***Розділ 3***

**ЕТНІЧНІ КУХНІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ**

**3.1. Нідерландська національна кухня: автентичність та традиції** Національні страви Нідерландів досить прості і, при описі типово

голландської кухні, рідко використовуються терміни “вишукана” або “витончена”. Дивно, але основа кулінарії в Нідерландах зародилася за часів, коли дівчаток навчали готувати смачні, калорійні і максимально дешеві страви. У Голландії люблять прості і “швидкі” страви, вважаючи кулінарію марнотрацтвом. Саме тому у цьому краї донині популярні такі страви, як голландський гороховий суп (*erwtensoep* або *snert*); капуста з копченою ковбасою (*Boerenkoolstamppot*, *with rookworst*); сандвіч з беконом, яйцем і сиром (*Uitsmijter*); мясні шарики (*gehaktbal*); маринований оселедець (*Haring*); глибоко прожарена паніровочна риба (*kabeljauwwangen*); нідерландський яблучний періг (*Appeltaart*); лакричні солодощі (*Drop*).

Після Другої світової війни, Індонезія, колишня колонія Нідерландів, здобула незалежність і багато її жителів емігрували до королівства, прихвативши із собою прянощі і екзотичні інгредієнти, які стали невід’ємною частиною традицій країни. Поза тим, ресторани Нідерландів є інтернаціональними, орієнтованими на кухні Франції, Італії, Балканського півострова, Африки, Китаю і Тайваню.

Розглянемо відомі страви, які прославили національну кухню Нідерландів протягом останніх десятиліть.

“Маринований оселедець” – одне з найвідоміших голландських блюд. Для приготування знаменитого оселедця використовується тільки та риба, яка виловлена в період з травня по липень. Як правило, попередньо почищену і обезголовлену рибу, при бажанні посипану цибулькою, їдять, високо піднявши за хвіст, і поступово відкушуючи шматочок за шматочком. Крім того, оселедець їдять з картоплею, різними крупами, горохом і овочевими гарнірами.

Ще однією автентичною стравою, яку готують лише в Нідерландах вважається “стамппот” – своєрідне пюре з різних овочів (картоплі, брокколі, капуста калі, моркви, цибулі, шпинату тощо), відоме ще з ХVI ст. Стамппот зазвичай їдять протягом зимового періоду і подають з ковбаскою. Ця страва – зразок нідерландської кухні, просте і висококалорійне.

Не менш смачні тушковані свинячі ніжки та ковбаски “ворстьєс”. Нідерландська кухня не може похвалитися своєю вишуканістю. Однак,

коли справа доходить до закусок, тут вже ніхто не може посперечатися з нею!

“Крокет” – булочка, обсмажена у фритюрі з начинкою з м’ясного рагу і посипана панірувальними сухарями. Справжній голландський “крокет” готують з яловичини або телятини, але також допускаються відхилення від

рецепта у вигляді сатей з курки, креветок, гуляшу. Існує навіть вегетаріанський крокет!

Масляні кульки – традиційна голландська страва, яку готують під час зимових свят і подають на Новий рік. На смак вони як пончики. Зазвичай їх посипають цукровою пудрою.

Млинці випікають у всьому світі, але голландський рецепт млинців значно відрізняється – млинці більші, ніж американські оладки, і тонші, ніж французькі флери. Голландці люблять їсти млинці на вечерю, на відміну від американців, які смажать млинці на сніданок. Ще одна відмінність в тому, що голландський млинець служить основою для піци. На млинці кладуть найрізноманітнішу начинку – наприклад, смужки бекону, сиру, яблук або родзинки.

У Голландії велику увагу приділяють ковбасним виробам, варто спробувати копчені ковбаски, які подаються до овочевих страв.

На окрему увагу заслуговують голландські сири, відомі у всьому світі своєю високою якістю і неповторним смаком. У Голландії сир готували ще в 800 рр. до н.е. Більш того, Голландія займає перше місце в світі з експорту сиру.

Голландці люблять свій сир, що підтверджується фактами – 21 кг на людину в рік! Більшість сортів напівтверді або тверді. Серед найзнаменитіших сортів – “Гауда”, “Едем”, “Роомано”, “Базирон” тощо. “Гауда” і “Едем” ‘ найпопулярнішими сортами сиру в Нідерландах. “Роомано” –один з найбільш рідкісних і дорогих сирів, він визріває більше 4 років. Сир їдять на сніданок, готують з нього сендвічі на ланч, нарізають кубиками і подають на закуску з гірчицею. Він чудово поєднується з келихом вина або пива.

У Голлландіі дуже люблять солодощі, одним з найпопулярніших товарів тут є цукерки монпасье – дрібні різнокольорові льодяники. Готують їх переважно з двох інгредієнтів – солодкої і солоної лакриці. Не менш популярні в країні стропвафлі – традиційні круглі вафлі з м’якою карамельною начинкою.

Ще один десерт, який увібрав в себе всі особливості нідерландської кухні – “поффертьес”*.* Це своєрідні пончики з гречаного борошна і дріжджів. Вони виглядають як пончики для дітей, але набагато калорійніші та пишніші. Тісто для них готується з дріжджів і гречаної муки. Зазвичай на них намазують масло, яке зверху посипають цукром, або покривають збитими вершками, сиропом і полуницею.

