***Лекція 2***

**ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ НАРОДІВ СХІДНОЇ ЄВРОПИ ТА ЗАКАВКАЗЗЯ**

**2.1. Феномен української кухні – взаємовпливи та регіональні традиції**

Українська кухня має давню історію і славиться своєю різноманітністю. За попередні століття українській кухні вдалося пройти довгий, але цікавий шлях, придбавши національний колорит і зберігши існуючі традиції. Перебуваючи в близькому сусідстві з іншими народами, враховуючи їхні кулінарні пристрасті і розвиваючи власні, українцям вдалося знайти свій неповторний набір інгредієнтів, а також методи їхнього приготування. Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними особливостями, старовинними та релігійними звичаями, історичними причинами.

Отже, починаємо наш віртуальний дегустаційний тур з врахуванням регіональних особливостей.

Північні області України прославилися урожаєм картоплі, що позначилося на особливостях місцевої кухні.

На Поліссі одна з улюблених страв – це оладки з тертої картоплі – “деруни” (драники). Традиційно їх готували із сиром і тушкували в печі. Зараз популярні деруни з грибами, м’ясом, тертим сиром. У місті Коростені Житомирської області з цієї страви зробили бренд: тут щорічно проводять Міжнародний фестиваль дерунів, куди з’їжджаються проявити своє мистецтво кухарі з багатьох країн світу. А в парку, де проходить фестиваль, на вшанування традиційної поліської страви спорудили скульптурну композицію “Дерун”.

У Чернігівській області із задоволенням пригощають ситною “печенею в горщиках”, до складу якої входять картопля, квашена капуста і м’ясо. А на десерт – пиріжки з калиною, адже Чернігівщина багата на ягоди.

Ще один рецепт “печені в горщиках”, яку готують на Сумщині, оригінальний тим, що з картоплею закладається і м’ясо, і печінка. Усе це готується з болгарським перцем, сметаною і сиром. Ще одна варіація: м’ясо, квасоля, гриби і сметана. А борщ тут готують зі свининою і на буряковому квасі, за рецептом стародавньої слов’янської кухні.

Полікультурна столиця України багата ресторанами на різний смак. Тут можна спробувати меню багатьох країн світу. Але ми згадаємо старовинний рецепт “котлет по-київськи”: коли всередину смаженого у фритюрі курячого філе кладуть шматочок вершкового масла, сир, зелень, обмазують яйцем і панірують. Котлетка виходить на подив соковитою і смачною.

Південь України, де Дніпро впадає в Чорне море, – це край рибалок, які знають, як приготувати свій улов. І тому цей край радує різноманітністю рибних страв.

Згадаємо “шаланди повні кефалі”, які “в Одесу Костя приводив”… Правда, кефалі в Одесі вже не знайдеш, але ось бички, кілька та хамса не перевелися. В’ялену рибу подають до пива, зі свіжої готують биточки та “рибу-фіш”.

У Миколаївській області консервують “рибу по-домашньому”, додаючи томат, і варять юшку з томатним соком або томатною пастою і зі сметаною. А для гостроти – соус з подрібненого часнику, змішаного із сіллю і перцем.

Південь України славиться і своїми овочами. Гостру страву “баклажани по-херсонськи” готують, обсмажуючи синенькі в маслі, із солодким і гірким перцем і яблучним оцтом. Якщо Ви не любитель гострого, то для Вам запропонують баклажанну ікру. До речі, за херсонським рецептом для збереження аромату перець і баклажани не варять, а запікають.

“Лагман” – одна з найпопулярніших страв кримськотатарської кухні. Щось середнє між “першим” і “другим”: локшина, яку подають зі шматочками м’яса (як правило, яловичини), тушкованими в підливі з овочами. У класичному рецепті в ресторанах місцевої кухні локшину розкачують власноруч. А навесні, коли розпускається молоде виноградне листя, з нього готують маленькі голубці з м’ясом, які називаються “долма”. Ну і, звичайно ж, ми не мислимо собі Крим без величезних чебуреків.

Наваристий “капусняк” готували ще в Запорізькій Січі. Вариться він зі свининою – традиційно козаки “в піку бусурманам” вживали сало та свинину.

