***Лекція 4***

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ НАРОДІВ ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА НОРДИЧНИХ КРАЇН**

**4.1. Британська приготування** **їжі, Королівства**

**кухня** **–** **об’єднання** **традицій які** **асоціюються** **з культурою**

**та способів Об’єднаного**

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ АНГЛІЇ**

Прийнято вважати, що національна кухня Англії є консервативною і одноманітною. Говорячи про національну кухню, на думку відразу приходить знаменита фраза – “Вівсянка, сер!” Повірте, не тільки вівсяною кашею порадує місцева кухня гурманів і любителів поїсти. Перейдемо, безпосередньо, до національних страв, які варто спробувати в цій гостинній країні:

• запіканка з телячих нирок – готується з пісочного тіста, з цибулею і морквою;

• англійські сосиски з картопляним пюре – подаються з підливою і цибулею;

• заливний вугор – подається з пюре (блюдо популярне в Лондоні);

• риба з картоплею у фритюрі – злегка підсолена і приправлена спиртовим оцтом;

• знаменита вівсянка – з додаванням фруктових соків; • огірковий бутерброд – назва говорить сама за себе;

• камберлендська ковбаска – скручена у вигляді спіралі і обсмажена на олії;

• картопля в “мундирі” – подається з кислим молоком;

• суп з бичачих хвостів – готується з морквою, цибулею, ріпою, травами і спеціями;

• “йоркширський пудинг” – запечена маса з яєць, молока і муки;

• “ланкаширське рагу” – м’ясо, цибуля і картопля, приготовані в горщику;

• “колкенон” – страва з савойської капусти;

• “англійський ростбіф” – великий шматок яловичини, запечений в духовці.

Існують суто англійські соуси – хлібний соус, м’ятний, з хрону, яблучний і, навіть, соус з червоної смородини, який вважається дивовижною приправою до зайчатини і баранини.

Шодо англійського сиру, то сортів не так багато, як в Голландії і Франції, але відмінним смаком відрізняється твердий сир “Стилтон”, “Уенслідейл” та “Чеддер”.

Полюбляють англійці і солодкі страви. Англійські десерти, навіть за світовими мірками, вважаються вищим досягненням кулінарного мистецтва.

Ось лише деякі з них: англійський яблучний пиріг; карамельний пудинг; “корниш пейсті” – пиріг з листкового тіста з різними начинками; англійські фруктові джеми; еклська слойка з начинкою із смородини; “сімнел”– фруктовий пиріг з мигдальною пастою; пудинг з родзинками, різдвяні пиріжки з мигдалем і родзинками.

Головним напоєм в національній кухні Англії є традиційний англійський чай. До чаю в країні майже ритуальне відношення.

З алкогольних напоїв англійці надають перевагу пиву, особливо марки “Гіннес”, а також шотландському віскі “Glenfiddich”; вершковому ірландському лікеру, англійському сидру, елю і джину.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ШОТЛАНДІЇ**

Шотландія – воістину незвичайна країна. Родючі землі, клімат і землеробські традиції, методи копчення і соління стали основою для виробництва яловичини, баранини, оленини, створення кращих м’ясних продуктів і найвишуканіших делікатесів в світі.

Кулінарні традиції шотландців починалися, як, втім, і в інших країнах, з приготування їжі на відкритому вогні, з гарячої ситної страви з круп, овочів і м’яса, які готувалися за певною технологією в одному великому горщику, наповненому водою. Такі методи приготування мали значний вплив на становлення шотландської кухні, і велика кількість подібних страв існують і на сьогодні. Наприклад, гуляші і юшки, яловичина в пиві, курка в горщику тощо.

Втім, думки про національну кухню країни неоднозначні: одні стверджують, що для сучасних людей страви важкуваті і не зовсім підходять; для організму людини, інші, навпаки, вважають традиційну кухню здоровою і цілком збалансованою. У кулінарних виданнях часто пишуть, що шотландська кухня є кращою, ніж слава про неї.

По-перше, шотландці, які, наряду з ірландцями, є нащадками найдавнішого європейського народу – кельтів, донесли з далеких часів до наших днів, хоча і в дещо трансформованому вигляді, деякі риси стародавньої кельтської кулінарії. Ці осколки давнини хоча і не становлять ядро національної кухні, проте надають сучасним кулінарним традиціям шотландців такі унікальні риси, якими не можуть похвалитися інші західноєвропейські народи.

По-друге, Шотландія, яка втратила свою державну і національну самостійність з початку XVIII-го ст. і включена з Англією в єдину державу – Великобританію, не могла не зазнати впливу англійської культури, в тому числі і кулінарних звичаїв, серед яких введення в раціон типово англійських страв, до прикладу, ростбіфу або бекону.