Обов’язково варто спробувати “лімбургійський пиріг” з фруктовою начинкою, це одна з найдавніших і автентичних страв країни.

З безалкогольних напоїв в Нідерландах віддають перевагу чаю і каві. Традиційний час для чаювання – з 10 до 11 год. і з 19 до 20 год. При цьому каву з молоком називають “неправильною”. Молоком (з анісом, шоколадом) в Голландії часто запивають бутерброди з кондитерською стружкою – ще одна оригінальна, але дуже смачна знахідка голландців. Традиційного

правила “не більше одного печива з однією чашкою” у Нідерландах дотепер неухильно дотримуються.

У Нідерландах дуже люблять пиво, особливо сорти лагер, серед найвідоміших марок – “Amstel”, “Heineken”, “Grolsch” тощо До речі, пивоваріння є найстарішим заняттям у Голландії. Історично в Голландії пиво пили всі – і діти, і дорослі, оскільки, на відміну від води, в ньому не було ніяких інфекцій і бактерій. Серед міцних напоїв виділяється апельсинове бренді “Оранж Біттер” та джин “Еневер”, що виготовляється з ячмінного солоду і ягід ялівцю. Його п’ють разом з пивом або додають в каву.

**3.2. Традиційні страви та основні кулінарні технології бельгійської та люксембурзької кухні**

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ БЕЛЬГІЇ**

Національна кухня Бельгії увібрала в себе кращі традиції французької, німецької, голландської кулінарних шкіл. Варто врахувати, що корінне населення країни складається з валлонів, які вважають себе нащадками кельтів і фламандців, які, своєю чергою, вважають себе нащадками саксонських і франкських племен. І хоча вони, звичайно, змагаються між собою, об’єднує їх одна обставина – всі вони люблять смачно і ситно поїсти. Бельгійці славляться великими гурманами, навіть більшими, ніж французи. Туриста, який приїхав з Бельгії, прийнято питати не про те, що він там бачив, а що він там їв. Говорячи про бельгійську кухні, перше що спадає на думку – це шоколад, пиво, картопля фрі і вафлі. І хоча культовість цих страв ніхто не відміняв, бельгійська кухня набагато цікавіша і різноманітніша.

Почнемо з легких закусок. Якщо Ви обмежені в часі, то спробуйте “фріткоти” – це хрустка картопля фрі, яку розфасовують в паперові пакетики і поливають майонезом або соусом. Ще можна перекусити “пістолетом”, хрусткими булочками з шинкою і сиром, які продають в торгових наметах.

Традиційними національними закусками є такі:

• “ла томат-креветт” – креветки з помідорами, заправлені майонезом;

• “крокет-о-пармезан” – крокети з креветок, з плавленим сиром пармезан і обсмаженої петрушкою;

• “асперж а-ла Фламанд” – спаржа з ароматним соусом;

• “лефромаж де Брюссель” – бутерброди з шматочками білого сиру і пікантним сиром;

Якщо обід в національній кухні Бельгії вважається легкою розминкою, то вечеря без першої та другої страви не обходиться. Бельгійці дуже люблять різні овочі та морепродукти і готують з них густі наваристі супи, зокрема рибну юшку з лосося; устриці, приготовані в відварі з селери; шампіньоновий суп; гороховий суп з копченим окороком.

На друге обов’язково варто спробувати:

• “фламандський карбонад” з яловичої вирізки з чорносливом;

• “брюссельські медальйони” з яловичої або свинячої печінки; • “копчений лосось з білою спаржею”, приготовлений на пару; • “морські гребінці з ендівієм”;

• “відварені мідії” з каррі, сальсою і цибулею шалот;

• “ватерзой” – вугор з зеленим соусом з м'яти, естрагону і кропиви; • “лангуст”, обсмажені в олії з вершками;

• “риба по-брюссельськи” під соусом з білого вина;

• “тушковані яловичі хвости” в пивному соусі з часником, селерою, лаврушкой і чорним перцем;

• “філе морського язика” з соусом з північноморських креветок ... Бельгійська кухня налічує більше 80 різновидів сирів, в чому

перевершує національні кухні Швейцарії, Голландії і Франції загалом. У великій пошані сир “Fromage de Herve” (захищений авторськими правами).

А справжній шоколад, виготовлений за всіма правилами, певно, залишився тільки в Бельгії, де вміст какао-порошку регламентується законодавством. Бельгійський шоколад, цукерки-праліне, брюссельські вафлі – давно придбали всесвітню популярність. У маленькій Бельгії понад 500 кондитерських. Крім традиційного чорного і білого шоколаду, тут Ви знайдете шоколад з базиліком, тимьяном, м’ятою, мелісою ... Є цілі шоколадні ресторани, де можна покуштувати гусячий паштет з вином і гірким шоколадом, рибу під шоколадним соусом, навіть пиво буває в шоколадній пляшці. Крім того, на десерт Вам запропонують пісочний пиріг з рисовим кремом, лірські тістечка з сиропом і корицею, пряне різдвяне печиво, медовий кекс з прянощами, морозиво з гарячим шоколадним соусом, конусоподібні малинові цукерки ...