Ще одна цікава страва – “млини”. Їх готують в Приазов'ї. Це не млинці і не оладки. Дріжджове тісто тонко розкочується, зверху кладеться шар сирної начинки з маслом, а потім згортається в рулет.

В центральні області України варто вирушити, щоб спробувати традиційні страви, завдяки яким наша кухня є впізнаною у світі.

Як уже сказано, в Україні варять до 30 видів борщу. У черкаській області він класично наваристий, і до нього обов’язково подають ароматні булочки-пампушки з часником.

Ще одна улюблена страва центральної України – вареники. На Кіровоградщині їх готують з різними начинками: картоплею, грибами, м’ясом, печінкою, капустою. А бабусі знають особливий рецепт вареників “з таком”: для начинки сало пересмажуєтся на сковороді з борошном і цибулею. Іноді господині можуть здивувати варениками з долоню завбільшки.

З особливих м’ясних страв можна виокремити “крученики” – невеликі м’ясні рулетики з начинкою з фаршу, паштету, чорносливу з горіхами.

Вираз “полтавська галушка” настільки прижився в побуті, що так стали називати не тільки коронну страву цього регіону, але і жителів Полтавщини. І якщо у Вас в тарілці із супом плавають шматочки вареного тіста –не вірте, що це справжні галушки. “В оригіналі” вони зовсім не такі: галушки готують

з начинками, і щоб у цьому переконатися, варто приїхати в Полтаву на щорічний фестиваль галушок або відвідати місцеві ресторани української кухні.

А ще місцева кухня пропонує “пундики”. Це коржі з тіста, замішаного на кефірі з яйцем, які смажать на сковороді. Вони можуть бути солоними – тоді їх смажать з цибулею або солодкими – з маком. Макові коржі готують на свято Маковея, подаючи з медом.

У Дніпропетровську люблять готувати фірмову єврейську страву – “форшмак”. Оселедець вимочується у воді з оцтом або в молоці, потім перемелюється і перемішується з вареною картоплею. Прикрасити форшмак можна яйцем і зеленою цибулею. А зі свіжої риби, виловленої в Дніпрі, готують чудову “юшку по-дніпровськи” з леком. Годиться сом або короп. Юшка вариться, як зазвичай, але вся справа – в приправі. В її ролі використовується лек – це часник, перетертий із сіллю, і заправлений жирним рибним бульйоном. Можна поливати ним рибу або додавати в юшку – за смаком.

У багатьох регіонах історично прижилися польські страви. На Вінниччині готують “бігос” – другу страву з тушкованої кислої капусти з м’ясом і грибами. Причому м’ясо має бути різне, як на солянку: і свинина, і яловичина, і копченості, і ковбаски – чим більше, тим краще. Ще один польський гостинець – “фляки” – суп з яловичого рубця, який приправляють коренями, сиром і спеціями. Ця страва популярна також в Галичині.

Пропонуємо відвідати області Східної України – край шахтарів, і ознайомитись з традиційними стравими цього краю.

“Рульку по-донбаськи” готують кілька годин у духовці при температурі 160-180 градусів. Береться задня частина свинячої ноги, натирається сіллю і спеціями, а потім запікається в тісті або у фользі. Крім цього, на Донбасі знають близько 50 рецептів “окрошки”. Готують цей холодний суп на квасі, сироватці або навіть на мінеральній воді, присмачуючи сметаною.

Оригінальною стравою є “м’ясний рулет по-луганськи”. Фарш зі свинини і яловичини розкладають на шматку полотна, зверху – омлет і велика варена морква. Рулет згортають, щільно зав’язують і варять у підсоленій воді, потім полотно знімають, охолоджують і ріжуть на порції. З начинкою можна експериментувати.

Як тільки не варять український борщ! На Харківщині, за слобожанським рецептом кладуть квасолю і м’ясні фрикадельки, зазвичай з яловичини. Популярними є також “гречаники” (м’ясні тефтелі з гречкою, можна додати гриби).

На Західній Україні історично склався багатющий пласт кулінарних традицій. Щось прийшло від поляків, щось від угорців, лемків, і, звичайно, від господарів гір – гуцулів... Тут Ви зможете спробувати страви, про існування яких, ймовірно, навіть не здогадувалися. Проведемо кулінарний іспит і лікнеп!