По-третє, навіть в періоди своєї національної незалежності Шотландія відчувала іноземний вплив у сфері кулінарної культури. Це був вплив скандинавських, в основному, норвезьких вікінгів в VIII – XII ст., який

особливо відобразився на складі шотландських продуктів. Вікінги принесли і закріпили на островах звичай споживати баранину і конину (шотландських поні), виготовляти деякі овечі і козячі сири (оркні). Також відчувається вплив Франції, особливо в XVII ст., в період підйому французької придворної класичної кухні, що відобразилося на шотландській кухні правлячих класів. Та обставина, що Франція була чи не єдиною і головною політичною союзницею Шотландії проти Англії, послужило швидкому добровільному засвоєнню всього французького.

Незважаючи на те, що шотландська кухня розвивалася в умовах іноземного впливу, це не порушило її національної самобутності. На відміну від Англії, де для приготування іжі використовують телятину і свинину, в Шотландії визнають в основному баранину. В Англії споживають телячі ростбіфи та біфштекси недожареними, з кров’ю. Шотландці надають перевагу запеченому, грунтовно провареному і прожареному м’ясу.

Для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною – небаченими і чисто “шотландськими” видаються такі делікатеси, як лососина і оленина, тетерева, куріпки, а також водорості для німця, бельгійця, голландця або француза. Таким чином, поєднання однакових продуктів, а іноді і поєднання однакових страв у різних народів різні. Ці відмінності, якщо вони складаються в певну систему, і створюють окрему національну кухню.

Шотландська кухня – це рецепти прабабусь, які зберігали традиційні кланові і сімейні страви, склад яких передавався з роду в рід, це страви шотландської знаті, пов'язані з певними історичними подіями, це, нарешті, старі трактирні страви маленьких шотландських містечок.

Популярними першими стравами у шотландців є супи з капустою, рибні, круп’яні та м’ясні з картоплею, серед яких на особливу увагу заслуговує м’ясний суп з перловкою і овочами, – “scotch broth”.

Шотландська національна кухня славиться м’ясом абердин-ангуської породи великої рогатої худоби, ягнятиною та бараниною. Особливі страви – фарширований шлунок; пиріг з нирками і м’ясом; кров’яна ковбаса “сторнуей” – фаворит багатьох ресторанів в Шотландії, яку подають з млинцями, морепродуктами, нею фарширують курячі грудки і свинину; Різноманітними є національні рецепти печені з гарніром з картоплі і свіжого горошку. При цьому святкове блюдо – курка чи гуска, фаршировані рубаними потрухами і вівсяним борошном вважається традиційним.

В кожній країні є знамениті страви, що стали символом національної кухні і відомі у всьому світі. У Шотландії це “хаггіс” –досить специфічне блюдо, яке подобається далеко не всім, але у нього багатий смак і його варто спробувати хоча б один раз. Запікається хаггис в овечому або баранячому шлунку, фаршированому серцем, печінкою, легенями, нирковим салом, цибулею з ячменем і різними спеціями. По суті це кругла ковбаса, а при виробничому виготовленні шлунок замінюють пластиковою плівкою. Хагісс досить гострий, а мука надає йому більш щільну консистенцію, ніж у ковбаси. Хаггіс традиційно подається на підігрітому блюді з картоплею,

пюре з турнепсу, ріпи. Він незмінно супроводжує святкування будь-якого національного свята, а знаменитий шотландський поет Роберт Бернс навіть створив “Оду хаггісу”. Тож не випадково хаггіс традиційно готують на вечерю під час святкування дня народження Роберта Бернса – 25 січня. Застілля в день поета складається виключно зі страв шотландської кухні.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ІРЛАНДІЇ**

Національна кухня Ірландії складається з досить простих, але ситних і смачних страв. Клімат в цій країні вологий, худоба може пастися тут, практично, круглий рік, тому м’ясо і молочні продукти складають основу місцевої кухні. Варто зазначити, що Ірландія відома одними з кращих, екологічно чистих продуктів в світі.

Національними ірландськими стравами є такі:

• “чорний і білий пудинг”. Чорний пудинг – це жарена ковбаска зі свинячої шкіри, приправ і крові, а білий – без додавання крові;

• “ulster fry” – кров’яна ковбаса, грудинка і сосиски, засмажені з цибулею, грибами і яйцем;

• “ірландське рагу” з картоплею, цибулею, петрушкою і кмином; • “креветки по-дублінськи” з додаванням лимона;

• “кадл” – рагу по-дублінськи з беконом, сосисками, цибулею і картоплею;

• “крубінс” – страва зі свинячих ніжок;

• “капуста з беконом” – відварена шинка з капустою і картоплею; • “баранина по-ірландськи”;

• “стейк єльський” (кельтський).

З тих пір, як в країну завезли картоплю з Південної Америки, вона стала справжнім символом кухні Ірландії. З неї готують супи, галушки, пироги, булочки, оладки і навіть печуть хліб. Ось лише деякі відомі ірландські страви з картоплі:

• “пастуший пиріг” – картопляна запіканка з яловичим фаршем;

• “чамп” – картопляне пюре з зеленою цибулею, вершковим маслом, молоком, перцем і сіллю;

• “колканнон” – це те ж пюре, але з капустою, цибулею і приправами, запечене у вигляді запіканки;

• “боксті” – оладки з тертої картоплі;

• “фадж” – ірландський картопляний хліб;

• “дулсе чамп” – картопляне пюре з червоними водоростями.

