**Лекція 1**

**СИСТЕМИ І ТИПИ ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ СВІТУ**

**1.1. Предмет, мета і завдання вивчення дисципліни “Кухня народів світу”**

Предметом вивчення навчальної дисципліни “Кухня народів світу” є страви і напої, які виробляються за традиціями та технологіями різних країн світу.

Метою вивчення дисципліни “Кухні народів світу” є формування системи базового комплексу знань у студентів щодо історичного розвитку кулінарії, ресторанного господарства та їх перспектив у сучасних умовах; формування у студентів уявлення щодо культури та етнічних традицій харчування народів світу; ознайомлення майбутніх фахівців з сучасними технологічними концепціями виробництва основних страв, виробів та напоїв у закладах ресторанного господарства; способами подачі страв і напоїв з використанням предметів народного побуту.

Основні завдання вивчення дисципліни полягають у здобутті теоретичних знань і формуванні на цій платформі практичних навичок щодо:

– орієнтування в нових досягненнях науки і техніки в сфері ресторанних послуг;

– особливостей етнічних кулінарних традицій та уподобань;

– технологій приготування основних страв, виробів та напоїв кухонь народів світу;

– енотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу;

– вміння оформлювати, подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічні традиції;

– складання меню з урахуванням режиму харчування та еногастрономічних поєднань для туристів з різних країн;

– вміння планувати і вирішувати виробничі завдання, відповідати за якість їхнього виконання, керувати процесом подавання страв та напоїв;

– використання сучасних форм, схем та методів обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

– етнічні традиції та особливості технологій кухонь в різних країнах світу;

– фактори, які впливають на етнічні кулінарні традиції різних країн світу;

– основні напрями розвитку та впровадження етнічних технологій кухонь народів світу у закладах ресторанного господарства;

– сучасну термінологію, яка використовується в технологічних процесах;

– класифікацію сучасних напрямів, які враховують етнічні особливості;

– особливості технологій ф’южн, креатин та техмекс;

– особливості енотехнологій у виробництві страв та напоїв в різних країнах світу;

– сучасні форми, схеми та методи обслуговування іноземних туристів у готельно-ресторанних комплексах.

У цьому контексті студенти повинні вміти:

– вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу;

– вільно визначати склад меню для туристів з різних країн світу;

– вільно визначати сировину та страви, які рекомендуються (та не рекомендуються) туристам з тієї чи іншої країни світу;

– знаходити оптимальні рішення, реалізація яких передбачається як у поточному періоді, так і в перспективі з метою розширення асортименту послуг і впровадження інноваційних технологій при виробництві страв у закладах ресторанного господарства.

Дисципліна “Кухні народів світу” має логічний зв’язок з іншими дисциплінами, які формують майбутнього фахівця у галузі ресторанного господарства, а також створює умови для формування у студентів широкого кругозору, набуття організаторських здібностей з метою прийняття стратегічних рішень, що сприяють розширенню формату інноваційної діяльності у закладах готельно-ресторанного господарства.

Введення цієї дисципліни у програму навчання майбутніх фахівців готельно-ресторанної справи сприятиме підготовці висококваліфікованих спеціалістів, здатних приймати виважені рішення у практичній діяльності.

**1.2. Національна** **кухня** **як** **джерело** **творчості** **кулінарного мистецтва**

Кожному з Вас знайомий вираз – скільки людей, стільки думок. Якщо цей вираз перефразувати контексті нашого дослідження, то він звучатиме наступним чином: “скільки народів, стільки традицій”. Такий вираз справедливий і для кулінарії. Кухня кожного окремого народу світу – це окремі кулінарні королівства, які надзвичайно цікаво досліджувати. Кожен народ земної кулі має власні традиції, власну історію і, звичайно ж, свої особливості національної кулінарії.

Гастрономічні звички і пристрасті кожного народу складалися протягом багатьох століть. Поступово створювалися національні кухні, які є невід’ємною частиною будь-якої національної культури. Сьогодні у кожного народу є своя національна кулінарія, для якої характерні свої, відмінні від інших, національні страви. Це зовсім не означає, що національна кухня є щось замкнуте, застигле раз і назавжди. Кулінарія – одна з найменш ізольованих частин національної культури. Існує взаємопроникнення і взаємовплив національних кухонь. Але це не виключає їхньої самобутності,

бо кожен народ надає будь-яким стравам, в тому числі і створеним представниками іншої національності, свій особливий смак.

