные; ветчина, буженина; колбаса домашняя украинская;*

☉ **из первых блюд:** *бульон из кур, цыплят, телятины, говядины с овощами, рассольник; суп-пюре из мясных продуктов и овощей, солянка рыбная, уха;*

☉ **из вторых блюд:** *котлеты отбивные из баранины, свинины, телятины; шашлык из баранины, бастурма, люля-кебаб, тава-кебаб, рагу из баранины; лангет, антрекот, бифштекс, эскалоп, биточки по-киевски; жаркое по-киевски; кабачки, перец фаршированный, голубцы, долма.*

*Ко всем вторым блюдам следует подавать натуральные и соленые помидоры, огурцы, много зелени и зеленого салата;*

☉ **на десерт:** *свежие и консервированные фрукты и ягоды; салаты из фруктов; пирожные; торты; мороженое; черный кофе и кофе по-восточному.*

*В обязательном порядке следует подавать к столу уксус, красный и черный молотый перец, различные острые томатные*

*соусы.*

### **Контрольные вопросы:**

- 1.Какие блюда предпочитают на завтрак в бывшей Югославии?**
- 2.Какие рыбные блюда готовят в Югославии?**
- 3.Способ приготовления «каймак»**
- 4.Как происходит трапеза и последовательность подачи блюд?**

---

## **ТЕМА 13**

---

### **Польская кухня**

Как и много веков назад, польская кухня и сегодня – кладезь разнообразной, богатой и вкусной пищи. Сытные и питательные блюда могут украсить любой праздничный стол и оставить неизгладимое впечатление. А все началось давным-давно. В течение многих веков шляхтичи вели натуральное хозяйство и у них в кладовках можно было увидеть много разнообразных продуктов. Это: и мясо, соленое и копченое, бобы, горох, конопляное масло, различные сорта круп, мука, грибы, дичь, старославянские колбасы, сало, масло, яйца, мед, медовый напиток и легкое освежающее пиво в баночках. Именно из этого набора продуктов и состоит национальная польская кухня. Что касается пива, то этот продукт заслуживает особого внимания, т. к. он присутствует во многих блюдах, придавая им незабываемый вкус и аромат. Польская кухня пользуется известностью, она близка к русской и украинской кухне.

Польская кухня очень разнообразна. Режим питания – трехразовый. Утром поляки едят обычно обильно. Завтрак включает, как правило, молочные продукты (кефир, сметана, также холодные и горячие закуски и блюда, обязательно кофе – черный или с молоком. Иногда перед завтраком поляки пьют чай с молоком или вареньем.

Обед

также обилён, ужин – легкий. Арсенал польских кулинаров достаточно богат: блюда готовятся из телятины, говядины, свинины, птицы и дичи, рыбы, яиц, грибов, картофеля, овощей, субпродуктов, молочных продуктов.

Из холодных закусок большим спросом пользуются различные мясные, рыбные и овощные салаты, заправленные майонезом,



сметаной, лимонным соком или растительным маслом, зернистая и кетовая икра, заливная рыба с хреном, под маринадом, рыбное и мясное ассорти, жареные куры. В качестве холодных закусок в Польше широко используются пирожки с капустой или грибами, бутербродные торты и слоеные бутерброды. Очень изобретательны поляки в составлении бутербродных масс: их готовят из мяса, консервов, сыров, рыбных соленых и копченых продуктов, творога, взятых в самых неожиданных сочетаниях (например, творог с брынзой и красным перцем; творог с копчеными рыбными продуктами; творог со сметаной, зеленым луком и редисом; жареный творог и т. д.). При оформлении холодных блюд и закусок используется (для украшения) желе, которое одновременно и предохраняет закуски от засыхания.

В качестве горячих закусок поляки употребляют всевозможные яичницы и омлеты, яйца всмятку, гренки с ветчиной или сосисками, волованы с курицей, пирожки с мясом.

Чрезвычайно богат в польской кухне ассортимент первых блюд, с которых многие поляки предпочитают начинать обед. Среди них различные бульоны, крупники, супы лимонные, из свежих огурцов, пива, рассольники, борщи, щи. Особенно следует выделить среди них такие традиционные кушанья, как борщок свекольный с ушками (вид пельменей с начинкой из мяса и грибов), жур с колбасой или грудинкой (составной частью этого блюда является жур – ржаная мука, залитая водой и заквашенная в течение двух дней).

Капустняк – густой суп из квашеной капусты со свиным шпиком, борщ из говядины со свеклой и всевозможной зеленью. Большой популярностью пользуется крупник – густой суп из ячменной крупы с куриными потрошками и грибами, суп из спаржи с мясными фрикадельками, холодный литовский суп и суп из пива с поджаренными сухариками.

Следует отметить, что к одним первым блюдам в Польше принято подавать вместо хлеба картофель, к другим – клецки, пирожки, гренки.

Так, к журу подают картофель, политый растопленным свиным жиром, к грибному супу – кашу перловую, к щам по-польски – отваривают картофель.

Широко распространены рыбные блюда, прежде всего, карп под сладким соусом с изюмом и мелко нарубленным миндалем, а также судак по-польски – отварная рыба под белым соусом с рублеными крутыми яйцами. Особой популярностью пользуется сельдь, приготовленная под сметанным соусом либо с льняным маслом и репчатым луком.

Мясные блюда употребляют главным образом в тушеном виде. К ним следует отнести прежде всего «дроздики» – рагу из говядины с луком и «потравка баранины» – рагу из баранины. Бифштекс жарят обычно по-английски. Широко распространены также блюда из баранины, утка под острым соусом и голубцы.

Национальным польским блюдом является *бигос*. Он готовится из свинины, говядины и копченой колбасы, которые тушат с квашеной капустой, грибами, с добавлением вина и сливового джема. Типичными польскими блюдами являются также *флаки по-варшавски* и *зразы по-польски*. Боровая дичь и домашняя птица подаются преимущественно в жареном виде. Гуся и утку перед приготовлением фаршируют яблоками.

Многие вторые блюда готовятся из рубленого мяса, субпродуктов (печени, языка, легких, мозгов и др.), из мяса, тушенного с овощами, или из овощей, фаршированных мясом, из домашней птицы, дичи, рыбы и т. д.

В качестве гарнира ко вторым мясным блюдам и рыбным блюдам подают зеленый горошек, фасоль, морковь, спаржу, огурцы, картофель, капусту, клецки, сложные овощные гарниры. Любят на гарнир гречневую кашу.

Кстати сказать, соусы для мясных блюд поляки применяют редко. Отдельно ко вторым блюдам подается зеленый салат или салат из помидоров и огурцов.

Польская кухня славится и своими мучными изделиями. Здесь в широком ассортименте представлены пироги, кулебяки, блинчики, лозанки, оладьи. Чрезвычайно разнообразны и кондитерские изделия: пирожные, торты, с орехами, изюмом, миндалем, печенье. На десерт предпочитают ягоды: землянику, малину, вишню, виноград.

Из сладких блюд широко распространены кисели, которые готовятся густыми, как желе: их иногда даже режут ножом. Чай поляки пьют редко, предпочитая кофе, как черный, так и с молоком или сливками. В ассортимент холодных напитков входят всевозможные напитки из ягод (смородины, малины, клюквы, шиповника), напитки, приготовленные из лимонных и апельсиновых корок, томатного сока, кваса, молочные напитки, крошоны.

#### **Для туристов из Польши рекомендуются:**

☉ *из холодных закусок: всевозможные овощные, рыбные и мясные салаты; балык, икра кетовая или зернистая с лимоном; рыба заливная с хреном, ассорти рыбные; буженина, жареные куры;*

*яйца, фаршированные под майонезом и яйца всмятку; грибы, запеченные в сметане;*

☉ **из первых блюд:** борщи, особенно борщ украинский и борщ холодный; рассольник ленинградский, рассольник домашний; солянка сборная, мясная и рыбная; суп грибной с галушками; бульоны.

☉ **из вторых блюд:** судак по-польски; судак жареный, судак в тесте с соусом, майонез с корнционными; осетрина, жаренная фри; карась, запеченный в сметане; бифитекс, лангет, антрекот, эскалоп, шницель свиной отварной, ромштекс, биточки по-киевски; куры отварные и жареные с овощным гарниром; блюда из субпродуктов (рубе), сердце, мозги, печень, почки; пироги и кулебяки с мясным и рыбным фаршем, блинчики с мясом, вареники с мясом, творогом, картофелем, грибами;

☉ **на десерт:** густые кисели, компоты; салаты фруктовые; муссы, кремы; печеные фрукты в соусе; блинчики с вареньем; мороженое; кофе черный, кофе с молоком.

### **Контрольные вопросы:**

- 1. Какие холодные закуски изветны в Польше?**
- 2. Что принято подавать к первым блюдам?**
- 3. Что такое «Бигос» и как его готовят?**
- 4. Какие десерты рекомендуют туристам этой страны?**

## ЧАСТЬ 2

### Национальные особенности кухни стран Азии

---

---

#### ТЕМА 14

---

#### Кухня стран Ближнего Востока и еврейская кухня (Ирак, Турция, Ливан, Сирия, Иордания, Саудовская Аравия, Йемен, Израиль)

В кухне стран Ближнего Востока широко используется баранина, козлятина, птица, рыба (сельдь, судак, севрюга, белуга, осетр). Говядина потребляется в значительно меньшей степени, а свинина почти полностью исключена. Весьма распространены всевозможные овощи, а рис – после мяса – продукт «номер один». Основой многих блюд является фарш, состоящий из мяса и риса.

Кухня народов различных арабских стран имеет, несмотря на отдельные различия, и многие общие черты. Характерной общей особенностью арабской национальной кулинарии является использование баранины, телятины, козлятины, птицы, бобовых, риса, овощей и фруктов, свежих, сушеных или вяленых. Блюда из рыбы, яиц, кисломолочных продуктов (особенно сыра, напоминающего брынзу) занимают особое место. Арабская кухня немыслима без пряностей и приправ – лука, чеснока, красного и черного перца, корицы, ароматических трав, оливок. Для приготовления пищи используется главным образом оливковое масло, хотя можно считать и типичным приготовление многих мясных блюд без использования жира вообще. Мясо жарится на раскаленной до 300 °С сковороде. Образующаяся при такой жарке корочка удерживает мясной сок, и приготовленное блюдо будет особенно нежным и сочным.

Многие народы арабских стран принимают пищу дважды в день. При двухразовом питании утром едят очень плотный завтрак, и такой же плотный обед – довольно поздно вечером.

Следует заметить, что порядок подачи блюд, особенно если речь идет о праздничном обеде, у многих арабских народов совершенно отличен

от привычного для нас европейского. Так, в Йемене праздничный обед обычно начинают арбузом или дыней, затем подают бинтас-сахи – сладкое тесто, залитое растопленным маслом и медом, потом следует барашек со специальным соусом, а завершается обед бульоном. Так что, если пользоваться привычными терминами «первое», «второе», надо помнить, что речь идет здесь вовсе не о порядке подачи блюд!

Самыми популярными первыми блюдами являются мясные супы с фасолью и рисом, стручковой фасолью, каперсами, горохом. Большинство супов арабской кухни готовится на мясном бульоне, приготовленном специальным образом. Перед варкой бульона мясо обжаривают крупным куском без жира, а затем заливают холодной водой и варят до готовности. Овощи добавляют уже в готовый и процеженный бульон.

Второе блюдо – это обычно мясо или птица, тушеные или жареные, пловы. К мясным блюдам часто добавляют изюм, инжир, миндаль, пряности, острые приправы. Так, у йеменцев особой популярностью пользуется блюдо из молодого барашка, начиненного рисом, изюмом, миндалем и пряностями, а также острый соус хельба из красного перца, горчицы и ароматической травы, который является непременной составляющей стола. Любимыми национальными блюдами жителей Ирака являются плов из баранины и риса, в который обычно добавляют изюм, инжир, миндаль, а также яхни – мясное блюдо с острыми приправами. В Сирии и Ливане традиционными являются такие мясные блюда, как кубба – жареные или вареные шарики из мяса, рыбы, различных приправ, яхни с овощами.

В качестве закуски употребляются различные свежие и маринованные овощи: маслины, помидоры, перец и др., а также орехи, арбузные семена, финики.

Распространенным блюдом у многих арабских народов является кукурузная каша – бургуль, которая может быть полита кислым молоком, или же подаваться с маленькими кусочками мяса. Сладкие блюда – широко известная халва и цукаты. Из напитков – кислое молоко, чай, и, разумеется, кофе, который, как правило, пьют без сахара, но с добавлением пряностей.

Кофе – традиционный арабский напиток, и процесс его приготовления зачастую представляет сложную процедуру, связанную, как правило, с приемом гостей. В Саудовской Аравии, например, кофе готовят следующим образом. Сначала обжаривают зерна, помешивая их маленькой металлической палочкой. Затем кофе вручную измельчают в ступке, стараясь при этом выдерживать

определенный ритм. Для варки кофе используют специальные медные или латунные сосуды трех размеров, несколько напоминающие чайники. При подаче кофе гостям тоже соблюдается определенная процедура. Готовый кофе подают гостям в чашечках, причем в порядке старшинства. Почетному гостю кофе подают трижды, после чего, по правилам приличия, принято благодарить и отказываться. Как уже упоминалось, кофе обычно пьют несладким. В качестве пряностей в Саудовской Аравии принято добавлять гвоздику и кардамон, а в Ираке к кофе добавляют шафран и мускатный орех. А вот в Йемене – стране, которая поставляет лучший в мире кофе, национальным напитком является не кофе, а гишр – отвар кофейной шелухи. По вкусу этот напиток напоминает кофе, смешанный с чаем. Заваривают этот напиток в небольшом глиняном кувшине, а когда он готов – добавляют сахар и иногда – пряности.

Ближневосточная кухня отличается значительной остротой: не имея под рукой перца, лука, чеснока, различных острых и ароматических кореньев, зелени, уважающий себя повар не приступит к приготовлению пищи.

Весьма популярны молочнокислые продукты: кислое молоко, кефир, сыр, мучные блюда; хлеб употребляют только белый. Чаше всего это большие лепешки (лаваш, чурек).

Основной горячий напиток – чай. На десерт употребляется много фруктов, как в натуральном виде, так и в сушеном.

Заслуживает подробного описания ряд особенностей организации питания и технологии приготовления блюд, о которых рассказывают очевидцы.

Советский журналист О. Герасимов в книге «10 000 км по Месопотамии» делится с читателем своими впечатлениями о кухне Ирака.

В местных ресторанах, пишет он, – готовят вкусное мясное блюдо – газ. Это блюдо сирийского происхождения и называется там «шаурма». Даже в Каире, славящемся своей кухней и поварами, его готовят сирийцы. Но иракцы оказались хорошими учениками, и приготовленный в Багдаде газ не уступает дамасской «шаурме».

Для газа берут мясо молодого барашка и насаживают его на толстый вертел. Высокую пирамиду венчают большие куски жира. Повар постепенно поворачивает вертел с тем, чтобы все стороны пирамиды равномерно поджарились. Когда мясо готово, он начинает срезать его огромным ножом в закрытый сверху совок. К газу подают на блюдечке соленые репу, редиску, чеснок, огурцы, лук и стручковый перец, называемые одним словом «турша». Нередко вся

эта еда запивается лабаном – кислым козьим молоком, разбавленным водой и немного присоленным.

Иракцы очень любят рыбу, особенно форель. Хорошо прожарив, ее подают с большим количеством перца и нарезанными помидорами.

На набережной Абу Нувас в Багдаде готовится знаменитое рыбное блюдо «маскуф». Каждый посетитель выбирает в небольшом бассейне живую рыбу, которую повара тут же потрошат, насаживают на рожны и пододвигают к пылающему хворосту.

Минут через пятнадцать рыбу укладывают на угли и затем на огромном блюде подают к столу со свежими либо запеченными помидорами или луком.

Большой популярностью пользуются сладкие блюда из фруктов, пирожные, мучные изделия, а также кислые молоко, кефир и сыр.

Алкогольных напитков иракцы потребляют очень мало. Очень популярны «шемин» (сильно взбитый кефир) и различные щербеты (фруктовые соки), особенно миндалевый экстракт. Основной горячий напиток – чай. Хлеб иракцы предпочитают белый.

Турки – большие мастера в придумывании различных интригующих названий своим кулинарным произведениям. «Палец визиря», «Женское бедрышко», «Турецкое блаженство», «Раненый тюрбан», «Это нравится султану», «Имам упал в обморок» – этот экзотический перечень мог бы стать едва ли не бесконечным, но самое замечательное, что претенциозность названий отвечает их кулинарному исполнению.

Самое распространенное турецкое блюдо – плов (рис тушится в жире с добавлением шафрана, перца и соуса из помидоров); плову уступает пальму первенства даже долма – перец, фаршированный рисом и мелко рубленным мясом. Король же стола – шиш-кебаб, представляющий собой кусочки молодой баранины или козлятины, поджаренные на вертеле над горячими древесными углями. Еще одно популярное блюдо – *пастирма* (говядина, приправленная красным перцем и высушенная на солнце). Потребляют ее преимущественно летом и в начале осени.

Характерным турецким кушаньем является берак – слоеное тесто, фаршированное сыром со сметаной или молотым мясом.

Хозяин нисколько не обидится, если вместо изучения меню вы обратитесь прямо на кухню: в национальном обычае, чтобы каждый гость имел право видеть, как готовится заказанное им блюдо. Он может попробовать то или другое и лишь после этого указать, с какой именно сковороды подать ему на стол еду.

Турки большие мастера в приготовлении кондитерских изделий: курабис (галета с медом и сахаром), баклавы (пирожное с орехами).



Известна еще с антических времен *кадаифа*.

Алкогольные напитки в Турции потребляют редко и понемногу. Из безалкогольных напитков популярен кефир (айран). Его взбивают до тех пор, пока не исчезают сгустки, подсаливают и охлаждают.

Мировую известность приобрел способ приготовления кофе. Он так и называется «по-турецки».

Кулинария народов, населяющих Малоазиатский и Аравийский полуострова, в целом очень пикантна, интересна и нравится многим, но необходимо отметить, что наиболее выделяется ливанская кухня.

Ливанцы – большие гурманы, всецело преданные страсти «коллекционировать» изысканные и прихотливые блюда, хотя «коллекции» эти, естественно не находят себе пристанища ни в классах, ни в застекленных шкафах, ни на стенках.

Ливанское меззе (от «мазза» – «делать глоток», «пробовать») состоит, по крайней мере, из 30 блюд. Так, могут быть поданы одновременно: спинной мозг ягненка; жареные почки; копченый телячий язык; розовые креветки; шаманандар или шамандур; свекла в уксусе; сырая печень с перечной мятой; свежие огурцы; маринованный лук; хубз – тоненькие арабские хлебцы; миндаль; нечто вроде гренок в форме треугольничков; печеная морская рыба; бараний язык; семечки подсолнухов; жареные баклажаны; зеленые и черные оливки; морковь, картофель; поджаренные фисташки и т. д. и т. п. Все перечисленное – это только прелюдия к настоящей трапезе, приступить к которой европеец не рискнул бы без специальной консультации официанта. Вот из каких блюд, к примеру, может состоять первая часть этого многосерийного действия: сырой инжир, а также инжир засахаренный; бананы, апельсины, земляные орешки; жареная цветная капуста, стручки свежего горошка; фасоль в грибном соусе; вареный рис.

Разумеется, акт чревоугодия невозможен без лабана, политого кунжутным маслом. Однако и это блюдо не является финалом трапезы. Она может быть продолжена подачей особым образом приготовленной из местных злаков каши, сдобренной лимонным соком, петрушкой, кунжутным маслом, чесноком; паштета из рыбы, укропа и чеснока; блюд, приготовленных из неизвестных рядовому едоку даров моря – как растительного, так и животного происхождения. Одним словом, перечень этот может быть сколько угодно продолжен.

В качестве резюме можно лишь утверждать, что ливанская кухня при всем ее разнообразии очень удобно укладывается в рамки тех рекомендаций, которые даются для организации питания стран

Ближнего Востока.

По-другому выглядит кухня кочевых арабов Аравийского полуострова. В их рационе важное место занимают молочные продукты, особенно кислое молоко (лабан) и сыр, а также финики. Из дурры, кукурузы или пшеницы выпекают пресные лепешки. Мясо за столом небогатых скотоводов и крестьян – праздничное блюдо, которое готовится и съедается с большой торжественностью. Появляется мясо лишь в конце лета, когда иссякает корм. В пищу идут говядина, баранина, верблюжатина.

Особенностью кухни Саудовской Аравии (как, впрочем и большинства арабских кухонь) является тепловая обработка многих мясных блюд без применения жира. Белки мяса, соприкасаясь с раскаленной до 300° поверхностью сковороды, свертываются и образуют корочку, удерживающую в продукте мясной сок. Благодаря этому блюдо отличается особой нежностью и сочностью.

Путем кипячения изготавливают нечто вроде сухого молока, перед употреблением его растворяют в воде. В жаркое время в большом ходу напиток из кислого, сильно разбавленного водой молока.

Основная пища оседлого арабского населения – ячменный, реже пшеничный хлеб, выпекаемый в виде пресных лепешек, просяная каша, вареные бобы, овощи, крупяные, гороховые, тыквенные похлебки, финики, фрукты. Распространенным блюдом является бургуль-каша из особым образом обработанной пшеницы или кукурузы, политая кислым молоком, а в торжественных случаях – посыпанная

кусочками мяса. Популярна также каша из муки, смешанная с оливковым маслом и стручковым перцем. Пища обильно сдабривается красным перцем и другими пряностями.

В ряде областей почти такое же значение, как зерновые, имеют финики. Из них готовят в смеси с другими продуктами различные блюда, а из сока финиковой пальмы варят сахар. Из фиников делают пасту, которую можно хранить круглый год. Эту пасту иногда смешивают с ячменной или другой мукой. Очень популярны сушеные и вяленые финики. Непременной составной частью пищи йеменцев является хельба – острый соус из красного перца, горчицы и ароматической травы. Особой популярностью пользуется блюдо из молодого барашка, начиненного рисом, изюмом, миндалем и пряностями.

Гостеприимство арабов безгранично: хозяин буквально «выкладывается», принимая гостя. Гость в доме – событие чрезвычайной важности, отмечаемое обильной трапезой. Вот как,

например, может она выглядеть, по свидетельству советского журналиста А. И. Ступака, побывавшего в Йемене: «Парадный обед начинается арбузом или дыней, за которыми следует «бинт эс-сахн» – сладкое тесто, залитое растопленным маслом и медом. После барашка гостям подают отварное мясо с соусом «хельба». Обед заканчивается бульоном. Едят руками, запивая пищу водой, пропитанной парами ладана».

Излюбленный напиток у арабов Аравийского полуострова – кофе, завезенный сначала в Йемен, а уже оттуда в XVI в. – в Северную Аравию. Приготовление кофе является сложной и торжественной церемонией, обычно связанной с приемом гостей. Обычно кофе варит сам хозяин. Сначала обжаривают зерна, помешивая их металлической палочкой, затем их толкут в особой ступке с соблюдением определенного ритма. Для варки служит медный или латунный сосуд, похожий на чайник. Готовый напиток подают в чашечках, по старшинству. Почетным гостям подают трижды, после чего правила приличия требуют поблагодарить и отказаться от предлагаемой новой порции. Кофе пьют без сахара, но с добавлением пряностей, чаще всего гвоздики и кардамона.

**Для туристов из Ирака, Турции, Ливана, Сирии, Иордании, Саудовской Аравии, Йемена рекомендуются:**

☉ *из холодных закусок: любые салаты из свежих овощей и фруктов и натуральные овощи, сельдь натуральная с отварным картофелем; икра кетовая и зернистая; балык, семга, теша; шпроты, сардины; осетрина заливная; рыба под маринадом; куры жареные, цыплята с маринованными овощами и фруктами; мясное ассорти; язык заливной с хреном; фасоль красная с ореховым соусом; редька со сметаной; икра кабачковая, баклажанная; сыр; яйца под майонезом;*

☉ *из первых блюд: суп-харчо, пити, бозбаш ереванский, чихиртма; суп с домашней лапшой и курицей; суп из фасоли с лапшой; суп гороховый с бараниной; суп картофельный с бобовыми, рисом; уха, сладкие супы по сезону;*

☉ *из вторых блюд: осетрина, севрюга, белуга, жаренные фри или на вертеле; карп, запеченный в сметане; шашлык из баранины; плов из баранины; рагу из баранины; люля-кебаб, тава-кебаб; бастурма; цыплята табака; фаршированные перец, кабачки, баклажаны, помидоры; блинчики с мясом; блины со сметаной, оладьи; вареники с мясом, пельмени; говядина, тушеная с овощами и рисом, лангет, бифштекс, антрекот, филе, бефстроганов; азу, гуляш; баранина, запеченная с кашей под сметанным соусом; тыква отварная в*

*молочном соусе, тыква с фасолью в сметанном соусе, тыква, запеченная с рисовой кашей; кукуруза с маслом, в молоке, со сметаной; кукуруза, запеченная в сметанном соусе; гречневая каша с молоком, рисовая каша молочная с маслом, пшеничная каша; пюре из бобовых.*

*На гарнир можно подавать овощи, рис, бобы, картофель, только не в разваренном виде;*

☉ **на десерт:** компоты и кисели из свежих и консервированных фруктов, муссы, мороженое; печенье, кексы, пирожные, торты; бахчевые, виноград, персики, апельсины, ананасы.

*После обеда обязателен чай с печеньем и лимоном.*

*К черному кофе следует подать отдельно сахар, кардамон, гвоздику, шафран, мускатный орех.*

**Еврейская кухня.** Израиль – государство иммигрантов, поэтому каждая семья находится под влиянием той страны, откуда прибыла.

Фаршированная рыба и куриные шейки, традиционные субботние супы чолнт и хамим, разнообразные цимесы, кугели и струдели, тающие во рту нежные слоеные пирожки с начинкой из мяса и толченых грецких орехов, утопающие в сметане румяные драники, бухарский и персидский плов, волшебная кухня марокканских евреев, в которой острота перца соседствует со сладостью меда...

Невозможно представить, что всего этого могло бы не быть в еврейской кухне, если бы много веков назад, спасая жизнь себе и потомкам, двенадцать колен Израилевых не рассеялись по всему миру. С течением времени тех, кто ушел в страны Западной Европы, стали называть ашкенази, а бежавших в Северную Африку и на Ближний Восток – сефардами.

Первые без всякого презрения ели говядину и корнеплоды, приправленные животным жиром, сахаром, луком и чесноком: кухня ашкенази многое позаимствовала у итальянцев, немцев, французов и славян. Вторые же долгое время оставались верны пище, упомянутой в Ветхом Завете, – бобам, чечевице, дробленой пшенице и баранине, но при этом с удовольствием пользовались рецептами турецкой и персидской кухни. При всем разнообразии привнесенных оттенков еврейскую кухню объединяют некоторые весьма устойчивые традиции. Прежде всего, это излюбленные способы приготовления: варка, запекание, припускание, тушение с добавлением воды.

Специи используются очень осторожно, они призваны лишь оттенять и раскрывать вкус того или иного продукта. А самые-самые еврейские блюда готовятся из субпродуктов: говяжьего мозга, языка, печени и потрохов.

И все же главное, что отличает еврейскую кухню от других,— это законы кашрута. На иврите слово «кашрут» («пригодный») обозначает определенный свод правил, которым нужно следовать при приготовлении не только праздничной, но и каждодневной еды. Например, запрещено смешивать молочную и мясную пищу, под запретом мясо животных, не жующих жвачку и не имеющих раздвоенного копыта, а также мясо хищных животных и птиц. Табу накладывается на пресмыкающихся и рыб, у которых нет плавников и чешуи (в том числе моллюсков), а также на все продукты, из этих животных полученные.

Правила кашрута относятся к библейским запретам (хуким), которые не сопровождаются никакими пояснениями. Их просто нужно принимать такими, какие они есть. И все же версии, объясняющие кошерные законы, существуют. Одна из них – забота о здоровье: домашнее животное всегда под присмотром, а хищник неизвестно где бродит и неизвестно чем питается. Да и вообще, если раздобыться, строгости кашрута вполне разумны. Без устриц, креветок, угря, миноги и рыб осетровых пород вполне можно обойтись – в морях и реках предостаточно другой рыбы, из которой евреи готовят немало отличных блюд. Так же, кстати, как и из мяса жвачных животных (кроме конского и свиного) и мяса домашней птицы. Не говоря уже о том, что для употребления в пищу разрешены любые фрукты, овощи, орехи и зерновые культуры. Но даже самое «разрешенное» мясо требуется подготовить к употреблению, сделать кошерным, то есть лишенным крови. Некошерную говядину также нельзя употреблять, как и свинину, поэтому забой мяса находится под неусыпным наблюдением религиозных евреев. Животных, как и птицу, должен умерщвлять резник-шойхет, исполняющий свою работу специальным, очень острым ножом, одним движением, чтобы причинить животному как можно меньше страданий. На шойхете лежит большая ответственность. Он как бы переносит на животное частицу божественной сущности, передает его душе благословение, чтобы она с миром покинула тело. Затем нужно извлечь запрещенный внутренний жир и запрещенные жилы. Мясо кошеруют двумя способами, в результате которых кровь можно считать удаленной.

При первом способе мясо промывают холодной водой и замачивают на полчаса. Потом выкладывают на решетку (чтобы влага стекла), предварительно посыпав со всех сторон крупной солью. Затем снова промывают – в трех водах.

Второй способ таков: мясо нарезают на куски, делают на них

легкие надрезы и, слегка посыпав солью, обжаривают на открытом огне, чтобы вышла кровь. Кстати, печень кошеруют только вторым способом. Любопытно, что рыба считается кошерной сразу – как только ее вытащили из воды.

Еврейская традиция гуманно предписывает недолгое (не более одного дня) воздержание от пищи в «скорбные» дни. В эти дни нельзя ни есть, ни пить. Например, суровый праздник Йом-Кипур (Судный день) подразумевает отказ от пищи до появления на небе первой звезды. Также важен и запрет на приготовление пищи в субботу, которая начинается в пятницу с наступлением темноты. Чтобы было чем подкрепиться во время шабата («суббота» на иврите), евреи придумали специальное блюдо чолнт, которое готовится на медленном огне из фасоли, картофеля и жирной говядины.

Справедливости ради надо сказать, что законы кашрута соблюдают в основном религиозные евреи. Большинство же в лучшем случае отделяют молочное от мясного. Зато каждая еврейская хозяйка помнит, что любой продукт нужно использовать по максимуму. Золотое правило гласит: из небольшого объема продуктов умей сделать как можно больше блюд. А вообще еврейская кухня непривередлива, и любой рецепт должен восприниматься не иначе как общее руководство. В ход идет все, что есть под рукой. Конечно, накануне шабата приходится постоять у плиты подольше, ведь в субботу у евреев не принято заниматься делами. Еще во времена Римской империи палестинское вино из Израиля высоко ценилось и стоило дороже итальянского. Иудаизм считает вино ритуальным напитком, но разрешает лишь то, которое произведено религиозными евреями. Это значит, что с момента выгрузки винограда до закупоривания вина в бутылки рядом не должно быть посторонних. Если мастеру-виноделу нужно попробовать вино – он получает его на пробу от еврея. Например, Жерар Депардьё, проводя экскурсию по своим винным подвалам, всегда показывает дверь, за которую не пускают даже его. За этой дверью из винограда Жерара делает вино парижский раввинат. Вообще все евреи, проживавшие в провинции Шампань, традиционно занимались виноделием и производили кошерное шампанское и другие сорта вин.