Ще одним поширеним в країні блюдом є чіпси, які вживають скрізь і з самими різними доповненнями.

Незважаючи на те, що Ірландія є острівною державою, риба і морепродукти, довгий час не були популярні в цій країні. Однак, в останні десятиліття, дари моря зайняли гідне місце на столі ірландців. На західному узбережжі є в достатку устриць, омарів, мідій і рожевого лосося. Ірландці

їдять все це по-простому – з хлібом і маслом. Для приготування рибних страв зазвичай використовують тріску і лосося. Одним з популярних страв є рибний суп “чаудер”, лососина з овочевим гарніром, цінителям вишуканої кухні також до смаку припаде страва з устриць з морською капустою. Традиційно в їжу використовують такі дари моря – як червоні водорості (*dulse*). Абсолютною “зіркою” кулінарії є оселедець. Ця страва є популярною протягом усього року, і вживається в маринованому вигляді, а також як інгредієнт знаменитої картопляної запіканки “спокуса Йенссона”

Славиться кухня Ірландії і своєю випічкою. До розряду національних страв відносяться:

• “фарс” – хліб, з пшеничного борошна вищого якості, з додаванням геркулесу, що має форму четвертинки кола;

• “сода бред” – содовий хліб з пахтою, що має незвичайний кислуватий смак;

• “брам брак” – фруктовий хліб, подають з маслом до чаю; • “блі” – пишний і м’який круглий хліб;

• “пиріг з Гіннесом” – фруктовий пиріг, для приготування якого, використовують темне пиво “Гіннес”;

• “ірландські кекси з родзинками”.

З безалкогольних напоїв ірландці надають перевагу чаю. П’ють його з великим задоволенням і більше, ніж де б то не було в світі. Також, заслуженою популярністю користується пиво: “Гіннес” – темне пиво; “Стаут – не поступається за смаковими якостями “Гіннесу”; червоний ель “Beamish” – солодкувате червоне пиво; ірландський ель “Caffrey's” – густе пиво тощо. З міцних напоїв це, звичайно ж, знаменитий ірландський віскі, який ні в чому не поступається всесвітньо відомому шотландському. У країні виробляють понад 100 видів цього напою. Найвідоміші – “Bushmills”, “Tullamore Dew”, “Jameson” і “Locke's”.

**4.2. Особливості кухні Скандинавських країн: спільна історія та географічне положення**

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ДАНІЇ**

Національна кухня Данії сформувалася під впливом скандинавської та німецької кухонь, увібравши в себе кращі кулінарні традиції цих народів. І хоча датська кухня не настільки відома, як італійська чи французька, але взмозі запропонувати, навіть найдосвідченішим гурманам, свої особливі і неповторні страви. Данський принц Хенрік навіть видав свою кулінарну книгу – “Рецепти принца Хенріка”, в якій охоче ділиться секретами датської кухні. Пропоную і вам, дорогі читачі, дізнатися, що ж особливого може запропонувати мандрівникам і туристам кухня Данії.

Некоронованим королем національної датської кухні вважається знаменитий бутерброд “смьорреброд” (smorrebrod). На скибочку житнього хліба, попередньо змащеного маслом, накладається багатошарова конструкція з різних компонентів. Принагідно зазначимо, що донедавна в Копенгагені існувала бутербродна, яка потрапила в Книгу Рекордів Гіннеса. У меню цього закладу налічувалося 178 варіантів бутербродів, а загалом в країні близько 700 видів “смьорреброда”.

Ось лише деякі рецепти датських бутербродів:

• розім’ятий сир “Рокфор”, яєчний жовток і колечка редиски;

• кружечок вареного яйця, скибочка солоного огірочка і шматок шинки; • кільця з анчоусів, томатне пюре, яйце і петрушка;

• варена свинина, маринована буряк, зелена цибуля і, в середині, сирий жовток;

• малосольний лосось, розім’ятий з яєчним жовтком і сметаною, плюс листочок петрушки;

• смажена риба, полита соусом “рему лад” і часточка лимона; • оселедець в желе з тонкими скибочками червоного перцю. Цей список можна продовжувати нескінченно.

Варто зазначити, що бутерброди іноді подають з гарніром з овочів і морепродуктів, политих майонезом. Існують багатошарові шедеври “смьорреброда”, що налічують від 10 до 20 компонентів, які Вам запропонують на обід.

Популярні в кухні Данії також страви з риби і морепродуктів. Для приготування використовують оселедець, лосось, вугор, макрель, камбалу. З риби готують і перші страви, і другі. Улюбленими є: солона і маринована риба, рулет з вугра, смажений оселедець, коктейль з крабів і креветок, камбала по-скагенскі, рибні котлети і фрикадельки.