Національна кухня є своєрідним оплотом тих багатовікових традицій, які є цінними для кожного, які зберігалися і трималися в секреті, з метою передати їх з покоління в покоління. До прикладу, в Італії не розкриють Вам справжній секрет приготування смачної пасти, китайці не поділяться національним рецептом приготування страв з зміїного м’яса або акулячого плавника, а про французьку кухню, яка здавна вважається найбільш аристократичним в світі, і говорити не варто.

Національна кухня виокремлює особливості кулінарних традицій і технологій, прийнятних для кожної країни або народу. Історичні передумови є особливістю будь-якої національної кухні. Велика частина страв, які відносяться до національних в тій чи іншій місцевості, готували до цього кілька століть назад. Спливав час – рецепти удосконалювалися і доповнювалися, з тим, щоб передати майбутнім поколінням кулінарні секрети. Найчастіше національні страви складаються з тих продуктів, які є доступними в даній місцевості. Там же існують і свої умови для приготування страв національної меню. Кулінарні гурмани готові зробити далекі подорожі, щоб насолодитися національною кухнею тієї чи іншої країни. Адже спробувати смак справжніх суші можливо тільки в Японії, а поласувати приготованими за оригінальними рецептами смаженими каштанами можна тільки у Франції.

В основі кожної національної кухні лежать фактори, які формують підгрунтя національної кухні: економічні особливості країни; географічне положення і кліматичні умови; історичні причини; релігійні і старовинні звичаї; етногенез; набір вихідних продуктів і їх поєднання; характерні способи, прийоми і поєднання кулінарного оброблення продуктів; використання спецій, приправ, соусів.

Умовно, за географічним розташуванням, національні кухні можна розділити на європейську, кухню Близького Сходу, американську, азіатську, кухню Австралії та Океанії.

Узагальнюють також поняття “європейська кухня”, об’єднуючи різноманітні кухні країн Європи, кухні Північної Америки, Австралазії, Океанії та Латинської Америки, які також зазнали європейського впливу.

До прикладу, єврейська кухня формувалася під впливом релігійних звичаїв і викликаних ними обмежень (кашрут), а також розселення євреїв по всьому світі, тобто страви єврейської кухні в різних країнах світу різняться. У самому ж Ізраїлі ізраїльська кухня об’єднує традиції ашкеназької, сефардської, північноафриканської, східної і середземноморської кухонь.

**1.3. Види кулінарної обробки продуктів**

Для розуміння особливостей національної кухні того чи іншого народу має важливе значення спосіб обробки продуктів.

***Сировина*** – це продукти, призначені для подальшої обробки. В залежності від значення у харчуванні сировину поділяють на чотири групи:

1) продукти тваринного походження, які є джерелом повноцінних білків. До них відносяться: м'ясо тварин, птиці, риби, яйця, молоко і продукти їх переробки;

2) продукти рослинного походження, які є джерелом вітамінів групи В. До них відносяться: бобові, крупи, макаронні вироби, хліб, горіхи, цукор, картопля;

3) жири тваринного і рослинного походження; 4) овочі і фрукти.

***Страва*** – це поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання.

Обробка продуктів в процесі приготування страви за способом впливу на продукт ділиться на два основних види:

1. Фізичну обробку – спосіб, при якому вплив на продукт здійснюється за допомогою зміни фізичних характеристик самого продукту, або середовища. Фізична обробка умовно поділяється на:

– механічну обробку – при якій продукт піддається прямому механічного впливу;

– термічну обробку – при якій продукт піддається впливу тепла або холоду.

2. Хімічна обробка – спосіб, при якому обробка продукту здійснюється шляхом впливу на нього хімічних речовин, внесених ззовні (соління, маринування), або в результаті природних біохімічних процесів, що відбуваються в продукті при певних умовах (квашення, бродіння).