Израильтяне много едят на завтрак: фрукты, овощные салаты, кофе со сливками, сыр и кислое молоко.

Обед, как правило, состоит из четырех блюд. Потребляется много птицы с тушеной капустой, рисом и зеленым горошком. Ужин, по составу блюд, напоминает завтрак в разных вариантах. Употребляют

много фруктовых соков.

**Для туристов из Израиля рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** куриный рулет заливной, овощные салаты, сельдь рубленую, галантин, сельдь с гарниром, рыбу под маринадом;

☉ **из первых блюд:** суп с лапшой из курицы, бульоны с пирожками, украинский борщ, но без сала, на курином бульоне, супы рыбные из речной рыбы;

☉ **из вторых блюд:** речная рыба, жаренная фри или на вертеле; карп, запеченный в сметане; шашлык из баранины; цыплята табака; фаршированные перец, кабачки, баклажаны, помидоры; блинчики с мясом; блины со сметаной, оладьи; вареники с творогом; говядина, тушенная с овощами и рисом, лангет, бифштекс, антрекот, филе, бефстроганов; азу, гуляш; тыква отварная в молочном соусе, тыква с фасолью в сметанном соусе, тыква, запеченная с рисовой кашей; кукуруза с маслом, в молоке, со сметаной; гречневая каша с молоком, рисовая каша молочная с маслом, пиеничная каша; пюре из бобовых.

На гарнир можно подавать овощи, рис, бобы, жареный картофель;

☉ **на десерт:** компоты и кисели из свежих и консервированных фруктов, муссы, мороженое; печенье, кексы, пирожные, торты; бахчевые, виноград, персики, апельсины, ананасы, торты и пирожные.

### **Контрольные вопросы:**

- 1. Как начинают праздничный обед в Йемене?**
- 2. Какие напитки употребляют в арабских странах?**
- 3. Как готовят кофе в Саудовской Аравии?**
- 4. Технология приготовления «Газа» в Ираке?**
- 5. Какие сладости популярны в Турции?**
- 6. Что такое ливийское «Меззе»?**
- 7. Какая основная пища арабского населения?**
- 8. Какими способами кошеруют мясо?**
- 9. Какие основные вторые блюда популярны в Израиле?**



## ТЕМА 15

### Особенности питания народов

#### Кореи и Монголии

В I тысячелетии до н. э. на территории Корейского полуострова, а также в южной и центральной части современного Северо-Восточного Китая, т. е. на землях, где были расселены древнекорейские народы, складывались основные черты земледельческого хозяйственно-культурного типа (ХКТ) с преобладанием рисосеяния. Этот преобладающий ХКТ, со временем ставший господствующим для корейского населения, испокон веку соседствовал с охотничье-собираТЕЛЬСКИМ ХКТ (в горных районах) и кочевым, скотоводческим ХКТ (на севере и северо-востоке от мест расселения древних и средневековых корейцев), а также с хозяйственно-культурным типом прибрежных и речных рыболовов и собирателей. Причем необходимо отметить, что черты ХКТ охотников-собираателей, кочевников-скотоводов и особенно прибрежных и речных рыболовов и собирателей были присущи как отдельным древнекорейским народам, так и этническим группам, близкородственным им, или таким этническим группам, которые были отличны от древнекорейских народов, но уже на довольно раннем этапе этнической истории были поглощены и ассимилированы корейским этносом.

Основу питания корейцев составляет рис. Однако для беднейших слоев населения в прошлом рис был роскошью. Наряду с рисом в питании корейцев значительное место занимают другие зерновые – пшеницы, ячмень, просо, овес, чумиза.

Как и у многих других народов Восточной и Юго-Восточной Азии, основной формой потребления риса в Корее является *nan* (рис, сваренный без соли на пару). Для приготовления такого блюда издавна употреблялись специальные сосуды с небольшими отверстиями в днище (примечательно, что такие сосуды были найдены в Корее уже в поздненеолитических стоянках).

Рис готовят следующим образом: очищенные зерна моют до тех пор, пока сливаемая вода не станет прозрачной. Затем рис опускают в небольшое количество кипящей воды (одна часть риса – две части воды) и варят на медленном огне без соли и прочих приправ. Ценится рассыпчатый рис, в котором каждое зернышко отделено от другого.

Иногда из риса, а чаще из рисовой сечки готовят жидкие каши. В рисовые каши добавляют зерна других злаков. Жидкие каши готовят также из ячменя, пшеницы, проса, чумизы, кукурузы. Другим

важнейшим компонентом корейской кухни является *тток* (сваренный на пару и затем отбитый рис).

Для приготовления тток обычно выбирают клейкие сорта риса. Отобранный рис сушат на ножной крупорушке, затем отваривают на пару, после чего горячий рис завертывают в специально подготовленную ткань, кладут на каменную наковальню и отбивают деревянным молотком. В результате получается беловатая студенистая клейкая масса, которую нарезают на куски. Тток, приготовленный из клейких сортов риса, называют *чхальтток*. Из-за сложности и трудоемкости приготовления отбитый рис считается деликатесом, престижным блюдом.

По свидетельству Хван Чхольсана, тток в корейской национальной кухне XVIII–XIX вв. относился к праздничной, торжественной пище. И в наши дни тток готовят обычно к большим семейным праздникам. Уважительное, почтительное отношение корейцев к этому блюду нашло свое отражение в поговорках типа: *тток сэнгид* (букв.: «вдруг появился отбитый рис» – в значении «вдруг привалило счастье»).

Из рисовой и пшеничной муки готовят различные виды лапши. Наиболее любимое блюдо – *куксу* (длинная лапша, приготовленная из пресного теста), а также *сучэби* (корейские клецки). Куксу подают с тушеным мелконарезанным мясом, с овощами, с красным толченым перцем.

Распространенным блюдом является *куксу чангук* (куксу с горячим супом, который заправлен соевым соусом). Престижный характер этого блюда отразился в языке и фольклоре корейского народа. Так, выражение *куксу-рыль мокта* (букв.: *есть куксу*) означает «справлять свадьбу». По сложности приготовления и вкусовым качествам куксу занимает первое место среди других блюд из лапши. Это нашло отражение в таких пословицах: «Если умеешь делать куксу, то неужели не сделаешь клецки сучэби?»; «Кто умеет хорошо делать клецки, тот сумеет сделать и куксу». Различного рода вермишели делают и из кукурузной муки.

Из муки готовят и корейские пельмени *манту*. Их начиняют мясом, овощами, луком. Иногда манту делают со сладкой начинкой, тогда они напоминают сладкие пирожки.

Важнейшей приправой к рису, сваренному на пару без соли, а также ко всем остальным крахмалистым изделиям являются соевая паста *чань* и соевый соус *канчань*.

Для приготовления чань соевые бобы варят без соли в течение нескольких часов, пока они не разварятся. Затем их проворачивают

через мясорубку. Из образовавшейся массы делают несколько шариков и, перевязав каждый из них крест-накрест соломинкой, подвешивают к потолку в кладовой, где они и висят с ноября по февраль. В феврале затвердевшие шарики снимают и дробят на куски. Затем каждый из кусков размельчают и промывают над ситом соленой водой. Массу, оставшуюся на сите, еще раз солят и кладут в бочку. Бочку устанавливают дней на десять в теплом месте. По истечении этого срока чань готова к употреблению.

Для получения канчань воду, оставшуюся после промывки мелких кусков над ситом, солят и кипятят до тех пор, пока вода не выпарится и на дне не останется густая, темная, красноватая жидкость – это и будет канчань.

Соевый соус и паста широко используются для приготовления многих блюд: разбавленный канчань может служить супом; чань добавляют в мясной бульон. Почти все холодные и горячие блюда корейской кухни имеют либо своим компонентом, либо приправой чань и канчань.

Корейцы употребляют в пищу только растительные жиры, получаемые в основном из соевых бобов, зародышей кукурузного зерна, рисовых отрубей, подсолнуха, арахиса, клещевины.

В корейской национальной кухне важное место занимают блюда, приготовленные из мяса и рыбы. Характерно, что для обозначения мяса и рыбы в корейском языке существует один собирательный термин – *коги* (правда, иногда для обозначения рыбы используют также слово *мулькоги* (букв.: *водяное мясо*)).

Мясо, рыбу и овощи корейцы едят и сырыми, подвергают их различным видам обработки: солению, маринованию, вялению, варке, тушению и обжариванию в растительном масле. Все эти продукты подаются к столу мелконарезанными или чаще просто нашинкованными. В прошлом мясо из-за большой дороговизны употребляли мало. Только по праздникам подавались блюда, приготовленные из свинины, говядины, мяса собак и домашней птицы.

Свинину и говядину жарили, тушили, отваривали. Мелконарезанные кусочки свинины или говядины добавляли в соевый суп. Любимым блюдом был также *кэчанькук* – суп из собачьего мяса.

В пище корейцев важное место занимает морская и речная рыба, а также различные продукты моря. У берегов Кореи вылавливают рыбу более чем 70 видов, среди которых прежде всего необходимо назвать: минтая, анчоуса, иваси, скумбрию, камбалу, сардины, палтуса,

бычков, кефаль, тунца, горбушу, желтого окуня, сельдь. Минтая ловят преимущественно у берегов восточного побережья в зимнее время, когда сюда приходят нерестовые косяки этой рыбы. В летние месяцы, в период миграции с севера на юг косяков иваси, анчоуса, скумбрии, эту рыбу ловят в Японском море. В водах, омывающих Корейский полуостров, вылавливают кальмаров, устриц, крабов, трепангов, медуз, а также добывают морские съедобные водоросли. Богаты рыбой (особенно лососевыми) и реки Кореи.

Свежевыловленную рыбу едят сырой. Блюда из сырой рыбы называются *хве* (мелко нарезанная, очищенная сырая рыба, приправленная острыми специями). Примечательно, что так называют и мелконарезанные кусочки сырого мяса или сырых овощей, приправленные специями (уксусом, перцем, соей чань и канчань).

Кроме того, рыбу заготавливают впрок (солят и сушат). Заготавливали рыбу следующим образом: ее разрезали (крупную – вдоль спины, мелкую – вдоль живота), очищали от внутренностей и раскладывали на циновку, на которую предварительно насыпали слой крупной соли. Затем уложенный ряд рыбы посыпали солью и сверху укладывали новый ряд. Иногда число рядов достигало двадцати. В течение трех-четырех дней рыбу переворачивали, добавляли соль, а затем сушили или вялили на солнце и ветре. Мелкую рыбу вялили на солнце без засола.

Корейцы едят мясо крабов и моллюсков. В прошлом мясо крабов, сваренное предварительно в морской воде, высушивали на солнце и ели вместе с рисом и с разного рода острыми приправами. Большим лакомством считается также мясо моллюска в сухом виде. Чтобы приготовить такое блюдо, мясо моллюска очищали, высушивали и нанизывали на тоненькие палочки, причем белое мясо моллюска, когда высохнет, становится темно-красноватым. В сушеном или консервированном виде используют в пищу головоногих: кальмаров и каракатиц. Для массового разведения в прибрежных водах устраивают устричные питомники.

Из морских животных едят иглокожих голотурий и морских ежей. Особенно питательным корейцы считают блюдо из трепангов (один из видов голотурий). За свою питательность трепанг именуется корейцами *хэсам* (морской женьшень).

Вот один из старинных способов приготовления трепангов: вскрытых и очищенных от внутренностей животных кладут в чугунные котлы с морской водой. Их кипятят, и когда часть покрывающей их слизи отделяется, вынимают и кладут на циновки,

для того, чтобы дать им немного обсохнуть. Влажных трепангов круто солят и оставляют на пять дней в рассоле, после чего снова варят, пока они не приобретут определенную упругость. Для определения необходимого уровня упругости требуется особая подготовка. Упругих трепангов вынимают из котлов, кладут в деревянные кадки и пересыпают угольным порошком. Затем их вялят на солнце.

У берегов Кореи с глубокой древности вылавливают съедобные водоросли хэчхо, среди которых наибольшей любовью пользуется так называемая морская капуста (или японская ламинария). Красная водоросль (анфельция) служит ценным сырьем для получения пищевого желатина.

Непременный компонент корейской национальной кухни – овощи, употребляемые как в сыром виде, так и в квашено-солено-маринованном виде. Квашено-маринованные овощи, носящие собирательное название *кимчхи*, – любимое корейское блюдо. Для приготовления кимчхи используют листовую капусту, в которую добавляют перец, лук, чеснок. В летнее время кимчхи из капусты или из огурцов готовят за два-три дня до употребления, осенью кимчхи заготавливают впрок на всю зиму в больших глиняных сосудах или чанах (кимчхиток). Кимчхи готовят не только из капусты, но и из редьки, огурцов, лука, из помидоров, дынь, репы. Однако, как правило, когда говорят о кимчхи, имеют в виду кимчхи из капусты. Широкая популярность этого блюда способствовала тому, что для соседних народов кимчхи, наряду с отваренным на пару рисом и лапшой, стали своеобразными символами корейской национальной кухни.

Из овощей готовят различные салаты – *чхэ*. Чхэ – это шинкованные овощи с приправой, салаты из шинкованных овощей и съедобных трав. Чхэ делаются практически из всех овощей, но наиболее распространены чхэ из редьки, капусты, моркови, огурцов, лука, картофеля, баклажанов. В эти салаты обязательно добавляют тонко нарезанный красный перец.

Хотя картофель стал сравнительно недавно культивироваться в Корее, сейчас его употребляют в пищу широко. Скороспелые сорта используются для получения крахмала. Из картофельного крахмала изготавливают *танмён* (вид вермишели), патоку, сладости.

Значительное место в пище корейцев занимают фрукты. Такие виды, как хурма, груши, персики, абрикосы, слива, вишня, имеют в Корее тысячелетнюю историю. Яблоки, которые стали культивироваться в стране менее ста лет назад, сейчас насчитывают более сотни сортов. Согласно давней традиции, фруктами украшали

столбы на свадьбах, во время поминальных трапез, в дни праздников и совершения церемоний. Среди фруктов, украшавших такие столбы, были груша, хурма (*Diospiros kaki*), унаби или ююба (*Zyzyphus jujuba*), каштаны, в последнее время – яблоки. Из фруктов с давних времен готовят различную снедь и блюда.

Так, в письменных памятниках есть свидетельство, что еще в V в. был известен рецепт *якнан* – блюда, приготовленного из клейкого риса, меда, унаби, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла и жидкой сои. Этот деликатес, о котором сложено немало преданий, подавался во время пиров знати. Считалось, что это блюдо обладает и особыми целительными свойствами. В южных районах Кореи сохранилась традиция готовить его к середине первого лунного месяца.

В пище корейцев особое место занимают дикие ягоды, съедобные травы, коренья, цветы и плоды деревьев. Для приготовления настоек и приправ к различным блюдам собирают дикий чеснок, цветы акации. Весной в лесах и на лугах собирают и заготавливают впрок первые побеги папоротника. Из желтой пыльцы хвойных деревьев, смешанной с медом и орехами, готовят сладкое блюдо. Очень питательными считаются древесные грибы.

Из дикорастущих растений с глубокой древности корейцы, подобно китайцам и японцам, ценили женьшень (кор. *сам*), который использовали не только в медицине, но и добавляли в пищу и настойки. Начиная с периода правления династии Коре (X–XIV вв.), корейцы выращивают женьшень на специально устроенных плантациях. Эта традиция сохраняется и в наши дни в КНДР (особенно в окрестностях г. Кэсона). В отличие от своих соседей, китайцев и японцев, корейцы в прошлом очень мало употребляли чай. Вместо чая пили настой листьев боярышника, приправляя его имбирем. Любимый напиток – прокипяченная вода в котле, где до этого варился рис.

Алкогольные напитки корейцы делают в основном из риса, ячменя, проса. Наиболее известна рисовая водка – *суль*. В конце XIX в. домашний способ приготовления такой водки заключался в следующем: из рисовой муки (а также иногда из ячменной и просяной) делали жидкое тесто, которое в течение суток держали в теплом месте. Затем, добавив дрожжей, давали тесту бродить (три-пять дней). перебродившую жидкость процеживали через волосяное сито и наливали в чугунный котел, вмазанный в топку печи. Над котлом устанавливали глиняный чан без дна, верхнее отверстие которого

закрывали плоским чугунным котлом. В этот котел наливали холодную воду либо клали снег или лед. Внутри чана укрепляли медный или латунный таз. Прикрепленная к его дну бамбуковая трубка через стенку чана выводилась наружу. Затем под котлом разводили огонь, и пары жидкости поднимались до поверхности верхнего холодного котла, охлаждались и каплями падали на дно металлического таза, из которого по трубке стекали в подставленную посуду.

Для устранения мутного цвета и запаха водку фильтровали через угольный порошок, а иногда сосуд с водой закапывали на некоторое время в землю. Суль пьют в подогретом виде. Для удаления сивушного запаха к водке часто примешивали различные ароматические травы и корни.

Славились наливки, настоянные на корице, имбире, хризантеме, на сушеной апельсиновой корке. Иногда водка выдерживалась в течение года, тогда ее называли *ильёнчху*. В настоящее время особой славой в Корее и за рубежом пользуются: *Инсам-суль* – водка, настоянная на корне женьшеня, женьшеневый ликер «Самно», а также водка, настоянная на змее. Из винограда до сих пор делают вино – *пхододжу*. Из смеси соков винограда, груши и имбиря с медом готовят напиток – *пходочха*. Водку и вино пьют из маленьких рюмочек.

Традиционная корейская кухня не знала молока и молочных продуктов. Хотя, возможно, в определенные исторические периоды, когда контакты с кочевыми народами были более тесными, молоко и молочные продукты входили в рацион. Отголоском этого времени, очевидно, являлся существовавший еще в конце XIX в. обычай ритуального доения коров, молоко которых шло в пищу (*вану*).

В последние десятилетия XX в. молоко и молочные продукты стали частично включаться в пищевой рацион корейцев, однако вряд ли можно говорить об их широком употреблении.

Более разнообразным бывает меню в осенние и зимние месяцы, когда у женщин больше свободного времени. Кроме того, к этим же месяцам обычно приурочивают свадьбы, для которых готовится особенно много праздничных блюд. Разнообразную праздничную пищу к таким торжествам, как свадьба, годовщина ребенка, шестидесятилетие родителей и важнейшие календарные праздники, начинают готовить за несколько недель. В этих случаях на помощь семье, в которой отмечается торжество, приходят родные и знакомые. Они помогают готовить еду, покупать продукты, сервировать стол. В работу включаются и мужчины. В их обязанности входит, например,



молоть бобы на ручной мельнице для приготовления *тубу* (особый вид закуски); провертывать тесто на специальном приспособлении в момент изготовления кукусу и др.

Тубу готовится из соевых бобов. Бобы заливают горячей водой и держат в ней до тех пор, пока зерна не набухнут, после чего их вынимают из воды и проворачивают на ручной мельнице. Получившуюся массу складывают в специальный мешок, сшитый из белого материала, и отжимают. Полученную эмульсию сливают в большой котел и кипятят три-четыре часа. Затем в кипящую воду вливают уксус или сок кимчхи, отчего эмульсия свертывается и в котле образуются комки. Их вынимают, заворачивают в белый материал и кладут под пресс. Минут через десять груз снимают, а получившуюся массу режут на плитки. Толщина каждой плитки 8–9 см, поверхность – 15×15 см. Тубу жарят с мясом или с картофелем и в таком виде подают на стол. Из одного килограмма бобов получается всего четыре-пять плиток тубу. Поэтому на свадьбу в среднем расходуется около 25 кг бобов. Приготовлением этого блюда обычно заняты три-четыре женщины в течение двух дней.

Больше недели требуется на приготовление еще одной закуски корейского праздничного стола, которую готовят из *зерен моей*. Зерна моей бросают в кипяток, затем быстро вынимают и складывают в специальную чашку. Два раза в день их промывают водой. Через пять-шесть дней зерна прорастают. Их вновь бросают в кипящую воду, а когда они сварятся, вынимают и отделяют ростки. (Это самая трудоемкая часть работы, и в ней бывают заняты несколько женщин.) Ростки еще раз промывают холодной водой, затем к ним добавляют соль, черный перец, масло и чеснок – закуска готова.

Обязательные блюда праздничного стола – *танкварю*, *кваджарю*, *сатханрю* (сладости). Один из видов сладостей – *кваджуль* (*кваджусаль*). По словам корейцев, если на свадьбе нет кваджуль, – это не свадьба. Для приготовления этого лакомства варят рис лучших сортов. Когда зерна достаточно разварятся, их на двое суток кладут в соленую воду. Вынув из воды, зерна сушат на кудури двое суток. В специальном котле кипятят масло, куда бросают высушенные зерна и быстро вынимают их. В масле зерна разбухают и из одной чашки риса получается девять чашек зерен кваджуль.

Одновременно с подготовкой зерен для кваджуль из отбитого риса делают тонкие плитки (длина – 15 см; ширина – 10 см). Их подсушивают на кудури в течение 12 часов. Затем также опускают в кипящее масло. Разбухшие плитки остужают и смазывают корейской патокой *ёсси*, которую готовят из рисовой и ячменной муки

специально к этому случаю. Поверх патоки посыпают зерна кваджуль – блюдо готово. На свадьбу обычно готовят от 800 до 1200 плиток кваджуль, на юбилей – до 2 тыс. плиток. Для того, чтобы приготовить кваджуль на свадьбу, пять женщин работают целую неделю.

Праздничным блюдом является и *синсолло* (букв.: *пища бессмертных*). В особом медном сосуде с маленькой топкой внизу и огнедышащей трубой посередине готовят кушанье, состоящее из различных компонентов – птицы, свинины, рыбы, кальмаров, креветок, трепангов, соевых бобов. Кушанье подают на стол в том же сосуде (он также называется «синсолло»), в котором его приготавливают.

Вообще стол к таким праздникам, как годовщина ребенка, свадьба и юбилей, готовят обильный, так как на эти праздники приходят и приезжают все родственники, знакомые, соседи и даже посторонние люди. Долг каждой семьи – отметить три этих праздника как можно более торжественно, поскольку они, по мнению корейцев, три главных праздника в жизни человека.

Обязанность приготовления пищи в корейских семьях лежит на женщинах. Едят корейцы обычно три раза в день (завтрак – в 6–7 утра, обед – в 12 дня, ужин – в 7–8 вечера) за низенькими столами (высотой 30–35 см). Обеденные столики обычно приносят уже сервированными к началу трапезы и по ее окончании уносят. Иногда вокруг одного столика садится вся семья (в традиционном порядке), иногда старшим членам семьи (особенно деду, отцу, мужу, старшему брату, старшему сыну) или уважаемым гостям подаются отдельные.

До сих пор сохраняется определенный порядок мест для членов семьи за обеденным столом. В маленьких семьях отец и сыновья занимают центральное место за столом, мать и дочери сидят с краю. В большой семье сначала едят мужчины, потом женщины. Мужчины обычно сидят, скрестив ноги «по-турецки», женщины, девочки и девушки – поджав под себя одну ногу и согнув другую в колене. В прошлом женщины ели около печки, родители – в своей комнате, молодые мужчины – отдельно. В домах, где нет корейской отопительной системы, едят за обычным высоким столом, как правило, на кухне, которая служит для членов семьи и столовой.

Рис и все приправы подаются в различных мисках или пиалах. По традиции, перед каждым сидящим за обеденным столом ставится пиала с сырой холодной водой, в которую кладут рис и которой запивают острые приправы. Супы обычно едят во время завтрака и ужина. Супы варят как на соевом соусе, так и из мяса, рыбы. По традиции, суп едят плоскими латунными ложками, беря попеременно

то суп, то рис. Иногда рис опускают в суп.

Корейский традиционный этикет не разрешает чашки с рисом, супом или другой едой подносить близко ко рту. Должно почтительно склоняться над приборами с едой или если брать в руки тот или иной сосуд, то не поднимать его высоко над столом. Чем торжественнее трапеза, тем больше различных блюд подают к столу. Каждый вид закуски или приправы подается в отдельной маленькой пиале. Корейцы едят металлическими или деревянными палочками, которые иногда покрываются лаком и инкрустируются перламутром.

В повседневной и особенно в праздничной трапезе огромное внимание уделяется эстетике оформления стола и сервировки, красочному убранству блюд, сочетанию формы и цвета посуды с расцветкой того или иного угощения. Можно без преувеличения сказать, что украшение стола и оформление отдельных блюд у корейцев (так же, как у китайцев и японцев) давно уже стало одним из видов декоративно-прикладного искусства.

Пищу в сельской местности готовят в чугунных котлах, вмазанных в печь. Однако сейчас в городах, да и в деревнях, все большее распространение получает посуда фабричного производства, но во многих семьях еще сохраняется старинная латунная и деревянная посуда.

В пище корейцев можно выделить ряд пластов, связанных с их этнической историей и развитием ХКТ. Очевидно, древнейший пласт связан с культурой прибрежных рыбаков и собирателей. От них ведет свое начало традиция есть сырую рыбу, в полной мере сохраняющаяся до настоящего времени.

Однако определяющим в формировании пищи корейцев является пашенно-земледельческий ХКТ с преобладанием рисосеяния. Давние связи с кочевыми народами, возможно, нашли свое отражение в несколько большем употреблении мяса (говядины, свинины). В последние десятилетия в пище корейцев появились молоко и молочные продукты, однако их доля все еще очень невелика.

**Для туристов из Кореи рекомендуются такие же блюда, как и для туристов из Китая.**

**Монгольская кухня.** Основные, исторически сложившиеся отрасли сельского хозяйства Монголии – скотоводство и земледелие. Именно это обстоятельство и определило специфику кулинарии. Основу ее составляет баранина, козлятина, конина, реже – говядина, птица. Простые в изготовлении, без каких бы то ни было гарниров и приправ (кроме сушеного лука – «мантра»), мясные блюда тем не

менее требуют длительной обработки, поскольку мясо готовят большими порциями. Его тушат, запекают в золе, тесте, вялят, варят, но никогда не жарят.

Монголы почти совсем не употребляют свинину, рыбу и рыбные продукты. Широко используют рис, бобовые, всевозможные овощи, различные острые и ароматические корни и зелень, особенно мяту. Большое место в рационе занимают молочнокислые продукты: кислое молоко, кумыс, айран, сыр. Любят монголы мучные блюда, которые готовят в основном из пресного теста и выпекают на сковороде или в золе. Чаще всего они имеют вид тонких блинов. Хлеб употребляют преимущественно белый. Король напитков – чай, который пьют с молоком или сливками.

Завтрак состоит из хлеба с маслом, молочной каши и чая с молоком. Обед – из холодной закуски, первого блюда, приготовленного из мяса и овощей, второго мясного блюда с гарниром из овощей, круп или мучных изделий и чая или компота.

#### **Для туристов из Монголии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** овощи натуральные, салаты из свежих овощей со сметаной, майонезом или кефиром; икра кабачковая, икра баклажанная, яйца отварные; кефир, простокваша, творог; баранина отварная; язык заливной; кури, индейки жареные; паштейт говяжий;

☉ **из первых блюд:** суп-харчо, чихиртма; всевозможные рисовые супы и супы из бобовых; суп с домашней лапшой и курицей;

☉ **из вторых блюд:** баранина отварная с рисом; рагу, гуляш из баранины, плов из баранины; котлеты отбивные из баранины; люля-кебаб, това-кебаб, чахохбили, бефстроганов, шашлык из баранины; цыплята табака; перец, кабачки фаршированные, голубцы; блинчики с мясом, пельмени, вареники с мясом; оладьи, блины со сметаной; сырники, вареники ленивые.

*На гарнир следует подавать овощи и рис;*

☉ **на десерт:** чай с молоком или сливками; пирожные, торты, печенье.

#### **Контрольные вопросы:**

- 1.Технология приготовления «Тток»?**
- 2.Как готовят корейские пельмени-манты?**
- 3. Из чего готовят «Таймен»?**
- 4.Какие место занимают ягоды в питании корейцев и где они используются?**
- 5.Из чего приготавливают алкогольные напитки в Корее?**

6. Технология приготовления «Тубу»?
8. Какие обязательные блюда подаются к праздничному столу?
9. Как происходит трапеза у корейцев?
10. Какие продукты не употребляют монголы в пищу?
11. Какие продукты широко используются в Монголии?

---

## ТЕМА 16

---

### Кухня народов Юго-Восточной Азии (Индонезия, Вьетнам, Лаос, Малайзия, Филиппины, Новая Гвинея, Таиланд, Бирма, Камбоджа)

Главнейший продукт питания народов указанных стран – рис. Рис идет и к мясу, и к рыбе, подается как самостоятельное блюдо и как гарнир, сочетается со всевозможными овощами и фруктами, а также с любыми мясными и рыбными соусами. К рису подают и нарезанное кубиками свиное сало, и капусту разных сортов, и жареную рыбу, и нежные яблоки, и всевозможные деликатесы, салаты, соусы и самые неожиданные специи. Даже пирожки здесь готовят из очень сладкого рисового теста или из рисового паштета и большого количества яиц. Очень вкусны рисовые пирожки, начиненные сладкой гороховой кашей. Настоящий индонезийский стол, например, насчитывает от 30 до 50 разнообразных блюд из риса. Часто эти блюда подаются на больших зеленых листьях.

Побывавшие в странах Юго-Восточной Азии советские журналисты В. Кассиль и С. Свирин в книге «Таиланд – сезон дождей» пишут: «Рис значит здесь больше, чем для северянина хлеб. Если тайланец хочет сказать: «Я хочу есть», он говорит: «Хью-као», т. е. – «Я хочу риса». Утром и вечером, в праздник и в будни тайланец ест приготовленный на пару рис».

Сказанное может быть отнесено к кулинарии любой из перечисленных выше стран. Существенным дополнением к рису у народов Юго-Восточной Азии является рыба. Основное промысловое значение имеет скумбрия и сельдь. Кроме того, ловят барракуду, тунца, рыбу-пилу, акулу и пр. Рыбу жарят, варят, вялят на солнце, солят. Определенный сорт рыбы – один из видов сардин –

перерабатывают в порошок, а из него уже готовят приправу или гарнир для многих блюд. Большой деликатес – акульки плавники. В ходу блюда из раков, крабов, трепангов, langoustes, морских ежей.

Употребляется в пищу также и мясо, в основном свинина и говядина, мясо буйвола (особенно горб), съедобные собаки, а также птица, особенно водоплавающая. Готовят «лакированных уток», называемых так потому, что их блестящая кожа хрустит, как высохший лак. В Индонезии ее часто варят с бананами и помидорами. Любимое блюдо – саранча.

Мясо жарят на открытом огне и тушат. Юго-Восточная Азия – «арсенал» пряностей, которые вывозятся отсюда в страны всего мира. Здесь произрастают растения, различные части которых (листья, цветы, плоды и т. д.) служат сырьем для получения специй, в изобилии используемых местными кулинарами.

У индонезийцев, например, есть блюдо под названием «зате» – жареные на вертеле куски куриного или свиного мяса, к которому добавлены листья лимона, кемирисовые орехи, корень имбиря, тмин, тамаринд, кокосовое молоко и масло, перец, мускатный орех, гвоздика и, наконец, паста из креветок.

Из овощей широко распространены лук, лук-шарлот, огурцы, батат, земляная груша, тыква, ростки бамбука, соя. Ростки бамбука отваривают или используют в сыром виде для салатов. Из сои готовят сыр, варенье, соус. Тыкву едят сырой и готовят из нее многочисленные блюда.