Питання перше: чи знаєте Ви, що таке “бануш” (або банош, пишуть по-різному)? На Прикарпатті, на вогні з димком, варять густу кашу з

кукурудзяної крупи, приправлену сметаною, а ще краще вершками з полонинською бринзою. Додавання апетитної смажки з копченого сала робить страву ще смачнішою. В приготуванні наїдку є низка тонкощів-хитрощів. По-перше, сметана чи вершки повинні бути свіжозібрані, а мішати страву під час приготування необхідно лише в один бік та виключно дерев’яною лопаткою. Традиційний карпатський бануш гуцули називають вічним двигуном, тому що ця калорійна та ситна страва здатна надовго зарядити енергією.

Маленькі “гуцульські голубці” є справжнім витвором кулінарного мистецтва. Готують їх з “крижівок” – квашених качанів капусти. Для пом’якшення смаку роз’єднані капустяні листки проварюють та начиняють переважно кукурудзяною крупою грубого помелу з додаванням сала чи м’яса. Сформовані голубці складаються в чавунний посуд та готують в духовці. Смак запечених голубців чудово прикрашає цибулька з салом та домашня сметана.

Карпати – край білих грибів, і на Буковині, а також на Закарпатті і Прикарпатті, вміють варити смачну “грибну юшку” зі сметаною.

Питання друге: що таке “чинахи”? Це буковинська страва на зразок печені. Шарами викласти картоплю, квасолю і копчені реберця з цибулею. Потім заливається водою і тушиться або в духовці в горщику.

У Чернівецькій області також варто спробувати смачну домашню бринзу з овечого молока і традиційну їжу гуцулів – кукурудзяну кашу “мамалигу”. Класично вона вариться на овечому молоці, щедро присмачується маслом. У застиглому вигляді місцеві жителі можуть вживати мамалигу замість хліба.

Питання третє: як готують “бограч” на Закарпатті? Страва ця прийшла з угорської кухні. Береться гуляш, причому м’ясо має бути різних видів. В оригінальному рецепті все вариться в казанку на вогні і приправляється коренями, карпатськими травами і мадярською паприкою. А завиванцями на Закарпатті називають і великі м’ясні рулети, і маленькі рулетики. Маленькі “завиванці по-ужгородськи” готуються з тонких шматків яловичини, на які розкладається суміш дрібно нарізаних варених яєць, солоного огірка, шпика і сирої тертої картоплі. Рулетик скріплюють ниткою, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Питання четверте: що таке мазурики? Щоб дізнатися і спробувати, вирушаємо у Волинську область. Західна Україна славиться різноманіттям домашніх ковбас. “Мазурики по-волинськи” – це домашні ковбаски з індички з вершковим маслом і сиром всередині. Крім того, радимо спробувати в цьому регіоні “поліські вергуни” – це делікатні вироби з тіста, які смажать в олії.

Питання п’яте: Ви куштували справжні струдлі? І чим же “галицький сирник” відрізняється від звичних для нас сирників? Чудові “віденські рулети – струдлі” добре готують у Львові. Вони можуть бути як солоні (із сиром, беконом), так і солодкі (із сиром, яблуками).

А галицький сирник – симфонія кулінарного мистецтва. Приготування сирної маси, яка викладається на пісочне тісто – це цілий ритуал. Потім сирник повинен деньок відстоятися в холодильнику... Сирником з чашкою ароматної кави можна посмакувати в затишних кафе Львова.

Питання шосте: що таке “мацик”? Так називається на Рівненщині в’ялене м’ясо в кендюсі – вичиненому свинячому шлунку. Як уже сказано, Західна Україна – край домашніх ковбас, і тут вміють їх готувати. На Рівненщині популярні також “картопляники” (або зрази). У тісто з м’ятої вареної картоплі кладуть різні начинки – грибну, м’ясну, яйце з цибулею, потім обсмажують на сковороді.

Питання сьоме, що таке “мачанка”? Це лемківський густий суп з м’ясом, засмажкою з борошна, цибулі, меленого солодкого перцю. Готують його на Тернопільщині. Різновид мачанки – грибна, щедро приправлена сметаною. А якщо гриби подрібнити, то це хороший соус до вареників. А ще на перше тут подають наваристу “кулешу” з пшона зі шкварками.