У Європі вважається гарним тоном дарувати рідним і близьким бельгійські шоколадні цукерки ручної роботи марок “Нойхаус”, “Ґодіва” і “Леонідас”.

З безалкогольних напоїв бельгійці віддають перевагу каві, чай менш популярний. Крім того, в Бельгії п’ють соки, молоко і мінеральну воду. Але самим культовим напоєм є пиво. Понад 800 сортів цього напою виготовляють місцеві пивовари. У Левенському університеті є навіть пивоварний факультет, де готують висококласних фахівців. Саме в Бельгії придумали додавати в пиво різні соки. Місцевими міксами є: пшеничне пиво з винним духом “Lambic або Gueuse”, пиво з моченою вишнею “Kreik” або з малиновим соком “Framboise”, солодке пиво “Faro” з карамеллю і цукром.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ЛЮКСЕМБУРГУ**

Люксембург – карликова держава, що межує з Німеччиною, Францією і Бельгією. А це означає, що всі вони мають вирішальний вплив на формування кухні народу, що тут проживає. На протязі довгих століть місцеві кухарі переймали традиції і рецепти своїх сусідів. Проте, люксембурзька кухня зберегла свій унікальний історичний вигляд і

старовинні рецепти, які роблять її унікальною і неповторною. Через особливості розташування і відсутність виходу до моря в Люксембурзі м’ясо переважає над рибою, воно є основною стравою. Особливу гордість місцеві жителі відчувають за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні.

М’ясні страви користуються в Люксембурзі особливою повагою, місцеві кухарі вміють поводитися з різними м’ясом і готувати з нього ситні і неймовірно смачні страви. Одним з найпопулярніших є “джадд мат гаарбоден”, що представляє собою дрібно нарізану підкопчену свинину, обсмажену в сметанному соусі. Як гарнір до цієї страви подається пюре з бобів і картоплі. З печінки готуються галушки, ідеальним гарніром до них є відварна картопля. Обов’язково варто спробувати місцевий паштет з гусячої печінки, він відрізняється ніжною фактурою і оригінальним смаком. Справжньою екзотикою стане печеня з зайчатини-по люксембурзьки.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Люксембургу: свинячі реберця, приготовані на грилі; фрикадельки з печінки, з квашеною капустою; знамениту арденську шинку; телячі мізки, серце і печінку, приготовані з овочами; вишукані заливні молочні поросята; чудові люксембурзькі ковбаски, особливо в пошані кров’яна; заливні свинячі вушка; відварений яловичий язик з приправами і овочами; фаршированого гусака; суп з бичачих хвостів. В якості гарнірів зазвичай використовуються блюда з овочів: картоплі, капусти, бобів. Найулюбленішими овочами, у люксембуржців, є редька і буряк. Крім того, широко використовується картопля і всіляка зелень.

У Люксембургу немає власного виходу до моря, а тому в країні використовують переважно імпортну або річкову рибу. Рибу зазвичай готують на мангалі з овочами та різноманітними соусами. Серед найпопулярніших видів риб – щука, окунь, форель.

Місцеві кухарі є великими майстрами в питаннях приготування річкових раків, вони філігранно готують цей складний продукт, подаючи дивовижне за своїми смаковими властивостями блюдо. Особливо вони популярні в літню пору, спробувати їх можна в більшості кафе і ресторанах.

В обов’язковому порядку на столі присутні неповторні за смаком люксембурзькі маринади і сир. Причому, головна перевага надається місцевим сортам сиру. Широкий асортимент різних видів сиру вражає уяву. Крім того, сир використовують у якості головного інгредієнта для приготування десертів і місцевої фірмової випічки.

Особливу гордість місцеві жителі відчувають за свої десерти, вони вважаються однією з окрас місцевої кухні. Люксембург є справжньою знахідкою для любителів солодкого, місцеві кондитери створюють справжні шедеври з тіста, крему і фруктів. Рецепти люксембурзької випічки передаються з покоління в покоління, в класичних кондитерських створюються приголомшлива за смаком і формою випічка. Дуже популярними в країні є круасани різних розмірів, з традиційними і незвичайними начинками, печиво, булочки, різноманітні пиріжки з солодкою

і несолодкою начинкою. Також місцеві кухарі пропонують гостям країни спробувати різноманітні пироги, які є справжньою візитною карткою національної кухні. Пироги і тістечка готуються з фруктами, джемом, шоколадом і варенням, і мають приголомшливий смак.

Візитною карткою національної кухні Люксембургу вже давно стали знамениті на всю Європу, білі вина з долини Мозель. На цій території продукується більше 30 винних марок. Тут люблять вживати вина “Рислінг”, “Ріванер”, “Крехен”, “Ан”, “Маетум”, “Ееміх”, “Елблінг”, “Оксеруа”, “Бофор” тощо. Існує два сорти, які відносять до екзотичних вин – “Гевюртцтраммінер” і “Сильванер”.