Из утиных яиц с добавлением ароматических трав приготавливают очень толстый омлет. Его режут на мелкие кубики и едят холодным, обмакивая в соевый соус. Популярны также омлеты, называемые «шиатруша»: со свежей свининой, грибами, луком-шарлот, перцем, креветками, крабами и зеленым луком, миндалем, красным стручковым перцем и др.

Очень любят гусиные шкварки, жареную печень с чесноком. Блюда приправляют острыми соусами.

Жители некоторых стран Юго-Восточной Азии едят также особый вид земли. Ее очищают от инородных тел, пекут, а затем режут на кусочки и поджаривают в железной кастрюле на горячих углях. Получаемые таким образом сморщенные бисквиты напоминают по виду кору корицы.

На Малайском полуострове употребляют в пищу больших ящериц. Их жарят и посыпают красным перцем. Яйца этих животных, называемые «тжитжиак», варят как куриные.

В Индонезии и на Филиппинах очень популярны маринованные

плоды манго, помидоры, жареные кабачки, соленая и сушеная рыба, тертый кокосовый орех.

Из особого вида болотной глины, смешанной с фруктовым соком, делают варенье.

Из жиров используют преимущественно растительное или оливковое масло, хлеб едят только белый. Среди горячих напитков преобладает чай, его подают и в начале, и в конце обеда. Особенно ценится чай, заваренный из листиков, сорванных с концов веток и тщательно высушенных. Такой же маленький листик плавает в чашке. Он указывает на высокое качество поданного напитка. Часто чай пьют с жасмином, апельсином, лимоном. Как бы ни был беден хозяин, он всегда подает гостю чашку чая.

Из холодных напитков употребляют фруктово-ягодные соки и фруктовую воду.

В странах Юго-Восточной Азии едят много ананасов, бананов, манго, апельсина, лимонов, гранатов. Дети любят сосать сахарный тростник.

Блюда подают в маленьких чашечках, называемых «кабатт» (иногда их выставляют до 50 штук), что придает столу игрушечный вид. Едят палочками. Пища всегда мелко нарезана.

**Тайская кухня.** Историческое развитие страны в значительной степени обусловило и ее кухню. Популярность риса свидетельствует о тесных связях с Индией и Китаем. В Таиланде, как и в Китае, из мясных продуктов наибольшее распространение имеет свинина. Острые, жгучие блюда тайландцы переняли из Индии. Способ приготовления рыбы, моллюсков и ракообразных напоминает индонезийские острова.

В тайской кухне мы увидим региональные отличия, которые можно отнести прежде всего на счет переселенцев. На севере, где возделывают круглый клейкий рис, чувствуется влияние лаосской кухни, на юго-востоке – кхмерской, вьетнамской и малайской. Однако европеец вообще не заметит эти региональные различия без посторонней подсказки. Может быть, в будущем региональные кухни полностью отомрут, так как все указывает на общую тенденцию к равнению на столицу Бангкок. Как и в китайской кухне, здесь тоже в одном блюде соединено много компонентов, которые в конце концов становятся неразличимы.

Из овощей важнейшую роль играют сладкий перец, помидоры, огурцы, лук и восточно-азиатский сорт шпината пак бунг. Широко применяются ростки сои и соевый творог, кроме того, – желтая фасоловая паста и желтый фасоловый соус. Некоторым плодам нелегко дать определение: овощ это или фрукт, например, арбузы



освежающе-терпких сортов.

Китайская капуста, которая называется пак га као, напоминает черешковый (салатный) сельдерей. Частое применение находят и плоды хлебного дерева, которое несколько веков назад ввезли сюда с островов Тихого океана, водяные каштаны и плоды тамаринда (индийского финика).

Наряду с перцем чили и другими острыми овощными культурами и пряностями большое место в тайской кухне занимают манго, имбирь и лимонная мята. На тайских рынках продаются и крупные плоды кануна или яка. В зависимости от степени зрелости они идут или на приготовление десерта, или на второе овощное блюдо. Плоды дуриана похожи на больших ежей. У них специфический неприятный запах, напоминающий запах испорченного сыра, зато мякоть обладает превосходным вкусом. В тайской кухне очень популярны блюда из яиц, особенно в виде мотков из тончайших длинных яичных нитей.

Из Европы сюда попали шнитт-лук, петрушка и лимон. Многие блюда по индивидуальному семейным рецептам заправляются специями карри. Вкус некоторых деликатесных блюд улучшают, добавляя кокосовое молоко, базилик, свежие листья кориандра или мяты.

В качестве десерта в Таиланде подают фрукты или компот из дыни, папайи, плодов яка, кокоса и других фруктов. Иногда их сдобривают розовой или жасминной водой. В Таиланде вы сможете также попробовать блюда экзотической кухни. К примеру, здесь можно отведать жареных тараканов.

Королевство Таиланд – страна, где переплетаются современность и старина. Бангкок является одним из крупнейших международных аэропортов, а по его улицам ездят моторикши. Сияют вывески многочисленных офисов, гостиниц, магазинов – и перед теми же учреждениями стоят «домики духа» с жертвоприношениями (едой, цветами, ароматными палочками). Огромное количество храмов даже в необитаемых уголках, плавающие рынки, бескрайние джунгли, запрет на прикосновение к чужой голове и на повышенный тон – все это и есть Таиланд. Раньше существовали другие названия – Муанг Тай (Страна свободных), Сиам («темнокожий» или «прекрасный»). Эта страна расположена в юго-западной части полуострова Индокитай и северной части полуострова Малакка.

Тайцы очень гостеприимны и любознательны. «Санук» – дух жизнерадостности тайцев – прослеживается в тайской кухне. Основа

национальной кухни – рис. Еда для простого тайца означает «кхао» (рис), а все остальное – это «кап кхао», т. е. то, что едят с рисом. Еще семь веков назад тайцы так описывали свои богатства: «В воде рыба, в поле рис». В Сиамском заливе добывается много рыбы, креветок, кальмаров, крабов. Но больше тайцы любят пресноводную рыбу, которая в изобилии водится в реках, озерах и даже в рисовых полях в сезон дождей.

Из мяса в основном едят здесь свинину и курятину. Тайская кухня не знает привычных для нас молочных продуктов. Для тушения и варки используется кокосовое молоко и кокосовые сливки. Кокосовое молоко получают, натерев на терке мякоть кокосового ореха, смешав ее с водой и отжав через марлю. Любят в этой тропической стране соевые бобы, фрукты, яйца, всевозможные соусы. Тайские блюда можно охарактеризовать так: «Они острые, как перец». Очень популярно сочетание кислого и сладкого, использование горького стручкового перца.

В отличие от Японии и Китая, палочками для еды тайцы не пользуются. Не нужен и нож: все заранее мелко нарезано и размолото. По правилам, сначала кладется рис, а к нему добавляется все остальное. Традиционный тайский стол немислим без риса, прозрачного супа, отварного и жареного блюд, салата, острого соуса, жидкого и сухого десертов, фруктов. Запивать блюда положено только безалкогольными напитками. Для нас в Таиланде немало экзотики. Это и местные деликатесы (жареный кальмар с чесноком и перцем, говядина в устричном соусе); и национальные праздники (день рождения короля, фестиваль ракет, шоу слонов); и привычные для тайцев крокодиловые фермы, лодки с прозрачным дном и т. д. Но почему бы не приблизить к себе эту далекую страну на русской кухне? Тем более что для приготовления тайских блюд необязательно строго придерживаться рецепта (хозяйка может заменять ингредиенты, соблюдая лишь основной порядок приготовления). И потом – в Таиланде все улыбаются. Может, улыбка и поможет вам достичь колорита тайской кухни.

**Для туристов из стран Юго-Восточной Азии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** салаты из свежих овощей, крабов, креветок; шпроты, сардины; рыба под маринадом; рыба заливная, балык, теша; ветчина; язык; колбасы твердокопченые; куры, индейки жареные; яйца под майонезом;

☉ **из первых блюд:** бульоны с пирожками, гренками, рисом, овощами, яйцом, омлетом, фрикадельками; уха; супы-пюре из крабов, креветок, гороха, фасоли, цветной капусты;

*всевозможные рисовые супы; суп крестьянский; суп с лапшой домашней и курицей;*

☉ **из вторых блюд:** *рыба в отварном, жареном или запеченном виде, с рисом или овощами; духовая говядина; гуляш; бефстроганов; рагу из кур, куры и индейки жареные с рисом; плов; запеканки картофельная, рисовая; яичница с колбасой. На гарнир – рис, овощи или то и другое в сочетании;*

☉ **на десерт:** *фрукты свежие; компоты из свежих и консервированных фруктов; апельсины, ананасы в сиропе; рисовая запеканка с фруктовыми соусами; сладкие пироги, пирожные, торты; мороженое.*

*После обеда следует подать чай или кофе, утром – чай и к нему – молоко.*

*На столе обязательны специи и фруктовые воды.*

### **Контрольные вопросы:**

- 1. Какие виды рыб используются в питании народов Юго-Восточной Азии?**
- 2. Какие виды мяса употребляют в странах Юго-Восточной Азии?**
- 3. Что подают в качестве десерта в Тайланде?**
- 4. Какие блюда рекомендуются в странах Юго-Восточной Азии?**

---

## **ТЕМА 17**

### **Китайская кухня**

Центром гастрономии Востока является Китай. Настоящая и неповторимая китайская кухня существует только в Китае, что связано с общим укладом жизни, национальной культурой застолья и китайской философией. В настоящее время китайская кухня является одной из самых распространенных в мире благодаря обширным колониям эмигрантов в Европе, США, странах Юго-Восточной Азии. По сложности, изысканности и аристократичности китайскую кухню сравнивают с французской.

В Китае говорят, что нет негодных продуктов, а есть неумелые повара. Для приготовления пищи годится все, что растет, летает,

плавает, находится на дне водоемов и т. д. Настоящие китайские повара только мужчины. В каждом блюде китайской кухни, согласно местным философским воззрениям, должен *соблюдаться баланс структуры аромата и цвета*. Все блюда в Китае делятся на два разряда: инь – охлаждающие и ян – согревающие. Для приготовления пищи широко используются глубокое прожаривание, варка на пару и тушение. Обязательно наличие приправ и специй, среди которых наиболее распространены соевый соус, имбирь, уксус, чеснок, кунжутное масло, соевая паста, весенний лук (шалот) и другие. При этом лавровый лист не используется.

Об изысканности китайской кухни ходят легенды. Для китайца еда не просто утоление голода, это ритуал, священнодействие...

«Ни чифаньла ма?» – «Вы уже поели?» – до сих пор в Китае так обращаются друг к другу пожилые люди вместо приветствия.

Народ, который в Новый год в первую очередь идет воздать почести богу гастрономии, вне всяких сомнений обладает тонким пониманием хорошей еды. Каждая семья приносит небольшое пожертвование в виде вкусного, красиво оформленного кулинарного изделия и просит бога на небесах оценить по достоинству кулинарное искусство хозяйки.

Приготовление пищи всегда расценивалось здесь как настоящее искусство, поэты и философы писали трактаты о еде и составляли рецепты.

Поэтому мы можем проследить тысячелетнюю историю китайских блюд по старинным сочинениям и изображениям. Правда, в Европе архивисты обнаружили некоторые зафиксированные рецепты, но подробных сведений о еде и обычаях стола в прошлые века у нас нет.

Китай уже в древности был весьма густонаселенной страной, и тогда уже поля надо было возделывать гораздо интенсивнее, чем в Европе. Семьи были многодетные, а значит, бедные. Они не могли позволить себе никакого расточительства, и не только в отношении продовольствия, но даже и топлива. Деревянное было мало, поэтому они были вынуждены оптимально использовать его энергию.

Китайцы очень быстро ввели меры в интересах экономии: все сырые продукты режут как можно мельче, чтобы они скорее уваривались. Выпуклая сковорода вок обеспечивает быстрое нагревание пищи, а сплетенная из бамбуковых волокон корзина дает возможность варить на пару несколько блюд одновременно.

Китаец может во многом отказать себе ради вкусного обеда. На каждое такое приглашение идут всей семьей, с детьми, стариками,

родственниками, приехавшими из деревни.

Китайская кухня хорошо известна во многих странах. Она привлекает и домохозяек Лондона, создающих общества любителей китайской кухни, и гурманов Парижа, и японских бизнесменов, стремящихся пригласить высокого гостя именно в китайский ресторан, и докеров Сан-Франциско.

В Китае, пожалуй, как ни в какой стране, искусство кулинарии доведено до совершенства, оно вошло в быт, традиции, в поэзию, стало неотъемлемой частью древней культуры великого народа.

На первый взгляд это может показаться парадоксальным. Народ, многовековая история которого заполнена борьбой за существование (по числу стихийных бедствий, приводивших к массовому голоду, старый Китай занимал одно из первых мест в мире), народ, который столетиями недоедал, создал изысканнейшую кухню в мире.

Однако ничего удивительного в этом нет. Наверное, именно потому, что в Китае к пище относились как к величайшему дару, кулинарное искусство достигло непревзойденного совершенства. Из поколения в поколение передавалось умение готовить оригинальные блюда из самых обычных продуктов: риса, бобов, овощей, рыбы, даров моря. «Живешь у горы – питайся тем, что есть на горе, живешь у воды – тем, что есть в воде» – гласит древняя китайская мудрость. Усвоенная в течение многих веков потребность китайской бедноты украшать свой быт, помноженная на богатство народной фантазии, придавала этим блюдам изысканную и совершенную форму.

Китайская кулинария – явление самобытное и необычное. Она издревле связана с народными праздниками. Так, даже в самых бедных семьях в канун Нового года (в Китае он отмечается по лунному календарю) стол должен быть празднично украшен.

Китайская кухня имеет ярко выраженные *региональные отличия*. Принято выделять северную (пекинскую или шаньдунскую), хуайянскую (восточную), сычуаньскую (западную) и кантонскую (южную) кухни КНР. В составе пекинской кухни выделяется императорская кухня и другие. Дальнейшая внутренняя градация китайской национальной кухни связана с названиями городов и провинций, где сформировались свои самобытные кулинарные школы. Кроме того, в Китае существует классификация общекитайской кухни на: мусульманскую (синьцзянскую), вегетарианскую (буддийскую), монгольскую, корейскую, японскую кухню.

В Западной Европе и США знают, в основном, кантонскую (южную) кухню, в которой используется минимум приправ, а главное

внимание уделяется свежести продуктов.

**Пекинская** кухня вобрала в себя меню высшей знати и нехитрую снедь городских низов, грубую пищу солдат пограничных гарнизонов и стряпню монгольских кочевников. Подразделяется на пекинскую «местную», императорскую, княжескую и мусульманскую.

Пекинская «местная» кухня сформировалась на основе шаньдунской кухни. Большинство блюд имеет характерный вкус и аромат благодаря использованию при их приготовлении соевого соуса, кунжутowego масла, рисового вина, уксуса приправы вэйцзин (глутамат натрия), крахмала, имбиря, арахиса, ростков бамбука, репчатого лука и чеснока. Пекинские закуски готовятся на основе соевого творога. Знаменитые блюда – *каоя* (жареная утка по-пекински), *шуаньянжоу* (ломтики баранины, быстро сваренные в кипятке) и *каожоу* (мясо, жаренное на решетках).

С XVIII в. *каоя* – обязательное блюдо меню императорских банкетов (рецепт был привезен в Пекин из Нанкина в династию Мин). Откорм уток продолжается 43 дня, после чего ее вес достигает около 2 кг. Жарят в печах особой конструкции при температуре 150 °С 30–40 мин. Изжаренную утку целиком повар выносит к гостям на подносе. Это делается для того, чтобы все могли убедиться, взглянув на золотисто-коричневую корочку, что блюдо приготовлено по всем правилам. Далее на глазах гостей на отдельном столике утка аккуратно разрезается на 120 тонких ломтиков таким образом, чтобы в каждом были мясо, жир и кожица. Разделка тушки утки свидетельствует о мастерстве повара. Вместе с кусочками утки, выкладываемой на тарелки, к столу подаются тончайшие блинчики из пресной муки, перышки лука-порея и соус *цень-мэньцзын*. Ломтики утки гости укладывают на блинчик вместе с соусом и луком и заворачивают в трубочку.

Наиболее изысканным считается обед из «целой утки», когда в дело идут все части птицы – крылышки, лапки, язык, сердце, легкие, желудок. Блюда, приготовленные из них, общим числом до восьмидесяти, подаются одно за другим перед главным кушаньем. Заказ в ресторане на утку по-пекински принимается накануне запланированного обеда. Как правило, устраивается лишь по особым случаям.

Старейшее блюдо пекинской «местной» кухни – *шуаньянжоу* из сваренных в самоваре (хого) баранины, лапши, белокачанной капусты и соевого творога. Кипящий с исходными ингредиентами самовар (хого) устанавливают в центре стола. Сначала едят готовое мясо и овощи, а в конце трапезы наваристый бульон. Со второй половины

XVII в. шуаньянжоу стало обязательным блюдом зимней трапезы китайских императоров. Используется баранина из автономного района Внутренней Монголии. Вес барашков не более 25 кг.

*Каожоу* – мясо на решетках; мясо баранины нарезается тонкими ломтями, вымачивается несколько часов в маринаде и поджаривается над древесными углями на железной решетке. Маринад состоит из смеси соевого соуса, креветочного и кунжутowego масла, уксуса, имбиря и шинкованного репчатого лука.

Филейная вырезка баранины, прожаренная аналогичным образом, – *каолицзи*.

**Императорская кухня** сформировалась в первой половине XVIII в.; включает не менее 300 блюд. Это блюда, которые подавались к столу китайского императора и членов его семьи, которые сопровождались определенными церемониями и ритуалами. Среди них – *«Живой карп из озера»*. Гостей прежде всего поражает то, что когда зажаренный карп появляется на столе, у рыбы все еще раскрывается рот и шевелятся жабры. Так может продолжаться 20–30 мин., иногда вплоть до того момента, когда на блюде остается еще полуживая голова и обглоданный скелет. Секрет этого блюда заключен в способе разделки, при котором центральный нервный узел рыбы остается нетронутым, а также в способе жарки: голову, обернутую влажной салфеткой, придерживают над кипящим маслом, погрузив в него всю остальную часть рыбы.

Блюдо императорской кухни *«Сявсу узи»* – хрустящая ароматная курица. Тушка курицы отваривается в шаосинском вине, сдобренном сахаром, зеленым луком, имбирем, кунжутным и арахисовым маслом и специями. После охлаждения подсушивается и обжаривается в растительном масле. На стол подается целиком.

**Княжеская кухня** опирается на рецепты южной китайской провинции Гуандун. Характеризуется сбалансированностью сладкого и соленого, сочетанием легкости и питательности, использованием естественных ароматов исходных продуктов при минимальном применении вкусовых приправ. Наиболее известные блюда княжеской кухни – белая курица *«байчжань узи»*, тушеные акульки плавники *«Хуанмэнь юйчи»*, суп из ласточкиных гнезд, паровая курица с грибами *«Коумо чжэньци»*.

**Мусульманская кухня** отличается отсутствием свинины. Среди наиболее популярных блюд шашлыки *«Каожоу»*, тушеная баранина *«Па ян-жоу»*, рубец в масле *«Юбао дужень»*, баранина с косточкой *«Шоужэжуа ян жоу»*, куриная поджарка *«Гошао цзи»*, жаренные и паровые пельмени.



**Шаньдунская кухня** характеризуется относительно большими по объему порциями блюд, широким применением дичи, морепродуктов, прозрачных бульонов. Наиболее популярны такие блюда, как куриная грудка с соевым соусом «*Узянбао цзиндин*», суп из акулей губы «*Шаго юй-чунь*», суп из ласточкиного гнезда с куриной крошкой «*Цзифу яньцай*», тушеные плавники акулы в красном соусе «*Хунна юйчи*».

**Конфуцианская кухня** – отражает традиции приготовления пищи, которые сложились внутри рядового поместья потомков Конфуция в городе Цюйфу. Насчитывает 160 блюд. Среди них знаменитое – «Восемь святых переплывают море», соленые капустные кочерыжки. К блюдам подается рисовая водка (38%) – *Конфуцзя цзю*.

**Хуайянская кухня** (восточный регион, включая Шанхай, провинции Цзянсу и Чжэузян) характеризуется особой свежестью и легким ароматом, отличается изящной аранжировкой блюд. Наиболее известные блюда – свинина, сваренная на пару в листьях лотоса, мясные котлеты «Голова льва», утка в 8 компонентах.

**Хунаньская кухня.** Жители провинции Хунань отличаются страстью к сильно перченым блюдам. Перец завезли в Китай из Южной Америки во времена династии Мин, и он особенно пришелся по вкусу в тех местностях, где высокая влажность воздуха. В провинции Хунань родился Мао Цзэдун. Известно его высказывание о том, что настоящий революционер обязан любить острую пищу. Острота хунаньских блюд естественна и даже отражается в их названиях: божественная курица с пятью гарнирами «*уюань шэньсянь цзи*», утиный суп с восемью драгоценностями «*бабао ягэн*», рисовая лапша в бульоне «*танфань и гаофэнь*».

**Сычуаньская кухня** происходит, как следует из самого названия, из провинции Сычуань. Эта провинция с населением в 100 млн человек занимает плодородную равнину в окружении гор. Китайцы называют Сычуань «Страной изобилия». Славится очень пряно-острыми блюдами (ла). Широко используется черный молотый и красный горький перец, так уместный в сыром климате. Поэтому сычуаньские блюда вызывают во рту настоящий пожар и считаются самой ароматной кухней вообще. Исходными продуктами здесь являются цыплята, свинина, пресноводная рыба, моллюски, ракообразные и лапша. Сами китайцы говорят: «Продукты в Китае, ароматы – в Сычуани».

Среди наиболее характерных сычуаньских блюд следует отметить закуску из соевого творога «Мапо доуфу», острую лапшу с приправами «Дань-дань мянь», жареную свинину с орешками и

зеленым перцем «Гунбао жоудин», тушеную свинину с плодами серебристого абрикоса, осетра из Янцзы и всевозможные пельмени с обжигающими соусами, а также куриную похлебку «Цзидоухуа», печеночный омлет в бульоне «Ганьгао тан», куриную грудку с красным перцем «Гунбао цзи», курицу, жаренную с перцем, «Лацзы цзидин», карасей в соевом соусе «Доу-бнь цзиуй», трепанги с рисовой коркой «Гоба хайшэнь», курицу, копченную на опилках камфорного дерева и чайных листьях, «Чжанча цзи», жареную свиную голову с соевым творогом «Доучжа чжудоу», жареную свиную грудку «Хуйго жоу».

В сычуанской кухне насчитывается более 20 способов приготовления пищи. Основным и главным умением здесь считается одно: надо изменить первоначальный вкус продукта. Отсюда: в кулинарных изысках берется свинина с ароматом рыбы (юйсян-жоусы) и курица с ароматом мандарина.

**Кантонская кухня** в Китае считается наиболее изысканной. Ее основу составляет зажаренная домашняя птица и свинина, подаваемая в виде тонко нарезанных ломтиков в соусе на подушке отварного риса. Характеризуется приготовлением блюд с небольшим количеством масла и острых приправ. Для приготовления пищи используются также змеи, улитки, устрицы, лягушки, воробы, черепахи. Традиционное блюдо кантонской кухни *дам сум* – пельмени с разнообразной начинкой на пару или в поджаренном виде (подаются на ресторанный стол гостям в миниатюрных плетеных корзиночках). В Китае главным для пельменей считается содержание, а не форма. Преобладает очень сложный состав фарша для пельменей. Так, например, для пельменей с грибами, помимо белых грибов, добавляют немного говядины, красный и желтый сладкий перец, рубленый омлет, зелень и специи.

Среди прочих известных блюд кантонской кухни необходимо упомянуть следующие:

- *тэн чай чук* – рис со свининой, говядиной, рыбой, креветками и мясом каракатицы;
- *кап тай чук* – рис с рыбой, говядиной и свиной печенкой;
- *суп лун ху фэн* с мясом змеи и курицы;
- *вон-тон* – пампушки с готовой начинкой из свинины или морепродуктов в рисовом или пшеничном тесте.

Чтобы возбудить интерес пресыщенной публики к еде, повара не жалеют сахара и сиропов, создают вкусовые иллюзии, шокируют и провоцируют гурманов смелыми приемами и, казалось бы,

несовместимыми сочетаниями. В состав блюд входят овощи и фрукты самого диковинного вида, так что по-русски не всегда можно объяснить, что же это такое: овощные соки, топленое свиное сало, устричный, рыбный и соевый соусы, уксус и сахар. Летнее и осеннее меню отличается мягким вкусом, зимнее – большей остротой.

**Китайская кухня** не имеет дела с жестким куском мяса или овощами, которые задолго до варки замачивают. Каждое блюдо готово за несколько минут, и все питательные вещества сохраняются в нем в гораздо большей степени, чем у нас. А поскольку все ингредиенты измельчены, вилка и нож становятся лишними, поэтому китайцы для еды пользуются обычными палочками из бамбука.

Китайская кухня очень здоровая и по своему составу. Рисовая шелуха содержит ценные вещества, моллюски, рыба и ракообразные обеспечивают организм необходимыми белком и минеральными веществами. Следующим важным компонентом питания являются бобовые, прежде всего соя. Благодаря богатому содержанию растительного белка она стимулирует умственную деятельность, возможно, поэтому китайцы опередили века во всех областях науки и искусства.

Варианты комбинаций 30 или 40 компонентов дают возможность приготовить тысячи блюд. И последовательность блюд там иная, чем у нас. Супы подаются как промежуточное блюдо или в заключение трапезы. Отдельные блюда подаются не одно после другого, а все сразу, как это было принято в Европе в средние века. Составление индивидуального меню тоже требует немалого искусства, потому что одни блюда стимулируют писательскую деятельность, слагание стихов или красноречие, другие – действуют усыпляюще или активизируют эротическое влечение.

При этом чрезвычайно важна последовательность съедаемых блюд, чтобы избежать неприятных последствий для организма или дурных сновидений.

На «праздник фонарей» (15-е число первого месяца по лунному календарю) в китайских семьях готовят *юань-сяо* – особые пирожки круглой формы из клейкого риса со сладкой начинкой. Праздник «начало лета» связан здесь с именем великого поэта древности Цюй Юаня. В этот день в его честь готовят *цзунцзы* – сладкий рис, завернутый в тростниковые листья. Во время праздника «середины осени» популярны особые печенья круглой формы – *юэбин*, засахаренные фрукты танхулур. В день рождения китаец приглашает друзей на лапшу, причем не простую, а особую – длинную, которая символизирует долголетие.

Символика названий китайских блюд очень оригинальна. В меню одного гуанчжоуского ресторана – блюдо с экзотическим названием «битва дракона с тигром». Не всякому придется по вкусу суп с мясом змеи («дракон») и специально откормленной кошки («тигр»). Впрочем, блюдо это – тонкое, ароматное и очень вкусное. А вот блюдо под названием «муравьи взбираются на дерево» можно пробовать без всяких сомнений. Это прожаренный рис со специально приготовленной острой подливкой, рецепт которой известен с незапамятных времен.

В общекитайской кухне насчитывается 14 наиболее известных местных кухонь, различающихся не только вкусовыми качествами блюд, но и технологией их приготовления. Если на столе жителей южных провинций страны всегда можно встретить рис и чеснок, то на севере любят орехи и бобовые. Лучшими издавна считаются пекинская, кантонская и сычуаньская кухни. Кулинары Пекина отдают предпочтение блюдам, в которых продукты сохраняют свой натуральный вкус. Кантон угощает всевозможными лакомствами, а кухня Сычуаня славится пряностями.

Наиболее популярен в Китае рис. Во многих местах рисовая каша, приготовленная различными способами, заменяет хлеб. Ни один прием пищи не обходится без каши. Ее варят также из гаоляна, кукурузы, проса. Из риса варят кашу сухую рассыпчатую (дань) и жидкую (даминчжоу), которую китайцы очень любят и употребляют только на завтрак.

Китайская пища немыслима также без зернобобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из сои (существуют сотни рецептов блюд из свежего, сушеного, маринованного соевого творога), острого темно-коричневого жидкого соуса и негустой соленой пасты из соевых бобов. Зернобобовые культуры – основной источник белка, заменяющего мясо.

Большой популярностью здесь пользуются блюда и изделия из муки. Среди них: лапша, вермишель, различного вида лепешки, паровые хлебцы (пампушки), пельмени, ушки, сладкое печенье. Лапшу из крутого пресного теста отваривают в кипящей несоленой воде в течение 4–5 минут, затем быстро промывают холодной водой, выкладывают в большую чашу, а сверху укладывают гарнир – кусочки свинины или курицы в соусе, мелкорубленый лук-батун, трепанги, древесные грибы, ростки бамбука и др. Продукты, используемые для гарнира, определяют название блюда с лапшой.

Среди рыбы, которую используют китайские кулинары, – китайский окунь, камбала, сабля-рыба, а также морские

беспозвоночные животные. Популярны креветки, крабы, различные моллюски (кальмары, осьминоги, каракатицы), устрицы.

Аскетически относится китайская кулинария к молочным продуктам, сливочному и топленому маслу, маргарину, твердым сырам. Блюда готовятся на кунжутном и хлопковом масле, свином жире, а также масле земляных орехов.

Китайские повара любят соединять, казалось бы, несовместимое: могут сварить бульон из говядины, птицы и рыбы одновременно, добавить изюм в мясные блюда и т. д.

Самым распространенным напитком в Китае является *чай*. Его заваривают крутым кипятком в фарфоровых чайниках различных размеров, иногда – прямо в чашках. Зеленый чай пьют очень горячим без сахара или в прикуску с колотым сахаром или конфетами.

В целом китайская кухня имеет следующие характерные особенности. Для большинства блюд продукты нарезают очень маленькими кусочками: кубиками (1 см<sup>3</sup>), соломкой (толщиной 2 мм, длиной – 6–8 см), ромбиками (толщиной 1,5–2 мм, высотой 2 мм и длиной 6–7 см). При этом особое внимание обращается на равномерность нарезки по толщине и длине.

Когда мясо или рыбу нарезают одним куском на порцию, а также при нарезке продуктов ромбиками, при обработке свиных почек, потрохов птицы перед тепловой обработкой делают неглубокие косые надрезы. Нарезку продуктов производят большими и тяжелыми ножами-тесаками. Равномерность нарезки продуктов исключает недожаривание при тепловой обработке.

Как правило, многие кушанья готовятся на очень сильном огне в течение 2–3 минут. Для жаренья и приготовления некоторых горячих блюд используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. Такая сковорода погружается до половины в вырезы конфорок плиты. Для приготовления риса, пампушек, пельменей на пару используют пароварку, состоящую из нескольких сит, вставляющихся одно в другое, и специального очага с котлом, в котором кипит вода.

Варке риса в китайской кухне придают очень большое значение. Существует несколько способов тепловой обработки этого продукта.

*Первый способ.* Рис перебирают, промывают в холодной воде несколько раз, протирая его до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Промытую крупу ссыпают в котел или кастрюлю и заливают холодной водой так, чтобы она покрывала рис на высоту 3 см. Соотношение риса и воды должно быть 1:3. Для получения рассыпчатого риса такое соотношение воды и крупы обязательно.

Рис варят без помешивания под крышкой сначала на сильном огне, потом на слабом.

*Второй способ.* Подготовленный рис высыпают в большое количество кипящей воды и варят, помешивая чумичкой, до полуготовности. Соотношение крупы и воды должно быть 1:6. Сваренный до полуготовности рис перекладывают дуршлагом в специальное паровое сито, на дно которого уложено влажное полотенце. Сито ставят на котел или электросковороду с бурно кипящей водой и варят на пару до готовности.