Питання восьме: що таке “ведерей”? Вирушаємо за відповіддю у Хмельницьку область. Виявляється, це картопляна ковбаса: начиняють свинячі кишки тертою сирою картоплею, змазують зверху смальцем, запікають у печі.

Крім того, на Хмельниччині готують чудові ковбаси та м’ясні рулети – їх запікають до золотистої скоринки і подають з різними гарнірами.

Таким чином, українці, як справжні любителі смачної їжі зробили величезний внесок у світову кулінарію.

**2.2. Огляд національного кулінарного стилю народів Білорусії**

Національна кухня Білорусі формувалася протягом багатьох століть. Сусідство з такими країнами як Польща, Росія, Україна, Литва – справило величезний вплив на кухню цієї країни. Існує стереотип, що картопля в Білорусії – другий хліб. Повірте, це далеко не так. І хоча картопля широко використовується для приготування різних страв, кухня Білорусії є набагато різноманітнішою. Увібравши в себе кращі кулінарні традиції слов’ян, європейців, євреїв, скандинавів, місцева кухня вражає своїм неповторним колоритом і самобутністю.

Але чи будемо заперечувати вже сформовану думку, що картопля – це основний овоч в національній кухні Білорусії? Мабуть, ні в одній країні світу Ви не знайдете такої кількості страв з картоплі. Білоруси дуже шанобливо ставляться до картоплі і змогли знайти для нього саме гідне застосування. Для чого тільки не використовують картоплю – її варять, смажать, печуть, тушать, комбінують з рибою, м’ясом і овочами, додають в салати ... Обов’язково варто покуштувати: “білоруські драники”, “картопляну запіканку”, “колдуни”, “поливу”, “копитко”, “кльоцки”, “бабку”. Всі картопляні блюда перерахувати неможливо, але, страви з цього диво-овоча, мають відмінний і неповторний смак.

Велика кількість лісів і різноманітність звірів, які там водяться, зумовило широке застосування м’яса в національній кухні. Крім того, білоруси завжди розводили свиней, кіз, корів, овець, свійську птицю. Тому кількість м’ясних страв не поступається картопляним. Найпоширеніші і популярні це:

• “вендляніна” – копчене і в’ялене м’ясо; • “бігус” – тушковане м’ясо з капустою; • “смажня” – м’ясний пиріг;

• “чаклуни” – великі пельмені;

• “пячисти” – запечена великими шматками, нежирна свинина або баранина;

• “кишка” і “киндюк” – білоруські ковбаски.

Не менш визнаними є й інші м’ясні делікатеси – “мачанка”, “сальтисон”, “зрази”, “полендвіца”, “шкварки”.

Як і в багатьох слов’янських кухнях, в білоруському меню обов’язково присутні перші страви. Бувають вони холодними і гарячими. З холодних заслуговує на увагу “хладнік” – суп з молодого буряка, огірків, цибулі, яєць, з додаванням селери, кропу, червоного перцю, коріандру; “грибний квас” – суп на основі хлібного квасу з білими грибами, цибулею, петрушкою, селерою, перцем і коріандром. З гарячих супів вирізняється специфічний суп “жур”. Він буває пісний, молочний, з вяндляніною. Інші, не менш смачні, супи: “грижанка”, “гарбузок”, “поливка”, “крупеня”.

Білоруські річки багаті рибою, тому з давніх часів рибу тут варили, смажили, сушили, солили і в’ялили.

Крім того, багата національна кухня Білорусії стравами з овочів. Білоруські господині часто використовують брукву, огірки, помідори, буряк, капусту, моркву. У великій пошані також гриби. Їх сушать, солять, маринують, смажать. Доповнюють білоруську кухню лісові ягоди: журавлина, брусниця, лохина, суниця, чорниця, малина ... Такій різноманітності може позаздрити будь-яка європейська кухня.

З безалкогольних напоїв в Білорусії популярні: березовий сік (берька), кленовий сік (кляновік), медуха, яблучний квас, грушевий квас, сливовий квас, компот з ягід і фруктів. З алкогольних: пиво, вино, шампанське, в основному імпортного виробництва. А найвідоміші спиртні напої – це крамбамбуля (настоянка на меду і прянощах), білоруський бальзам і горілка.