Під час ***механічної*** обробки сировини і приготування страв з неї основним завданням є збереження харчових речовин, правильна сумісність окремих компонентів і одержання в результаті застосування різних методів і прийомів хороших смакових якостей продуктів. Механічній обробці піддають продукти і рослинного, і тваринного походження. При цьому основними способами є такі:

• сортування дає можливість раціонально використовувати сировину;

• вимочування – занурення продукту в воду або спеціальний розчин з метою видалення зайвої гіркоти, кислоти, солі тощо;

• виварювання – попереднє кип’ятіння продукту в воді (слабкому розчині кухонної солі) з подальшим злиттям води (розчину) з метою видалення зайвої гіркоти, кислоти, солі, запаху або інших смакових аномалій;

• замочування – занурення продукту в воду або будь-якої розчин, як правило з метою розбухання продукту і подальшого скорочення часу приготування (квасоля, крупа). Однак може використовуватися і з іншими цілями;

• замішування – не стільки власне процес перемішування компонентів, стільки отримання продукту з новими властивостями: замішування тіста, закваски тощо;

• желірування – внесення в рідину желеутворюючих речовин, типу желатину або агар-агар. Застосовується з метою отримання заливного, желе тощо. По суті є одним з видів змішування;

• карбування – нанесення неглибоких надрізів на поверхню шматка м’яса, з метою розм’якшення;

• калібрування – відбір продуктів певного розміру або за іншими характеристиками;

• кольорування – надання готовому (як правило, запеченого) продукту красивого кольору шляхом додавання спеціальних природних або штучних барвників;

• подрібнення, в тому числі з використанням механічних пристроїв. До подрібнення, крім власне нарізки ножем, треба відносити приготування фаршу і пюре;

• освітлення (відтягування) – освітлення бульйону з метою додання йому приємного кольору. Як правило, проводиться шляхом використання яєчно-м’ясного відтягнення;

• відбивання – відбиття як правило, м’яса або птиці, дерев’яним гладким або металевим молотком. Застосовується для розм’якшення продукту або навіть для отримання м’ясної суфле образну] маси (кололак);

• відціджування – видалення надлишків вологи з продукту. Наприклад, відціджування сир;

• загущення продукту (страви). Може здійснюватися борошном, яйцями та іншими продуктами;

• промивання – необхідний елемент попередньої обробки дуже багатьох продуктів для видалення бруду, а також для інших цілей в процесі приготування їжі. Наприклад, крупи рекомендується попередньо промити перед варінням не тільки для видалення бруду, а й для видалення зайвого крохмалю, що виділився у вигляді “пилу” при терті крупи. У деяких випадках промивка потрібна і в процесі приготування їжі, або в якості заключного дії. Промивання в холодній воді після варіння багатьох продуктів припиняє фізичні процеси і “закріплює” продукт в необхідному стані. Іноді промивка в холодній воді використовується також для полегшення зняття верхнього шару продукту (шкаралупи, шкіри тощо);

• нарізування – використовують для виготовлення напівфабрикатів і надання їм відповідної форми залежно від виду страви;

• панірування – нанесення на поверхню продукту їстівного покриття (панади), що сприяє збереженню вологи в страві. Може бути різною, починаючи від сухарів, закінчуючи борошном;

• патрання – видалення нутрощів у риби, птиці, тварин;

• просіювання –з метою надання єдиної структури і видалення домішок (до прикладу, борошна);

• проціджування – процес, зворотний відціджування, що застосовується для видалення непотрібних твердих компонентів з рідини;

• протирання *–* використовують для подрібнення продукту (через сита, грохоти, протиральні машини);

• змішування (мікшування) – об’єднання в одному об’ємі декількох різних продуктів (як правило, попередньо подрібнених), як на початковій стадії приготування, так і частково, або повністю готових для вживання. Наприклад, змішування овочів в салаті тощо. Змішування дуже часто вживається при виготовленні напоїв: композицій із соків, спиртних напоїв тощо;

• шпигування – введення всередину продукту невеликих частинок іншого продукту. Як правило, це введення шпіговальною голкою жиру (шпигу) всередину пісного м’яса. До різновиду шпігування можна віднести введення в продукт рідин за допомогою шприца;

• знімання – застосовується для видалення або виділення частини продукту, як правило, знаходиться на поверхні: зняття жиру, зняття вершків, зняття піни (накипу) бульйону;

• збивання – це процес, коли одержують вироби з піною різної пишності (білкові креми, збиті вершки, муси).