*Третий способ.* Этим способом готовят жидкую кашу *дамичжоу*. Воду наливают из расчета 1 кг риса на 10 л воды, затем кашу уваривают до желаемой густоты сначала на сильном, а затем на слабом огне. Иногда такую кашу готовят с небольшим количеством мелких крахмалистых бобов. Рис варят без соли, подают в пиалах.

Для приготовления некоторых блюд используют тушение. Существуют два способа тушения.

*Первый способ.* Продукты кладут в разогретую с небольшим количеством жира сковороду, обжаривают их в течение 1 минуты, добавляя вино, бульон, специи; тушат все на слабом огне до готовности, затем ставят на сильный огонь, чтобы жидкость испарилась.

*Второй способ.* Продукты обжаривают с двух сторон до образования золотистой корочки, добавляют куриный бульон, специи и тушат на слабом огне до тех пор, пока бульон не испарится. Жаренье осуществляют в небольшом количестве жира, в полуфритюре и во фритюре. При жаренье в полуфритюре количество жира должно соответствовать количеству продуктов. Во время жаренья сковороду непрерывно встряхивают над огнем, чтобы обеспечить равномерность обжаривания. Жарят продукты обычно на растительном масле: соевом, бобовом, хлопковом и др. Для приготовления пищи используются и животные жиры, свиное сало, куриный и утиный жир.

Большую роль в китайской кухне играют овощи. Наиболее широко используются капуста (китайская, салатная, белокочанная, сычуаньская), картофель, редька разных видов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли и др. Популярны толстые молодые ростки бамбука в вареном виде, гарнирах и консервах. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам, особенно засоленные в соевом соусе редька и салатная капуста.

Из мясных продуктов широкое применение в китайской кухне находит свинина, говядина и баранина используются значительно реже. Большинство мясных блюд готовится из мяса, нарезанного мелкими ломтиками, кубиками, соломкой. Основным способом тепловой обработки – жаренье на сильном огне. Для многих блюд используется также мясо домашней птицы, особенно кур, уток. Их готовят различными способами с употреблением разнообразных соусов, крахмала, приправ и специй. Особенно популярна утка, целиком обжаренная в растительном масле, иногда слегка подкопченная, предварительно вымоченная в остром соевом соусе и подкрашенная в ярко-красный цвет.

В китайской кухне широко употребляются куриные и утиные яйца. Для приготовления некоторых холодных и горячих закусок используются утиные яйца, консервированные особым способом. Их обмазывают смесью золы с известью, содой и солью и выдерживают в течение 20–100 дней в чанах или земле. В результате такой выдержки белок приобретает коричневый цвет, а желток – зеленый. Яйца становятся своеобразными на вкус.

Пряности и специи играют в китайской кухне большую роль. Наиболее часто используется бадьян (при приготовлении горячих блюд), горчица, имбирь (употребляются в измельченном виде или в виде настоя при приготовлении холодных, горячих блюд, бульонов, соусов), кинза, корица, перец хуацзе. Широко применяют китайские кулинары порошок глутамата натрия (концентрат вейдзин). Разведенный в воде с солью, он напоминает по вкусу куриный бульон. Используется при приготовлении холодных закусок, бульонов, соусов и горячих блюд. Во многие кушанья для придания им аромата добавляют кунжутное масло (иногда по несколько капель). В качестве приправы для приготовления холодных и горячих блюд, бульонов и соусов широко используется соевый ферментативный соус, свиное сало, пережаренное с бадьяном, имбирем, перцем и луком, паста кунжутная и соевая. Следует упомянуть также усянмапъ – смесь пяти специй: корицы, укропа, солодкового корня, гвоздики и бадьяна, растертых в порошок.

В современной китайской кухне насчитывается до 400 видов различных приправ и специй, не менее 100 из них употребляются постоянно.

Режим питания у китайцев трехразовый. Традиционное время обеда – ровно в полдень. В начале обеда подают чай ароматический или зеленый в чайниках, без сахара. Отдельно ставят небольшие пиалы. Затем холодные закуски, горячие блюда. Сладкие блюда и



мучные кулинарные изделия подают в промежутках между горячими блюдами (их может быть от восьми и более на банкетах). В конце обеда подают суп вместе с рисом, в заключение снова чай. Быстрота подачи блюд является обязательным условием китайского обеда.

При повседневном питании, когда обед и ужин имеют примерно одинаковое значение, десерт, как правило, не подается. Сладкие блюда и компоты или свежие фрукты редко выполняют роль десерта, они скорее входят в состав основной части меню. Обычая подавать напитки к еде, как принято в Европе, в сущности, в Китае, нет, зато по ходу застолья здесь выпивают много чая.

В Китае пьют рисовое вино или рисовую водку, но большого увлечения алкоголем в Китае никогда не было. Существуют здесь и различные региональные кухни. На севере распространены блюда, которые впервые возникли в пекинской среде и некогда подавались в императорском дворце или в домах высокопоставленных чиновников, ученых. Обобщенно ее еще называют «мандаринская кухня». Острые овощные композиции смешиваются с несколькими сортами мяса, а капуста и грибы – с кисло-сладкими мясными кушаньями. Очень любят здесь блюда из уток, например, утку по-пекински.

В западной провинции Сычуань жители отдают предпочтение острым блюдам, в провинции Гуандун – блюдам из морепродуктов. И как раз благодаря этим принципиальным различиям во вкусах гурманы имеют богатую палитру превосходных рецептов, которыми располагает китайская кухня.

Национальный китайский напиток – чай; чай подходит для всех случаев жизни – утолить жажду, запить еду, в качестве возбуждающего эликсира после еды или как гостеприимство в жидком выражении.

Cha – так он называется почти во всех регионах. Мифический император Чень Нунь в незапамятные времена во время одной из своих поездок приготовил себе горячую воду для питья. Ветер сорвал несколько листочков с деревца, росшего неподалёку, и они упали в горшок с кипящей водой. Когда Чень Нунь попробовал свою воду, она оказалась необычайно вкусной и подействовала на него живительным образом. Так изобрели чаепитие.

Одним из ранних теоретиков чая был учёный Лу Ю из династии Тань (619–907), который в своей книге «Chafing» (Классический чай) особое значение придавал качеству воды.

Во время правления династии Тань чаепитие превратили в искусство, которое достигло кульминации во время следующей династии Сунь (960–1279). Владение тайнами некоторых ритуалов и

церемоний приравнивалось к образованности и высокому статусу.

В те времена чай готовили из чайного порошка. Сначала распаривали чайные листочки, причём водяной пар склеивал их в шарики, которые потом высушивали. Чайный порошок получали затем посредством измельчения этого «пирожка» в ступке. Затем порошок либо заливали кипятком, либо бросали в кипяток.

С приходом монголов к власти (династия Юань, 1271–1368) этот изощрённый метод приготовления чая закончился. Для них чай был всего лишь напитком, а вовсе не носителем особой социальной функции.

Для того, чтобы попить чаю, монголы не слишком утруждались: они заливали чайные листочки кипятком и настаивали. Этот прозаический способ приготовления чая сохранился по сей день.

Китайцы предпочитали зелёный, неферментированный чай, самый известный его сорт – Чай из колодца дракона (Dragon Well Tea) из Ханьчжоу или жасминовый чай. Наряду с ним есть и ферментированные чаи – чай Ри-Ег (Гуаньчжоу) или Чай железной богини (Iron Goddess Tea).

Алкобольные напитки у китайцев столь же популярны, как и чай.

Поскольку праздничная еда – повод для веселья, *jiu* (общее название для алкогольных напитков) течёт иногда рекой. Но пьяного китайца увидеть можно исключительно редко, поскольку это означает «потерять лицо», что, в свою очередь, означает позор, который ничем не смыть.

Даже Конфуций, великий моралист, был не чужд алкоголю, но предупреждал своих земляков: «Что касается вина, то здесь границ нет, но напиваться никогда не надо».

О возникновении *jiu* тоже существует немало легенд. Давным-давно какой-то повар залил рис водой, накрыл горшок крышкой и поставил его куда-то в угол, чтобы вскоре приготовить. Да и забыл о нём. Через несколько дней в нос ему ударил незнакомый крепкий запах, он снял крышку с горшка, где был рис, попробовал и не смог остановиться.

Привлечённые его громким хихиканьем и заливистым смехом, сбежались другие работники и тоже попробовали диковинный напиток. Это была первая дегустация вина.

Иностранцам охотно подают напитки с высоким содержанием алкоголя, например матаи, на вкус похожий на Аквавит, или Fen Li.

Особую осторожность следует соблюдать при употреблении 80-процентного Kaoliang из северных регионов Китая.

Ну что же, «Gan bei!», дословно – «Осуши бокал!», а в вольном переводе: «Просим!».

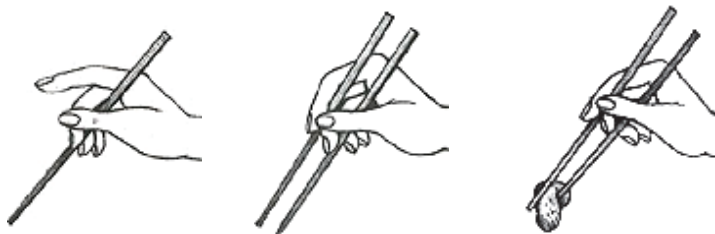
В те времена, когда наши предки в Европе ещё ели руками,

китайцы уже тренировали ловкость пальцев палочками.

Уже в XII веке до н. э. владельцы династии Шань пользовались «удлинёнными пальцами» – палочками. Тогда их делали из ценных материалов – нефрита, агата, слоновой кости или серебра.

Сегодня их обычно изготавливают из бамбука, дерева или пластмассы. Китайцы называют палочки *kuai zi*, что в переводе означает «ускоритель»; это так и есть, по крайней мере, в умелых руках, потому что китайцы едят быстро и не стесняются держать мисочку с рисом у самого рта, чтобы «ускорять» палочками движение риса.

Палочки бывают разные: короткие, около 25 см, чтобы есть из мисочек или с подносов, и длинные, 35 см, из бамбука, для взбивания яиц или перемешивания соусов. Еда палочками – вопрос тренировки: нижняя палочка закрепляется между косточкой указательного пальца и большим пальцем, верхняя остаётся подвижной для захвата еды. Научиться пользоваться палочками – не такой уж большой труд. Посмотрите картинки, все хорошенько запомните и главное – побольше тренироваться.



Еда в Китае, как и в других странах, означает, прежде всего, необходимый для выживания приём пищи, но и не менее этого – удовольствие, повод для встреч и праздников, будь то официально установленные или семейные торжества.

Если деловые или дипломатические переговоры зашли в тупик, китайцы пытаются выйти из запутанной ситуации посредством совместной трапезы, и это обычно им удаётся. Гостеприимство почти всегда выражается в праздничной трапезе, ни одна семейная встреча не обходится без кулинарных наслаждений, ни один религиозный праздник – без почитания богов и предков едой, причём именно для них оставляют только самое лучшее.

Еда имеет в жизни китайцев столь центральное значение, что вошла даже в выражения разговорной лексики. «Съесть укус»

означает быть завистливым или ревнивым, «съесть тофу (doufu) другого»

означает одурачить кого-либо, толстые ноги называются репами, а в Гонконге «есть мороженое глазами» означает с интересом разглядывать представителя другого пола.

**Китайский столовый этикет** предполагает соблюдение трех ключевых правил, которые китайцы не нарушают ни при каких условиях. Во-первых, никогда не следует перемещать тарелку по столу, пытаясь подцепить наиболее понравившийся кусок пищи. Если посуда на столе, то у нее всегда определенное место, которое не должно изменяться. Поставить блюдо можно только туда, откуда оно было перед этим взято. Во-вторых, не принято класть палочки на стол. Для этого существует специальная подставка. Если палочки на столе, то, по понятиям китайцев, гость недоволен угощением. В-третьих, не следует нанизывать пищу на палочки. Это может оскорбить национальную гордость китайцев.

Китайские традиционные столовые приборы – палочки (по китайски – *куайцзу*) – определенный элемент национальной культуры, показывающий ее индивидуальность. Историки китайской гастрономии считают, что палочки для еды появились в Китае во времена правления династии Шан-Инь (примерно XVI–XI век до н. э.). В начале правления династии Хань (206 г. до н. э. – 25 г. н. э.) использование палочек перешло в традицию. Применялись деревянные палочки, для красоты и долговечности покрытые лаком. В настоящее время используются также пластиковые и металлические палочки.

Есть надо непременно палочками, т. к., по мнению китайцев, вилка убивает вкус. Палочки подают на специальных подставках в форме фарфоровой рыбки, морковки и т. п. В Китае палочки кладут справа от тарелки гостя. Рядом ложку (для соусов). Слева – обыкновенную вилку.

Если вы не умеете есть палочками, то попросите официанта принести столовые приборы: ложки и вилки (шаоцзы хэ чацзы), хотя эти палочки как нельзя лучше подходят для застолья в китайском ресторане. Удобству их применения соответствует и величина ломтиков пищи, и форма посуды, и темп смены блюд.

Никакие условные знаки палочками в адрес официанта не подаются, не сообщают, что гость закончил еду. Согласно этикету, официант обязан поинтересоваться у гостя, можно ли убрать тарелку, даже если она пуста.

Обеденный стол (обязательно круглый) сервируется чашками-пиалами и палочками для еды (куайзы), а также маленькими тарелочка-

ми с различными приправами. Количество блюд зависит от степени важности приема. За первыми блюдами последуют еще пять-шесть, в т. ч. блюда из морских продуктов, мяса, птицы, овощей, суп, а также рис или лапша. Трапеза в ресторанах начинается обычно с овощей, яиц и мяса в маринаде; все это со вкусом уложено на общих тарелках. У каждого гостя своя пиала и палочки для еды, которыми он кладет себе с общих тарелок все, что ему хочется. Кушанья подаются официантом на общий стол в его круглую вращающуюся часть на больших блюдах без разделения на индивидуальные порции. В особо торжественных случаях официант вначале ставит блюдо первой перемены перед почетным гостем и произносит его название по-китайски. Затем ставит вторую перемену, называет это блюдо, вращает подвижную часть стола и так далее. Во вращающейся части стола также помещается меню торжественного обеда с указанием перечня всех блюд (если заказ был сделан заранее). Меню укрепляется в специальный штатив либо помещается в прочную папку и ставится в форме раскрытой книги.

Далее – легким движением руки официант начинает вращать центральную подвижную часть стола с тем, чтобы все гости смогли убедиться в красоте его аранжировки и излучаемом аромате. Совершив полный круг, блюдо вновь возвращается к почетному гостю, которому предоставляется право первым попробовать приготовленное кушанье путем самостоятельного переукладывания понравившегося блюда себе в тарелку. После этого сами сидящие за столом (и в первую очередь «хозяин» стола) передвигают большое блюдо путем вращения подвижной части по очереди друг к другу и накладывают себе еду. Большое блюдо остается на вращающейся части стола до конца трапезы.

Закуски по существу, по китайской традиции не считаются частью обеда. Они имеют целью возбудить аппетит и вместе с алкогольными напитками поднять настроение гостей. Словосочетание «Приятного аппетита!» звучит по-китайски как *«Мань мань чи!»*.

**К праздничному китайскому столу** в ресторане полагается соответствующая бутылка китайской водки (байцзю). Самой лучшей из них считается «Маотай дзю» (из провинции Гуйчжоу), изготовленная из пшеницы и сорго, крепостью 55%. Далее следует, по степени значимости, сычу-аньская водка «Улянъе». Общепризнанный бренд китайской водки «Эрго-тоу», пахучий и дешевый. Китайскую водку в ресторане официант разливает гостям очень небольшими порциями (до 10 г), хотя разливают не скупясь, – с «шапкой». Китайцы любят чокаться, но если не дотягиваются до

собеседника через стол, то барабанят пальцами по столу, что означает: *пью за тебя*.

Китайский традиционный тост *Гань бэй!* («До дна!») Действительно, первую рюмку пьют залпом, не нюхая и не задерживая во рту. На столе в ресторане китайская водка играет третьестепенную роль и лишь символизирует праздничную обстановку, несколько усиливает аппетит. Заказывать китайскую водку по несколько бутылок не принято. Компания гостей в 4–6–8 человек за трапезой обходится одной бутылкой водки. Не стоит думать о китайцах как о потенциальных пьяницах. Выпить китайцы любят, но под стол никогда не валятся. В Китае нет вытрезвителей.

Традиционное китайское обеденное застолье редко бывает без пива. Предпочтение отдается бутылочному пиву «Бэйцин пицзю», «Циндао пицзю», «Усин пицзю» («Пять звезд»), Будвайзер (из города Ухань). Разливное пиво из стран Западной Европы в китайской терминологии называется «*Чжа пи*». Пиво подходит к острым блюдам, которыми изобилует китайская кухня.

В конце обеда или ужина в китайских ресторанах подают жасминовый чай (называется – *молихуа ча*). Жасминовый чай – это разнообразные сорта зеленого чая, ароматизированные цветами жасмина. Эти цветы должны быть живыми, добавление эссенций и масел недопустимо.

Китайская ресторанный практика чаепития предполагает использование чайной пары с крышкой (гайван). Чай заваривается в чашках и накрывается крышкой. Подается к столу без сахара. Пьют напиток неторопливо, каждый раз открывая крышку и перед очередным глотком наслаждаются чайным ароматом, источаемым из фарфоровой чашки.

В Китае столы обычно покрыты скатертью.

В ресторанном обслуживании китайцев следует иметь в виду одну очень важную деталь: знаком того, что гости довольны угощением, служит сильно заляпанная скатерть к концу обеда. Так, что у китайцев в порядке вещей что-то обронить или разлить на скатерть. В принципе, не считается зазорным залезть с ногами на стул, брызгать на себя и на соседа соусом, ронять кусочки, чавкать.

При обслуживании китайских туристов рекомендуется трехразовый режим питания. Завтрак – с обязательным включением жидкой каши и горячего чая без сахара. Обед начинается ровно в полдень с подачи горячего зеленого или ароматизированного черного (зеленого) чая без сахара. Затем подают холодные и горячие закуски, второе блюдо. В конце обеда подают суп с рисом. Завершается обед

горячим чаем без сахара. Ужин легкий. Китайцы, как правило, не любят острые рыбные продукты (сельдь, семгу, балыки, лососину, икру зернистую, икру паусную, икру кетовую), топленое масло, маргарин и сыр. Крайне редко китайцы едят сливочное масло. Вне китайских гастрономических традиций пить молоко, употреблять кисло-молочные продукты и минеральную воду.

**Китайская чайная церемония** (Гунфу-ча) отражает сложившиеся пристрастия, вкусы, привычки и особенности чаепития, сконцентрированные в определенных требованиях чайного ритуала. Осуществляется мастером чайного дела, овладевшим искусством приготовления чая, с соблюдением всех требований данного чайного ритуала.

Древнейшие китайские рукописи и легенды указывают, что Китай – это родина чая (провинции Гуйчжоу, Сычуань и Юннань). Название «чай» многие народы, в том числе и украинцы, позаимствовали у китайцев.

В Китае выделяют *шесть основных видов чая*: черный, красный, жасминовый, желтый, зеленый и белый (в зависимости от степени ферментации). Кроме того, существует самостоятельная группа *императорских чаев*, т. е. тех, которые были отмечены теми или иными китайскими императорами в прошлом (например, Си Ху Лун цзин или «Колодец Дракона с озера Си Ху»; Било чунь или «Изумрудные спирали весны»). К императорским относятся желтые сорта чая, т. к. обладают тонким вкусом и нежнейшим ароматом. В китайской чайной классификации также выделяются *улунские чаи* (полуферментированные на 40–70%) из высокогорных районов. (Улун считается сыном Неба и Земли.)

В чайной церемонии *Гунфу-ча* главное – вода (родниковая, ключевая, но не колодезная). На втором месте – правильный кипяток (в стадии «белого ключа»). На третьем – хороший чайный лист (в идеале – улунский чай; тогда это высшее чайное действие).

Мастер чайной церемонии выкладывает чай из традиционной чайницы на бамбуковую тарелочку (чахэ). Заварной чайник ошпаривают кипятком. Далее мастер переливает заварку с бамбуковой тарелочки в чайник и пускает его по кругу, предоставив гостям возможность насладиться ароматом сухого чайного листа.

Древнекитайское правило требует, чтобы восемь частей воды принимали две части чайного листа. Заварной чайник укутывают полотенцем, а затем слегка раскачивают из стороны в сторону. Считается, что таким образом чайник как бы накапливает энергию чая.



Чтобы получить хороший чай, важно «поймать» определенное состояние кипятка. Нужно, чтобы это была так называемая стадия «белого ключа», когда по стенкам чайника, в котором греется вода, начинают подниматься «жемчужные» нити.

В китайской чайной церемонии участвуют мелкие дегустационные чашечки чабэй и высокие чашки для омовения – вэнсянбэй.

Заваренный первый чайный настой не пьют. Он используется для омовения чайного листа и подогрева дегустационных чашечек чабэй. Омовению подвергаются также высокие чашки вэнсянбэй. Эти действия совершает мастер чайной церемонии. Чайник снова заливают второй порцией кипятка. Через минуту-другую после внешнего обливания заварного чайника горячей водой настой готов к употреблению. Второй настой чая сначала наливают в высокие чашки вэнсянбэй. Делают это постепенно – сначала на треть, потом еще на столько же. По китайской традиции, полной считается чашка, в которой напиток – на три четверти. Наполненная чаем чашка вэнсянбэй накрывается сверху дегустационной чашечкой чабэй, словно глубокой крышкой. После чего пара переворачивается пальцами правой руки и ставится на подставку. Чашка вэнсянбэй вынимается из чайной пары, а напиток остается в чашке чабэй. Каждый гость чайной церемонии вдыхает чайный аромат из высокой чашки вэнсянбэй, а затем приступает к дегустации чая.

В китайской традиции существует правило: отпил чай из чашки – долей новую порцию кипятка в заварной чайник. Китайская чайная церемония всегда проходит за столом, а не на полу.

Китайская чайная церемония требует особой атмосферы и специального настроения участников. Интерьер помещения, где будет происходить церемония, должен быть обязательно приятным для глаз, а нежная музыка, сопровождающая ритуал, – должна улаживать слух.

В душе должно царить полное умиротворение. В китайской философии чайная церемония – это одна из религиозных практик достижения состояния у-дзи (что значит «ничего неделанье»).

Китайский канон устанавливает строгий временной интервал, в течение которого заваривается чай: 2–5–6 минут. Две минуты для заваривания нужно, чтобы получить от чая возбуждающий эффект. Пять минут нужно для достижения успокаивающего эффекта. Шесть минут – это предел действия аромата чая, после чего он улетучивается. В Китае считается, что после 15 минут заваривания черный чай теряет свою силу и основные полезные свойства. «Свежезаваренный чай, – утверждает китайская пословица, – подобен бальзаму, а оставленный на ночь –

змее!»

**Для туристов из Китая рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** различные салаты из овощей с грибами, салат мясной, салат «Столичный», салаты из белокочанной, краснокочанной, квашеной капусты, свежих огурцов и помидоров, винегреты, заправленные соевыми соусами; крабы, креветки или салат из них, ветчина с овощным гарниром; язык отварной с соусом-хрен; колбасы; отварные или жареные куры в холодном виде с различными соленьями; ассорти мясное, буженина, рулет мясной, студень из кур, из свинины; из первых блюд: борщ украинский, борщ киевский; щи, рассольник; сборные солянки мясные и рыбные, суп-лапша с курицей, суп картофельный с фасолью, суп гороховый с копченой грудинкой. Бульоны и пюреобразные супы **исключаются**;

☉ **из вторых блюд:** куры жареные с овощным гарниром, цыплята табака; шашлык из свинины с рисом; свинина жареная с капустой; пельмени (в фарш нужно добавить капусту); котлеты рубленые, тефтели с рисом; почки по-русски; азу, бефстроганов, гуляш из свинины, чахохбили, люля-кебаб с рисом; рагу из овощей, солянка овощная, фасоль в томате; яичница с ветчиной;

☉ **на десерт:** свежие и консервированные фрукты, арбузы, компот; мороженое; чай с конфетами и печеньем.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие региональные отличия существуют в питании населения?
2. Характеристика блюд пекинской кухни?
3. Что такое «Каюя»?
4. Технология приготовления «Каожоу».
5. Характеристика Императорской кухни.
6. Характеристика блюд княжеской кухни?
7. История возникновения чая.
8. Как происходит обеденная трапеза в ресторане?
9. Как в Китае происходит чайная церемония?
10. Какие приборы используются при употреблении блюд национальной кухни?

Национальная кухня в Японии – это японское сырье, японские методы обработки продуктов и японские инструменты. И это прежде всего «уми-но-сати» – свежайшие дары моря, а также минимальная их тепловая обработка. Основной принцип приготовления блюд японской кухни состоит в сохранении естественного вкуса продукта. Японцы употребляют соусы и жиры в малом количестве. Блюда подают в сыром виде или используют прием быстрой варки.

Традиционно преобладает трехразовое питание, причем: завтрак с восходом солнца, обед в полдень и ужин на заходе солнца. Все это формирует особый изысканный мир настоящей японской кухни.

**Формирование национальной японской кухни** началось в VIII в., когда элегантные пиршества стали неотъемлемой частью светской жизни. Характеризовалась широким разнообразием вегетарианских блюд, подаваемых маленькими порциями. Каноническими для этих блюд оставались: наличие пяти цветов (зеленый, красный, желтый, белый и темно-пурпурный), а также шести вкусов (горький, кислый, сладкий, острый, соленый, деликатный). SXVI в. формируется набор японских блюд, подаваемых во время чайной церемонии.

В XIV–XVII вв. благодаря развитию внешней торговли Японии с зарубежными странами произошли заимствования некоторых исходных ингредиентов, используемых для приготовления пищи. До этого неизменным ингредиентом японской кухни оставался рис (культивировался в стране еще за 300 лет до н. э.). Голландские купцы завезли в Японию кукурузу, картофель, батат (XVII в.). У португальских мореплавателей японцы научились печь хлеб, а также переняли рецепт темпура (кусочки обжаренной в масле панированной свиной отбивной). Во второй половине XIX в. в японский рацион вернулось мясо. Усилился интерес к модным зарубежным новинкам – острому индийскому соусу кэрри, мороженому, кофе, сухому печенью.

В XX в. японская кухня благодаря американскому влиянию вобрала в себя многие элементы системы быстрого питания, т. е. пополнилась быстрорастворимыми супами и напитками, гамбургерами, чизбургерами, жареными цыплятами-гриль (по-американски), чипсами, попкорном. Эти явления масс-культуры в питании, несмотря на критику, закрепились в массовом сознании. Тем не менее японская кухня по-прежнему сохраняет свою неповторимую

национальную самобытность.

В каждой еде у японца должно быть что-то с гор и что-то из моря. Горная составляющая формируется из многочисленных овощей по сезону и риса, а также соевых бобов и их производных. Мясо и птица – куда менее важные элементы питания японца. Морская составляющая включает все виды морской рыбы, китообразные, моллюски (вплоть до медуз), водоросли, морскую капусту. Сезонные и местные факторы задают тон в кулинарии. Обычно в ходу то, что именно в это время созревает на грядках или ловится в море.

В настоящее время японцы занимают первое место в мире по продолжительности жизни. Этому есть свои причины – в их повседневной пище содержится мало холестерина. В Японии говорят: «На свете можно есть все, кроме отражения луны». Впрочем, это преувеличение. Дело в том, что эта поговорка пришла на Японские острова из Китая, где и в самом деле едят все – потому что выбор снеди там достаточно обширен. А вот японцы, например, совсем не пьют молока (даже считают его вредным), другие молочные продукты они тоже стали употреблять в пищу совсем недавно. Географическое положение Японии издавна диктовало ее жителям свои правила выбора пищи. Держать скот здесь было всегда очень трудно – не хватало пастбищ, поэтому коров практически не разводили. Свиной и домашнюю птицу тут, правда, держат до сих пор, особенно на южных островах, однако погоды это не делает. Их все равно не хватило бы для густонаселенной страны. Поэтому мясо (в особенности говядина) всегда было таким редким продуктом, что даже считалось не столько пищей, сколько лекарством. Японцев издавна кормил и кормит океан.

В Японии любят рыбу. Главное место в японском меню всегда занимают рыбные блюда. Рыбу здесь редко варят, чаще ее едят сырой или жарят, и, если возможно, целиком.

Японская кухня во многом сходна с китайской и корейской. Основу ее также составляют рис, животные и растительные продукты морского происхождения (рыба, крабы, креветки, морская капуста).

Рис в питании японцев играет такую же главенствующую роль, как картофель у славян или, скажем, мясо у монголов. Чаще всего его готовят с небольшим количеством воды, на пару и никогда не помешивают. Как правило, рис варится несоленым, к нему подают острые соленые или остросладкие приправы.

Не менее значительное место на обеденном столе японца отведено рыбе и другим морским продуктам. Ассортимент их чрезвычайно богат: желтохвост, палтус, голавль, угорь, макрель, тунец, лосось,

морской окунь, акула, креветки, лангусты, омары, крабы, трепанги, осьминоги и т. д. Рыба идет на стол в любом виде: отварная, припущенная, жареная и даже сырая.

В Японии, вообще, принято употреблять многие морские продукты в сыром виде, желательно, свежие, только что выловленные. Трепанг, например, (по японски «намако») подается в сыром виде с уксусом и тертой японской редькой. Считается, что мясо трепанга в сыром виде необыкновенно богато йодистыми веществами и фосфором, и, как и сырое мясо морского рака – лангуста, полезнее и питательнее, чем вареное. Обычно в сыром виде употребляются такие сорта рыбы, как тунец («магуро»), семга и др. Нежный розовый тунец буквально тает во рту.

Некоторые морские рыбы, например шаровидные – диодон, тетраодон и другие, – требуют особой осторожности во время приготовления, так как их внутренние органы содержат яд. Но японские гурманы не останавливаются даже перед такой опасностью.

Японцы едят также медуз, мясо осьминога, акулы и других морских животных, которых европейцы не считают съедобными. Особенно ценятся акулы плавники, а суп из плавников считается изысканным лакомством.

Из других морских продуктов следует отметить морские ракушки («сад-заэ»), скорлупа которых имеет спиральную форму. Это крупная ракушка величиной с кулак. При приготовлении блюда мясо ракушки извлекается из скорлупы, режется на мелкие части, жарится или варится с соответствующими специями и приправами. Приготовленным фаршем наполняют раковину и подают к столу. Мясо морской ракушки довольно жесткое, но имеет весьма тонкий вкус, который трудно с чем-либо сравнить.

Своеобразно и другое блюдо – «ха-магури-мояки» – морская двустворчатая ракушка, поджаренная с солью в собственном соку. Это довольно крупная ракушка, и при открытии ее створок требуется прежде всего осторожность, чтобы не расплескать содержащийся в ней бульонообразный сок, который считается у японских гурманов самой изысканной едой.

Оригинальное блюдо «икэдзуку-ри» – сырое мясо морского рака. Особенность данного блюда заключается в том, что мясо этого морского существа должно быть осторожно отделено от панциря и подано на стол, когда громадный зеленый рак еще жив и продолжает шевелить своими многочисленными конечностями. Сырое мясо морского рака употребляется с соевым соусом или острым японским хреном. Это блюдо считается изысканным и ценным не только

благодаря своим вкусовым качествам, но и потому, что в сыром мясе морского рака полностью сохраняются йодистые вещества, фосфор и другие полезные компоненты.