**2.3. Визначення характерних особливостей російської кухні**

Національна кухня Росії формувалася протягом багатьох століть. Росія багатонаціональна держава. Тут проживає понад 100 народностей і у кожної є своя кухня, з національними стравами та традиціями. Тому важко провести чітку межу російської кухні. При цьому існує певний набір страв, які можна назвати споконвічно російськими.

Традиційний російський обід, як правило, складається з трьох страв. Перше – це може бути суп з м’яса з овочами, іноді, з додаванням різних круп, щі (існує понад 60 видів цієї страви), солянка, уха, всілякі юшки і борщі. Друге – м’ясо, або риба з гарніром (картопля, макаронні вироби, тушкована капуста і, звичайно ж, каша). Третє – компот, кисіль, квас, морс, або сік.

Мабуть, найдавнішим стравою, національної кухні Росії, є млинці. Ще з часів язичництва, млинці вважалися ритуальною стравою. А стародавнє свято – “Масляна”, просто немислиме без млинців. Подають їх зі сметаною, маслом, грибами, м'ясом, рибою, варенням, ікрою ...

Не менш знаменитий і російський чорний хліб. З’явився він у ІХ ст. (для порівняння, білий пшеничний хліб стали випікати на початку ХХ-го ст.). Існує російська приказка – “Хлеб – всему голова” і він, обов’язково, повинен бути на столі. Є й інші борошняні вироби, які по праву користуються заслуженим успіхом: московські калачі, російські сайки, тульські пряники, валдайські бублики, смоленські кренделі і, найулюбленіша страва – пиріг. Пироги бувають з рибою, м’ясом, цибулею, яйцями, грибами, сиром, капустою, ріпою ... Також, пиріг стає десертом, коли, як начинку, додають варення, яблука, малину, вишню, сливу, брусницю, чорницю, лохину ...

Говорячи про російську національну кухню, не можна не згадати про декілька стравах, які вже стали, свого роду, символом і, невід’ємним атрибутом, в меню багатьох російських ресторанів. Родзинкою російської кулінарії вважається чорна і червона ікра, шашлик з осетрини, сьомга, форель, сибірські пельмені, окрошка, оселедець, холодець, вінегрет (ще його називають – “російський салат”). І вже точно, ні в одній кухні світу, ви не знайдете квашеної капусти, солоних грибочків і малосольних огірочків.

Традиційним спиртним напоєм в Росії завжди була горілка. З’явилася вона на початку ХV-го ст. і називалася – “хлібне вино”. Виготовляється з зерна пшениці, жита, ячменю і, неодмінно, очищеної джерельної води. Але, є й інші, споконвічно російські напої: “квас” (хлібний, медовий, ягідний); “меда” (вишнева, смородинова, черемхова, малинова, гвоздична); “олуй” (прабатько пива); чай (з щедрих дарів лісу, луків і полів); “збитень” (теплий напій з меду, з додаванням звіробою, шавлії, лаврового листа, стручкового перцю, імбиру).

**2.4. Страви молдавської кухні: оригінальність і фантазія**

Національна кухня Молдавії почала формуватися ще в ХІV ст. Значний вплив на неї справили народи, які жили по сусідству з молдаванами – українці і румуни. Також в молдавській кухні підвладна турецькій, оскільки майже 300 років Молдавія була поневолена Туреччиною. Природа щедро обдарувала Молдавію теплим кліматом і родючим грунтом, тому кухня, у великому обсязі використовує овочі та фрукти. Всі молдавські страви мають хороші смакові властивості, гострий смак (найчастіше часниковий) і вельми привабливо-оформлений зовнішній вигляд.

Молдавські кулінари і домашні господині досить часто готують національну кукурудзяну кашу – мамалигу. Подають її з овечою бринзою, або зі смаженою свининою чи бараниною. Каша має бути густа, тому її ріжуть ниткою або ножем, а часточки щедро поливають сметаною. Знавці і гурмани оцінюють молдавську мамалигу навіть вище, ніж, аналогічну, італійську поленту.