А в замку Бофор, виготовляють легендарне вино з чорної смородини, яке має спробувати кожен турист і гість цієї країни. Крім того, в Люксембурзі виробляють лікери за оригінальними рецептами на основі фруктів – “Кірш” і “Кетш”. Люксембурзьке пиво, незважаючи на сусідство з Німеччиною і тісні історичні зв’язки, сильно відрізняється за смаком і технології приготування. Воно відноситься до категорії шипучого пива і за способом приготування нагадує скоріше шампанське. З безалкогольних напоїв люксембуржці вважають за краще мінеральну воду і різні фруктові соки.

**3.3. Витоки та розвиток національних кулінарних традицій і культури харчування населення Німеччини**

Національну кухню будь-якої країни по праву можна назвати не просто важливою складовою життя місцевого населення, але й такою ж пам’яткою, як її палаци, пам’ятники і музеї. Не випадково при згадці тієї чи іншої держави у багатьох з нас виникають будь-які кулінарні асоціації: Японії – з суші, Італії – з піцою, Греції – з грецьким салатом. Ну а Німеччина прославилася на весь світ своєю любов’ю до різноманітних ковбас. Однак великою помилкою буде вважати, що німецька кухня – це тільки сосиски, пиво і квашена капуста. Насправді вона може похвалитися набагато більшою розмаїтістю, яка здатна задовольнити найвибагливіший смак.

Витоки кулінарних традицій цієї країни сягають часів Стародавнього Риму. Однак сучасна німецька кухня склалася відносно недавно, після закінчення Другої світової війни. Її розвиток відбувався під впливом національних традицій і культур сусідніх держав. Крім того, на формування кулінарних пристрастей німців вплинула політика. Наприклад, на стику XIX– XX ст. Вільгельм II заборонив готувати страви з додаванням вина, олії та спецій. У ті часи вважалося, що традиційною їжою Німеччини є картопля, яка подається з м’ясом, соусом і капустою. Такій їжі надавав перевагу сам правитель, отже, і його народ.

В період Першої світової війни і по її закінченню в країні настав голод і про кулінарію геть забули, а після Другої світової війни розпочався її справжній розвиток. На сьогоднішні Німеччина складається з шістнадцяти федеральних земель, кожна з яких накопичила власні багатовікові традиції

приготування їжі і харчування загалом. Кухню німецької держави складно назвати дієтичною. Велика частина страв готується способом смаження, тушіння, запікання. Супи німці часто готують з добавленням ковбасок, сосисок та сардельок. Навіть популярний тут гороховий суп вони неодмінно приправляють невеликою кількістю ковбаси. Альтернативою супів є бульйони з додаванням овочів, рису або яєць.

Слід зазначити, що категорія перших страв представлена величезною різноманітністю, починаючи від легких прозорих бульйонів і закінчуючи ситними густими стравами, які тут прийнято називати “айнтопф”, що в перекладі означає “одна каструля”. Таке блюдо, як правило, замінює собою і перше, і друге, тому є популярним в холодну пору року.

На друге в Німеччині прийнято подавати м’ясні делікатеси, переважно зі свинини. З цього виду м’яса тут готують: разбрати, біфштекс, шніцель, відбивні, шнельклопс, шморбратен, ковбаски, сосиски. Що стосується останніх, то їх тут налічується близько 1,5 тисячі різновидів. Подають їх як самостійну страву, а також як гарнір до салату. Важлива деталь – спеції. Незважаючи на те, що німці не дуже схильні до їхнього надмірного використання, все ж багато тутешніх рецептів відрізняються досить сильною гостротою.

Страви зі свинини зазвичай подають з картоплею. Цей коренеплід вважається основою німецької кухні. Його навіть часто називають “другим хлібом”. З цієї причини не варто дивуватися, якщо до картоплі Вам не подадуть булочку або шматочок будь-якої випічки.

М’ясоїди неодмінно оцінять делікатес під назвою “тартар” – сирий фарш з вбитим в нього яйцем, з додаванням солі і спецій. Дуже часто цю масу намазують на хліб і подають на стіл в якості закуски.

Для північних регіонів країни більш типові страви з риби і морепродуктів. Їх використовують в якості інгредієнтів для супів або вживають окремо в смаженому, запеченому, копченому або солоному вигляді. Риба часто є основою для бутербродів, закусок і салатів. Великою популярністю користується оселедець, яка подається з рисом.

Не меншою популярністю в Німеччині користується хліб, випічка і солодощі. Буквально на кожному розі тут функціонує пекарня або кондитерська. При цьому хліб представлений практично трьома сотнями різновидів. Найбільш незвичайним прийнято вважати сорт хліба “Пампернікель”, який має консистенцію липкої маси коричневого кольору.

Солодощі теж в пошані. Німці дуже люблять десерти, тому з великою любов’ю готують штруделі, киселі, пудинги, тістечка, печиво. Любов корінних жителів до солодкого настільки велика, що, згідно з проведеними підрахунками, за 1 рік кожен німець з’їдає близько 34 кг цукру і приблизно 1,5 кг меду.

Традиції, яких дотримується німецька кулінарія, сьогодні добре відомі і популярні в усьому світі. При цьому кожен регіон країни має свої гастрономічні уподобання і особливості. Тобто трапеза, яку Вам запропонують на півночі або на півдні Німеччини, буде відрізнятися від того,

як харчується населення, наприклад, центральної частини країни. Розглянемо особливості регіональних кухонь, їхні традиції і звички.