Любопытное блюдо «суп моно». Это суп из морской двустворчатой ракушки «хамагури» с бобовыми ростками бледно-салатного цвета. Нельзя не отметить тонкого вкуса этого супа и легкого аромата, который обычно связан со свежими морскими продуктами.

Большим деликатесом считаются редкостные по величине устрицы, которые обычно подаются на льду, с лимоном, с острым соусом и хреном.

Кроме рыбы используются морские водоросли, которые часто едят с ростками бамбука и грибами. Почти все, что дает море, японцы употребляют в пищу. Это и морские водоросли (а значит, йод, железо, минеральные вещества, витамин В), и всевозможные моллюски, крабы, белое хрустящее мясо кальмара, морские огурцы – трепанги и другие морепродукты. Морской способ приобретения белковой пищи не так уж плох. Ведь, кроме собственно белка, в рыбе содержится весь необходимый набор витаминов и микроэлементов (особенно если значительную ее часть употреблять по-японски, сырой). К тому же по сравнению с мясом в рыбе ниже содержание холестерина. Японская кухня, по сравнению с китайской, гораздо проще – японцы употребляют значительно меньше соусов, очень мало жиров.

Одним из наиболее известных блюд в Японии считается «темпура». Мясо краба, шейки креветок, овощи и т. д. покрываются особым составом теста и жарятся в кипящем кунжутном масле. «Темпура» готовится с приправой сои, в которой растворяется тертая японская редька.

Из мяса употребляется говядина, свинина, телятина, баранина, куры. Излюбленной едой японцев является «скияки». Это блюдо из вырезки. Тонкие полоски мяса жарятся в соевом соусе с сахаром, сладким рисовым вином – сакэ, различными овощами – луком, побегами бамбука, грибами, бобовыми ростками. Приготовленное в таком виде мясо употребляется со свежим куриным яйцом. «Скияки» и «темпура» считаются альфой и омегой японской кухни. Небезынтересно

отметить, что на международном конкурсе кулинарного искусства в Женеве в 1955 году таким японским блюдам, как «скияки», «суси» и «сасими», были присуждены золотые медали.

Широкое распространение в Японии имеют листья зеленого салата, зеленый лук, бобовые ростки, побеги бамбука, спаржа, редис, сельдерей, шпинат, а редька считается национальным блюдом.

В японской кухне популярны блюда из яиц.

Большое значение в питании японцев имеют бобовые продукты – тофу и мисо. Тофу – бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог. Это почти повсюду обязательное блюдо на завтрак. Мисо – полужидкая масса, приготовленная из вареных и размятых соевых бобов, в которую для брожения добавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления различных супов. Суп из мисо иногда едят с вермишелью из пшеничной или гречневой муки с добавлением мяса, зелени. Кроме того, в суп кладут строганую сушеную рыбу.

Большинство японских национальных блюд обязательно подается с различными острыми приправами. Существует много видов приправ, но основные готовятся из редьки, редиса, зелени. Широко используются в качестве приправы, а также для приготовления супов и других блюд соленые и квашеные овощи, квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы.

Советские журналисты Н. Михайлов и З. Косенко в своей книге «Японцы» рассказывают о том, что приправа – едва ли не самое главное в японской еде. К небольшому кусочку рыбы или мяса даются соевый соус, бобовый джем, салат из лепестков хризантемы, бамбук, маринованные кабачки, грибы, огурцы, стручки перца, розовый лук, морская капуста... «Конечно, – замечают авторы, – не нужно думать, что японцы всегда едят так и в обыденной жизни. Это, так сказать, обед классический японский... Рис, рыба, соевый «творог» с соевым соусом, и все это в малом количестве, – вот еда у большинства изо дня в день».

Соусы готовятся из различных продуктов, в числе которых соя и сахарная пудра. Остросладкий соус используется для приготовления многих национальных блюд. Например, свежую рыбу или мясо сначала вымачивают в нем, а затем слегка обжаривают. С этим соусом подают и различные овощи. Универсальной приправой для мясных блюд служит «адди-напато» – в буквальном переводе «корень вкуса». Если бросить щепотку этого белого порошка в куриный бульон, он будет более наваристым и ароматным. Если добавить «корень вкуса» в варящуюся морковь, она сохранит цвет, вкус и запах свежей. Аналогичное действие оказывает корень при кулинарной обработке многих других продуктов.

В Японии нет понятия «главное блюдо». Отсюда – огромное



разнообразие блюд на столе во время любой трапезы. Японская кухня немислима также без соевого соуса и соевой пасты мисо, имбиря и чеснока, рисовой водки сакэ, сладкого рисового вина мирин и вообще без риса, а также без соевого творога тофу, рыбного бульона даши и, конечно же, различных водорослей. В Японии принято плотно поесть с утра. Основой завтрака является отварной рис, суп и коно-моно – маринованные огурчики пикули. Кроме того, на завтрак японцы едят яйца и рыбу, которые могут быть приготовлены разными способами. На обед опять едят рис, но к нему уже подают отварные овощи, вареную чечевицу и блюда из тушеной рыбы с яйцом. На ужин на столе снова рис. К нему может быть подан крепкий бульон и сасими – знаменитая сырая рыба. Филе судака или карпа помещают в морозильник и, чуть подморозив, нарезают на тонкие дольки, так что по внешнему виду и вкусу они напоминают тонкие ломтики говядины. Подают эту рыбу под специальным острым соусом, который готовят из сои, хрена с добавлением прочей зелени.

Японская кухня не только вкусна, своеобразна – она еще интересна и поучительна. Она опирается на древнейшие кулинарные и обрядовые традиции собственного народа и на уникальный кулинарный опыт своего великого соседа – Китая. В то же время она бурно развивается в наши дни благодаря высокому научному и технологическому престижу Японии и оживленным контактам с Европой и Америкой. Так что среди современных японских рецептов можно встретить и французские соусы, и итальянский сыр, и американскую тушенку. Влияют на японскую кухню и новейшие научные открытия в области биохимии и диетологии. И хотя чаще всего эти открытия дают лишь теоретическое обоснование тем здоровым принципам питания, которые известны в этом регионе уже не одно тысячелетие, научный авторитет подтверждает эти принципы в глазах остального мира.

Японцы мало солят еду, а некоторые блюда вообще готовятся без участия соли: ее добавляют по вкусу уже за столом. Большинство блюд японской кухни готовят на растительном масле или рыбьем жире.

В качестве десерта обычно подают свежие фрукты, часто цитрусовые, а также японскую хурму, которая выращивается крупного размера, темно-оранжевого цвета.

Любят японцы фруктовую воду или просто воду со льдом, в летние дни – пиво, а минеральная вода и шампанское употребляются очень редко.

Японцы не любят алкогольные напитки. Исключение делается только для национального напитка сакэ – рисового вина.

В качестве прохладительного напитка распространен кори – строганный лед с фруктовым сиропом.

Любимый напиток – чай. Зеленый чай в Японии пользуется наибольшей популярностью среди самых широких слоев населения. Его пьют перед едой, во время и после каждой трапезы. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки перед замужеством поступают в школу, где им рассказывают, как, согласно этикету, должны вести себя хозяйка и гости, как правильно подбирать и расставлять посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать гостей и т. д.

Считается, что в зеленом чае лучше, чем в других сортах, в частности черном или красном, сохраняются витамины, танин, кофеин, теин, эфирные масла и другие компоненты, необходимые человеческому организму. Благодаря способности удерживать в организме влагу зеленый чай хорошо утоляет жажду.

Японцы заваривают чай по-своему. Они часто кладут щепотку зеленого чая непосредственно в чашку, а не в чайник, заваривают кипятком, а не кипятят на огне, и накрывают чашку крышкой. Через несколько минут хорошо распаренные чайники как бы вновь распускаются и вода приобретает желтовато-зеленоватый оттенок. Как правило, чай заваривается несколько остуженным кипятком. Хороший настой зеленого чая получается приблизительно в течение одной минуты. Считается, что наилучший его настой получается через 5–8 минут после заваривания.

Японцы любят первые блюда, но едят их небольшими порциями, три раза в день, причем предпочтение отдается бульонам и пюреобразным супам. После супа едят отварной рис, рыбу (чаще всего жареную) и блюда, состоящие из мяса и овощей. К завтраку, обеду и ужину подается масло, некоторые виды мягких сыров.

К обеденному столу подают белый пшеничный хлеб, фруктовую воду, соки, растительное масло.

**В региональном аспекте** выделяется японская кухня **Канто** (район Токио-Иокогамы), **Консай** (район Киото Осака-Кобе) и архипелага **Рюкю**. Японская кухня Кансай славится пшеничной лапшой *удон* и сладким рисовым желе *уиро*, а японская кухня архипелага Рюкю – блюдами из свинины, ананаса и папайя, а также местной водкой *амвори* (изготавливается из картофеля-батат).

**Меню новогодних празднеств** (осэти рери) в Японии предполагает рыбные тефтели (камбоко), ролики из морской капусты, вареные черные бобы, каштаны в пасте из сладкого картофеля батат,

селечная икра, маринованные корни лотоса, овощи и грибы, сваренные в соевом соусе, рисовые лепешки (моти).

**Меню торжественного японского обеда** включает девять блюд. Для менее формальных случаев считается вполне достаточным семь перемен блюд. Все кушанья приносятся сразу на черных парадных подносах. На столе к этому моменту обязательно стоит икэбана, составленная из цветов. Зимой это «тяжелые» цветы – розы и гвоздики. Летом – «легкие цветы»: ирисы и нарциссы. Сочетание разных оттенков желтого и синего очень подходит к японской летней трапезе, т. к. обостряет обоняние и настраивает на спокойную дружескую беседу.

Классическое банкетное меню японского ресторана предполагает заказы гостей по следующим позициям: 1) сырая рыба (*о-тсикири*); 2) блюдо-гриль (*якимоно*); 3) проваренное на медленном огне блюдо (*нимоно*); 4) глубоко прожаренное блюдо (*агемоно*); 5) блюдо под маринадом (*суномоно*); 6) блюдо в кляре (*аемоно*); 7) изысканное деликатесное блюдо (*гимми*); 8) специально приготовленный рис (*шиокуйи*); 9) блюдо в горшочке (*набемоно*). Торжественную трапезу сами японцы признают несколько церемонной, но воспринимают это как неизбежность.

Любезность и внимательность, с которой встречают посетителей в ресторанах Страны Восходящего Солнца, неизменно поражает всех, кто приезжает в Японию, и остается одним из самых ярких впечатлений. Давать «на чай» в японских ресторанах считается проявлением неуважения к официанту.

Японские гастрономические традиции во многом связаны с *сакэ*. Это рисовое вино крепостью 18–19 градусов, в зависимости от сорта. В стране более 2500 винокурен сакэ. В сознании японца сакэ выражает понятие «малая родина» (*фурусато*). История производства напитка насчитывает 2000 лет. Первоначально процесс производства носил религиозный характер – как форма подношение богам. С XII в. постепенно утратило религиозную составляющую и превратилось в неотъемлемую часть японской культуры. Традиционные центры производства сакэ – префектуры Киото и Хиого. В японском языке сакэ также относится ко всем напиткам, содержащим алкоголь (в т. ч. виски, бренди, водка), поэтому словом *есю* характеризуется европейское спиртное, а словом *ни-хонсю* – японское вино, т. е. сакэ в подлинном смысле этого слова.

Различается по вкусу, аромату, прозрачности в зависимости от качества местной воды и риса. Обычно пьют из миниатюрных фарфоровых чашечек (возможен также вариант – из стеклянных

бокалов или небольших квадратных кадешек). Конкретный выбор посуды для питья определяется сортом сакэ. Летом сакэ пьют охлажденным, зимой подогретым до 36 °С (44 °С). Пьют сакэ, как правило, перед едой.

Собравшись за столом, японцы произносят традиционный тост *Кампай!* (Ваше здоровье!), поднимая чашечки или стаканчики сакэ, и чокаются.

Получают сакэ, используя три компонента: дрожжевую рисовую закваску, рисовый солод и воду. После трех недель брожения массу фильтруют, очищают, ароматизируют.

Распитие сакэ означает для японцев целый ритуал (но также: тонизирующее средство и даже микстура от всяких болячек – душевных и физических). Японцы пьют сакэ, любуясь Луной, наслаждаясь цветением вишни и первым снегом. Сначала хозяин поднимает свою чашечку и тут же берет из рук собеседника бутылку и наливает ему сакэ. Себе наливать не принято: сначала нужно уважить гостей. Затем бутылка передается кому-либо из гостей с тем, чтобы аналогичное действие было совершено по отношению к хозяину.

К сакэ подается определенная закуска, называемая *сакэна*.

Японский этикет требует наливать напитки двумя руками, имея в виду, что левая рука поддерживает правую руку, в которой находится бутылка. При этом соблюдается строгая субординация. Начинают с самого старшего по возрасту (званию); женщинам в последнюю очередь.

Прием пищи у японцев подчиняется очень сложному ритуалу. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и лишь затем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Ложки в Японии не используются. Твердую пищу едят палочками, а жидкую – пьют.

**Японские столовые приборы** – деревянные палочки хаси. У японцев эти палочки имеют острые концы, тогда как у китайцев, наоборот, тупые. Использование тупых деревянных палочек, которыми сервирован стол, может обидеть японцев (хотя внешне они даже не подадут вида). В японской гастрономической традиции существует восприятие деревянных палочек хаси как некоего священного символа, который приносит удачу и продлевает жизнь.

Этикет предписывает, что палочки ни в коем случае нельзя втыкать в рис, поданный к столу гостей. В сознании японца подобные действия ассоциируются с похоронно-поминальным обрядом. Смена палочек во время еды не производится (один комплект на весь обед).

На торжественных обедах подают ивовые или кипарисовые палочки. Во время рядовой трапезы это могут быть одноразовые кедровые палочки, которые необходимо самостоятельно расщепить.

Правила хорошего тона по-японски требуют, чтобы палочки только подносить к губам, не забирая в рот и ни в коем случае не облизывая.

Деревянные палочки следует держать только в одной руке, обычно в правой. Сначала необходимо сложить ладонь правой руки горстью и отвести чуть в сторону большой палец. Затем одну палочку надо положить у основания большого пальца и на середину безымянного. Далее вторую палочку располагают параллельно первой у основания указательного пальца и между средним пальцем и концом указательного – подобно карандашу. Следует обязательно выровнять концы палочек о поверхность стола. Поднимая и опуская средний и указательный пальцы правой руки, нужно двигать верхней палочкой. Нижняя же палочка остается неподвижной.

В Японии палочки сервируют горизонтально тарелки. Японский обеденный стол обычно не покрывается скатертью. Начало ресторанного обслуживания посетителей, расположившихся за столом, сопровождается выносом теплых влажных белоснежных салфеток *осибери*. Салфеткой гости вытирают лицо и руки, после чего она уносится официантом. По японскому ресторанному этикету осибери не должна касаться ничего, кроме рук и лица. Поведение гостей за столом японского ресторана или в окружении японских гостей должно быть сдержанным. Крики и вопли не допускаются. Общих блюд не бывает. Каждое подается на отдельной тарелке. Характерно, что в японских ресторанах пепельницы подаются на стол гостям с небольшим количеством воды (как мера противопожарной безопасности).

Приглашенных обслуживают в порядке старшинства. Оформление блюда для японцев так же важно, как и его вкус.

**Принципы и стили оформления японских блюд.** При аранжировке подаваемых блюд в Японии учитываются тип пищи, время года и даже возраст гостей. Зимой порции больше, летом меньше. Молодым гостям предлагают больший объем пищи, чем пожилым. На севере страны едят больше, чем на жарком юге. Все блюда обработаны так, чтобы палочками их можно было брать без лишних хлопот: например, рыба полностью очищается от костей, маринованный редис отбивается обратной стороной ножа, чтобы его могли есть даже люди с плохими зубами.

В японской кухне высоко ценится красота пустого пространства. Сервировочные и порционные тарелки никогда не заполняются до краев,

оставляется много пустого места; угощения раскладываются свободно.

Не менее важна при сервировке стола красота контраста. Круглая чаша мукодзуке должна соседствовать с некруглым подносом осики, а с квадратной чашей, причем последняя ставится ромбом.

На столе искусно сочетаются круглая и квадратная посуда, длинная и короткая, большая и маленькая. Круглая пища подается в квадратных емкостях, и наоборот. Предпочтение отдается нечетным числам – под влиянием китайской философии. Так, сырая рыба сасими всегда раскладывается на подносе горками по 3,5 или 7 ломтиков.

На японском столе царит асимметрия и кажущийся хаос, на самом же деле все исполнено спокойной стабильности, все блюда уравновешивают друг друга.

**Чайная церемония** (тя-но-ю) – искусство приготовления и питья зеленого чая (с VII в.), отражающее восточную (буддистскую) философию и этику: отрешиться от забот и тягот бренного мира и уйти от суровой действительности в обстановку тишины и умиротворения.

В XV–XVI вв. чайная церемония превратилась в своеобразный ритуально-философский спектакль, обставленный множеством мелких подробных деталей (главная – наличие специального чайного домика для церемоний, где оборудовалась ниша для свитка с живописью или с каллиграфической надписью, ставился букет цветов и курильница с благовониями (токонама). Хозяин чайной церемонии *тядзин* готовит напиток для гостей, заваривая чай кипятком и взбивая его бамбуковым венчиком до появления светло-зеленой матовой пены. Гости чайной церемонии молчаливо наблюдают за происходящим, затем по очереди неторопливо пьют из пиалы, которая подается им хозяином чайной церемонии. Во время питья принято говорить о прекрасном: искусстве, живописи, литературе, а также о чайной чашке и свитке в токонама. В Японии существует множество школ чайной церемонии, отличающихся друг от друга некоторыми правилами ее проведения. Но главное, и это следует подчеркнуть особо, – в Японии используют только зеленый чай, который предварительно растирают в мелкую пудру, заливают горячей водой и взбивают бамбуковым венчиком (до консистенции жидкой сметаны, внешне напоминающей зеленую мыльную пену).

В целом, японская чайная церемония предполагает выполнение большого количества различных предписаний, диктуемых традициями каждой конкретной школы ее проведения.

Работниками общественного питания отмечено, что японским

туристам очень нравятся блюда кавказской кухни.

**Для туристов из Японии рекомендуются:**

❶ **из холодных закусок:** салаты из свежих овощей, заправленные майонезом; редька маринованная; салаты с крабами, креветками, икра зернистая или кетовая с лимоном; сельдь рубленая, сельдь натуральная с картофелем и маслом; осетрина, севрюга, белуга отварная под майонезом с овощным гарниром; судак, камбала под маринадом, буженина, колбаса украинская домашняя, колбасы мягкие; ветчина с хреном, язык с хреном; язык, говядина, телятина, поросенок заливной с хреном; куры жареные; яйца, фаршированные луком, яйца под майонезом; сыр; соленые, маринованные огурцы, грибы, помидоры;

❷ **из первых блюд:** бульоны с фрикадельками, яйцом, гренками, пельменями, рисом, пирожками, омлетом; супы-пюре из цветной капусты, зеленого горошка, помидоров, птицы, дичи, крабов; уха; суп крестьянский; суп с домашней лапшой и курицей; суп грибной с клецками; суп-харчо; суп из фасоли или гороха с гренками;

❸ **из вторых блюд:** рыба отварная и жареная с гарниром из свежих овощей; карп, запеченный с грибами в сметанном соусе; бифштекс, антрекот, лангет, эскалоп с овощным гарниром; шашлык с рисом, люля-кебаб с рисом, бастурма с рисом, чахохбили, бефстроганов, гуляш, азу, жаркое по-киевски; пловы; котлеты по-киевски; шницель свиной отбивной; пельмени, вареники с мясом, с картофелем и грибами; блинчики с мясом, блины со сметаной, с икрой, пироги с мясом, с капустой; рагу из овощей, капуста цветная с маслом, горошек зеленый с маслом;

❹ **на десерт:** фрукты, компоты; мороженое; пирожные; кексы, печенье; чай, кофе черный.

## **Контрольные вопросы:**

- 1. Особенности питания японского населения.**
- 2. Технология приготовления «Скияки».**
- 3. Что рекомендуется подавать на обед в Японии?**
- 4. Любимые напитки японцев.**
- 5. Как японская кухня отличается в региональном аспекте?**
- 6. Меню торжественного японского обеда?**
- 7. История возникновения «Саке».**
- 8. Какие столовые приборы используются в питании японцев?**
- 9. Принципы и стиль оформления японских блюд.**
- 10. Как проводится чайная церемония?**



## Индийская кухня (Индия, Пакистан, Непал, Бангладеш)

Индийская кухня – порождение многовековой кулинарной традиции – имеет специфические особенности в различных районах страны. Они присущи кулинарии Пакистана, Непала, Бангладеш.

Джавахарлал Неру как нельзя более точно определил сущность индийской национальной кухни: «Повседневная религия ортодоксального индуса больше занимается вопросами о том, что кушать и чего не кушать, с кем кушать и кого сторониться, чем духовными ценностями. Правила кухни доминируют в общественной жизни индуса». Так, индуисты не едят говядину, мусульмане – свинину и т. п. Большинство населения Индии вообще не ест мяса. Коровы считаются священными животными и поэтому неприкосновенны. Убой их считается тяжким преступлением. Многие индийцы не употребляют также яйца.

Очень распространены рыбные блюда, особенно у жителей прибрежных районов. Рыбу часто маринуют, что придает ей резкий запах.

Особо распространенными продуктами являются: рис, овощи, горох, молоко и молочные продукты, яйца, из жиров – растительное и изредка топленое масло из молока буйволиц. Индийцы употребляют много *дала* (плоды бобового растения, нечто среднее между чечевицей и горохом). Чаще всего дал употребляется вместе с овощами. Так называемый «дал-заг» составляет ежедневный рацион многих индийцев. Дал для индийцев – то же, что для нас хлеб.

Пища бедняков состоит преимущественно из риса и лепешек, которые приготавливаются из ячменя или проса и содержат немного приностей. К этому иногда добавляется дал.

Для придания видимости разнообразия пище, состоящей главным образом из риса, служат многочисленные специи и приправы. Наиболее известная приправа – *карри*. В ее состав входят черный и крас-

ный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, майоран, петрушка, укроп, богородская трава, чеснок, шафран, лук,

помидоры, миндаль и др. Такая приправа является неотъемлемой частью блюд из баранины, домашней птицы, рыбы и овощей.

Многие индийские кушанья заливаются острым красным соусом, который называется *массала*. Он готовится из различных пряностей, но главным образом из чили – разновидности красного, особо острого стручкового перца, а иногда из маленьких зеленых пальмовых орехов, резко кислых на вкус. Из других соусов распространен острый соус *ачар*, сваренный из фруктов со специями.

Жители Индии употребляют острые маринованные фрукты, которые заменяют горчицу. В стране произрастает очень много фруктов – кокосовых орехов, фиников, манго.

Распространен *маллигатуани* – рисовый суп, приготовленный с луком и приправленный большим количеством перца и чеснока. Любят индийцы рис с бобами, который подается к столу в виде белой горки, увенчанной куском ярко-желтого масла.

Чapati – лепешки из муки низшего сорта – обычная пища индийцев, особенно в северных районах страны, где рис употребляют реже.

Обед в Индии принято завершать сладостями (бахчевые, свежий и сушеный тутовник, абрикосы, яблоки), которые часто подаются положенными на листья. Индийцы любят горячий, крепко заваренный чай. Пьют его почти везде с горячим молоком. Кофе, который также является распространенным напитком, приготавливают по-турецки, добавляя для аромата несколько капель розовой эссенции. Утренний чай у индийцев предшествует завтраку.

Столовыми приборами в Индии не пользуются. Испачканные едой пальцы принято обмывать в специальных мисочках (их ставят на столе).

Пакистанская кухня незначительно отличается от индийской. Различие, в основном, вызвано тем, что пакистанцы не относятся к вегетарианцам. Они едят любое мясо, за исключением свинины, потребляют много овощей. Рис с соусом карри подают обычно с мясом и едят его руками, а соус вымакивают большими галетами.

Блюда пакистанской кухни, как и индийской, острые и пряные, так как используется большое количество специй и приправ – красный и черный перец, мускатный орех, тмин, имбирь, гвоздика, мята, анис, укроп, шафран, чеснок, лук, орех, в частности миндаль.

Пакистанцы никогда не употребляют алкогольных напитков, но зато пьют много чая и холодного молока, предпочитают всевозможные щербеты, приготавливаемые из фруктовых соков. Фрукты едят свежими и маринованными.

Национальные кухни Непала и Бангладеш сходны с кухней Индии и в целом имеют вегетарианский характер. Блюда – острые и пряные благодаря использованию большого количества специй, приправ, острых соусов. Из горячих напитков приняты чай и кофе. Чай пьют, как правило, с молоком (подается отдельно в молочнике) и сладостями.

**Для туристов из Индии, Пакистана, Непала, Бангладеш рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** свежие овощи (огурцы, помидоры, зеленый лук); салат из красной капусты; икра кабачковая и баклажанная; салат «Столичный»; перец фаршированный, грибы маринованные с луком; фасоль красная с ореховым соусом; рыба под маринадом;

☉ **из первых блюд:** суп рисовый с луком; суп крестьянский; супы из разных овощей, в том числе супы-пюре; суп картофельный с грибами; суп картофельный с бобовыми; суп из фасоли с лапшой;

☉ **из вторых блюд:** картофель отварной с луком, грибами или помидорами; картофель жареный во фритюре; оладьи картофельные; котлеты картофельные с грибным соусом; котлеты морковные и капустные; шницель из капусты; голубцы овощные; рагу из овощей; капуста тушеная; капуста, запеченная под молочным соусом; тыква с фасолью в сметанном соусе, тыква, запеченная с рисовой кашей; кабачки жареные с маслом или сметаной; горошек зеленый в молочном соусе; стручки фасоли с маслом; пюре из бобовых; рис рассыпчатый, сваренный без соли и масла; пудинг рисовый; макароны отварные с томатом; лапша с медом;

☉ **на десерт:** свежие фрукты, ягоды с сахаром; дыня, арбуз; блинчики с вареньем; салаты из свежих фруктов; различные фруктовые пюре с сахарной пудрой; каша гурьевская; компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод; муссы, желе, кремы; пирожные, торты; варенье.

Для индийцев мусульманского вероисповедания в меню нужно включать блюда из баранины и птицы, яиц, молока и молочных продуктов, а индийцам-вегетарианцам следует дополнительно рекомендовать масло, молоко, сливки, молочнокислые продукты, яйца и блюда из них.

К столу следует подавать фруктовые и томатные соки, черный и красный перец, лук, чеснок, острые томатные соусы.

## Контрольные вопросы:

1. Какие виды мяса не едят индусы и мусульмане?
2. Какие продукты используются в питании индийской кухни?
3. Какие приправы используются при приготовлении блюд индийской кухни?
4. Что принято подавать на завтрак, обед, ужин индийцам?

---

## ТЕМА 20

---

### Кухня народов Ирака, Ирана и Афганистана

Кухня Ирана и Афганистана, оставаясь во многом самобытной, весьма схожа с кухней Ирака, Индии, стран Центральной Азии. Когда-то, в далеком прошлом, Иран и Афганистан были на перекрестке дорог, соединявших Европу с Азией, и это обстоятельство не могло не отразиться на характере национальной кулинарии. Ей присущи: широкое употребление баранины, говядины, телятины, козлятины, птицы, дичи и почти полное игнорирование свинины. В трапезе иранцев и афганцев рис постоянно соперничает с мясом, а неизменным компонентом являются всевозможные овощи, различные острые и ароматические корни, зелень.

Блюды из риса насчитываются более 100, в зависимости от соуса, с которым его подают. Мясо перед приготовлением обычно вымачивают в течение дня в кефире с луком и шафраном. Популярно молотое мясо в виде фрикаделек, которые иранцы называют *кюфте* и *шамп*. Очень популярно блюдо *чало-кебаб*, состоящее из отварного в масле риса с кусочками поджаренного на вертеле над древесными углями бараньего филе.

Из первых блюд распространен суп *аш*, содержащий рис, овощи и сыр. Несмотря на то, что у берегов Каспийского моря встречается много осетровых рыб, иранцы не употребляют осетровую икру.

Афганцы охотно едят баранину, приготовленную на вертеле. Одним из национальных блюд является каша из риса и молотой кукурузы с соусом и ароматическими травами.

На столе иранцев и афганцев всегда присутствуют молочнокислые продукты. Хлеб заменяют большие лепешки из пшеничной муки. Знаменитые восточные сладости, свежие и сухие фрукты, а главное – чай, составляют, как правило, обильный и неповторимый десерт.

Национальным лакомством у иранцев является плоское и круглое пирожное *газ*. Его готовят с тростниковым сахаром, фисташками, миндалем и сильно ароматизируют цветочным маслом.

Афганистан – страна тридцати семи сортов винограда. Несмотря на это, алкогольные напитки в стране не производят. Очень популярны сиропы, приготавливаемые из фруктовых соков. Будучи убежденными в том, что кефир продлевает жизнь, иранцы готовят из него несколько напитков, наиболее популярный из которых *дуг* – холодный, очень сильно взбитый кефир.

**Для туристов из Ирана, Ирака и Афганистана рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** овощи натуральные, салаты из свежих овощей со сметаной, майонезом или салатной заправкой; балык, шпроты; куры жареные, *цыплята* с маринованными фруктами, язык заливной с хреном; яйца под майонезом; *укра* кабачковая, баклажанная; сыр;

☉ **из первых блюд:** суп-харчо, *пити*, *базбаш ереванский*, *чихиртма*; суп с домашней лапшой и курицей; суп из фасоли с лапшой; суп гороховый с бараниной, суп картофельный с бобовыми, с рисом; сладкие супы;

☉ **из вторых блюд:** рыба жареная во фритюре или на вертеле; *карп*, запеченный в сметане; *шашлык* из баранины, *плов* из баранины, *рагу* из баранины, *люля-кебаб*, *тава-кебаб*, *долма*, *бастурма*, *чахохбили*; *цыплята табака*; фаршированные перец, кабачки, баклажаны, помидоры; блинчики с мясом, блины со сметаной, *оладьи*, *вареники* с мясом, *пельмени*. На гарнир – овощи и рис;

☉ **на десерт:** свежие фрукты, бахчевые, цитрусовые, виноград; компоты и кисели из свежих консервированных фруктов; муссы, мороженое; пирожные, торты.

После обеда обязателен чай с печеньем и лимоном.

### Контрольные вопросы:

1. Какие продукты используются в питании народов Ирака, Ирана и Афганистана?
2. Что такое «Аш»?
3. Какие напитки популярны в Афганистане?
4. Какие блюда рекомендуются для туристов этих стран?

## ЧАСТЬ 3

### Особенности национальных блюд в странах Америки

---

---

#### ТЕМА 21

---

#### Североамериканская кухня (США, Канада)

Никакая другая страна не повлияла в такой степени на характер питания во всем мире, как именно США. В этом они превосходят даже Францию, влияние которой неопровержимо подтверждено во всем мире и которая своей кухней показала другим народам, как из определенных компонентов можно приготовить *произведение кулинарного искусства*, независимо от затраченного времени и денег.

Все новоприбывшие в Америку, будь-то оседлые колонисты, непоседливые первопроходцы или шедшие по их стопам поселенцы, поначалу намеревались в Новом Свете питаться так, как питались у себя дома. Однако вскоре они убедились в том, что некоторые привычные продукты употребляются здесь редко, у других же – совсем иной вкус. Постепенно переселенцы стали менять и рецепты национальных блюд и способы их приготовления. К распространенной в индейском быту еде примешивалась английская, испанская, французская, славянская, немецкая, итальянская, китайская – по мере того, как все эти национальности переселялись сюда. А поскольку по пятидесяти штатам пролегают все климатические пояса, мы найдем здесь практически все растения и животных, пригодных для употребления в пищу.