Порадує, кухня Данії любителів м’ясних страв. Варто покуштувати такі страви як:

• свинина з чорносливом і яблуками;

• маринована курка з ананасовим соусом; • свинячі реберця в пиві;

• печінка з хрусткою смаженою цибулею; • копчений бекон;

• м’ясне рагу з червоною капустою;

• пряна ковбаса з м’ясного фаршу (“медістерпельсе”); • шпик по-датськи;

• м’ясний і печінковий паштет;

• дичина під соусом, з запеченою картоплею; • в’ялена ягнятина.

Вважаємо,що саме час перейти до десерту. У цьому контексті національними стравами є:

• густий ягідний кисіль з малини, журавлини, брусниці, ожини, морошки, смородини, зі збитими вершками; пиріг з яблуками і смородиновим желе; рисовий пудинг з вершками і вишневим джемом; суп з

полуниці і ожини; солодкі дріжджові млинці; ковбаса з рисової каші з родзинками; знамениті датські булочки, які в Данії називаються “віденським хлібом”.

З безалкогольних напоїв датчани надають перевагу каві, молоку, фруктовим та овочевим сокам. Великою популярністю користується пиво. Найвідоміші марки – “Tuborg” і “Carlsberg”. З міцніших напоїв: лікери – “Kummel” і “Cherry Heering”, домашній шнапс на травах і горілка “Aquavit”.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ НОРВЕГІЇ**

Національна кухня Норвегії сформувалася під впливом суворого клімату і розвиненого рибальства. Складається в основному з селянських страв. На жаль, у нашій країні мало хто знає про норвезьку кухню. Кулінарні традиції місцевої кухні готують для туристів багато несподіваних і приємних сюрпризів. До речі, деякі норвезькі кухарі вважаються одними з кращих в Європі. Отже, розглянемо детальніше традиційні страви національної кухні.

Першу сходинку в кухні Норвегії займають страви з риби і морепродуктів. Величезною популярністю не тільки в країні, але й за її межами, користується норвезький лосось. Його неповторний і ніжний смак перетворює будь-яку страву на справжній делікатес. Однак, не будемо забувати і про іншу рибу, яку в Норвегії варять, сушать, коптять, в’ялять, маринують, тушкують, смажать:

• “кліп фікс” – знаменита сушена тріска;

• “лютефіск” – копчена тріска, зварена зі спеціями, подається з картоплею, свинячими шкварками, гороховим пудингом, козячим сиром і гірчицею;

• “фіскеболлер” – рибні фрикадельки з соусом;

• “ракфіск” – особливим способом оброблена риба, яку їдять сирою; • “фіскемелье” – печінка тріски з ікрою;

• “бокнафіск” – оселедець пряного посолу, з картоплею в мундирі і шкварками;

• “сурсільд” – маринований оселедець з цибулею; • “рекер” – відварні креветки.

Крім того, існують прекрасні і незвичайні страви з форелі, камбали, палтуса, горбуші, морських гребінців, крабів, кальмарів і навіть китового м’яса.

В кухні Норвегії популярними є такі м’ясні страви, як: • “смалахове” – тушкована бараняча голова;

• “ріббе” – смажене свиняче черево, яке вважається різдвяним блюдом; • “хьєтболлер” – яловичі биточки під соусом;

• “рип” – сніжна куріпка;

• “феналар” – овечий окорок;

• “форікол” – запечене ягня під борошняним соусом, з тушкованою капустою.

Різноманітність м’ясних страв вражає уяву – смажені свинячі реберця, страви з оленини і лосятини, печеня, стейки, біфштекси, шніцелі, баранина з капустою, м'ясні юшки із зеленню, всього і не перерахувати.

На гарнір подають: картоплю, капусту, бобові та різні каші. До речі, каша та інші страви з круп, включені в меню багатьох висококласних ресторанів.

Ще одним важливим продуктом, який відіграє велику роль в житті норвежців, вважається молоко. Споживання молока в Норвегії, найбільше в світі на душу населення. На сніданок обов’язково подається місцевий делікатес – “бруност” (овечий сир з солодким присмаком). Існує багато різновидів “бруноста” – від традиційно-жовтого, до темно-коричневого і, навіть, шоколадного кольору. Інші популярні сорти сиру – “пультост”, “гаммелост”, “фльотемюсост”. Також, норвежці просто люблять пити молоко, споживати сметану, сир, масло, вершки ...

Важливою частиною національної кухні Норвегії є випічка та приготування десертів. У кожній області печуться пироги за особливими місцевими рецептами. Великою популярністю користуються домашні кондитерські. Варто спробувати:

• “вафлер” – вафлі, в формі сердечка; • “лефсе” –картопляні хлібці;

• “бльоткаке” – фруктовий торт, з кремом;

• “кнеккбред” – хрусткий хліб з тонкого тесту;

• “троллькрем” – мус з яєчних білків, з лісовими ягодами; • “тіслерт бондепікер” – яблучну запіканку;

• “крумкаке” – вафельне печиво, з начинкою з морозива і вершків; • “фромаш” – фруктове суфле;

• “спіллінгболлер” – норвезькі булочки з корицею; • “свелле” – традиційні норвезькі млинці.