Улюбленим блюдом мешканців ***Баварії*** по праву вважається суп з галушками з ліверу. В якості другої страви вам запропонують смажену свинину, яку подадуть з картопляними кнедликами. Альтернативою такого ситного обіду можуть стати баварські ковбаски, підсмажені на сковороді. З напоїв слід віддати перевагу знаменитому пиву, яке виробляється в цій частині Німеччини. Та й де ж іще спробувати традиційне баварське пиво, як не в самій Баварії! До пива зазвичай подають “бретель” – крендель, спечений з дріжджового тіста, рясно посипаний зверху крупною сіллю. На десерт Вам запропонують торт з бісквітними і горіховими коржами з поетичною назвою “Агнесс Бернауер”. Ласуни також напевно оцінять “Армі Ріттер” (солодкі десерти, які найчастіше готують в святкові дні).

Якщо Вам більше до душі німецька випічка, значить, саме час відвідати ***Саксонію***. Ця земля славиться своїми кондитерськими шедеврами: печивом, всілякими тортами з пісочного тіста та іншими смаколиками. У всьому світі відомі знамениті саксонські тістечка з глазур’ю “крістштоллен”, а також “пліоцен” – дивовижні місцеві млинці. А ось якщо прочитати меню будь-якого з дрезденських ресторанчиків, обов’язково можна знайти картопляний суп зі скибочками ковбасок. За ним послідує “печеня з галушками” і червонокачанною капустою і “коропи по-моріцбургски”. До речі, саксонська кухня славиться своїми стравами з коропа, який водиться в тутешніх численних ставках. До м’яса вам подадуть фрикадельки з крупи, картоплі і молока.

***Тюрінгія*** славиться своїми невеликими ресторанчиками з вишуканим меню. Родзинкою приготування їжі в цих краях вважаються добре відомі “тюрінзькі ковбаски”, які вже багато століть готуються за особливими рецептами. До прикладу, рецепту приготування сосисок “ростбратвурст”, вже більше 6 століть. З ковбасками потрібно спробувати картопляні галушки. Вони мають форму великих куль і готуються зазвичай з змішаного сирого і вже відвареної картоплі. Їх часто подають як гарнір до печені або страв з дичини разом з капустою.

Кухня ***Гессена*** пропонує незвичайний зелений соус. Основними його інгредієнтами є сім і більше трав (бораго, петрушка, щавель, 3 види салату, ревінь, цибуля). А подають його найчастіше до відвареної свинини, картоплі і яєць. Набір зелені може змінюватися, виходячи з пори року. В кінці весни зеленому соусу присвячують цілий фестиваль. Ще один делікатес – “ручний сир”. Він є різновидом м’якого сиру, який готують з додаванням олії, цибулі та оцту. З напоїв жителі Гессена надають перевагу яблучному вину.

***Берлінська*** кухня особливо порадує м’ясоїдів. Знаменитий “айсбан” (свиняча рулька, відварена в пиві) тут подають в кожному закладі. Також заслуговують на увагу: відбивна котлета по-берлінськи; грудинка на реберцях, смажена у фритюрі; айнтопф (суп з копченими ковбасками і м'ясом); сосиски та ковбаски гриль, які подаються з тушкованою капустою з додаванням каррі; берлінський салат. Берлін є місцем, де в пошані холодні

закуски. Наприклад, “hackepeter” – сирий фарш з м’яса з яйцем, приправлений перцем. Вся ця маса зазвичай намазується на хліб і запивається пивом білого сорту і виключно місцевим – “Berliner Kindl”, c м’ятним або ягідним сиропом.

Національним делікатесом Баден-Вюртемберга є “шпецле” – вермішель, яку роблять місцеві кулінари. Із закусок заслуговує на увагу “швабська шинка”. А завершує трапезу зазвичай вишневий торт і смерековий мед. А ось з напоїв вони вважають за краще вино, виготовлене з рейнського винограду. Туристам, які відвідують цей регіон, до вподоби такі страви: пельмені, начинені дрібно посіченим м’ясом, сосисками, петрушкою і спеціями, відварені в бульйоні або обсмажені з яйцем; товсті макарони з квашеною капустою в якості гарніру; цибульний пиріг.

Чим варто поласувати в Гамбурзі та Бремені? Бремен пропонує своїм гостям морську рибу і всі види страв з картоплі. А ось до традиційної капусти тут обов’язково подадуть вівсянку і ковбасу, до складу якої входить не тільки м’ясо, але і цибуля, гвоздика, смалець і трохи каші. У Гамбурзі переважають частування з риби. Причому зустрічаються страви, в яких одночасно використовується рибний і м’ясний фарш. До прикладу, знаменитий “лабскаус” готується з солонини, червоного буряка, оселедця, яєць і картоплі. А ось перші страви представлені “юшкою з вугра” і “айнтопфом”. На десерт Вам неодмінно подадуть випічку з начинкою із груш.

Як і в будь-якій країні, в Німеччині є національні страви, типові саме для цього регіону. Отже, назвемо основні кулінарні шедеври німецької кухні:

“Weisswurst” – біла баварська ковбаса з двох видів м’яса – телятини і свинини, приправлена лимоном і пряними травами. Подають її у відварному вигляді з квашеною капустою або хлібом.