Кроме того, каждому новому переселенцу приходилось подчас самому заботиться о том, чтобы обеспечить себе средства существования, поэтому он стал выращивать сельскохозяйственные культуры и разводить скот, причем в гораздо больших объемах, чем необходимо для личного потребления, т. е. – на продажу. Благодаря благоприятным климатическим условиям и плодородным почвам Соединенные Штаты быстро стали крупнейшим в мире производителем и одновременно экспортером продовольствия.

Характер повседневного питания семьи среднего американца

обусловлен ориентацией на минимальные затраты времени.

Однако американская кухня привнесла нечто сверх того – концепцию. Согласно этой концепции, из любого сырого продукта по рациональной методике можно произвести или приготовить готовый продукт или готовое блюдо, не только весьма дешевые, но которые и своими вкусовыми качествами могут удовлетворить максимальное число граждан. Гамбургеры, хот-доги или томатный кетчуп – не слишком изысканное изобретение кулинарной фантазии, но ими можно насытиться и их легко приготовить с минимальной затратой времени. Приведенные примеры – лишь скромная, но характерная иллюстрация американской кухни. Если бы мы задались целью более подробно ответить на вопрос, что именно подают на стол своим семьям хозяйки на просторах между канадской и мексиканской границами, то увидели бы, что общего знаменателя нам не найти.

Процессы приготовления пищи как в домашнем быту американцев, так и на многих предприятиях общественного питания за последние годы значительно ускорились и упростились благодаря широкому развитию консервной промышленности и производству полуфабрикатов. Готовые к употреблению мясные, рыбные, овощные, грибные блюда, всевозможные супы, фрукты, напитки – все это можно приобрести в большом выборе в консервах или презервах в любом продовольственном магазине страны. Продукция быстрого приготовления способствует экономии времени, усилий и средств. Вместе с тем надо отметить, что в ассортименте меню многих американских предприятий общественного питания, особенно ресторанов высшего разряда с международной кухней, можно встретить немало фирменных блюд собственного производства.

Супермаркеты изобилуют многообразием готовых блюд, доведенного до готовности мяса или полуфабрикатов. Несмотря на огромный выбор оригинальных блюд со всего мира, американский стол выглядит несколько однообразным, что вызывает соответствующую реакцию: ни в одной другой стране женщины не интересуются теоретическими познаниями в области кулинарии до такой степени, как в США.

В США уделяют большое внимание правильному питанию. Американцы обычно соблюдают строгий режим, полагая, что нужно есть то, что полезно для здоровья; ежедневно выпивать свою порцию фруктового сока, потому что он содержит витамин С, потреблять молоко и сыр, так как они богаты кальцием, есть каши, в состав которых входит железо и протеин, не забывать о зеленых овощах, чтобы организм получал минеральные соли, и т. п.



Американская хозяйка, устраивая угощение для гостей, избегает готовых изделий. Чаще всего она, вероятно, готовит по семейным рецептам. На практике это выглядит как негласное соревнование между хозяйками дома: последним блюдом заканчивается и сам прием гостей. Американцы восстали и против посуды из синтетических материалов и одноразовых приборов. Теперь они придают большое значение элегантности обеденных сервизов, хотя их несколько не смущает, например, если вместо хрустальных бокалов на столе стоят жестяные банки с пивом. Но стремление «изгнать» из повседневного питания укоренившееся единообразие можно видеть на каждом шагу. В американской кухне тоже сформировалось меню самобытных блюд. Они составлены преимущественно из элементов европейской кухни и скомбинированы с приемами и исходными продуктами индийской кулинарии, что проявляется в популярности кукурузы и фасоли, кленового сиропа, тыквы, pekanовых орехов и некоторых блюд из морских животных.

**Завтрак** (*breakfast*) – ежедневное неофициальное застолье, когда обязательно собираться за столом всем членам семьи и гостям одновременно. Подают завтрак, как правило, на индивидуальных подносах на стол, где на каждом месте есть индивидуальная перчатка и солонка, тосты, накрытые салфеткой, кофейная или чайная чашка с ложечкой на блюде, нож, вилка, тарелочка и нож для масла, фрукты или фруктовый сок, сливки и сахар, салфетка слева от вилки, джем, основное блюдо и (особенно если завтрак подается в постель) небольшое украшение из цветов. Джем или мармелад подают на небольшой сервировочной тарелке либо в креманке с ложкой, которую кладут справа от тарелки или в креманку. Фрукты и сок ставят каждому отдельно в высоком стакане. Воду также ставят каждому отдельно, если за столом присутствуют гости. Обычно завтрак начинается в 8 час. утра со *стакана апельсинового сока*, к столу подаются хлопья-мюсли (*cream*), маленькие жареные сосиски с яйцами или только яйца (яичница глазунья, яичница-болтунья, яйца всмятку или вкрутую), жареное сало или ветчина, пончики с сиропом или горячие вафли. Далее – чай или кофе (как правило, очень слабый) и/или молоко.

Чай в Америке относится к безалкогольным коктейлям. Поэтому многие американцы пьют чай со льдом, лимоном и сахаром. Общая закономерность следующая: чем южнее штат, тем больше сахара в напиток кладут его жители. Сегодня в США почти 95% чая потребляется в пакетиках. Подают чай к столу в высоких стеклянных стаканах.

Во многих городах Америки популярен т. н. *бранч (brunch)*, объединяющий завтрак и ланч, который подается по воскресеньям (иногда и по субботам) между 11 и 15 часами. Пища бранча горячая, но легкая. В меню бранча входит вино.

**Ланч (lunch)** – второй завтрак: легкая трапеза в середине дня (между 12 и 14 часами), которая занимает один час. В США на ланч в ресторане каждый заказывает себе аперитив по вкусу, а затем холодную закуску, как правило, салат и горячее второе блюдо (рыбное или мясное), к которым подают вино. В Америке ланч в ресторане принято использовать для продолжения деловых переговоров.

**Ужин (dinner)** – основной прием пищи в США (в 18–21 час). Обычно включает суп или закуску (*appetizer*). На закуску американцы предпочитают фруктовый салат (*fruit salad*) или коктейль из крабов (*shrimp cocktail*). В качестве главного блюда (*entrees*) рекомендуется жареная курица (*southern fried chicken*), жареный лобстер (*broiled lobster*), котлеты из баранины (*lamb chop*), жаркое из говядины (*roast beef*), индейка (*turkey*). Как правило, к этому заказывается овощной набор: капуста брокколи (*broccoli*), резаная фасоль (*string beans*), кукуруза в масле (*creamed corn*), зеленый горошек и морковь (*peas and carrots*) или картофельное пюре (*mashed potatoes*), отварной картофель (*boiled potatoes*), жареный картофель фри (*fried potatoes*), сладкий картофель (*sweet potatoes*).

Салатным гарниром на ужин обычно выступает белокочанная капуста в сметанном соусе (*cole slaw*), салатные сердечки из качанного салата (*hearts of lettuce*), овощная смесь с анчоусами и гренками (*Caesar salad*) либо овощной коктейль (*tossed green salad*). Официант при обслуживании гостей спрашивается, не желают ли они заправки салатного гарнира, соответственно, различными сортами майонеза, оливкового масла, уксусом и т. д. (*French Dressing, Halian Dressing, Thousand Islands Dressing, Roquefort Dressing, etc.*).

К столу традиционно подаются горячие булочки (*hot Rolls*), пучки сырого сельдерея, оливки, сливочное масло.

На десерт обычно заказывают яблочный пирог со сливочным мороженым (*apple pie a la mode*), фруктовое мороженое, сыр с солеными крекерами, клубничный торт (*strawberry shortcake*) или пудинг (*jello*).

В ресторане, как правило, перед едой заказывают коктейль. Во время ужина пьют пиво, вино или прохладительные напитки. В конце ужина подается кофе или чай (иногда со льдом). Общепринято в США забирать с собой в пакет (*take-out*) несъеденные за ужином блюда.

Супы подают чаще всего вечером. Из первых блюд распространены супы из моллюсков, томатные, грибные. Из рыбы американцы едят много ракообразных. Устрицы, большие розовые креветки длиной 5–18 см, лангусты и омары – свежие, мороженные или консервированные – занимают в меню большое место, особенно в прибрежных районах.

Из мяса употребляется преимущественно говядина, телятина и свинина, причем жареные. Колбасные изделия представлены в виде окороков, бекона и сосисок.

Из птицы наиболее распространены курица и индейка. Блюдо из курицы – *фрид липкен* – покорило всю Америку. Индейка же является традиционным блюдом больших праздников. Нашинкованная фаршем из каштанов, хлеба и шалфея или даже устрицами, она подается с брусничным соусом.

Американцы едят много свежих и сушеных овощей. Кукуруза, или, как ее здесь называют, «индейская пшеница» – важнейший национальный злак. Молодую кукурузу отваривают и едят с маслом и сиропом. Из кукурузы делают суфле, каши, жареные хлопья. В США потребляют много фасоли, очень распространены картофель, лук, сельдерей, помидоры.

Шедевром американской кухни считаются салаты. На одной тарелке располагают кусочки груши, персика или клубники, салат-латук, тоненькие кусочки поджаренного бекона, помидоры, щербет из малины, сыр, бананы и майонез.

Большой популярностью пользуется зеленый салат, который подается крупно нарезанным, в натуральном виде и уже на столе сдабривается различными специями. В Америке вообще во многих ресторанах и кафе стоимость салата из овощей включена в цену основного блюда, и он служит обязательным приложением к завтраку или обеду, точно так же, как стакан воды со льдом.

К салатам подают приправы в бутылках одновременно соленые, сладкие и острые. Очень популярны всевозможные соусы: майонез, приправленный луком и перцем, грибной, «шили», «табаско», яблочный, из брусники, желе из мяты. Этими соусами приправляют также мясо, домашнюю птицу, дичь. К сладким блюдам – пудингам, фруктовым салатам, вафлям, оладьям, пирожным – подают жареные и сладкие десертные соусы, которых насчитывается довольно много.

Ассортимент рыбных блюд и закусок в американской кулинарии ограничен: нет блюд из заливной или копченой рыбы, рыбных консервов, редко встречаются рыбные деликатесы. Ассортимент

колбасных изделий также очень узок. Американцы не любят супы, предпочитая им фруктовые или томатные соки. Если уж подается первое, то это суп-пюре, бульон или же фруктовый суп. Борщи, щи, солянки, рассольники, окрошки американцы не признают. Все мясные блюда готовятся неострыми, малосолеными, специи, соусы каждый добавляет по вкусу уже на столе.

Для гарнира используются только овощи (тушеные стручковые бобы и фасоль, зеленый горошек, кукуруза со сливками, спаржа, цветная капуста и картофель (отварной, жареный, тушеный).

Крупы, макаронные изделия американцы не любят. Не едят они и тушеную капусту. Следует знать, что если в блюдо по рецепту полагается класть сметану (например, в салат, суп-пюре, второе), то ее лучше подать на стол отдельно. Американцы мало употребляют хлеба, в частности белого, а также мучных изделий и жиров. Нежирное мясо в Америке стоит дороже, чем жирное, а свинина дешевле, чем говядина.

Довольно широко в американской кухне представлены всевозможные десертные блюда и кондитерские изделия: пирожные, пироги, печенья, пудинги; фруктовые соки и свежие фрукты, цитрусовые; компоты из свежих фруктов, из апельсинов; взбитые сливки.

Американцы очень любят конфеты. Конфеты обогащены витаминами и минеральными солями, состав их печатается на обертках, как на лекарствах.

Американцы употребляют много фруктов. Их редко едят в натуральном виде, используют для салатов, желе, подают со сливками, сыром или пирожными. Очень популярны орехи, а маслом арахиса нередко заменяют в сэндвиче сливочное масло и мясо. Сыры изготавливаются в большом количестве. Все они сходны по составу с европейскими и почти так же называются. После десерта американцы любят выпить чашку кофе. Однако он слаще и менее поджаренный, чем в Европе. Кофе является составной частью каждого приема пищи. Некоторые американцы, однако, предпочитают чай, молоко, тонизирующий напиток или пиво.

Сколь мало популярны в Америке первые блюда, столь много употребляют они различных напитков. Очень распространены кока-кола, пепси-кола, имбирное пиво, кофе, чай, холодный несладкий чай с лимоном и льдом, наконец, традиционным стало обыкновение пить воду со льдом перед едой.

Северная Америка – родина коктейлей, которых там существует великое множество и которые американцы употребляют в любое время дня.

Многие блюда канадской кухни имеют индийское и французское происхождение, однако за последнее время канадская кулинария в целом все больше ориентируется на рациональные принципы североамериканской кухни.

В канадских внутренних водах насчитывается около 60 видов рыбы. Блюда готовят из свежей, мороженой, копченой, сушеной, соленой и консервированной рыбы. Море дает омаров, устриц, мидий, крабов и др.

Из дичи и домашней птицы канадцы готовят великолепные блюда. Мясо обычно жарят и готовят в виде рагу.

На Рождество повсеместно жарят индейку с яблоками и пекут яблочный пирог.

В Канаде много овощей. Одни из них исконно местные, другие – завезены в то время, когда мореплаватели впервые пристали к канадским берегам. Среди первых можно назвать тыкву, неизвестную ранее в Европе, коричневые бобы, фасоль. Кроме того, канадским индейцам была хорошо известна кукуруза, завезенная из Мексики. Из ее толченых зерен, сваренных на воде с кусочками мяса и рыбы, готовили кашу – *саганит*.

В стране оригинальные салаты. Сельдерей, сливы, финики, фрикадельки домашнего приготовления, сыр, яблоки, лук, стручковый красный и зеленый перец смешивают в разных сочетаниях (например, готовят салат из сельдерея, сыра, фруктов и помидоров). Для приготовления закусок используют майонез и салатные заправки.

У канадцев очень популярны соленые и маринованные овощи, свежие фрукты и салаты из них, холодное мясо, паштет из печени, фаршированные яйца.

Вторые блюда готовят из говядины, телятины, птицы, дичи, нежирной свинины, баранины, рыбы, овощей и яиц. К мясным блюдам обычно подают овощные гарниры, жареный во фритюре картофель. Особенно характерен для канадской кухни большой выбор сладостей и мучных изделий.

Специфическим канадским деликатесом является сок канадского клена, который используют в производстве мороженого, джема и повидла для бутербродов, всевозможных сладких соусов и приправ.

Хлеб потребляется в очень ограниченном количестве.

Канадцы не едят красной икры, заливной рыбы, крупяных гарниров, а также вторых блюд с красным томатным соусом.

**Новогодние праздники.** Единой формулы американского новогоднего стола не существует. Это связано с разнообразными природно-климатическими условиями страны. В северных штатах к

новогоднему столу подается традиционная индейка. В южных штатах – большой кусок запеченной телятины. Кроме того, на столе присутствуют блюда из копченого лосося, а также разнообразные закуски и причудливые десерты. Главное – праздничные украшения на каждой тарелке (раковинами, зеленью, соусами). По всей стране готовят эгг-ног (Egg-Nog) – пряный густой напиток (по типу «гоголь-моголь»), приправленный ромом, корицей и мускатным орехом. Подают в маленьких стеклянных чашечках всем гостям при входе в дом. Принято пить горячим, теплым или холодным.

**Американское виски**, как национальный алкогольный напиток, связан с историческим прошлым ирландской и шотландской эмиграции в эту страну. Именно шотландцы и ирландцы завезли в Америку искусство приготовления виски в конце XVIII в. Основными ингредиентами для приготовления напитка служат кукуруза, рожь, ячмень и просо. Наиболее известные категории американского виски *Бурбон* и *Теннесси*, которые в своих названиях указывают на географические названия мест, где впервые были произведены.

Виски «Бурбон» (Bourbon) были впервые произведены в местечке Бурбон (штат Кентукки). Рецепт напитка приписывается баптистскому священнику Элайджу Крейгу и датируется 1789 г.

Напиток защищен федеральным законодательством США, где виски определяется как алкогольный дистиллят, получаемый путем ферментации зернового сусла, с содержанием спирта не более 190 градусов (по 200-градусной шкале) при перегонке и не менее 80 градусов при разливе.

Чтобы носить название Бурбон, виски должно быть произведено в США, содержать не менее 51% кукурузы в сусле, иметь при перегонке крепость не более 160 градусов и выдерживаться по крайней мере два года в новых обожженных бочках из белого дуба. (Обычно бурбоны выдерживаются 4 года и редко – больше 12 лет.)

Резолюцией Конгресса США от 1964 года Бурбону присвоен статус «национального алкогольного напитка» страны. Это единственный крепкий алкогольный напиток, который может по праву считаться изобретенным в США. Бурбонов производится примерно 100 наименований. Самый продаваемый в мире Бурбон – Джим Бим (*Jim Beam*), имеющий выдержку не менее четырех лет и насыщенный янтарный цвет. Второй по уровню продажи – бурбон *Jour Roses*, который является в основном экспортным напитком: производится в пяти вариантах – *Yellow, Black, Super Premium, Single Barrel, Reserve*.

Прочие сорта американского виски:

- *Key whiskey* – содержит не менее 51% ржи (получают путем пе

регонки сула);

- *Corn whiskey* – содержит более 80% кукурузы;
- *Wheat whiskey* – содержит не менее 51% пшеницы;
- *Blended whiskey* – купажированная смесь, которая содержит 20% straight whiskey и 80% других сортов виски или чистого спирта.

Американцы всегда любили смешивать свое виски со вторым национальным напитком – *колой*. Виски-колу предпочитает молодежь,

а виски в чистом виде пьет преимущественно взрослое поколение.

При обслуживании групп туристов из Америки рекомендуется обратить внимание на первый завтрак. Это должен быть плотный завтрак, где гостям подаются гречневая или овсяная каша с молоком; пшеничная каша с тыквой; кукурузные хлопья со сливками; яичница с беконом либо омлет с ветчиной. Подаются также джем или мед, фруктовый (лучше апельсиновый) сок, сливочное масло, черный кофе или чай по выбору гостей. Второй завтрак – ланч и обед.

Не рекомендуется подавать к столу гостям из США кетовую икру, заливную рыбу, а также гарниры из круп. Следует избегать вторых блюд, приправленных томатным соусом.

**Для туристов из США и Канады рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** шпроты, сардины; салаты из крабов; креветок; салаты из овощей; овощи натуральные; яйца всмятку; куры, индейки отварные; бекон, ветчина;

☉ **из первых блюд:** бульоны куриные и мясные с гренками, овощами, яйцом; супы-пюре из овощей, птицы, дичи;

☉ **из вторых блюд:** бифштекс, лангет, ростбиф, эскалоп, шашлык; котлеты по-киевски; куры или индейки жареные; осетрина, жаренная фри или на вертеле; цветная капуста с сухарным соусом; омлеты; яичницы с луком и ветчиной; голубцы;

☉ **на десерт:** свежие яблоки, груши, виноград, сливы, арбузы, дыни, цитрусовые; мороженое; кофе с пирожными; взбитые сливки; муссы; яблоки в сиропе; блинчики с вареньем.

При обслуживании американских туристов следует знать, что пищу необходимо подавать негорячей, а на столах всегда должна быть вода со льдом или охлажденные соки.

**Контрольные вопросы:**

1. Как просходит завтрак в Америки?
2. Какие блюда подают к ужину в США?
3. Каких ракообразных употребляют американцы в пищу?



4. Любимые десерты американцев?

5. Якие безалкогольные напитки употребляются в Америке?

6. Какие алкогольные напитки употребляются в США?

---

## ТЕМА 22

---

**Кухня стран Центральной Америки**  
(Мексика, Панама, Гватемала, Гваделупа,  
Никарагуа, Гондурас, Коста-Рика, Сальвадор,  
Антильские острова, Бермудские острова,  
Багамские острова, остров Ямайка, Гаити,  
Доминиканская Республика, Тринидат и Тобаго,  
Гренада, Мартиника, Пуэрто-Рико)

Законодателем кулинарных обычаев почти во всех странах Центральной Америки является мексиканская кухня. Это тот фундамент, на котором в каждой стране созданы свои, неповторимые по оригинальности вкуса и технологии приготовления, национальные блюда.

**Мексиканская кухня.** На европейский вкус мексиканская кухня слишком пикантна, может быть, поэтому в крупных европейских городах отсутствуют мексиканские рестораны. Ведь из овощей здесь больше всего любят перчик чили. Основной пищевой продукт в Мексике – кукуруза. Статистики утверждают, что здесь потребляется в год примерно 100 кг кукурузы на душу населения. Формы употребления ее различны, различны и названия кушаний, но основа везде одинакова. Конечно, в мексиканской кухне тоже есть откровенно невыразительные кушанья, особенно из кукурузы. В деревнях кукурузную муку до сих пор делают дома – початки на ночь кладут в негашеную известь, оболочка удаляется, и после этого зерна часами растирают каменным пестом. Разумеется, в городах употребляют готовую кукурузную муку. Из нее делают тонкие плоские лепешки, которыми, возможно, еще ацтеки заедали жгучие стручки чили.

Хлеб ржаной и пшеничный, булки, халы, бублики, сдоба, калачи –

все это для мексиканцев представлено в одном виде – *тортильяс*. Слово «тортильяс» – это уменьшительное от испанского «торти», что значит «ватрушка». Тортильяс представляет собой круглые лепешки, которые пекутся в бесчисленных тортильярнях и в сотнях тысяч домов. Куски вымешанного теста из кукурузной муки под руками женщин моментально превращаются в круглые тонкие диски, быстро перевертываются, взлетают в воздух и оказываются на раскаленной плите. Покупатели спешат принести их домой еще горячими, чтобы поставить на стол раньше, чем они успеют остыть. Тортильяс заменяет вилку, ложку и нож, ею набирают соус и придерживают куски мяса, а самое удобное то, что после трапезы можно съесть и самый «столовый прибор».

Если в тортильяс завертывают мясной фарш с овощами, творогом и луком, то это блюдо уже называется *энчиладас*. Тортильяс, начиненная фасолью и овощами и свернутая, называется *тачос*. Тортильяс с мясом, колбасой, сыром или цветками тыквы, запеченная в сильно разогретом жире, – *квесадильяс*. Распространены кукурузное тесто, завернутое в лист кукурузы и сваренное на пару, – *томалес* и маленькие лепешки из кукурузной муки, поджаренные на сале и покрытые кусочками колбасы, курятины, сыра и вареной фасолью, – *гуакомос*.

Кукуруза используется и в первых блюдах. «Посоле» – суп, который готовят из кукурузы и красного острого перца. Этот перец, кстати, обязателен и для всех прочих блюд из кукурузы в сочетании с лимоном, майораном, луком и свиной головизной. Очень вкусны приготовленные с применением кукурузной муки и тортильяс супы «Атоле», «Соли де себоля», «Сопа де такитас» и др. Известны два вида супов – жидкие и сухие. Первые едят ложкой, а вторые – вилкой. Дело в том, что сухой суп варят до тех пор, пока не выкипит почти вся жидкость и в горшке не останутся только не выкипающие и не разваривающиеся продукты: мясо, макароны или рис.

Тортильяс также делают из жидкого теста, которое жарится на сковороде. Обычно их едят свернутыми с разными начинками: в *чалупас* кладут острую начинку из мяса с фасолью, а *чилакилес* подают мелко нарезанными с зеленым или красным соусом чили. *Энчилада* – тортилья под соусом, который называется моле. Она особенно вкусна, если посыпана тертым сыром, жареным луком и полита сметаной. Гарначас намазаны фасолевой пастой, соусом чили, выложены ломтиками колбасы и подаются сложенными пополам.

Важным компонентом мексиканской кухни является соус – *сальса* – в разных вариациях. Как правило, он адски жгучий и стирает вкусовую разницу между мясом, кукурузой и овощами. Простейший вид сальсы

представляет собой по сути дела поре из помидоров, лука и перца чили, приправленное ароматической зеленью и чесноком. Более сложный, густой соус под названием *моле* в каждом мексиканском доме готовят по собственному рецепту. Во многих случаях эти соусы перчат более умеренно, тогда они съедобны и на вкус европейца. Гарнир не обходится без черной фасоли, которую подают ко многим мексиканским блюдам.

Типично мексиканский фрукт – *авокадо*, из него готовят суп «Сопа де агуакете» или закуску «Гуакамоле» с протертыми помидорами и луком. Это холодное кушанье очень нравится и европейцам, чего не скажешь о пикантной маринованной рыбе *севиче*. Сырую рыбу 6–8 часов выдерживают в маринаде из лимонного сока, соли, черного перца, протертых помидоров, лука и перца чили.

В мексиканской кухне часто комбинируют горячие и холодные блюда с тропическими фруктами, прежде всего с манго. Традиционное блюдо из свинины под красноречивым названием *манчамантелес де сердо* («свинина на пачканье скатерти») готовится из гороха, цуккини, яблок, груш, бананов и ананаса. (В странном названии этого блюда содержится ироническое предупреждение о том, во что превратится скатерть, если на нее капнуть этим кушаньем).

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

В Мексике и в других странах Центральной Америки преобладает свинина. Много потребляют и птицы, особенно кур и индеек, а также говядины, телятины, чего нельзя сказать о баранине. Большое место в кухне Центральной Америки занимают всевозможные овощи, бобовые, рис. В пищу закладывается большое количество острых сортов перца и различных специй.

Наиболее распространенным является *шиль* – сорт очень острого перца. Он встречается нескольких видов – от ярко-красного до темно-коричневого. Чаще всего шиль растирают в порошок и смешивают с томатом. Им приправляют практически все блюда.

В мексиканской кухне много блюд из картофеля, но среди них вы не найдете жареного картофеля.

Климат и почва благоприятствуют росту всех видов кактусов, из которых готовят разнообразные национальные блюда.

Много внимания уделяется приготовлению соусов, как правило, огненно острых. Достаточно сказать, что в соус *сальса моле* входят

15 видов пимьенто (перца), а мексиканский пимьенто – один из самых жгучих сортов в мире.

Почти все блюда мексиканцы готовят на свином жире. Сливочное масло они едят только с тартинками. С недавних пор стало широко употребляться оливковое масло.

Сыры делают, в основном, из козьего молока. Они имеют красивый цвет и специфический вкус.

Бананы и всевозможные фрукты для стран Центральной Америки – то же, что для Европы картофель. Их подают к столу в любое время дня и едят свежими, жареными, вареными, в салатах и т. д. Большое место в мексиканском десерте занимают фруктовые желе и виноград, который едят здесь в большом количестве и на протяжении целого года.

Своеобразна технология приготовления ряда блюд. Вот как, например, варят рис. На сильно раскаленной сковороде растапливают смалец и обжаривают в нем сухие зерна риса до коричневого цвета. Затем очень медленно, почти по каплям, добавляют воду, накрывают крышкой и варят до готовности. По-особому варят и кофе: наполняют водой высокий жестяной сосуд, добавляют горсть молотого кофе и большой кусок коричневого тростникового сахара-сырца; эту смесь варят так же, как суп, причем кофе обычно не процеживают.

Шоколад, родиной которого является Мексика, готовят тремя способами: по-французски, то есть с молоком, по-испански – очень густым и по-мексикански – менее густым.

Из безалкогольных напитков распространен *те де онкас* – заварка листового чая. Наиболее популярен чай из листьев апельсина, корицы и вертена. Пьют в Мексике и пиво.

Завтрак мексиканца обычно состоит из кусочка *панайи* – продолговатой и очень сладкой дыни, питательной и полезной для желудка, кофе с молоком и булочки с маслом. Иногда кофе заменяют свежим молоком.

На **Антильских островах** едят плотно. Популярны прохладительные напитки и острые холодные блюда. Основными продуктами являются рыба, моллюски, рис, местные овощи и фрукты. Из мясных продуктов распространены мясо сумчатых, свинина, куры, голуби, садовая овсянка, золотистая рисанка, бекасы.

Из овощей островитяне используют карибокую капусту, мадеру (клубни которой очень ценятся), кукурузу, плоды хлебного дерева, рис, перец, чеснок, лук и горох.

Антильские острова изобилуют разнообразнейшими фруктами. Это прежде всего *авока* – красновато-коричневый с золотистым отливом плод с большой косточкой, по форме и величине

напоминающий грушу. Из него варят варенье и сироп, готовят закуску, салаты. Очень популярны ананасы, кокосовые орехи, лимоны, плоды лианы, абрикосы (здесь они значительно крупнее европейских).

Население потребляет много кофе и какао. Характерно, что кофе здесь поджаривают перед тем, как заварить.

Особенность **кухни Гаити** – использование для приготовления блюд очень острого перца. Высоко ценится рыба. Ее варят, жарят, тушат в печи, маринуют в лимонном соке, а затем жарят на ветвях лавра и укропа.

Говядина по-гаитянски – это тушеное мясо, приправленное луком, свежими помидорами и лимоном. Сочетание сладковатого лука и кисловатых помидоров придает этому блюду специфический вкус.

На Гаити в большом почете индейка, особенно в праздничные дни. Большую часть блюд едят с бананами и сладким бататом, которые заменяют хлеб. Бананы также часто варят с птицей или мясом.

Гаитяне очень любят молодую кукурузу, отваренную в рыбном наваре. Из маниоки (муки) они пекут *кас-саве* – хлеб, имеющий вид тонких хрустящих галет.

Гаитянская кухня очень часто соединяет несочетаемые, с точки зрения иностранца, продукты.

Так, популярна закуска из копченой сельди с авокой. На первый взгляд, такой контраст может показаться странным, тем не менее результат получается великолепный.

На десерт едят бананы, отваренные в растительном масле с большим количеством сахара, манго и другие тропические фрукты, большая часть которых не транспортабельна и поэтому неизвестна в Европе.

Во время еды пьют воду.

**Гватемальская кухня** чрезвычайно разнообразна. Она располагает почти тысячей рецептов, добрая половина которых – сугубо местного происхождения. Наиболее оригинальными первыми блюдами являются молочный суп с устрицами, суп из спаржи.

Из мясных блюд популярны *козальтека* – фарш из ветчины, отваренной в бульоне с помидорами, *хилашас* – мелкие кусочки отварного мяса, поджаренные с помидорами, мукой и перцем. Свиные ножки готовят множеством способов. Соус готовят из спинного мозга животных.

Очень распространены *энишладос* и *шилакилос* – блинчики с мясом, овощами, яйцами, сыром (обычно у каждого повара есть свой рецепт приготовления фарша), *тамале* – завернутая в листья бананов смесь из мяса и рыбы (или кукурузы).

С цветком *изоте* пекут пироги. Другое растение – *шпидин* – используют для приготовления «усыпляющего» пирожного: с одной стороны, это великолепный десерт, с другой – легкое снотворное, благодаря которому можно погрузиться в спокойный, восстанавливающий силы сон.

В **Гондурасе, Никарагуа, Коста-Рике, Панаме** готовят много *темелес* (своеобразных голубцов), блюд из фасоли и риса, популярны курица в майонезе, жареное мясо, блюда из бекона, овощи и фрукты.

В деревнях и гористых районах страны в большом почете индейская кухня. Особенностью ее является применение острых сортов перца, различных специй, огненно острых соусов.

В **Никарагуа** готовят блюдо, мало распространенное в соседних странах, – *мондонго*. Это суп из рыбы, овощей и мяса. Необычное сочетание, однако никарагуанцы утверждают, что подобная комбинация им очень нравится.