З безалкогольних напоїв норвежці віддають перевагу каві. П’ють її у великих кількостях і в будь-який час доби. Також популярні: фруктовий компот, кефір, йогурт, яблучний напій з медом, чай. Коритсується популярністю норвезьке пиво – “Rignes”; з міцніших напоїв – горілка, джин, віскі, різні лікери. При цьомусамим міцним норвезьким напоєм вважається “аквавіт” – картопляний спирт, настояний в дерев’яних бочках, на таких травах як: кмин, кріп, аніс, коріандр. Існує поліпшений варіант – “лін’є-аквавіт”, який, перед продажем, везуть на кораблі в Австралію і назад. Вважається, що тільки після цього, напій набуває свого справжнього смаку.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ФІНЛЯНДІЇ**

Національна кухня Фінляндії сформувалася під впливом суворих природних умов, географічного положення та кулінарних традицій фінно-угорських народів. Всі фінські страви готуються з натуральних і екологічно чистих продуктів. У будь-якому місті Фінляндії в обов’язковому порядку є

продуктові ринки, на яких знайдуться помідори, огірки, горошок, кукурудза, черешня, полуниця, причому, місцевого виробництва. Дивно, як місцевим фермерам вдається виростити таку пишність в настільки холодному кліматі. Ну що ж, перейдемо до більш докладного ознайомлення з національними стравами.

Наявність виходу до моря і величезна кількість озер, на території країни, зумовило головну спрямованість національної кухні Фінляндії – велику різноманітність рибних страв. Особливою популярністю користується “грааві кирьелохи” – райдужна форель у власному соку. З інших, традиційних страв, хочеться виокремити:

• “грааві лохи” – лосось у власному соку;

• “калекукко” – рибний пиріг з житнього борошна, з додаванням сала; • “меті” – рибна ікра з цибулею і сметаною;

• “росоллі” – фінський салат з оселедця;

• “ліпеакала” – вимочена тріска (блюдо має вельми специфічний запах, але гурмани повинні оцінити неповторний смак);

• “калакейтто” – рибний суп по-фінськи;

• “майтокалакейтто” – морська риба, тушкована в молоці; • “клімпісоппа” – вуха з галушками;

• “маймарокка” – суп з в’яленої риби;

• “калалаатікко” – оселедець з тушкованою картоплею.

Не менш популярні м’ясні страви. Для приготування використовують свинину, яловичину, оленину, лосятину, баранину, птицю. Варто зосередити свою увагу на таких стравах, як: печеня з оленини, яке подається з картопляним пюре і брусницею; баранина, тушкована в дерев'яному посуді; свиняча ковбаска з солодкою гірчицею; свинина, яловичина і баранина в горщиках, з морквою і цибулею; м’ясні тельбухи, з картоплею і яйцями; рубана печінку, з рисом і родзинками.

Люблять фіни і різні молочні продукти – сир, кисле молоко, йогурт, кефір. Популярні сорти сиру – “Емменталь” і “Едам”. Особливою популярністю, в національній кухні Фінляндії, користується “віїлі” – своєрідний кисло-молочний продукт (схожий на кисле молоко), який часто використовують в якості добавки до різних страв.

На десерт, у Фінляндії, надають перевагу блюдам з фруктів і лісових ягід, солодким ванільним булочкам з дріжджового тіста – “пулла”. Також оригінальністю вирізняються фінські киселі.

З безалкогольних напоїв, найбільшою популярністю користується кава. Фіни посідають першу сходинку в світі по споживанню кави на душу населення. Досить непогане фінське пиво – “Lapin Kulta” і “Koff”. З ягід виробляють ігристі вина – “Еліссі”, “Кавльері” та ягідні лікери. З міцніших напоїв користується попитом горілка “Фінляндія”.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ШВЕЦІЇ**

Національна кухня Швеції сформувалася під впливом скандинавських кулінарних традицій, ключову роль в яких відіграє близькість до моря і суворий холодний клімат. Шведські страви, як правило, без особливих вишукувань, прості в приготуванні, ситні і смачні. З давніх часів в Швеції використовують продукти, які можуть тривалий час зберігатися в зимовий період. Тому, широкого поширення набули всілякі маринади, соління, копчення, консервування, в’ялення, квашення. У місцевій кухні Ви не зустрінете ресторанних вишукувань, екзотичних страв, складних комбінацій інгредієнтів. Швидше за все, це – сільська і домашня кухня.