**Термічна обробка** – спосіб, при якому обробка продукту здійснюється шляхом обробко холодом, штучним теплом та за природної температури.

***Обробка холодом:***

• заморожування – застосовується для зберігання продуктів; додання продукту певного виду, звичайного для використання (морозиво); зміни певних властивостей продукту (наприклад, заморожування деяких фруктів і ягід для видалення гіркоти).

• охолодження – застосовується для призупинення процесів квашення (бродіння), для приготування специфічних холодних страв (холодець, желе) і просто для тимчасового зберігання продуктів.

***Обробка штучним теплом:***

• бланшування –ошпарювання або короткочасне (1 хвилина) варіння продукту;

• варіння – один з найпоширеніших видів термічної обробки. Полягає в тому, що обробці піддається повністю занурений в гарячу (киплячу) воду, бульйон молоко продукт;

• приготування на пару – термічна обробка під впливом гарячої пари;

• гратинування – покриття продукту при приготуванні іншим продуктом. Останній при термічній обробці тане і створює корочку. Типовий приклад – гратинування сиром (приклади приготування в яйці – льезон або бризоль);

• смаження – ще один з найпоширеніших видів термічної обробки. Продукт при смаженні прилягає до посуду, на якій є тонкий шар розжареного жиру. Також треба відрізняти смаження у фритюрі (продукт повністю занурений в жир) і на парах жиру (олії), коли продукт готується за рахунок утвореного навколо продукту масляної хмари в духовій шафі. *Обсмажування* є одним з видів смаження, як правило, допоміжна процедура, що має своєю метою створення скоринки на продукті; *пряження* – смаження у великій кількості масла (продукт напівпогружений) в товстостінній посуді;

*пасерування* – обсмажування в жиру овочів при температурі 120°C з екстракцією жиром фарбувальних і ароматичних речовин;

• запікання, випікання – термічна обробка продукту в печі, духовці, де створюється однакова температура з усіх боків продукту. Також слід виокремити запікання в золі – один з найдавніших способів приготування їжі;

• обпалення (грілювання) – один з найдавніших кулінарних прийомів, полягає в обробці продукту відкритим вогнем до готовності (шашлик, до прикладу, не печеться і не смажиться, а саме обпалюється);

• розпускання – 1) доведення твердого жиру (масла) до рідкого стану, цукру – до сиропу тощо; 2) томління в бульйоні дрібно нарізаної цибулі і навіть луски дрібних риб до повного розчинення.

• печення – термічна обробка продукту в посуді без жиру або з його найменшим кількістю (типовий приклад – млинці). Не слід плутати цей кулінарний прийом з запіканням: строго кажучи, пироги в духовці не печуться, а запікаються;

• тушкування є продовженням процедури смаження або варіння з додаванням різних прянощів і приправ. *Припускання* – недовге тушкування або варіння в невеликій кількості рідини. *Томління* – різновид дуже довгого, повільного тушкування при порівняно невеликих температурах або навіть – повільному охолодженні вже готової страви; конфі – повільне тушкування продуктів (найчастіше птиці або м’яса) повністю занурених у жир при температурі близько 100°C (часто використовується у французькій кухні);

• брезерування – способ, за якого продукт спочатку припускають, тобто варять з невеликою кількістю бульйону з жиром (брезом), а потім обсмажують у духовці (глазурують).

• гаряче копчення – термічна обробка продукту гарячим димом.

• поширування – повільне приготування продуктів у воді без кипіння, при температурі менше 95°C; щадний спосіб термічної обробки продуктів, який дає змогу зберегти структуру і вітаміни в продуктах, що застосовуються. *Використовується для приготування овочів, фруктів, риби, яєць і м’яса. Приготування в вакуумі* – поширування продуктів у воді у вакуумній упаковці при невисокій температурі;

• фламбування – займання на поверхні готової страви спиртних напоїв. Застосовується і для поліпшення смаку страви, і для ефектного варіанту подачі страви.