“Sauerkraut” – та сама знаменита німецька квашена капуста. Споконвічно місцеве блюдо, яке самі німці ласкаво називають Krauts. Закваска зазвичай відбувається на основі оцту і солі, але без додавання моркви та інших овочів, як це прийнято в Україні. Після того як продукт буде готовий до вживання, його зазвичай обсмажують або тушкують з цибулею.

“Штрудель” – традиційний десерт, який представляє собою скручене в трубку тісто з солодкою начинкою. Приготувати його можна навіть в домашніх умовах. Для цього використовують листкове тісто, а для наповнення беруть яблуко або вишню, сир, мак. Однак спочатку начинкою для штруделя був крем. Подається з вершками, гарячим морозивом, сиропом з шоколаду.

“Eisbein” – свиняча рулька. У перекладі з німецької означає “крижана нога”. У цієї назви є дві трактування. Перша заснована на тому, що цей делікатес готується на Різдво, до якого зберігається в замороженому вигляді. А друга сталася від зовнішнього вигляду вже готового блюда, яке під золотистою скоринкою блищить так, що здається, ніби воно вкрите шаром льоду.

“Марципан” – Німеччина є всього лише претендентом на звання батьківщини даного продукту, однак його можна включити в перелік традиційних німецьких страв. Готують його найчастіше з мигдалю.

“Eintopf” – дуже густий суп, який найчастіше замінює і перше і друге блюдо. У нього можуть додавати найрізноманітніші інгредієнти: бобові, картопля, макарони, м’ясо, сосиски. Судячи з назви, яке перекладається як “одна каструля”, в це частування німці додають все і відразу, що робить його ситним і поживним. Йому приписують сільське походження, що було обумовлено бажанням німецьких господинь нагодувати одночасно всіх членів сім'ї.

“Шпецле” – макарони на основі яєць з грубою і пористою структурою. Можуть мати круглу форму або довгасту. З сиром подаються як самостійне блюдо, але найчастіше використовується як гарнір.

“Чорний ліс” – торт з шоколадних бісквітів, просочених вишневим сиропом або змазаних желеподібною вишневою масою.

“Mettwurst” – обов’язковий атрибут німецького сніданку. Це хрустка м’яка булочка, намазана зверху перченим свинячим або яловичим фаршем з цибулею. Причому фарш не проходить практично ніякої термічної обробки, крім легкого копчення.

Що стосується німецької культури харчування, то у неї є низка особливостей: Німецький сніданок зазвичай дуже легкий. Він складається з скибочки хліба з маслом, варенням або сиром. На вихідних більшість жителів країни надабть перевагу пізньому сніданку, а тому цей прийом їжі може бути вже трохи більше ситним і включати бекон, ковбаси, булочки, яйця в будь-якому вигляді. Обідають тут опівдні (у вихідні дні час обіду зсувається ближче до другої години дня). Ця трапеза вважається в Німеччині головною за весь день. На обід обов’язковим подається айнтопф або крем-суп, блюдо з м’яса і овочів, картоплі або рису. Цю частину денного меню неодмінно повинен завершувати десерт. Вечеряють німці найчастіше в галасливій компанії друзів і рідні. Часто ця зустріч проходить в таверні або пабі. Вечірній прийом їжі також складається з декількох страв, але вони вже можуть менш ситними. Вечір – час для свинячиї рульки і ковбасок, зажарених на грилі, і, звичайно ж, пива під гарячі закуски. На Різдво німці готують традиційний кекс (“штолень”), кілька різновидів печива, запікають гусака, коропа або лосося. Святковою стравою вважається і спаржа, приготована під соусом зі свининою. Взимку в Німеччині більше популярний глінтвейн, ніж пиво.

Деякі особливості спостерігаються і в пристрасті німців до напоїв. З безалкогольних вони надають перевагу каві з вершками або молоком, свіжим сокам, киселям і чаю. Провідне місце в німецькому меню займає пиво. У Німеччині воно представлено в величезною різноманітністю сортів. Йому присвячено безліч фестивалів (найголовніший Октоберфест), а туристам часто пропонують екскурсії на пивоварні, де вони можуть продегустувати головний напій країни з різноманітними закусками. У районі річки Рейн розташовані виноградники і заводи з виробництва вина.

Не варто забувати і про хлібну горілку – шнапс. Вона не така міцна, як та, до якої звикли туристи з пострадянського простору, зате її легко пити завдяки м’якому смаку.

**3.4. Визначення характерних особливостей австрійської кухні**

Почнемо, мабуть, з Відня. Це місто, по праву, вважають світовою столицею ласощів. Чого вартий один тільки знаменитий яблучний пиріг – “штрудель”. Цей шедевр кулінарії просто тане в роті. Для його приготування використовують дуже тонке і ніжне тісто. Крім яблук в начинку додають родзинки, корицю, мигдаль, сир. У старі часи навіть дружину вибирали за вмінням смачно приготувати штрудель.

Ще більш відомою стравою вважається “віденський шніцель”, родзинкою якого є дороге і найсвіжіше м’ясо теляти, швидко обсмажене на розпеченому маслі.