Основу шведської кухні складають страви з морепродуктів і риби, серед яких найбільш вживаним є оселедець. Оселедець у шведів буває солоний, в гірчиці, з цибулею, з “душком”, у вині, на грилі, запечений, смажений, копчений, з білим соусом, з лимоном, в спеціальному маринаді ... Особливим делікатесом вважається “сюрстрьомінг” – квашений оселедець, що забродив (правда, запах цієї страви сподобається не всім). Крім цього, шведська кухня пропонує такі рибні страви:

• “зільбулар мед корінтзьос” – біфштекс з оселедця, з соусом; • “рибні котлети”;

• “рибу по-весняному” – скумбрію під соусом з майонезу, з вершками і зеленню;

• “картопляну запіканку зі шпротами”;

• “грав” – лосось в особливому маринаді; • “лютфіск” – варену морську щуку.

Великою популярністю користуються страви з крабів, раків, кальмарів, мідій і інших мешканців прибережних вод.

М’ясні страви, в національній кухні Швеції, готуються з дичини, свинини, оленини, птиці. Інтерес представляють такі страви як:

• “істербанд” – свинячі ковбаски з гострим смаком; • “ренстек” – рубана оленина;

• “фласкруладер” – рулет зі свинини; • “леверпаштей” – м’ясний паштет;

• “коттбуллар” – великі шведські пельмені; • “курка, запечена в глині”;

• “тефтелі по-шведськи” з яловичого фаршу; • “смажена свинина з квасолею”.

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, то в цьому випадку, місцева кухня вас порадує різними гарячими супами:

• “гороховий суп”, зі свининою, цибулею і спеціями; • “yoлеброд” – пивний суп;

• “нассельсуппа-лід-егг” – суп з устриць; • “токмаг” – суп з локшиною;

• “квасолевий суп”;

• “суп з вівсяними пластівцями”;

• “грибний суп на курячому бульйоні”;

• “оригінальний суп з коньяком або лікером”. До багатьох супів часто додають галушки.

Як гарнір найчастіше подають картоплю (варену, печену та смажену). Нерідко, доповненням до м’яса та й самостійною стравою є гриби, смажені з вершками і цибулею. Також, на шведському столі можна побачити макарони і рис, які потрапили із сусідніх країн.

Порадує національна кухня Швеції любителів солодкого. На десерт шведи ласують: рисовим пудингом з мигдалем, суфле з агрусу, яблучним шведським тортом з корицею, млинцями з джемом або варенням, вафлями з морозивом або різними конфітюрами, шоколадними тістечками, пудингом з шафраном і збитими вершками, чорничним пирогом та пирогом з ревенем.

Улюбленим напоєм у шведів є кава. Швеція займає друге місце в світі, після Фінляндії, за вживанням кави на душу населення. Крім того, популярністю користується мінеральна вода, лимонад, брусничний напій, фруктові соки, легке пиво. З міцних напоїв – горілка, різні лікери, віскі, настоянки на місцевих травах і ягодах, пунш і грог.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ІСЛАНДІЇ**

Національна кухня Ісландії має багато спільного з датською, шведською, норвезькою та прибалтійською кухнями. Своїм корінням вона сягає в середні віки. Рецепти національних страв не змінювалися протягом багатьох століть і відрізняються самобутністю та незвичайним смаком. Місцеву кухню не назвеш відомою і популярною. Ніде в світі Ви не знайдете мережі ісландських кафе і ресторанів. Саме цей факт ще більше привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії. Тільки, перебуваючи на території країни, можна покуштувати справжні шедеври ісландської кухні. Ісландія – острівна держава, тому не дивно, що основу раціону складає риба і морепродукти. Для приготування страв використовують креветки, морські гребінці, палтус, м’ясо акули, тріску, сьомгу, лосось, оселедець. Самим незвичайним і топовим блюдом вважається “хакарл”. Це протухше м’ясо акули зі специфічним запахом, яке, перед тим як потрапити на стіл, кілька тижнів витримується у контейнерах з гравієм або піском і ще 3 місяці – на свіжому повітрі. Такі маніпуляції проводяться, оскільки в свіжому вигляді вона досить-таки отруйна. Звичайно, така страва “з душком”, не завжди підходить для розпещених шлунків європейців.Однак, для любителів екзотики і вишуканих гурманів кращого і не придумати.

Ісландська кухня пропонує й інших рибні страви:

• “хардфіскур” – загальна назва смаженої або сушеної риби; • “сілд” – маринований оселедець зі спеціями;

• “квашені тюленячі плавники”; • “биточки з китового м'яса”;

• “тріскові щоки”;

• “гравлакс” – маринований лосось з кропом; • “малосольна сьомга”;

• “м’ясо тюленя”;

• “рибна юшка з камбали або зубатки”; • “запечена форель”.

Всі місцеві делікатеси мають загальну назву – “торраматур”. Не менш екзотичні, в кухні Ісландії, м’ясні страви, які не тільки дивують, але іноді і шокують туристів. Чого тільки варте таке популярне ісландський блюдо, як “Свид”. Це варена або маринована голова вівці, яку попередньо обпалили і розпиляли навпіл.