***Обробка за природньої температури:***

• в’ялення – висушування продукту при природній температурі протягом тривалого часу;

• холодне копчення – обробка продукту димом від горіння (тління) певних речовин;

• обсушування – застосовується для продуктів, призначених для смаження, а також після миття і до чищення овочів і фруктів;

• розморожування – застосовується для заморожених продуктів і напівфабрикатів. При цьому найкращим способом є розморожування при низьких температурах (в холодильнику або спеціальній камері дефростері);

• сушка (висушування продуктів) – тепломасообмінний процес видалення рідини з твердих, рідких речовин або їхніх сумішей з допомогою випаровування. Застосовується як для зберігання продукта, так і для надання йому нової якості.

В процесі кулінарної обробки сировини також використовуються **хімічні і біохімічні способи.**

• зацукрування – внесення в продукт надмірної кількості цукру. Застосовується щодо фруктів та ягід;

• маринування – спосіб, що застосовується для попередньої обробки продукту (маринування м’яса з метою його розм’якшення і прискорення подальшого приготування, наприклад – для шашлику), а також для зберігання продукту.

• засолка (соління) – спосіб консервування за допомогою солі, високий вміст якої в продуктах ускладнює розвиток бактерій і цвілі, продукти життєдіяльності яких роблять їжу неїстівною для людини, або призводять до псування нехарчових продуктів.

• квашення (закваска, квашення, консервування) – заготівля овочів взапас, спосіб консервування овочів шляхом молочнокислого бродіння, в процесі якого утворюється молочна кислота, що проявляє на продукти (наряду з доданою кухонною сіллю) консервативну дію.

**1.4. Типи та асортимент страв**

**Харчування** – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Здоров’я людини, її працездатність і настрій, нормальний розвиток значною мірою залежать від харчування. Кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму.

“Хороший кухар вартий лікаря”, – говорить народне прислів’я. Цими словами підкреслюється тісний зв'язок між смачно приготованою різноманітною їжею і здоров'ям людини.

В основі кожної національної кухні лежать два найголовніші фактори: набір необхідних продуктів та способи їх обробки. Географічне та кліматичне положення країни обумовлює також різноманітне використання смакових речовин в їжі. На особливості національних кухонь великий вплив зробили релігійні звичаї, культові заборони.

Відповідно до технології виготовлення та використаної сировини, холодні страви і закуски представлені в основному салатами, соусами, холодними закусками у вигляді бутербродів і різних сирів, рибними холодними закусками, м’ясними холодними закусками у вигляді ковбасних

виробів, паштетів, заливними стравами, а також гастрономічними товарами та овочевими консервами.

Салат – поживна страва, до складу якого входять овочі (сирі і варені), зелень, фрукти або ягоди. Салати можна розділити на два види:

– салати з сирих овочів (зеленого салату, свіжих огірків, помідорів, селери) і фруктів; ці салати подають до смаженого і вареного м'яса, домашньої птиці та риби;

– салати з тих же сирих і варених овочів (моркви, буряка, ріпи, картоплі, цвітної капусти, спаржі, зеленого горошку, бобів та іншої зелені), з додатком вареного або смаженого м'яса, телятини, баранини, птиці, дичини, риби, варених яєць, крабів, раків. Такі салати найчастіше подають як закуску на початку обіду або вечері.

М’ясні холодні закуски, як правило, представлені на столі у вигляді ковбасних виробів, копченостей (карбонад, копчені грудинка і корейка, бекон), рулетів, запеченого м’яса (буженина), м’ясних паштетів, заливних блюд (холодець, сальтисон). Так само виділяють національні м’ясні холодні закуски (в тому числі з сирого м’яса) такі як: карпаччо, бастурма, пастрома, кази.

В даний час в світі виробляється понад ста сортів різних ковбас і ковбасних виробів. У рецептуру виготовлення варених ковбас вищого сорту (теляча, аматорська, столична) входять кращі частини добірної яловичини, нежирна свинина, шпиг (твердий і напівтвердий), яловичі і свинячі мови, іноді яйця, потім перець, мускатний горіх або кардамон, а в телячу ковбасу ще й фісташки.