Самым любимым блюдом в **Панаме** является *санкошо* – куриный суп с большим количеством разнообразных овощей, в том числе тропических (отол, майот), которым трудно найти эквивалент в Европе.

Рис фигурирует в довольно оригинальных сочетаниях – с какао и кокосовым молоком. Но это на десерт. В Панаме популярно блюдо *ткзайо* – говяжье мясо жарят, энергично размяччают и обильно поливают томатным соусом.

Как и в соседних странах, во время еды пьют в основном воду. Некоторые фрукты, в частности гуанавана, используются для приготовления вкусного вина и освежающего напитка.

В **Доминиканской Республике** основным блюдом является *санкошо* – густой суп. Его готовят из мяса нескольких видов (козлятины, свинины, курятины и др.), овощей, тропических трав и обильно приправляют душицей. Самый вкусный *санкошо* варят из мяса семи видов. Едят суп утром, а также во время обеда Широко распространены круглые пироги с начинкой из мяса, маслин, яиц и т. п. Говядине доминиканцы предпочитают курятину, свинину и телятину.

Десерт очень разнообразен: *пиньонат* (варенье из кокосовых орехов с молоком), *мажарете* (желе), *распадура* (молочное лакомство).

К столу подают воду или пиво.

Доминиканцы очень любят кофе, им завершаются все визиты, переговоры и прогулки.

Блюда **Сальвадорской кухни** отличаются острым вкусом, благодаря применению большого количества пряностей. Самыми

любимыми блюдами являются черная фасоль и *тамаль*. Очень распространено также блюдо, называемое *столь де зоте* – довольно густой суп из кукурузы. Очень популярны бананы: *платано* – очень большой и *кипес* – очень маленький.

**Для туристов из стран Центральной Америки рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** помидоры, огурцы, перец болгарский натуральный; салаты из свежих овощей с майонезом или салатной заправкой, перец, фаршированный овощами; колбасы копченые, буженина, ветчина, колбаса украинская домашняя, куры, индейки отварные и жареные;

☉ **из первых блюд:** суп харчо; борщ украинский; суп гороховый; солянка; суп из кукурузных зерен; супы-пюре из птицы, дичи; рассольник;

☉ **из вторых блюд:** цыплята табака, шашлык, бастурма, купаты, люля-кебаб, тава-кебаб; ростбиф, бифштекс, эскалоп, котлеты отбивные из свинины, телятины, ромштекс, битки по-киевски, котлеты по-киевски, жаркое по-киевски, бефстроганов, чахохбили, гуляш, плов; кабачки, перец фаршированный, голубцы; каша из кукурузных хлопьев; оладьи из кукурузной муки; блинчики с мясом;

☉ **на десерт:** фрукты и ягоды свежие; компоты из свежих фруктов и ягод; мороженое; кофе-глясе; пудинги; пирожные, кексы, желе, муссы, кремы.

### **Контрольные вопросы:**

- 1.Какое значение в жизни мексиканцев занимают «тортильяс»?
- 2.Технология приготовления кофе в Мексике?
- 3.Особенности кухни Антильских островов?
- 4.Характеристика кухни Гаити.
- 5.Любимое блюда панамцев?
- 6.Отличие блюд Сальвадорской кухни от других кухонь?

---

## **ТЕМА 23**

### **Южноамериканская кухня**

**(Аргентина, Бразилия, Боливия, Венесуэла, Гвиана, Колумбия, Парагвай, Перу, Уругвай,**



## Чили, Эквадор, Куба)

Для южноамериканской кухни характерно изобилие натурального мяса, поджаренного на специальных решетках, на углях. Такие блюда готовятся и к обеду, и к ужину. Из мяса больше всего потребляются говядина и свинина.

Употребление первых блюд ограничено. Из закусок пользуются спросом различные овощи в натуральном виде, особенно помидоры, красный перец, красная фасоль, овощные салаты, крабы, креветки, сырокопченая колбаса, ветчина. Салаты заправляются только оливковым маслом или специальной заправкой, майонез и сметана для заправки салатов не применяются.

В качестве вторых блюд, как уже упоминалось, чаще всего употребляется обжаренное на углях мясо и иногда, правда, редко, рыба, приготовленная таким же способом. Мясо прожаривается согласно индивидуальным вкусам – и до полной готовности, и до полуготовности. Популярны такие блюда, как, например, печеные тонкие кишки, мясные колбаски типа грузинских купатов. Фарш для них изготавливают из хорошо измельченной ножом говядины, смешанной с мелкими кусочками свиного сала, репчатым луком, перцем, корицей, гвоздикой. Жарят эти колбаски на углях в подвешенном виде. Есть еще одно интересное блюдо, которому можно было бы присвоить название горячего мясного ассорти: почки (целиком), куски печени, говядины и телятины весом по 100 г поджаривают на рашпере (на всю порцию идет не менее 400 г).

Латиноамериканцы любят и тушеные блюда, например, жаркое. Вот как оно готовится: куски говядины или свинины вначале обжаривают, а затем тушат до готовности с красной фасолью и копченой колбасой в томатном соусе с красным молотым перцем.

Гарнир обычно подается отдельно, готовится он из красной фасоли, зеленой стручковой фасоли, кабачков, цветной капусты, красной капусты, спаржи, моркови, свеклы, шпината, побегов пальмы, жареного картофеля или картофельного пюре. Из крупяных гарниров признается только рис. В ряде стран в большом почете блюда и гарниры из кукурузы. Иногда в качестве гарнира к мясу употребляется и лапша, а лапша с острым сыром является очень популярным блюдом. Гарниры заправляются только сливочным маслом.

Обеды и ужины, как правило, обильные и сытные. Зато завтраки обычно необременительные: состоят они из сливочного масла, джема

или варенья, булочки с хрустящей корочкой, кофе с молоком. Иногда завтрак дополняется фруктовыми соками, фруктами, острым сыром. Следует заметить, что кофе латиноамериканцы любят сладкий (не менее 3 – 4 кусков сахара на чашку), а горячее молоко к кофе подается отдельно. К обеду и ужину черный кофе обязателен.

Каждая из стран Южной Америки имеет свои особенности.

**Аргентинская кухня**, например, потребляет большое количество мяса, особенно говядины. *Бифе* (бифштекс), *кюрраско* (жаркое из говядины) являются ее основными блюдами. Мясо и рыбу для вторых блюд не панируют.

Европейские овощи и фрукты здесь соседствуют с экзотическими: персики, абрикосы, дыни подают к столу с ананасами, авокой и карассалом. Из овощей особенно ценится сладкий батат. Нежные початки кукурузы являются национальным блюдом Аргентины, как впрочем и всей Латинской Америки.

Страна производит много сыра. Здесь можно попробовать не только все основные французские, швейцарские, итальянские и английские его сорта, но и типично аргентинские *тафи*, *тандия* и др. Десерты в основном те же, что и в Европе. Очень популярно желе из айвы.

Национальный напиток – *мате*, который готовится из листьев дерева плекс. Его пьют на семейных торжествах, дружеских встречах и во время деловых разговоров. Этот напиток так же характерен для Аргентины, как кофе для Бразилии. Кроме того, широко распространен свежий сладкий сок сахарного тростника – *паноша*.

Завтрак у аргентинцев легкий: сливочное масло, булочка, острый сыр, фрукты и фруктовые соки, джем или варенье, черный кофе с горячим молоком, которое подают отдельно. Первые блюда здесь потребляют ограничено. После обеда и ужина аргентинцы пьют крепкий черный кофе.

**Боливийская кухня** имеет много общего с кухней Чили и Перу. К чисто национальным блюдам относятся, прежде всего, *лада* – очень густые супы. Наиболее распространенным вторым блюдом является *плато пасено*. Его готовят из кукурузы, бобов, жареного сыра, картофеля и тунта (особый вид картофеля, который растет на высокогорных плато) и подают с острым соусом. Перед едой выпивают стакан пива.

Кофе с молоком часто пьют с *мазако*. Мазакко готовится из бананов, сыра или сушеного говяжьего мяса, очень распространенного в Чили.

В Боливии много речной и озерной рыбы, из которой готовят довольно вкусные кушанья. Очень оригинальное блюдо – *конейо*

*эстирадо* – из кролика. Тушку кролика сильно растягивают, что придает мясу тонкий вкус.

**Бразильская кухня** представляет собой некий гастрономический синтез, сформировавшийся под влиянием многих национальных кухонь. Бразильская кухня начала зарождаться в 1500 году, после того как португальский мореплаватель Педру Кабрал высадился на побережье Бразилии и объявил открытую им землю владением Португалии. То было время разгара морской экспансии: португальские моряки высаживались в Африке, Индии, Китае и других странах Востока, откуда они вывозили прежде неизвестные Европе экзотические пряности, приправы и фрукты. Португальская кухня, считавшаяся наиболее изысканной в Европе, оказывала большое влияние и на формирование колониальных кухонь. Португальцы ввозили в Бразилию новые продукты питания (пшеницу, растительное масло, вино и др.), совершенствовали технику приготовления блюд, смело экспериментировали, включая в свое меню местные экзотические продукты, например маниок, который служил основной пищей местных жителей.

Из кухонь коренных народов Бразилии наиболее известна кухня северного штата Пара. Один из ее шедевров – *утка в тукупи* – блюдо, неопровержимо свидетельствующее о кулинарном таланте аборигенов. Дело в том, что тукупи готовят из сока маниока, чрезвычайно ядовитого, поскольку основным его компонентом является синильная кислота: достаточно сделать глоток, и человек погибает в течение часа. Индейцы научились нейтрализовать токсичное действие сока путем длительной тепловой обработки, превратив его в кулинарный деликатес.

Для бразильской кухни северного региона характерно использование рыбы, фруктов, корнеплодов и трав. Из фруктов преобладают в основном экзотические – танжеринны, кажу, гуява, араса, гравиола, женипапо, мелансия, купуасу, бакури, тукума, жамбо, тапериба, пекиа, асаи и другие. Из них изготавливают соки, компоты, мармелад, всевозможные муссы, желе и многое другое; кроме того, они используются как дополнительные компоненты блюд.

Огромное влияние на бразильскую кухню оказала и Африка. Плантации основной земледельческой культуры – сахарного тростника – требовали большого количества рабочей силы, поэтому с конца XVII в. увеличился ввоз рабов с Черного континента. Постепенно национальная бразильская кухня пополнилась продуктами, принятыми к употреблению в Африке: пальмовым

маслом, кокосовым молоком, бататом, фасолью, различными видами перца, киabo, креветками и т. д. Невысокое плоскогорье в штате Баия – своеобразная иллюстрация влияния африканских кулинарных традиций на формирование бразильской кухни, родина таких блюд, как ватапа, каруру и других, изобретенных во времена рабовладельческого строя.

Во внутренних засушливых районах Бразилии – сертанах – предпочитают блюда из вяленого мяса, а также из маниока. В конце XVI – начале XVII вв. центрально-западный регион и юго-восточный штат Минас-Жерайс были завоеваны паулискими баидейрантами – неутомимыми охотниками за золотом. Жителям штата Минас-Жерайс, в большинстве своем скотоводам, приходилось постоянно кочевать с места на место и питаться, не затрачивая на приготовление еды больших усилий и времени. Поэтому в их рацион входили такие блюда, как туту, шкварки, мясо в котелке, мучные блюда и блюда из дикой фасоли. Типичной для этого региона пищей являются говядина и мясо цыпленка, но особое предпочтение отдается здесь свинине. Широко распространены блюда из маниоковой муки и кукурузы, из белокочанной капусты, тыквы и других овощей, фруктов и зелени. Популярны блюда с большим количеством жидкости – «жорова в трясине», говяжья грудинка в маниоковом бульоне, цыпленок в чечевичном соусе и т. д. Завершив «золотой» цикл в Минас-Жерайсе, бандейранты отправились завоевывать обширные южные равнины, на которых хозяйничали конкистадоры.

От смешения индейских, испанских и португальских кровей произошли первые гаушо. Проводя под открытым небом большую часть жизни, гаушо не располагали достаточным количеством времени и всеми необходимыми условиями, чтобы готовить себе изысканную еду. Излюбленной их пищей стало *шурраско* – мясо на углях. Жарилось оно непосредственно в углях или, когда позволяло время, нанизывалось на деревянный вертел. Металлические грили и шампуры современных жаровен заменили примитивный метод поджаривания мяса, но принцип и компоненты остались прежними: мясо, соль и огонь.

Наряду с регионами, где уже полностью сложились кулинарные традиции, на территории Бразилии есть и такие, которые еще находятся в стадии становления. К последним принадлежат кухня южного региона, формированию которой способствовали переселенцы из Италии и Германии, и кухня штата Сан-Паулу, испытавшая влияние итальянских иммигрантов. Кухня штата Сан-Паулу отличается простотой и непрехотливостью. В ней широко

используются душистые приправы, маниок, кукуруза, кукурузная и рисовая мука, свинина. Среди наиболее известных ее блюд – *вирадо-а-паулиста*, молочный поросенок с молодым кокосом, и *рис с суа* (вырезкой поросенка). И конечно, во всех бразильских регионах особенно популярен национальный напиток – кофе, в тонкостях приготовления которого местные жители весьма преуспели.

Скотоводство, особенно на юге, – одна из основных отраслей хозяйства Бразилии. Разведение свиней, овец, коз и птицы дает возможность готовить разнообразные вкусные блюда. У атлантического побережья и в реках Бразилии водится много рыбы – все виды, встречающиеся в Европе, и некоторые, характерные только для этой страны, но не менее вкусные. В стране довольно широко распространены блюда из мяса обезьяны, крокодила и даже водяной змеи. На Амазонке используют черепаший жир, в большом количестве потребляют черепаший яйца, причем только желтые.

К национальным блюдам бразильской кухни относятся следующие: *ватана* (рыбное рагу), *чурраско* (мясо, жаренное на вертеле), *фейхоада* (мясо с бобами и лиственной зеленью), *перу асадо* (фаршированная обжаренная индейка), *шуту* (пюре из фасоли с мукой из маниоки).

Кроме мяса и рыбы, бразильцы едят много овощей, а также рис, кокосовый орех, орех капсу. Как правило, блюда очень острые, так как повара не жалеют всевозможных приправ. В большом количестве используется сахар для приготовления десерта.

По производству какао Бразилия занимает одно из первых мест в мире. Этот продукт очень распространен в естественном виде и в виде шоколада.

Бразилия является основным мировым производителем кофе, поэтому не удивительно, что этот напиток потребляется в любое время дня. Кофе пьют утром во время завтрака, после обеда и ужина.

**Венесуэльская кухня** сходна с бразильской кулинарией. Из мяса больше всего в ходу говядина и свинина. Как и в других латиноамериканских странах, потребление первых блюд ограничено. Из закусок наиболее популярны овощи в натуральном виде (особенно помидоры, красный перец, красная фасоль, овощные салаты, крабы, креветки, ветчина, сырокопченая колбаса).

Из вторых блюд чаще всего готовят обжаренные на углях говядину и рыбу. Мясо и рыбу для вторых блюд не панируют. Наиболее распространенное венесуэльское блюдо – *эвидо* (овощной

суп с говядиной или курятиной). Нередко готовят пироги из кукурузной муки с мясом, ветчиной, сливами, виноградом, крутыми яйцами, завернутыми в листья бананов (их называют «аллака»), блюда из черной фасоли – *караоты*. Из кукурузной муки выпекают блины, называемые *кашана* и хлеб *арепа*, из маниоки – громадные тонкие хрустящие галеты *каза-бе*.

В стране водится земляная черепаха с очень вкусным мясом – *моррокой*. Ее жарят, готовят в виде рагу.

Обед и ужин всегда завершается черным кофе.

Для **колумбийской кухни** характерно большое количество супов, приправляемых различными травами, блюд из бананов шести видов. Супы готовят довольно своеобразно. Вот как варят картофельный суп: сначала в куриный бульон засыпают первую порцию картофеля и разваривают его до получения пюреобразной массы. Затем добавляют нарезанный ломтиками картофель и приправляют суп травой, по вкусу напоминающей мяту. На Тихоокеанском побережье попу-

ярен *санкомо-суп*, основным компонентом которого является один из шести сортов бананов – зеленый, отличающийся мучнистостью, а потому во многих случаях заменяющий картофель.

В Колумбии едят яйца туаны – крупной ящерицы, жареных термитов.

В **Парагвае** распространена аргентинская и, в меньшей степени, бразильская кухня. Здесь много дичи, особенно диких индюков и куропаток. Произрастает кукуруза трех разновидностей: белая, красная и твердая. Из твердой кукурузы готовят *локро*, распространенное почти во всей Южной Америке. Популярными блюдами являются *бори-бори* (большие фрикадельки из кукурузы и мяса, которые кладут в бульон) и *гуизо* (кусочки мяса с рисом).

Парагвайцы любят апельсины и бананы, едят их в большом количестве. В 10 часов утра, т. е. между завтраком и обедом, принято есть бифштекс с яйцом, сваренным «в мешочек».

**Перуанская кухня** считается одной из самых разнообразных в Латинской Америке и характеризуется прежде всего обильным использованием острого красного перца. Очень популярно блюдо *пана ала уанкаина* – белый сыр, разведенный молоком с перцем, луком, солью, яичным желтком, лимонным и апельсиновым соком, растительным маслом.

Оригинально национальное блюдо – *севице*. Это – сырая рыба, политая лимонным соком, приправленная перцем и кукурузой. В ходу блюда из белой фасоли, очень ценятся рыба и куропатки.

Мясо используется охлажденное и парное. Мясные и рыбные

продукты, предназначенные для жарки, не панируются.

В Перу произрастает фиолетовая кукуруза. Из нее варят компот – *маза-марра морада*, готовят слабоалкогольный напиток, часто заменяющий вино.

Для приготовления десерта широко используется фасоль. Из нее делают сладкое блюдо *бланкансе*, которое очень любят дети.

**Кухня Уругвая** очень схожа с аргентинской и бразильской. Национальным блюдом является *заполло по-креольски*. Готовят его так: с тыквы срезают верхушку в виде крышечки, освобождают тыкву от семечек и волокон, наполняют ее мясом, овощами, фруктами и в таком виде варят (оболочка в некоторой степени заменяет сосуд).

Национальным напитком *является мате*. Его потребляют в любое время дня и в удивительно большом количестве, заедая маленькими поджаренными и посыпанными сахаром галетами.

**Чилийская кухня.** Самой оригинальной кухней Южной Америки является чилийская, однако она предлагает много блюд, непривычных для европейца. Рецепты приготовления большей части из них не являются предметом размышлений шеф-повара, а вызваны необходимостью готовить сытную пищу.

Первой особенностью этой кухни является изобилие блюд из фасоли, лука и чеснока. Эти питательные и сочные блюда особенно в ходу.

Вторая особенность – приготовление разнообразных блюд из рыбы, лангустов, мидий, креветок, морских ежей и водорослей. Из последних готовят суп и пюре. Содержащийся в этих растениях йод придает блюдам своеобразный вкус и запах.

В чилийской кухне соединились испанские кулинарные традиции и традиции исконного населения Чили – индейцев племени «араукано». Испанские завоеватели привезли с собой пшеницу, свиней, коров и кур. Эти продукты и наследие индейцев в виде картофеля, кукурузы и фасоли составляют основу большинства типичных чилийских блюд.

Во времена колонизаторов большой популярностью пользовались такие блюда, как *умитас* (паста из вареной кукурузы, завернутая в кукурузные листья), *локро* (тушеное мясо с овощами), *чаркикан* (жаркое из вяленого мяса, картофеля, фасоли и чеснока). К этому же времени относится появление блюд из морских водорослей *кочаййю*.

Хлеб был трех видов: *тортилья* (кукурузная лепешка), испанский сдобный хлеб и пресный чилийский. В пищу широко употреблялись фрукты: *чиримойа*, *фрутилья* (разновидность клубники), *лукумас* (плоды южноамериканского дерева, похожие на яблочки). Своим



развитием после испанского завоевания чилийская кухня, так же, как и мексиканская, обязана в первую очередь монахам, которые много экспериментировали с местными рецептами и завезенными продуктами.

Позже на чилийскую кухню повлияли гастрономические традиции таких стран, как Франция, Германия, Англия и Италия. Благодаря этому влиянию местное кулинарное искусство – самое «европейское» во всей Латинской Америке.

Традиционные чилийские блюда представлены такими кушаньями, как *касуэла* (похлебка из мяса, риса, картофеля и кукурузы), *пастэль де чокло* (рагу из кукурузы, цыпленка, говядины, маслин и овощей). Традиционными закусками являются *эмпанадас* (пироги из кукурузной муки с начинкой из сыра, мяса или морепродуктов), *чураско* (кукурузные лепешки с мясной начинкой) и *чакареро* (блюдо из мяса, томатов, перца чили и гороха). Вегетарианской альтернативой этим закускам выступают бутерброды с пастой из авокадо и томатов.

Широко распространены блюда из мяса, жаренного на решетке. Фирменным чилийским рецептом является *ломо а ло побре* («бифштекс бедняка» – тушеное мясо с яичницей и жареным картофелем).

Чили располагает одним из самых богатейших ассортиментов морепродуктов и рыбы, которые готовятся на пару или на решетке. Наряду с морепродуктами и рыбой, которые распространены в других странах (лосось, морской окунь, морские ежи, угри, устрицы, осьминоги, крабы, лобстеры, кальмары и др.), в Чили ловят моллюсков, не имеющих аналогов в европейской кухне («пикороко», «пиуре»).

Традиционными блюдами из морепродуктов являются: *марискаль* (густой суп из морепродуктов), *севиче* (маринованная рыба или моллюски, подаются охлажденными), *манчас а ла пармезана* (ракушки, запеченные в сыре «Пармезан»). Особой популярностью пользуется *чупе* (рагу из мяса или морепродуктов) и *куранто* (блюдо из рыбы, моллюсков, различных видов мяса и картофеля).

Кондитерское искусство Чили представлено такими рецептами, как *альфахор* (медовый пряник), *лече асада* (десерт из карамелизованного молока), *маседония* (фрукты в сиропе), *аррос кон лече* (рис, сваренный в молоке с сахаром и корицей, подается охлажденным).

Ни одно чилийское застолье не обходится без вина. Чили владеет большими виноградниками, расположенными между океанским побережьем и Андами. На богатой почве вулканического происхождения произрастает виноград, не уступающий по своим качествам лучшим европейским аналогам. Прекрасные вина с

виноградников «Конча и Торо», «Мельчор», «Санта Каролина» приобретают все большую популярность во всем мире.

Чилийцы едят много рыбы, особенно *конгрио* (морской угорь), употребляют всевозможные *эмпанада* (паштеты), любят первые блюда, из которых большой популярностью пользуются *казуэла де аве* (крепкий куриный бульон) и *черга* (молочно-хлебный суп с нарезанным на четвертинки крутым яйцом).

*Шарукн* – это вяленое мясо, молотое или нарезанное широкими полосами. Оно является основой многих блюд, в частности, взбитой яичницы – очень распространенного здесь блюда.

В стране большой выбор всевозможных сладостей. Особенно любимы торты и большие пирожные, которые готовятся с сахаром, орехами, вареньем, молоком, желтками и густым пальмовым медом.

**Эквадорская кухня** – это питательные и острые супы, широкое применение кукурузы и пряностей. Среди наиболее распространенных супов следует назвать *калдо де паток* – суп из говяжьих ножек, *тимбушка* – суп, включающий отваренный целиком картофель, капусту и соус из земляных орехов, *самконо* – говяжий или куриный бульон с упка (разновидность картофеля) и петрушкой, *аррез де сибада* – суп из измельченных зерен риса.

Наиболее популярное блюдо из кукурузы – *шоклотанда* (пирог из кукурузной муки, молока и сыра). Его режут на куски, после этого заворачивают в листья кукурузы и в таком виде подают.

На всем тихоокеанском побережье можно попробовать знаменитую рыбу *севинше*, которую едят сырой, поливая лимонным соком с большим количеством перца. В Эквадоре ее подают с жареными зёрнами кукурузы.

**Кубинская кухня.** Кубинская кухня заимствовала от испанской мясные блюда; от африканской – овощи, зеленые бананы и очень сладкий десерт из кокоса; от китайской – рис. Рис, или аррос, – под этим названием скрываются два блюда – просто отварной «белый рис» или тот же рис с черной фасолью, оливковым маслом и различными приправами.

Едят кубинцы много и, хотя в их обеде очень часто отсутствует первое и компот, оба эти блюда с лихвой восполняются вторым – как величиной порции, так и калорийностью.

Из мяса больше всего в ходу свинина, преимущественно в тушеном виде с острыми соусами. Кубинцы вообще большие поклонники острой пищи.

Для приготовления национальных блюд используют красный и черный молотый перец, красный стручковый перец, порошок

«карри», лавровый лист, корицу, чеснок, томат-пюре, лимонный сок, листья розмарина, коньяк, белое натуральное вино, уксус, майонез, маслины. Потребляя много различных специй, они, тем не менее, очень сдержанно относятся к соли. Любят кубинцы фасоль, кукурузу, маниок.

Мясные и рыбные блюда гарнируют овощами, помидорами, огурцами, стручковым перцем, зеленым горошком, стручковой фасолью и картофелем. Такие блюда обычно приправляют луком, кусочками ветчины, чесноком, перцем и помидорами. Кубинцы очень любят жареные яйца с рисом и спелыми бананами.

Популярно блюдо *карки-мешада* (шпигованное мясо). В большом куске говяжьего мяса острием ножа делают прорезы и вкладывают в них кусочки ветчины и крутых яиц. После этого мясо варят на сильном огне с луком, апельсиновым соком, маслом, чесноком.

Овощи и фрукты никогда не покидают стол кубинца. Их едят и в натуральном виде, и в качестве салатов. Салаты готовят, в зависимости от времени года, сочетая яблоки, виноград, ананасы, бананы. Заливают их майонезом, сгущенным молоком или взбитыми сливками.

Популярны большие, очень твердые зеленые бананы. Их варят, затем тщательно отбивают, чтобы размягчить, и едят на десерт.

Из горячих напитков кубинцы предпочитают кофе, а из холодных – фруктовую и минеральную воду и соки.

**Для туристов из стран Южной Америки рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** *масло сливочное с сыром; колбасы копченые, буженина, колбаса украинская домашняя; салат зеленый, салат из овощей; помидоры натуральные, перец болгарский натуральный; перец, фаршированный овощами; жареные куры, индейки;*

☉ **из первых блюд:** *суп-харчо; борщ украинский; рассольник; супы-пюре: гороховый, из птицы или дичи, из крабов или креветок; окрошка мясная;*

☉ **из вторых блюд:** *цыплята табака, шашлык, бастурма, купаты, люля-кебаб, тава-кебаб, ростбиф, лангет, бифштекс, эскалоп, жаренный на углях; битки по-киевски; котлеты по-киевски; жаркое домашнее в горшочках, бефстроганов, чахохбили, плов, гуляш;*

☉ **на десерт:** *свежие фрукты и ягоды; компоты из свежих фруктов и ягод; желе, муссы, кремы; пудинги, пирожные; мороженое; кофе-глясе.*

**Контрольные вопросы:**

- 1. Национальный напиток аргентинцев?**
- 2. Какие блюда предпочитают употреблять латиноамериканцы?**
- 3. Характеристика блюд Бразильской кухни?**
- 4. Какие блюда характерны для колумбийской кухни?**
- 5. Характеристика Перуанской кухни.**
- 6. Технология приготовления блюда «Золото по-креольски»?**
- 7. Особенности Чилийской кухни?**
- 8. Какие специи используют кубинцы для приготовления национальных блюд?**

## ЧАСТЬ 4

### Современная кухня Африканского континента

---

---

#### ТЕМА 24

---

#### Арабская и африканская кухня (Алжир, Тунис, Марокко, Египет, Ангола, Танзания, Конго, Замбия, Уганда, Кения, Камерун, Габон, Сомали, Заир, Гвинея, Гана, Сенегал, Мадагаскар, Намибия, Ботсвана, Мозамбик, Нигерия, Мали, Мавритания, Нигер, Чад, Судан, Эфиопия)

Кухни Южной, Центральной и Северной Африки во многом объединены в связи с мусульманскими традициями (например: есть можно только во второй половине дня, нельзя употреблять свинину и спиртное и т. д.). Влияет на национальные традиции и природа – чем ближе к пустыне, тем однообразнее стол. Несмотря на отдельные различия, кухни народов арабских и африканских стран имеют много общих черт как в использовании одних и тех же продуктов, так и относительно способов приготовления блюд и видов тепловой обработки. Именно поэтому можно говорить о единой арабской национальной кулинарии, характерной особенностью которой является широкое использование риса, бобовых, баранины, козлятины, птицы, яиц. Свинина почти не употребляется, а в ряде стран африканского континента даже вкус ее неизвестен.

Кулинарные особенности национальной кухни Арабской Республики Египет сформировались под сильным влиянием итальянской, греческой и турецкой кухни. Лишь на предприятиях массового питания высшего разряда столицы и других крупных городов преобладает французская кухня.

Египтяне и другие северо-африканские страны предпочитают всем другим продуктам питания баранину. Мясо домашней птицы и говядины используются, главным образом, для приготовления супов,

рагу и фарша. В качестве гарнира, а также самостоятельных блюд распространены рис и овощи. Из овощей чаще других употребляют баклажаны, из фруктов – цитрусовые и финики. Едят много хлеба, пьют кофе по-турецки, а из холодных напитков предпочитают воду, ароматизированную вытяжкой из цветов померанцевого дерева.

В питании населения стран экваториальной Африки преобладают мясо козы, газели, зебу и кур. Овощи пользуются относительно меньшим спросом.

Интересно, что в меню ресторанов почти всех стран к югу от экватора ежедневно в качестве одного из порционных блюд фигурирует рыба, как правило, – пресноводная, и лишь в виде исключения – морская. Морскую рыбу однако готовят так, что по вкусу ее невозможно отличить от пресноводной.

Широко представлены в арабской кухне сыры (типа брынзы), молочнокислые продукты, овощи. Много потребляется лука, чеснока, пряных трав и кореньев. Для приготовления пищи используется растительное масло, главным образом оливковое. Наиболее популярны у арабов мясные супы с фасолью и рисом, горохом и вермишелью, стручковой фасолью, каперсами. Из вторых блюд – мясо тушеное и жареное, куры, тушеные в томате, пловы. Распространенным блюдом у многих арабских народов является пшеничная или кукурузная каша – *бургуль*.

Многочисленные путешественники, посетившие Африканский континент, отмечают, что по ассортименту блюд кухня рядового африканского ресторана немногим отличается от кухни ресторана средневропейского, и, прежде всего, это отличие заключается в при-

страстии к пряностям, которые непривычному человеку сначала кажутся несъедобными, но к которым он со временем привыкает.

В глубь континента пряности применяются во все больших и больших количествах. Из рассказов очевидцев следует, что, если они, впервые попробовав алжирского или тунисского кускуса, жадно глотали воздух, то от эфиопского блюда под названием *вот* у них лились слезы. Острый венгерский соус из красного перца по сравнению

с вотом, – чистый мед. Впечатление было такое, будто в горле находился чистый спирт, да к тому же воспламенившийся.

Хлеб едят здесь белый, преимущественно в виде лепешек, приготовленных из пшеницы, кукурузы и сарго. Часто эти лепешки выполняют роль столовых приборов, заменяя вилку, ложку, отчасти – нож.

Кухня народов прибрежных стран Западной Африки характеризуется широким употреблением продуктов моря, фруктов (цитрусовых, бананов, ананасов), а также орехов и культуры какао. Готовят различные блюда из проса, сорго и африканского картофеля. Хлеб выпекается из кукурузной муки. Из напитков население стран Западной Африки употребляет исключительно кофе и какао.