Крім того, заслуговують на увагу такі страви, як: “блейкія” – м’ясний шашлик, обсмажений до вугілля; “статур” – овечі нутрощі, зашиті в шлунковий міхур; “хангікьот” – копчене ягня.

Крім баранини, популярністю користується конина, лосятина, м’ясо північних оленів і білих куріпок.

Ще один цікавий елемент кухні Ісландії – “вулканічний хліб”. Печуть його в тих місцях, де діючі вулкани прогрівають верхні шари грунту. Тісто поміщають в металеву форму і залишають в землі на 10–12 годин. Крім того, в таких природних печах готують й інші страви.

Також національним ісландським частуванням є “скир”. Це кисло-молочний продукт, що нагадує йогурт і сир одночасно. Подають його з вершками, морозивом, вівсяними пластівцями, медом і лісовими ягодами.

Найбільш популярний напій – кава. З безалкогольних напоїв ісландці надають перевагу каві. Варто зазначити, що в місцевих кав’ярнях Ви платите тільки за першу чашку, а решта будуть за рахунок закладу. Традиційний місцевий напій – бреннівін, яка за смаком схожий водночас на горілку і віскі. Пиво вважається менш популярним, можливо, через високу ціну на нього.

**4.3. Кухня країн Прибалтики: кулінарний рух і стиль життя**

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ЛИТВИ**

До ХІХ ст. в Литві існувала кухня для знаті, так звана старолитовська кухня. Основу її складали продукти рибальства та полювання. Та з середини ХІХ ст. зникла держава, а значить і не стало тієї знаті, для якої ця кухня створювалася. З цього часу стала зароджуватися “селянська”, або новолитовська кухня, яка поступово переросла в національну кухню Литви. Традиційними складовими страв стали зернові, овочі, картопля, молочні продукти і м’ясо.

Із-за схожості кліматичних умов національна кухня Литви нагадує білоруську. Тому головним продуктом для приготування страв, є картопля, з якої литовські кулінари готують оладки, ковбаски, пудинги і, звичайно ж, знамените литовське блюдо – “цепеліни”, іншими словами – “діджкукуляй”. Начинкою для картопляних цепелін служить м’ясо, а поливають їх соусом “кастініс” (сметана з вершковим маслом і різними спеціями).

Особливістю національної кухні Литви є велика кількість страв зі свинини і птиці. Популярністю користуються: холодний литовський борщ, “шюпініс” – каша з картоплі і гороху, з додаванням смаженої свинини; “скіландіс” – свинячі копчені ковбаски “кумпіс” – свинячий окорок, нашпигований часником, зеленню і приправами і литовські зрази з яловичини. Вельми незвичайні литовські вареники, в які, як начинку, додають картоплю, сир, рубані шматочки м’яса і посипають шкварками зі свинячого сала. Екзотичною литовською стравоє є “ведарай” – начинені тертою картоплею та запечені свинячі кишки. А святковою стравою в Литві вважається гусак, фарширований грибами, яблуками, капустою і приготований на свинячому салі.

Не останнє місце в національній кухні Литви займають рибні страви. Варто скуштувати: копченого вугра, якого виловлюють в Куршській затоці; щуку з кислою капустою, або під хріном (“лідека”); коропа, смаженого на вугіллі, або грилі; оселедець зі сметаною і смаженою цибулею; паніровану і обсмажену корюшку.

Ще одна гордість литовців – чорний житній хліб. Він чудовий на смак і може довго зберігатися, не втрачаючи смакових якостей. Шматочки хліба підсмажують, натирають часником, посипають тертим сиром.

Крім того, національна кухня Литви включає найрізноманітніші десерти та солодощі. Дуже смачні в Литві тістечка “швітуріс”, печиво, сирні креми, кекси, желе, темний шоколад і цукерки. А, традиційний литовський торт “Шакотіс”, багато туристів везуть з Литви, як сувенір.

З напоїв в Литві популярні: квас, кава, фіточай з ягід, лимона і трав, кминний відвар. Алкогольні напої також в пошані. У Литві чудове пиво, серед кращих – “Svyturys Baltijos Extra”. Незвичайними є медові настоянки, міцністю 50 градусів – “Медовас” і “Суктініс”. Більшість ресторанів і кафе оформлені в традиційному литовському стилі, тому, потрапивши туди, Ви відразу зможете відчути національний колорит цієї країни.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ЛАТВІЇ**

На формування національної кухні Латвії значний вплив здійснили німецька, литовська, російська, білоруська та естонська кухні. Страви місцевої кухні доволі прості в приготуванні, але, при цьому, смачні і ситні. Основними інгредієнтами національної кухні Латвії кухні є м’ясо, борошно, молоко і молочні продукти, крупа, картопля, боби, горох, овочі. Крім цього, Латвія має вихід до Балтійського моря, тому риба і морепродукти займають важливе місце в національній кухні.