М’ясні паштети – вироби або блюда, приготовані з відвареного м’яса або дичини (також існують аналогічні паштети з риб і ракоподібних), перетвореного в мелений, пастоподібний стан і скомбіноване з декількох однорідних продуктів з приєднанням до них будь-якого жиру (для еластичності консистенції) і ароматизаторів (для поліпшення запаху і смаку).

*Супи або перші страви.* В залежності від технології виготовлення та температури подавання перші страви поділяють на гарячі та холодні.

В залежності від технології виготовлення та використаних продуктів поділяють на заправочні, солянки, молочні, пюревидні, прозорі, холодні та солодкі.

До заправочних супів відносять: борщ, капусняк, розсольники, юшки, супи картопляні, овочеві та грибні, молочні, з макаронними виробами.

Солянки готують (м'ясні, грибні, з птиці та дичини, з субпродуктів). Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами, кльоцками. Супи-пюре готують з картоплі, різних овочів, свіжих грибів, птиці,

печінки, бобових тощо.

Прозорі супи це – бульйон м’ясний прозорий, бульйон з курки або індика прозорий.

Холодні супи готують на хлібному квасі та буряковому відварі. До них відносять окрошку, борщ, борщ зелений.

*Страви з круп.* Готують у вигляді каш і у вигляді виробів. Каші готують розсипчастими, в’язкими та рідкими. До виробів з каш відносять круп’яники, запіканки, пудинги, котлети та битки.

*Страви з бобових.* Готують відварними, в підливі, з тушкованими овочами, у вигляді пюре та запіканок.

*Страви з макаронних виробів.* Готують відварними та запеченими. *Страви з яєць.* Готують відварними, смаженими, вареними на м’яко,

омлети, драчена, запеченими.

*Страви з кисломолочного сиру.* Готують у вигляді сирних мас, сирників, запіканок, пудингів та кремів.

*Страви з риби, морепродуктів та раків.* Готують відварними, припущеними, тушкованими, смаженими, запеченими, котлети, страви з рибних консервів.

*Страви з м’яса та м’ясних продуктів.* Готують відварними, смаженими, тушкованими, рубленими та запеченими.

*Гарніри.* Для других страв готують відварними або смаженими. Деякі овочі припускають або тушкують, печуть бо запікають. За кількістю компонентів гарніри бувають прості та складні (3–5 компонентів).

*Підливи*. У залежності від температури подавання поділяють на гарячі та холодні. Відповідно до технології виготовлення поділяють на м'ясні червоні, білі на м'ясному бульйоні, на рибному бульйоні, молочні, сметанні, грибні, яєчно-масляні, солодкі та сиропи.

*Солодкі страви.* Поділяють на плоди і ягоди свіжі та заморожені, компоти, киселі, желе, муси, самбуки, креми та збиті вершки, суфле, пудинги, шарлотки, корзинки, морозиво, парфе заморожене.

*Напої*. Подають гарячими та холодними. Це чай, кава, какао, шоколад, молоко, кисломолочні напої, плодово-ягідні напої, соки.

*Борошняні вироби.* У кулінарії поділяють на вареники, пельмені, налисники, оладки, пиріжки печені або фритюрні з різними начинками, пампушки, ватрушки, піца, чебуреки, пироги відкриті.

*Борошняні гарніри.* Відносять кльоцки, домашня локшина, грінки, профітролі, воловани, тарталетки.

**Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте основні фактори які формують підгрунтя національної кухні. 2. Висвітліть виникнення і розвиток кулінарії в різних країнах світу.

3. Визначте сучасні пріоритети в кулінарії та ресторанному господарстві 4. Дослідіть типи та асортимент страв.

5. Охарактеризуйте способи механічної обробки сировини.

6. Систематизуйте способи теплової обробки продуктів в процесі приготування страв, дайте їм характеристику.

7. Перелічіть хімічні способи обробки продуктів.

8. Назвіть рейтинг, за яким присвоюються звання “високої кухні” тим чи іншим ресторанам.

9. Дослідіть стиль “фьюжн” в кулінарії та назвіть основні його принципи. 10. Охарактеризуйте “молекулярну кулінарію” та її особливості