Інші райони Австрії не поступаються в кулінарних вишукуваннях, столичному місту. Тіроль славиться “грестлем” – це запіканка з картоплі зі шпиком і м’ясним фаршем, картопляними кнедликами по-тірольскі з фруктами.

У провінції Штирія готують смачне тушковане м’ясо з приправами, яке запивають австрійським вином. У Карінтії надають перевагу запеченій озерній рибі і вареникам з сиром, политим оливковою олією. Візитною карткою Зальцбурга є, відомі у всьому світі, “зальцбургські галушки”. Крім того, в австрійських ресторанах можна покуштувати унікальні фірмові страви:

• “бойшель” – особливим чином тушковані легені з серцем; • “кутелгрьостл” – вишуканий свинячий рубець;

• “ердепфельгуляш” – тушковане м’ясо з топінамбуром; • “бухтельн” – різноманітні пироги.

Особливо хочеться відзначити прославлені австрійські кав’ярні. У національній кухні Австрії вони займають особливе місце. Тут можна не тільки випити чашку ароматної кави зі штруделем, але й поспілкуватися, пограти в ігри, почитати пресу. У кав’ярнях відпочивають, призначають побачення, ділові зустрічі. У кожній кав’ярні готують понад тридцять видів кави. Йоганн Себастьян Бах навіть написав, з цього приводу, відому “Кавову кантату”.

Австрія пишається своїми винами. По обидві сторони Дунаю простягаються виноградники, де вирощують сорт винограду “рислінг” для відмінного вина “Грюнер Вельтліннер” з ніжним фруктовим смаком. У передмісті Відня, вже понад тисячу років виготовляють молоде вино “Хойрігер” і подають його у всіх ресторанах і кафе Відня. Існують навіть свята, присвячені виноробству. У селах долини Пулкауталь, в перший понеділок після Великодня, відкривають все винні підвали, для вільного

відвідування. А в селі Гамплітц щороку, в перший тиждень жовтня, проводиться традиційний винний фестиваль.

**3.5. Кухня народів Швейцарії – союз французької, німецької та італійської кулінарних традицій**

Швейцарська національна кухня ввібрала гастрономічні традиції Франції, Німеччини та Італії. Хоча зараз вже складно сказати – який народ “відповідальний” за ту чи іншу страву, але загальні риси простежуються досить чітко – знамените “фондю” і “раклетт” відходять корінням з французької частини Швейцарії, рецепти прекрасних ковбас і “рьошті” принесли сюди німецькі народи, в’ялену рибу і яловичину достеменно “подарували” східні кантони, при цьому в південних областях простежується “засилля” італійських страв. Швейцарці доволі традиційні в своїх пристрастях і дбайливо бережуть власну спадщину – стародавні рецепти цієї землі.

***Німецький регіон*** Швейцарії є колискою країни. Саме тут знаходиться кантон Швіц, звідки держава бере свої витоки і в честь якого названа країна. Найвідоміше блюдо цього регіону – “рьошті”. Це терта картопля, що смажиться на рослинній олії і за смаком дуже нагадує деруни або картопляні оладки. Назва цього специалітету дала ім’я жартівливому культурно-політичному терміну – “рьошті грабен” (*Röstigraben*), в перекладі з німецького “рів рьошті”. Так називають кордон між німецькою та французькою частинами країни, тобто між тим регіоном, де історично їли рьошті, і тим, де надавали перевагу іншим стравам.

З давніх-давен ринки, базари і ярмарки, розгорнуті на вихідні і свята на міських площах, зробили суттєвий внесок у повсякденне життя міста. Ярмаркові звуки і барви надихали художників, музикантів та інших творчих людей. З самого моменту свого заснування герцогом Церінгенським Бертольдом V місто Берн славиться своїми ярмарками. Вони збирають безліч городян різного віку. Крім задоволення від покупок відвідувачів столичних базарів чекає безліч гастрономічних насолод, і одне з них – ярмарковий наваристий “бернський суп”.

Красиво звучить – ***Романдія***! Саме так називається франкомовна частина Швейцарії, де проживає 20 % всього населення країни. Назва “Романдія” відносить нас в ті часи, коли Римська імперія простягалася і на теперішні швейцарські землі. На кулінарні традиції Романдії значно вплинула сусідня Франція і особливо регіон Верхня Савойя.

Жителі Женеви завжди любили смачно приготовлену птицю. Звичайно ж, ця пристрасть обумовлена безпосереднім сусідством кантону з Францією, а саме: з головним центром французького птахівництва, містом Бресс. Тому, найбільш поширеною національною стравою цього регіону вважається *“*куряче фрикасе по-женевськи”.

***Італійська*** частина країни, на відміну від німецької або французької, складається всього з одного кантону – Тічино. Якщо дивитися на карту Швейцарії, то Тічино – її нижня права частина, якраз та, що межує з Італією.

Місцеві делікатеси можна називати певним відображенням італійських, але при цьому у кожного блюда є свої особливості приготування, які видають в ньому саме тічинський акцент. Неймовірною популярністю користуються тушкований “кролик по-тічинськи” та спагетті з морепродуктами, а точніше, морепродукти зі спагеті: за гігантськими креветками, соковитими мідіями і кальмарами самих макаронів на тарілці, на перший погляд, майже не видно.