В страны Южной Африки в последние годы все больше проникают североамериканские вкусы и привычки. Там повсюду можно встретить кока-колу, американские консервы и мороженое. В то же время национальная кухня народов Южной Африки по-прежнему сохраняет свои традиции. Население этих стран употребляет много мяса с мучными клецками. Больше всего употребляется мясо антилопы. Среди зерновых злаков преобладают кукуруза и рис, из фруктов – персики, абрикосы, цитрусовые, манго, ананасы, бананы.

Негритянская кухня несколько проще арабской. Состоит она главным образом из каш, приготовленных из молока и размолотой кукурузы, дурры, риса, проса, топинамбура, маниоки или различных видов клубнеплодов. Ее разнообразят всевозможными добавлениями, начиная с рыбы, дичи и фруктов и кончая экзотическими лакомствами, вроде яиц крокодила, живых термитов, черепах и змей.

Тепловая обработка продуктов в арабской кухне нередко производится с ограниченным применением жиров. Так, например, жарят вырезку, печень, натуральное мясо, телятину, баранину для супа-харчо. Сущность этого способа жаренья заключается в том, что температуру сковороды доводят до 300° (без жира). Белки мяса, соприкасаясь с раскаленной поверхностью сковороды, быстро свертываются и образуют плотную корочку, которая удерживает в продукте мясной сок. В результате мясное изделие в готовом виде отличается особой нежностью и сочностью.

Интересен такой факт: у арабов является нормой двухразовое питание. Вот, к примеру, из чего состоит обычный завтрак: фрукты, каша из овсяных хлопьев или из какой-либо другой крупы на молоке, яичница с ветчиной, кусок жареной рыбы, хлеб или лепешка с маслом и джемом и неизбежный чай. Неудивительно, что после такого завтрака быстро не проголодаешься. Вообще едят арабы очень плотно.

Уважение к хозяину дома измеряется, помимо всего прочего, количеством пищи, исчезающей в желудке гостя. Не может быть большего оскорбления, чем оставить нетронутым хоть одно из



предложенных блюд.

Запись очевидцев о таком «легком» завтраке, которым может угостить состоятельный суданец, выглядит следующим образом: подается каша из овсяных хлопьев, политая молоком и медом, за нею – новое блюдо с горкой маленьких белоснежных шариков с привкусом сыра, плавающих в масле, от которых исходит неуловимый запах копченостей. Одновременно с появлением на столе ломтиков рыбы, поджаренных до золотистого цвета, разливается чай с молоком. Казалось бы, чай должен знаменовать последнюю фазу трапезы... На этот раз чай лишь предвещал усиленную атаку. Она началась с воздушного печенья, такого хрупкого, что страшно было до него дотронуться, поданного к нему желтоватого соуса, и продолжилась бутербродами с маслом и сыром, яичницей и ветчиной, бутербродами с маслом и абрикосовым джемом. Тем временем на столе появилось шоколадное печенье, похожее на трубочки с кремом, и снова чай с молоком, а за ним – апельсины, бананы, ананасы, манго...

Основной горячий напиток у арабов – чай. Из холодных напитков популярны всевозможные фруктовые соки и вода со льдом.

Баранина – основной мясной продукт в стране, где большинство населения – мусульмане. Готовят ее здесь очень искусно, особенно на вертеле: подбирают ароматическое топливо, приправляют мясо различными специями, тщательно следят за огнем. Кроме баранины, алжирская кухня включает блюда из говядины, птицы и рыбы (сардин, тунца, килек и др.). Свинина не потребляется.

В **Алжире** едят много помидоров, баклажанов, картофеля, лука, бобов, стручков молодого гороха. Все блюда – и мясные, и овощные – повара обильно приправляют перцем и другими пряностями. Масло используют в основном оливковое.

Из зерновых культур широко потребляется пшеница и ячмень.

Сладкие блюда готовят с большим количеством сахара и меда.

Алжир – страна фруктов. Виноград, черешни, абрикосы, персики, груши, апельсины и мандарины собирают здесь круглый год.

Алжирцы любят белый хлеб и пьют преимущественно фруктовую воду. Мусульмане не потребляют спиртные напитки, довольствуясь водой или молоком.

В Марокко, как и в Алжире, ощущается влияние французской кухни. Из национальных блюд особенно популярны *кус-кус* (его готовят из манной крупы, баранины, курицы, ореха или изюма и приправляют соусом с луком и перцем), пастила (теплые пироги с начинкой из голубей, курицы и миндаля), различные соусообразные

блюда из рыбы, мяса и птицы. Как и в других мусульманских странах, свинина не потребляется. Ее с успехом заменяют баранина, козлятина (в значительно меньшей степени – птица и дичь).

Мясные блюда жарят на открытом огне. В прибрежных районах готовят много кушаний из рыбы – свежей и соленовяленной.

Еда в основном острая. Для приготовления ее используются перец, лук, чеснок, острые и ароматические корни, зелень.

Большой популярностью пользуются сладкие блюда из фруктов, мучные изделия, в частности пирожные из миндального теста, также кислое молоко, кефир, сыр.

Хлеб потребляют пшеничный в виде лепешек и в большом количестве.

Характерной особенностью национальной кухни Египта является широкое использование риса, бобов, баранины, козлятины, птицы и яиц. Широко представлены сыр (типа брынзы) и молочнокислые продукты. В прибрежных районах готовят много блюд из рыбы. Свинина не потребляется.

Египтяне едят много хлеба – кукурузного, пшеничного, любят овощные блюда. Рис используют не только в качестве гарнира, но и как основное блюдо.

Излюбленными национальными блюдами являются *розетте* (кушанье из риса), *фуя медомес* (красные бобы, тушеные с молоком, растительным маслом и ячменной крупой), *эль-молокне* (суп на основе бульона из жирного гуся, приправленный ароматическими травами, поджаренным чесноком и молотым кориандром (его подают с рисом, приготовленным по-восточному), баранина, жаренная на раскаленных углях.

Большой популярностью пользуются креветки (довольно внушительных размеров), бабаб (это сладкое блюдо продают прямо на улице), кушанья из картофеля.

Очень распространены финики и большие сладкие лимоны. Заслуженной славой пользуются египетские пирожные *баклава* и *канафа* (из миндального теста), лукум в сахаре, шарики жареных бобов, рожки турецкого ореха.

Основным горячим напитком является чай; из холодных популярны фруктовые соки со льдом, сок сахарного тростника.

Основное место в рационе питания жителей **Анголы, Танзании, Конго, Замбии, Уганды, Кении, Камеруна, Габона, Сомали, Заира** занимает рыба и другие морские продукты. В Конго и Габоне очень популярна морская щука, мясо которой хотя и жесткое, но довольно вкусное.

Во всех странах экваториальной Африки излюбленное блюдо –

*термиты*. Их заворачивают в банановые листья и опускают в горячую воду, чтобы они стали хрустящими. Довольно часто едят змей, ящериц и яйца черепах, внутренности и хвост крокодила. Мясо потребляют в основном верблюжье.

Из сока плодов *баобаба*, известного под названием «хлеб обезьяны», и сладкой воды изготавливают великолепный напиток.

Основу питания населения **Гвинеи, Ганы, Сенегала, Кот-д’Ивуара** составляют молочные каши из размолотой кукурузы, дурры, риса, проса, маниоки и корнеплодов. Ее разнообразят всевозможными добавками, начиная с рыбы, дичи и фруктов и кончая экзотическими лакомствами, вроде яиц крокодила, черепахи и страуса.

На западном побережье Африки потребляют много рыбы, а также моллюсков. Излюбленным продуктом является мясо акулы. Его консервируют, коптят и солят. Очень популярно мясо буйвола и дикобраза. Почти все жители любят саранчу.

Готовят много блюд из бананов: их жарят, варят, добавляют в омлеты, а также готовят из них всевозможные салаты.

В Западной Африке, особенно в Сенегале, популярен арахис. Его едят, поджарив и присолив, используют для получения масла. Второе место по ценности занимает какао.

Потребляется очень много бананов, ананасов, плодов папайи, апельсинов, лимонов, ароматических орехов.

Из так называемого «гвинейского шавля» варят варенье.

Основной особенностью кухни **Мадагаскара** является то, что для приготовления блюд используются продукты, которых трудно найти в других странах. Так, на острове едят попугайчиков, маленьких устриц и громадных акул, которых рыбаки бьют гарпунами,

а также маленьких белок с длинными хвостами, называемых «макио». Мясные блюда готовят из *акохо* – мадагаскарского петуха, по вкусу напоминающего дикую утку. К мясу обычно подают разнообразные овощи.

Во время больших праздников, которые называются «кабар», жители деревень зажаривают целых быков и едят их с хрустящим, почти горелым рисом.

Очень популярно блюдо, состоящее из отварной рыбы, обложенной маленькими кусочками свинины и риса. Следует отметить, что рис на Мадагаскаре потребляется в большом количестве.

Основной напиток – кофе.

Наряду с английской кухней, которая преобладает во всех

бывших доминионах, в Южной Африке существует и своя. Так, в **Намибии, Ботсване, Мозамбике** одно из самых известных национальных блюд – *билтон*. Говядину натирают смесью из соли, сахара и селитры, складывают в коровью шкуру, на несколько дней выносят на воздух, а затем вялят. Готовят также блюда из баранины, мяса антилопы, газели.

Мясные блюда подают до трех раз в день: печень или рубцы – на завтрак, рагу или баранью ногу – на обед, холодное мясо или жареную кровяную колбасу – на ужин. Очень много блюд готовят из мелкой дичи – перепелок, фазанов, диких цесарок.

В странах, где беспощадно палит солнце, где новый год начинается в самый жаркий день лета, рыба и ракушки быстро портятся, поэтому их либо едят на месте, либо немедленно солят и коптят.

Замороженные лангусты экспортируются тоннами. А вот к большим мидиям, которых здесь очень много, местное население относится с пренебрежением.

Кукуруза на юге Африки – королева полей. Из нее пекут хлеб, готовят кабу (отваривают в воде с солью), моас и много других блюд.

Часто во время приема пищи подают зеленые початки кукурузы, отваренные и намазанные маслом. Картофель и овощи – большие и красивые, но безвкусные.

Потребляется много ананасов, манго, гранатов, бананов, абрикосов, персиков, винограда. Кориандром, мускатным орехом, кардамоном, имбирем, гвоздикой, корицей приправляют соусы и рагу, сдабривают тесто для пирожных и пряников.

Очень популярны рис с шафраном и изюмом и салат из фасоли.

Из сладостей особенно известны *профитроли* (вид сладкого пирожного), молочные торты, вафельные трубочки, варенья и желе из апельсинов.

В почете здесь и чай, и кофе. Из охлажденных напитков распространены пиво, лимонад, фруктовые соки. Вино пьют по большим праздникам.

Едят пять раз в день: завтрак, ленч, обед, легкий ужин и собственно ужин.

Значительное место в рационе питания жителей **Нигерии, Мали, Мавритании, Нигера, Чада, Судана** занимают финики, которых насчитывается до 70 видов. Из мягких фиников делают хлеб (*ккубо эт тмар*); сухие финики, которые могут сохраняться длительное время, берут в дорогу караваны.

Кроме фиников, употребляют большие хлебные галеты – *такулу*

(они настолько тверды, что их можно разломать лишь при помощи колена), *док* – смесь ячменной муки, проса и плодов *баобаба*, приправленная красным перцем и молотым сыром (перед употреблением ее разводят водой и подслащивают), а также мясо дикого барана, верблюда, антилопы, говядину.

Популярно молоко. Национальным блюдом является каша из муки или проса, в которую добавляют масло и сыворотку.

Для приготовления супов используют сыр. Птица и рыба потребляются редко.

**Эфиопы**, как и все жители тропических районов, любят острую кухню. Так, многие блюда они приправляют чрезвычайно наперченным соусом *ван*, состоящим из красного перца в порошке или белого лука, ароматических трав, кориандра, имбиря, пахучего выщегося растения *тзень*, корицы, гвоздики и многих других, не менее острых, компонентов.

Очень распространен стручковый перец, зерна которого имеют яйцевидную форму (интересно, что ими не только приправляют блюда, но и приглушают зубную боль).

Повседневная пища местных жителей – ячменная каша с прогорклым сливочным маслом и большие блины из жидкого дрожжевого теста. Их варят и дюжинами складывают в специальные корзины, покрытые циновками из плетеной раскрашенной соломки.

Часто идут в пищу ящерицы, змеи, внутренности и хвост крокодила, яйца черепах.

Настоящий деликатес, который бывает в особо торжественных случаях, – ступня слона. Ее приправляют ароматическими травами и перцем, заворачивают в широкие листья, со всех сторон обкладывают углями, засыпают землей и пекут несколько часов. Широко применяется также жарка на вертеле. Верблюжье мясо, масло и сыр из верблюжьего молока считаются тонизирующими продуктами. Эфиопы едят жареных в пальмовом масле пауков особого вида и саранчу. Овощи почти не потребляют, зато готовят много каш из проса.

Высоко в горах растет дерево *мариандра*. Его листья, имеющие сильный запах, употребляются эфиопами для тех же целей, что и шалфей европейцами.

Очень распространено растение *бананье де брю*. Из его мясистого ствола эфиопы готовят блюда, а из семян, перемолов их, выпекают хлеб.

Популярны плоды хлебной пальмы, которые по вкусу напоминают прыники. В Эфиопии пьют молоко, медовый напиток, ячменное пиво

(шалла). Из горячих напитков широко распространен кофе.

Для туристов из Египта, Алжира, Марокко, Туниса, Судана, Эфиопии, Конго, Кении, Анголы, Нигерии, Сомали, Ганы, Мозамбика и других африканских стран рекомендуются:

☉ **из холодных закусок:** всевозможные овощные салаты и винегреты, заправленные растительным или оливковым маслом; перец фаршированный; икра кабачковая и баклажанная; салат «Столичный»; фасоль красная с ореховым соусом; творог с зеленым луком; шпроты, сардины, маслины, оливки; ассорти, птицы, куры и индейки, жаренные с овощами; баранина, жаренная с гарниром; курица фаршированная (галантин); яйца под майонезом; рыба под маринадом;

☉ **из первых блюд:** бульоны с яйцом, пирожками, зеленым горошком, овощами, рисом; суп картофельный с фасолью; суп-харчо; суп гороховый с бараньей грудинкой; суп-пюре из зеленого горошка, из цветной капусты; солянка сборная рыбная; уха; сладкие супы (по сезону). Очень любят арабы борщ украинский (на говядине) с чесноком и пампушками и борщ киевский (на баранине с фасолью);

☉ **из вторых блюд:** осетрина жареная фри; рыба жареная; куры, индейки жареные; котлеты по-киевски; баранина, жаренная с луком; баранина, жаренная с фасолью; грудинка баранья, фаршированная кашей; котлеты натуральные из баранины; гуляш из баранины; люля-кебаб; чахохбили; рагу из баранины; кабачки и помидоры фаршированные.

Гарнир ко вторым блюдам – рис, фасоль, зеленый горошек, картофель и другие овощи;

☉ **на десерт:** компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод; фруктовые салаты; свежие фрукты; арбуз, дыня; желе, кремы, муссы, мороженое; сладкие пироги, печенье, пирожные, торты. После обеда обязательно сладкий чай с лимоном.

Составляя меню для туристов из арабских стран, следует учитывать, что овощи и картофель они едят в неразваренном виде. Хлеб едят только белый. Рекомендуется ставить на стол кипяченую воду со льдом, соки, фруктовую воду.

## Контрольные вопросы:

1. Характеристика кухни западной Африки.
2. Какие блюда употребляют арабы на завтрак?
3. Какие национальные блюда в Марокко и Алжире?

4. Какие блюда употребляют на западном побережье Африки?
5. Особенности кухни Мадагаскара?
6. Особенности Эфиопской кухни?



## ЧАСТЬ 5

### Кухня Австралии

---

---

---

#### ТЕМА 25

---

#### **Австралийская кухня (Австралия, Новая Зеландия)**

Основу сельского хозяйства Австралийского Союза составляет скотоводство и земледелие. Соответственно, это определяет особенности австралийской кухни и питания населения.

Завтрак в Австралии состоит из овощей, хлеба, яиц, сосисок, ветчины или одного горячего блюда. Ленч напоминает английский: бифштекс с картофелем или луком, мясной паштет или салат с майонезом, украшенный «честером».

Ужин состоит из супа или закуски, мясного или рыбного блюда и десерта (чаще всего рулета с вареньем).

Мясо (баранина, ребе – говядина или телятина и совсем редко – свинина) – фаворит на столе австралийца. На вопрос, какое блюдо следует считать национальным, австралиец весело ответит: «Кусок мяса!». Причем это действительно кусок. Порции там довольно внушительны: примерно в 2–2,5 раза больше, чем это принято у нас. В большом ходу всевозможные сэндвичи, которые употребляют с неизменным томатным коктейлем.

**Австралийская кухня** – одна из самых экзотических и разнообразных в мире. Ее возможности простираются от мясных пирожков и вегетарианских сэндвичей до филе кенгуру с молодыми побегами свекловицы и жареным луком. Расцвет австралийской кухни начался совсем недавно – в 90-х годах XX века. Все крупнейшие города зеленого материка пережили появление множества новых ресторанов, выдержанных в духе «современной австралийской кухни». Успех местного кулинарного искусства был обусловлен двумя факторами: во-первых, разнообразием и необычностью блюд, во-вторых, дешевизной.

Эмигранты со всего мира привезли в Австралию свои кулинарные пристрастия, кухня объединила восток и запад, а также принесла

свои древние традиции. Успех получился колоссальный. Андре Куантро, президент парижского «Le Cordon Bleu», возможно, самого престижного кулинарного института, имеющего филиалы в Лондоне, Нью-Йорке, Токио и Сиднее, считает, что если 30 лет назад Франция была несомненным центром мировой гастрономии, то сейчас этот центр – Австралия. «Австралия – это место, где развивается кухня 21-го века», утверждает Куантро, полагая, что кулинарное искусство Австралии станет «классической кулинарией завтрашнего дня...»

Австралия славится экзотическими фруктами, дарами моря, мясом быков, ягнят, а также сыром. Нельзя оставить без внимания пищу аборигенов, называемую «bush tucker». Такие блюда готовятся на углях, например, булочка *дампер* – смесь воды и муки, зажатая на углях. В последнее время в западной прессе нередко появляются восторженные статьи об австралийской кухне. Австралийская кухня считается одной из причин, по которой стоит посетить «пятый континент». То, что происходит в Австралии в настоящее время, многие по праву называют *кулинарной революцией*. Австралия стремительно врывается в ряд мировых кулинарных держав и нацелена только на первое место. Эта страна переполнена экзотическими животными и растениями, которых нет ни в Европе, ни в Азии, так что у нее есть все основания стать первой в кулинарии.

Некоторые блюда считаются типично австралийскими вот уже несколько десятилетий. Среди них, пожалуй, стоит выделить: vegemite, lamingtons и бисквиты Арнотта.

Vegemite – самое австралийское из всех австралийских блюд. В 1922 году австралиец Фред Волкер решил приготовить специальный «дрожжевой экстракт», да так, чтобы он был одинаково и питательным, и вкусным. Дрожжевой экстракт был смешан с несколькими другими компонентами: сельдереем, луком и солью. Получилось густая темная масса, которую можно намазывать на хлеб, а можно употреблять в качестве готового блюда. Во время Второй мировой войны новый продукт входил в обязательный рацион австралийцев и в скором времени оказался настолько популярным, что стал дефицитным.

Lamington – бисквит, облитый шоколадной помадкой и обсыпанный кокосовой крошкой. Сначала ламингтоны делались из бисквитного теста с начинкой из клубники или малины. Сегодня их обычно делают без джема, лишь иногда используют взбитые сливки в качестве начинки.

В ресторанах сегодня также можно отведать блюда из серии «Bush tucker» (приготовленные на углях), настоящую пищу аборигенов, для

приготовления которой широко используются местные продукты: австралийские фрукты и традиционно запеченное мясо. «Чай в котелке» (чай, вскипяченный в походном котелке) удивит даже украинского туриста. Вы также можете отведать одно из самых интересных блюд под названием «Суп из Anabogo, Манго и Bugrawong», состоящий из трех ингредиентов: бык, жаренный в эластичной сетке целиком, тропическое манго и бурравон – местный орех.

Современная австралийская кухня – это сочетание абсолютно разных местных традиций. Азиатские специи, такие, как лимонная трава, кориандр, чили и кардамон, могут входить в традиционные местные блюда. В то же время азиатская кухня заменяет часть традиционных восточных ингредиентов на австралийские аналоги. Маринованное филе из говядины с карри-шпинатом, с beetroot (густой соус со свеклой), жареная груша с шафрановой palenta (кукурузная мука) – смесь индийского и европейского стиля и ингредиентов.

Секрет хорошего рецепта, по словам австралийских шеф-поваров, – в использовании необычных морепродуктов Австралии. Balmain bugs, похожие на лангустов, нередко появляются в меню.

Особые деликатесы, такие, как губы акулы, можно найти на местных рынках. В Аделаиде, оживленном городке на южном побережье Австралии, вам могут предложить блюдо, которые вы не встретите нигде больше: кенгуру в соусе из quandong, фрукта, который называют «десертным персиком». Свободная продажа мяса кенгуру была разрешена сравнительно недавно, однако блюда стали необыкновенно популярными из-за низкого содержания жира в мясе этого животного. Кенгуру давно уже не угрожает опасность вымирания, наоборот, Австралия страдает от резкого увеличения их популяции. Поэтому употребление мяса кенгуру в кулинарии не только не угрожает экологическому балансу, но и способствует решению этой проблемы.

Благодаря своему выгодному географическому положению Аделаида занимает приметное место на кулинарной карте Австралии. Ее центральный рынок предлагает все разнообразие флоры и фауны, земли и воды. Только здесь водятся голубые крабы и пресноводные устрицы. По преданию, первые поселенцы умирали от голода, не зная, что находятся рядом с огромным количеством пригодных для еды продуктов. Сегодня уже известно, что из более 20 000 видов растений, встречающихся в Австралии, около 20% съедобны. Кроме того, в наши дни в ресторанных меню стали использовать новые

продукты местного вегетарианского стола, такие, как giberries, орехи bunya, дикая розель, слива какаду и многое другое.

Новые растения включают в себя листья перца, анисовое семя и семена австралийской акации. Этот перечень новых ингредиентов включает в себя еще и мальков угрей, пресноводных yabbies и личинок witchetty, а также мясо крокодила и опоссума. Австралийская кухня находится на стадии стремительного развития, и вполне возможно, что в будущем мы будем иметь возможность попробовать не только вышеперечисленные блюда, но и совершенно новые.

Австралия богата рыбой. Кроме известных на европейском побережье, здесь водится много местных видов: шнепер, по вкусу напоминающий судака, барракуда – с довольно жестким мясом, вайтбейт – мелкая рыбешка, очень вкусная в жареном и консервированном виде. Мидии почти неизвестны австралийской кухне, зато широко используются устрицы и лангусты.

И рыба, и мясо употребляются в основном в жареном и запеченном виде, иногда в тушеном. Очень интересен довольно распространенный способ жаренья рыбы: на тлеющие угли кладут толстый слой травы, на него рыбу, затем опять слой травы, и покрывают углями. Много блюд фаршированных.

Основным гарниром и компонентом многих блюд является рис, но об овощах кулинары также не забывают. Для приготовления блюд австралийцы используют тропические фрукты: иньям, таро, парайя, бананы, ананасы. Бананы жарят и подают к мясным блюдам, сок ананаса используют для приготовления напитков, маринада для вымачивания птицы. Наибольшее распространение из овощей имеют помидоры. Все блюда обильно приправляются специями, в сырье для которых здесь нет недостатка.

Австралийцы – большие любители чая. Пьют также кофе, молоко, фруктовую воду, пиво. Прохладительные напитки они приготавливают из фруктовых соков с добавлением лимона, листьев мяты и имбиря. Очень популярны молочные коктейли и мороженое.

Винная индустрия – самая динамичная отрасль австралийского хозяйства, за последние 40 лет в ней произошли серьезные изменения. Если в 50-х годах среднестатистический австралиец выпивал в год только один стакан вина, то сейчас он выпивает около двух бутылок.

**Новозеландцы** едят, в основном, свинину и пуха (вид травки), стебли и корни которой размягчают и тушат в жире. Пуха обязательно сопровождает любое блюдо из свинины.

В лесах страны водится много дичи, которая широко используется для приготовления различных блюд. Прибрежные воды богаты разнообразной рыбой. Наиболее популярна маленькая прозрачная рыбка снеток, вылавливаемая в устье рек. Ее едят жареной и консервированной. Новозеландцы очень любят устриц и улиток.

Пищу здесь принимают семь раз в день: после пробуждения выпивают 2–3 чашки чая с тартинкой, намазанной маслом; в 8 часов завтрак из фруктов, яиц, ветчины и хлеба или яиц и бифштекса, а также чая; в 11 – утренний чай с булочкой, сэндвичем или пшеничной лепешкой; в 13 часов – ленч, состоящий обычно из сосисок, овощей, тартинок; затем послеобеденный чай, сэндвич, пирожное, различные сыры; вечером – обильный ужин: суп, жаркое из говядины или баранины, пудинг или фруктовый салат; перед сном – малый ужин: холодное мясо или несколько омаров под майонезом. Все блюда сильно приправляются разнообразнейшими специями. Из алкогольных напитков распространены пиво и вина.

**Для туристов из Австралии и Новой Зеландии рекомендуются:**

☉ **из холодных закусок:** салат из свежих овощей; икра кабачковая и баклажанная; крабы, креветки, шпроты, сардины; рыба под маринадом; ветчина; язык отварной; баранина заливная, курица или цыпленок жареные; гусь, утка горячего копчения; филе киевское, балык дарницкий; яйца под майонезом;

☉ **из первых блюд:** борщ украинский; суп-харчо; супы-пюре из крабов, креветок; суп рисовый; суп с лапшой домашней и курицей; бульоны с пирожками, гренками, рисом;

☉ **из вторых блюд:** рыба, жареная или запеченная с картофелем, рисом, овощами; баранина, жаренная с луком и фасолью; котлеты натуральные из баранины; грудинка баранья, фаршированная кашей; шницель из баранины; шашлык по-кавказски; шашлык по-карски; баранина тушеная, шпигованная, чахохбили из баранины, бефстроганов, лангет, ромитекс, бифштекс, антрекот, ростбиф; запеканка картофельная, рисовая; кабачки, перец фаршированный, голубцы; блинчики с мясом.

Для новозеландцев, кроме того, рекомендуется: эскалоп, колбаса домашняя жареная; свинина отбивная; поросенок жареный с гречневой кашей, шашлык из свинины; гуляш из свинины;

☉ **на десерт:** фрукты бахчевые, цитрусовые свежие; компоты из свежих и консервированных фруктов, запеканка рисовая с фруктовыми соусами; пирожные, торты, мороженое.

**Контрольные вопросы:**

**1. Характеристика австралийской кухни.**

**2. Любимые напитки австралийцев?**

**3. Особенности питания новозеландцев?**

**4. Какие вторые блюда рекомендуются туристам Австралии и Новой Зеландии?**

## Содержание

---

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	3
<b>Тема 1.</b> Вступление. Цель, задача курса в подготовке специалистов гостинично-ресторанного и туристического сервиса. Особенности обслуживания иностранных туристов в ресторанах .....	3
<b>Часть 1. ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ И РЕЖИМА ПИТАНИЯ НАРОДОВ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ</b> .....	9
<b>Тема 2.</b> Особенности питания народов Англии, Шотландии и Ирландии .....	9
<b>Тема 3.</b> Кухня Чехии и Словакии .....	18
<b>Тема 4.</b> Кухня народов Придунайских государств (Болгария, Венгрия, Румыния) .....	23
<b>Тема 5.</b> Итальянская кухня .....	40
<b>Тема 6.</b> Кухня Австрии, Германии, Люксембурга и Швейцарии: характерные особенности .....	47
<b>Тема 7.</b> Скандинавская кухня (Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция) .....	68
<b>Тема 8.</b> Греческая кухня .....	74
<b>Тема 9.</b> Национальная кухня Испании и Португалии .....	78
<b>Тема 10.</b> Французская кухня .....	87



Тема 11. Голландская и Бельгийская кухня .....	101
Тема 12. Кухня народов бывшей Югославии .....	106
Тема 13. Польская кухня .....	109
<b>Часть 2. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КУХНИ СТРАН АЗИИ</b> .....	113
Тема 14. Кухня стран Ближнего Востока и еврейская кухня (Ирак, Турция, Ливан, Сирия, Иордания, Саудовская Аравия, Йемен, Израиль) .....	113
Тема 15. Особенности питания народов Кореи и Монголии	123
Тема 16. Кухня народов Юго-Восточной Азии (Индонезия, Вьетнам, Лаос, Малайзия, Филиппины, Новая Гвинея, Таиланд, Бирма, Камбоджа) .....	133
Тема 17. Китайская кухня .....	138
Тема 18. Японская кухня .....	158
Тема 19. Индийская кухня (Индия, Пакистан, Непал, Бангладеш) .....	169
Тема 20. Кухня народов Ирака, Ирана и Афганистана .....	172
<b>Часть 3. ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД В СТРАНАХ АМЕРИКИ</b> .....	174
Тема 21. Североамериканская кухня (США, Канада) .....	174
Тема 22. Кухня стран Центральной Америки (Мексика, Панама, Гватемала, Гваделупа, Никарагуа, Гондурас, Коста- Рика, Сальвадор, Антильские острова, Бермудские острова, Багамские острова, остров Ямайка, Гаити, Доминиканская Республика, Тринидат и Тобаго, Гренада, Мартиника, Пуэрто- Рико) .....	182
Тема 23. Южноамериканская кухня (Аргентина, Бразилия, Боливия, Венесуэла, Гвиана, Колумбия, Парагвай, Перу, Уругвай, Чили, Эквадор, Куба) .....	188
	231

<b>Часть 4. СОВРЕМЕННАЯ КУХНЯ АФРИКАНСКОГО КОНТИНЕНТА</b> .....	199
<b>Тема 24.</b> Арабская и африканская кухня (Алжир, Тунис, Марокко, Египет, Ангола, Танзания, Конго, Замбия, Уганда, Кения, Камерун, Габон, Сомали, Заир, Гвинея, Гана, Сенегал, Мадагаскар, Намибия, Ботсвана, Мозамбик, Нигерия, Мали, Мавритания, Нигер, Чад, Судан, Эфиопия) .....	199
<b>Часть 5. КУХНЯ АВСТРАЛИИ</b> .....	208
<b>Тема 25.</b> Австралийская кухня (Австралия, Новая Зеландия)	208

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Виктор Витальевич АРХИПОВ

ЭТНИЧЕСКИЕ КУХНИ  
ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИЙ  
ПИТАНИЯ НАРОДОВ МИРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*(РОСІЙСЬКОЮ МОВОЮ)*

Оригінал-макет підготовлено  
ТОВ «Видавництво «Центр учбової літератури»

Підписано до друку 22.12.2015 р. Формат 60x84 1/16.  
Друк лазерний. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 13.

ТОВ «Видавництво «Центр учбової літератури»  
вул. Електриків, 23 м. Київ 04176  
тел./факс 044-425-01-34  
тел.: 044-425-20-63; 425-04-47; 451-65-95  
800-501-68-00 (безкоштовно в межах України)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 4162 від 21.09.2011 р.