Найбільш популярною першою стравою є всілякі “чорби”. Це – суп на хлібному квасі, в який додають моркву, помідори, цибулю, петрушку, селеру. Інші компоненти можуть змінюватися: баранина, яловичина, курячі тельбухи. Іноді додають квасолю, картоплю, солодкий перець, рис. Відрізняються “чорби” від супів і борщів тим, що всі овочі закладаються не обсмаженими, а, обов’язково, свіжими.

В національній кухні Молдавії є багато інших страв, які необхідно спробувати будь-якому туристові:

“костіца” –свинина, замаринована в червоному вині і смажена на вогні; • “мітітеї” – популярні молдавські ковбаски, приготовлені на грилі;

• “верзере” – пиріг з квашеною капустою;

• “малай” – особливий кукурудзяний пиріг;

• “холодець” – звичайний холодець, з обов’язковим додаванням спецій і часнику.

• “мак арешти” – в’ялені перці;

• “плацинда” – пиріг, нагадує корж з начинкою;

• “зама” – смачний і насичений молдавський суп;

• “cирбушка” – овочевий суп на сирній сироватці, з додаванням кукурудзяного борошна.

Жодне свято не обходиться без “вертути” – дріжджої рулети, закрученої спіраллю. Начинка буває настільки ж різноманітна, як у російських пирогів.

Різноманітність молдавської кухні дорівнює такій же різноманітності сортів вина, просякнутого соками молдавської землі. Також молдавани готують свою різновид бренді – дивин.

**2.5. Кулінарні традиції країн Закавказзя: історія та спільне коріння**

До цього регіону належать три країни, колишні республіки Радянського Союзу. З одного боку, Грузія, Вірменія та Азербайджан досить таки відрізняються одне від одного. З іншого – вони близькі не лише географічно – їх об’єднує в один регіон спільна історія останніх століть і кулінарні традиції, що мають спільне коріння.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ВІРМЕНІЇ**

Національна кухня Вірменії – така ж давня, як і сама історія цієї країни. Достеменно відомо, що такі процеси, як бродіння, хлібопечення, використовувалися вірменськими кулінарами ще 2500 років тому. Тому ця кухня є найдавнішою не тільки на Закавказзі, але й у всій Азії.

Технологія приготування багатьох страв досить трудомістка і складна. Наслідком активного розвитку скотарства на Вірменському нагір’ї стала велика кількість м’яса і молочних продуктів на вірменському столі. А родючі долини Вірменії додали широкий асортимент овочів і зелені. Ще одна цікава особливість – назви багатьох страв пов’язані з посудом, в якому їх готують.

М’ясні страви в національній кухні Вірменії – це абсолютно особливий культ. Кожен турист, який побував в цій сонячній країні, складає оду вірменському шашлику – “хоровац”. Принагідно зазначимо, що шашлик, приготований на мангалі, вірмени називають “карсі хорова”, в каструлі – “хазані хоровац”, яловичий з курдючним салом – “ікі-бір”. А всього вірменська кухня налічує більше двох десятків різних видів шашлику. Хочеться відзначити “ішхан хорова” (шашлик з форелі, виловленої в озері Севан). Попередня підготовка риби до приготування – багатоступенева, тому, це царське блюдо має абсолютно унікальний смак.

Заслуговують на увагу й інші м’ясні страви:

• “кофта” – найніжніші м’ясні кульки з відбитого м’яса, відварені в спеціальному бульйоні;

• “долма” – голубці з виноградного листя, де в якості начинки використовують фарш з баранини, рису, перцю, зелені, цибулі;

• “можож” –свинячі мариновані ніжки;

• “тисвжик” – яловиче серце, легені, печінку, сало, обсмажені і потім тушковані з додаванням солі, перцю, цибулі, зелені і томатного пюре;

• “баскиртат” – тоненькі смужки відвареної яловичини з кінзою, волоським горіхом і политі мацуном;

• “борані” – цілісний смажене курча з баклажанами і з мацуном. Вельми поширеними є перші страви, серед яких:

• “хаш” – вірменський суп з баранячих, або яловичих ніжок, приготування цієї страви займає цілий день;

• “бозбаш” – суп з м’яса ягняти з горохом, картоплею, баклажанами, болгарським перцем і цибулею;

• “поч” – юшка з яловичого хвоста з помідорами, цибулею і гострим перцем;

• “чулумбур апуре” – рисовий суп з яйцями, молоком і смаженою цибулею;

• “яйні” – суп з яловичого м’яса з курагою.