Серед перших страв латвійської національної кухні заслуговують на увагу:

• “молочний суп з картоплею і оселедцем” – молоко, картопля, філе оселедця, зелений і ріпчасту цибулю, сметана, вода, сіль;

• “суп з чорниці з галушками” – чорниця, крохмаль, цукор, лимон, борошно, яйця і молоко;

• “пивний суп” – пиво, яйця, сир, тмин, цукор, сметана, хліб і вершкове масло;

• “молочний грибний суп” – гриби (частіше шампіньйони), вода, молоко, цибуля, картопля, перець, сіль, вершкове масло і лавровий лист;

• “хлібний суп” – хліб, сухофрукти, вода, кориця і збиті вершки;

• “холодний суп” – буряк, огірки, кефір, картопля, варена ковбаса, яйця, цибуля, кріп, гірчиця і сметана;

• “гороховий суп” – горох (частіше сірий), копченості, овочі, сіль, перець;

• “путра” – щось середнє між кашею і густий юшкою. Готується з перлової або ячної крупи, з додаванням м’яса, шпику, картоплі, риби, овочів, бобових. Заправляється все це молоком, кисляком, сметаною, сиром.

Тепер, саме час перейти до других страв, національної кухні Латвії, яких дуже багато і всі перерахувати неможливо. Назвемо найпопулярніші: “клопс” – біфштекс під особливим цибульним соусом; “картопляна запіканка з м’ясом”; “кров’яна ковбаска”; “кров’яні млинці” – в яких, замість молока, використовують кров; “камаро” – страва з тушкованої курки; “картопляні оладки зі сметаною”; “перлова каша з молоком і копченою грудинкою”; “котлети з квасолі”; “селянський сніданок” – копчене м’ясо, домашня ковбаска, картопля, цибуля та солоні огірки заливаються молочно-яєчною сумішшю і смажаться на сковороді; “скландраусіс” – випічка з житнього тіста у вигляді кошика, начинена морквою, картоплею, яйцями і заправлена сметаною; “варений сірий горох зі шпиком”.

Улюблені страви латишів готуються з риби і морепродуктів. В національній латвійській кухні Латвії використовується морська і прісноводна риба.

Популярними рибними стравами є такі: “зівью пудіньш” – рибна запіканка з тріски; смажений оселедець з цибульним соусом; оселедець, смажений на вугіллі; риба, смажена в тісті; лосось і форель, запечені у фользі; смажена корюшка в клярі; камбала, приготована на решітці. І, звичайно ж, знамениті латвійські “шпроти” (копчена салака в маслі), які експортуються в багато країн.

Солодкі страви – це особлива стаття в національній кухні Латвії. Такого розмаїття Ви не зустрінете ні в одній країні світу. Популярні солодкі страви для десерту такі:

• “солодкий рисовий пудинг”;

• “вецрига” (стара Рига) – дивовижно ніжне тістечко’

• “еклер” – тістечко з солодким кремом, полите шоколадом;

• “яблука по-латиськи” – запечені в тісті, з цукром і збитими вершками; • “ризькі рогалики” – з дріжджового тіста, посипані цукровою пудрою; • “латвійський пиріг з ревенем”;

• “піпаркукас” – латиське печиво, з чорним перцем, мускатним горіхом, корицею і імбиром.

Всі ці смаколики доповнюють: цукерки “Корівка”, дивовижно ніжний кекс з родзинками, шоколад і цукерки кондитерської фабрики “Лайма” і якісне латиське морозиво.

Із безалкогольних напоїв в кухні Латвії популярністю користуються: чорна кава, чорний і зелений чай, березовий сік, мінеральна вода, лимонад та фруктові соки. Латвійське пиво, під акомпанемент дивовижних часникових сухариків, не залишить нікого байдужим. Найвідоміші сорти пива: “Алдаріс Зелта”, “Баускас Гайсаіс”, “Баускас Tумсаіс”, “Алдаріс Луксуса” тощо. Любителі міцніших напоїв, зможуть насолодитися відомим “Ризьким чорним бальзамом”, який вважається візитною карткою Латвії.

**Питання для самоконтролю**

1. Порівняйте унікальні риси сучасних кулінарних традицій Англії, Шотландії та Ірландії.

2. Охарактеризуйте національні страви населення Великої Британії.

3. Перелічіть інгредієнти, характерні для національної англійської кухні. 4. Розкрийте національну самобутність шотландської кухні. Чому для туристів з континенту місцева кухня видається екзотичною?

5. Опишіть неповторність і місцевий колорит кухні народів Ірландії. 6. Визначте унікальні риси сучасних кулінарних традицій латиської національної кухні.

7. Що вважається підґрунтям естонської національної кулінарії?

8. Перелічіть класичні національні страви естонської національної кухні. 9. Висвітліть оригінальність фінської кухні.

10. Дослідіть, що привертає увагу туристів-гурманів до Ісландії