***Ретороманська*** частина Швейцарії, як і італійська, складається всього з одного кантону Граубюнден, або Грізон, – обидві назви вірні. Звідки ж така незвичайна назва регіону – “ретороманська”? Відповідь ми знаходимо в історії: в стародавні часи деякі альпійські долини були заселені племенами, які називають себе “рети”. Згодом вони були підкорені римлянами, від чого і утворилася нова група народності – ретороманці. Кращим варіантом, на думку жителів Граубюндена, буде “баранина по грізонськи”, запечена з овочами.

У Швейцарії налічується понад 150 видів сиру, найбільш відомі з яких “Аппенцеллерн”, “Емменталь”, “Грюйєр”, “Вашерен”, “Піора”, “Шабцігер” тощо. Принагідно зазначимо, що сир і кисло-молочні продукти вважаються візитною карткою кухні Швейцарії.

Заслуговує на Вашу увагу знамените швейцарське блюдо – “фондю”. Кілька видів сиру розплавляють в киплячому білому вині і додають різні спеції. Подається це блюдо в гарячому вигляді з маленькими шматочками білого хліба, які умочують в суміші і запивають білим вином. Це класичний варіант фондю. Іноді готують прямо на столі, в одному казанку на всю компанію. В останні роки швейцарське “фондю” набуло ширшого значення. Існує багато видів цієї страви, які готуються зовсім за іншими технологіями і рецептами. наприклад:

• “куряче фондю” – філе курки, тушковане в вершковому соусі;

• “сільське фондю” – смажене м’ясо з картоплею, залите розплавленим сиром;

• “бургундське фондю” – варене м’ясо з сиром і спеціями;

• “шоколадне фондю” – розплавлений шоколад з медом і мигдалем, в який умочують фрукти, вафлі, печиво, хліб.

І навіть такі незвичайні варіанти – “чорничне фондю” і “фондю з морозива”.

Є також інші сирні страви, які користуються заслуженою популярністю, зокрема:

• “раклетт” – відварна картопля (іноді в мундирі) з розплавленим сиром і хрусткими маринованими огірочками;

• “швейцарський сирний суп” з обсмаженими сухариками;

• “м’ясо по-швейцарськи”, рясно посипане тертим сиром; яєчня на водяній бані з сиром;

• “рьошті” – смажений коржик з відвареної картоплі (нагадує наші оладки), посипаний сиром.

В якості першої страви кухня Швейцарії пропонує: овочевий суп “мінестроне”, “ячмінний суп з Граубюндена”, тичинський суп “бусекко” з потрухами та“борошняну юшку з Базеля”.

Серед других страв заслуговують на увагу такі:

• “гешнетцельтес” – вузенькі смужки смаженої телятини з грибами, зеленню і соусом;

• “бунденфлайш” – в’ялена яловичина з солоним цибулею; • “лебервюрст” – копчена ковбаска з печінки і сала;

• “кнакерлі” – пряні ковбаски з соусом і спеціями; • “крепфлі” – пиріжки з різними начинками.

Не оминула увагою швейцарська кухня ласунів. Першою чергою – це знаменитий швейцарський шоколад. Кожен швейцарець з'їдає більше 12 кілограмів шоколаду в рік. Крім того, швейцарська кухня рекомендує: “лекерлі” – медові пряники; імбирні пряники з Базеля; “кюхлі” – пампушки з маком; “брунслі” – шоколадне печиво з мигдалем; “цугер-кіршторте” – листковий пиріг з солодкою начинкою; “мюслі” з горіхами, яблуками і родзинками (до речі, мюслі винайшли в 1990 р. в Швейцарії).

З безалкогольних напоїв у Швейцарії визнані кава, молоко, фруктові соки, гарячий шоколад. Популярністю користується пиво “Samichlaus”. Чудові і швейцарські вина – “Дол”, “Корон”, “Ламей”, “Лавю”, “Йоханніoбер”, “Фердан” тощо. З міцніших напоїв популярні вишнева горілка “Кірш” (“Kirsch”, “Kirschwasser”, за великим рахунком ближче до бренді), сливове бренді “Пфлюмлі” (“Pflumli”), грушеве бренді “Вільямс” (“Williams”), або “Вільямін”, та інші, “більш стандартні” напої.

**Питання для самоконтролю**

1. Охарактризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології бельгійської кухні.

2. Перелічіть страви, які яскраво характеризують національну кухню Люксембургу.

3. Висвітліть історію та традиції нідерландської національної кухні.

4. Розкрийте особливості кулінарних традицій різних регіонів Німеччини. 5. Назвіть популярні віденські кондитерські вироби.

6. Яку роль відіграють кав’ярні у національній кухні Австрії?

7. Назвіть м’ясні вироби, які мають найбільший успіх у всіх без винятку регіонах Німеччини.

8. Опишіть легендарний напій прославив люксембургську кухню.

9. Визначте характерні особливості регіональних кухонь жителів Швейцарії. 10. Перелічіть солодощі, які рекомендує швейцарська кухня.