• “сункі апур” – грибний суп з додаванням рису.

У національній кухні Вірменії шануються молочні продукти. Вживають їх як самостійні страви, а також в якості приправ до інших страв. Найпопулярніший молочний напій – “мацун” (згущене кисле молоко). На його основі готують різні супи, а влітку в спеку, розбавляють водою і виходить “тан” – незамінний напій для втамування спраги. А ще з мацуна роблять сир “жажік” і найпопулярніший вірменський сир “вітой чечіл”.

Неможливо уявити місцеву кухню, без традиційного вірменського хліба – “лаваш”. Печуть його за старовинними технологіями, в глиняних печах – тонірах. З інших хлібо-булочних виробів, на столі можна побачити ти

“дурум” (маленькі бутерброди з сиром) і “матнакаш” (хліб круглої, або овальної форми).

Порадує вірменська кухня і ласунів. Пироги “каята” і “назук”, з усілякими фруктовими начинками, “cуджух” – ядра волоського горіха, в сиропі з абрикос або винограду, “алани” – сушені персики, начинені горіхами, родзинками, або фруктовим цукром – не залишать нікого байдужим.

Найвідоміший міцний напій, без якого важко уявити національну кухню Вірменії – знаменитий вірменський коньяк “Арарат”, виготовлений з кращих сортів винограду Араратській долини. Також традиційними напоями вважаються “Арцах” – горілка настояна на білих тутових ягодах і вірменські вина. З безалкогольних напоїв вірмени надають перевагу “тархуну”, “Кисломолочному мацуну”, мінеральній воді “Джермук” і каві.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ГРУЗІЇ**

Національна кухня Грузії формувалася під впливом природних умов і місцевих особливостей ведення домашнього господарства. Основу раціону з давніх часів, становили кукурудза, басоля, просо, молочні продукти. Доповнює цей набір велика кількість м’ясних і овочевих страв, із застосуванням пряних трав і гострих приправ. М’ясо варять або смажать великими шматками. Особливо популярно м’ясо птиці і різних тварин, приготоване на рожні і, звичайно-ж, різні види шашликів. Назвемо найпопулярніші страви грузинської національної кухні:

• “бастурма” – шашлик по-грузинськи;

• “купати” – обсмажені ковбаски з свинячого фаршу; • “лобіо” – червона квасоля із зеленню;

• курча “табака” – смажена у маслі під пресом тушка курчати; • “пхалі” – подрібнена суміш з трав у горіховому соусі;

• “мчаді” – кукурудзяний коржик;

• “ткемалі” – кислуватий соус зі слив з рубаною зеленню;

• “чахохбілі” – обжарені і тушковані у вині шматочки птаха; • “саціві” –варена курка в соусі саціві;

• “чакапулі” – печеня з молодого ягняти з овочами; • “чурчхела” –солодкі ковбаски з волоського горіха.

Серед борошняних виробів заслуговують на увагу вареники з сиром сулугуні і знамениті коржі з сиром – хачапурі, яких є безліч видів, зокрема, аджарські імеретинські, мігрельські тощо.

В Грузії найбільш популярні такі перші страви, як:“хаш” – суп з рубця та яловичих гомілок; “харчо” – гострий суп з яловичини та “чіхірітма” – суп з курки.

Заслуженою популярністю у грузинів користується квасоля, баклажани, кочанна і цвітна капуста, буряк, помідори. Найпоширеніше домашнє блюдо з використанням квасолі й баклажанів – лобіо. Для

приготування страв грузинська кухня використовує всілякі прянощі, приправи та соуси, які готуються винятково з рослинної сировини. Відомим “брендом” грузинської кухні є аджика. Ця ароматна, пастообразна і дуже гостра приправа, додається майже в усі страви. Головні інгредієнти аджики – гострий червоний перець, засушені пряні трави і часник. Крім того, у Грузії можна спробувати гострі ягідні соуси. Їх роблять з аличі, ожини, барбарису.

Сири є складовою частиною грузинської національної кухні. Мінгрельский сулугуні, м’який імеретинський, гострі і солоні – грузинський, кобійський, гуда, осетинський, тушинський, чанах – вони готуються у бурдюках та глеках і використовуються як інгредієнт для страв і пирогів, а також як закуска.

Особливою гордістю національної кухні Грузії, без чого не обходиться жодне застілля, вважається грузинське вино. Свою популярність воно заслужило завдяки солодкому аромату і ніжному смаку. Вина: “Цинандалі”, “Ахашені”, “Кіндзмараулі”, “Сапераві”, “Твіши” – давно здобули широку популярність. Любителів міцних напоїв, порадує грузинська чача – це виноградна горілка.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ АЗЕРБАЙДЖАНУ**

Національна кухня Азербайджану з давніх часів визнана не тільки на Сході, але і в Європі. Самобутність, національний колорит, тонкий аромат і вишуканість азербайджанських страв, припаде до смаку найдосвідченішим гурманам. Національна кухня надзвичайно різноманітна, оригінальна і неповторна. Такі відомі страви як: плов, долма, шашлик, бозбаш, хашіл, говурма і інші, давно включені в щоденний раціон численних народів Кавказу.

Панівне місце в національній кухні Азербайджану займає плов. Існує багато видів цього святкового блюда, зокрема:

• “шах плов” – готується з рису, м’якоті м'яса ягняти, шафрану, аличі, родзинок, каштана;

• “плов сабзи-говурма” – з тушкованою бараниною, корицею і зеленню; • “шуюдлю плов” – з телячої грудинкою, шафраном і кропом;

• “нарданча плов” – з курячим м’ясом, родзинками, курагою і зернами граната;

• “фісінджан плов” – з баранячої лопаткою, корицею, гранатовим соком і волоськими горіхами.

Відмінною рисою азербайджанського плову, є окреме приготування рису, зі всілякими добавками і м’ясною складовою.

Великою популярністю у туристів користується азербайджанський шашлик. Для його приготування, традиційно, використовують баранину. Неповторний аромат, соковитість і гострий смак шашлику, нікого не залишать байдужим. Є ще кілька страв, які повинен спробувати кожен мандрівник і гість цієї країни: традиційний азербайджанський суп “келле-

пача” – з баранячих ніжок і голови; “долма” – схожа на наші голубці, але для приготування використовують не капусту, а листя інжиру, винограду, айви. Начинкою служить не тільки м’ясний фарш, а й овочевий, рибний і навіть фруктовий. З солодких страв найпопулярніші “шекербура”, “пахлава”, “мутакі”, “курабьє”.

Іслам має величезний вплив на національну кухню Азербайджану. У цій кухні Ви не знайдете страв зі свинини, або напої, що містять алкоголь. Традиційним напоєм є азербайджанський шербет. Варто зазначити, це не та солодка страва, яку готують в середньоазіатських кухнях, в нашому випадку – це прохолодний напій з ягідних і фруктових соків, з додаванням бруньок і насіння різних рослин. Також азербайджанська кухня пропонує “дошаб” – виварений концентрований сік винограду, або абрикоса без цукру. За консистенцією дошаб нагадує соус, тому, іноді, використовується не тільки, як напій, а й як приправа до м’ясних і рибних страв.

**Питання до самоконтролю**

1. Дослідіть фактори впливу на формування народної слов’янської кухні.

2. Визначте характерні особливості розвитку культури та традицій

харчування українського народу та вплив релігійних та світських традицій на етнічні особливості харчування населення.

3. Висвітліть властивості традиційної кухні кожного з етнографічних районів України.

4.Опишіть найбільш відмітну рису технології української кухні.

5. Охарактеризуйте види кулінарної обробки сировини білоруської та російської кухонь. Основні фактори, які визначають особливості цих кухонь. 6. Перелічіть компоненти молдавської “чорби”.

7. Розкрийте спільне коріння кулінарних традицій країн Закавказзя. 8. Назвіть національні страви вірменської та грузинської кухонь.

9. Визначте основні фактори, які формують підгрунтя національної кухні Азербайджану.

10. Які страви національної кухні народів Заккавказзя користується великою популярністю у туристів?