***Лекція 5***

**АНТИЧНІ** **КУЛІНАРНІ** **ТРАДИЦІЇ** **ТА** **СУЧАСНІ ГАСТРОНОМІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАРОДІВ СЕРЕДЗЕМНОМОР’Я**

**5.1. Французька кухня – знамениті страви, напої та делікатеси**

Національна кухня Франції – предмет особливої гордості французів. Прийом їжі тут зведений в ранг культу. Майже всі страви французької кухні – еталон тонкого смаку і особливої вишуканості. Національна кухня не тільки ввібрала в себе кулінарні традиції багатьох народів, але і сама стала джерелом натхнення для кулінарів різних країн. Варто зауважити, що в різних областях Франції існує своя кухня і улюблені страви, що відрізняються оригінальною і неповторною технологією приготування. Будь-який турист, який потрапив в цю країну, просто зобов’язаний познайомитися не тільки з пам’ятками, а й з місцевою кухнею.

Отже, почнемо з перших страв. Французи вміють і дуже люблять готувати супи. У ХІХ ст. це вважалося найскладнішим блюдом і включало в себе до ста інгредієнтів. Причому, прийнято їсти суп на вечерю. Як правило, всі супи відрізняються густою консистенцією. Серед них:

• знаменитий “суп-жульєн” (буває рибний і м’ясний); • “конті” – густий суп з сочевиці;

• “потофе” – м’ясний суп з овочами в горщику; • “буйабес” – суп з рибного асорті;

• “сен-Жермен” – суп-крем з овочів і зеленого горошку;

• “еклер” – вермішелевий суп з молоком, яєчним жовтком і пармезаном;

• “пісту” – овочевий суп;

• “дюбаррі” – молочний суп з цвітною капустою; • “панаде” – хлібний суп;

• “потаж-о-мелон” – екзотичний суп з дині.

Не менш привабливими у французькій національній кухні є м’ясні страви. Для їхнього приготування використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, дичину, птицю. Основними традиційними стравами Франції є такі:

• “фуа-гра” – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами.

• “кривавий біфштекс” – обсмажене м’ясо зовні, а всередині напівсире з кров’ю, подається з овочами і картоплею;

• “бланкетта” – теляче рагу з яйцем, грибами, сметаною, цибулею і спеціями;

• “турнедо” – біфштекс на тостах;

• “палантин” – заливне з нежирного м’яса птиці, дичини, свинини або кролика;

• “ланг-де-бюф” – закуска з яловичого язика; • “кок-о-вен” – півень у вині по-бургундськи; • “ла-мод-де-кан” – рубець з білим вином.

Принагідно зазначимо, що, готуючи страви, французи кладуть у каструлю так званий збірний букет “bouquet garni*”* – невелику в’язку ароматизованих трав. При цьому активно використовують виноградні вина та коньяк. Вина також служать головним інгредієнтом маринадів для м’яса, бульйонів чи для відварювання риби.

Великою популярністю користуються страви з прісноводної і морської риби. Для приготування рибних страв використовують тріску, щуку, палтус, коропа тощо. Особливим смаком відрізняються морепродукти, приготовані місцевими кухарями – лангусти, креветки, устриці, морські їжаки, гребінці, мідії. А саме знамените блюдо – делікатесні жаб’ячі лапки.

Практично жодна страва у Франції не обходиться без соусу. Тільки офіційно зареєстрованих рецептів налічується понад три тисячі. Будь-який соус може змінити смак страви до невпізнання. Для французів соус це – особливий ритуал і складна рецептура. Місцевими шедеврами вважаються: “айолі”; “білий французький соус”; “бешамель”, “бордолез”, “винний соус по-французьки”; “ліонез”, “морне” (бешамель з сиром), “майонезний соус” (до речі, Франція вважається батьківщиною майонезу), всіх і не перелічити ...

Ще однією візитною карткою, національної кухні Франції, є сир (фран. “промаж”). Хочеться зазначити, що Франція виробляє найбільшу кількість сортів сиру в світі. Офіційно зареєстровано понад 400 сортів і щороку з’являються нові. Щорічно, будь француз з’їдає, майже 23 кілограми цього продукту. У кожному ресторані розроблено окреме сирне меню (“plateau de fromages”). Найпопулярніші з них: м’який сир – “брі”, “камембер”, “епуас”, твердий – “емменталь”*,* “комте”, “мімолет”. Сири подають на обід і вечерю (перед десертом) на дерев’яній дощечці.

На окрему увагу заслуговують шикарні французькі десерти, які вже давно стали знамениті в усьому світі. Важко знайти людину, яка не чула таких назв як: “безе”, “еклер”, “глясе”, “крем-брюле”, “грильяж”. Не менш відома і французька випічка – “багети”, “галети”, “канело”, “макарун”, “круасани”...

З безалкогольних напоїв французи вживають чай, каву, гарячий шоколад, фруктові соки, лимонад, мінеральну воду. Ну і звичайно, неможливо уявити, національну кухню Франції без знаменитих на весь світ французьких вин. Щорічно в цій країні випускають майже 10 мільярдів пляшок – це 25 % всіх вин в світі. Найвідоміші виноробні райони – Шампань, Бургундія, Бордо, Ельзас, Руссільон, Прованс, Савойя тощо. Крім того, Франція вважається батьківщиною таких напоїв як коньяк, шампанське, кальвадос, арманьяк.

У Франції прийнято розрізняти регіональну (*cuisine regwnale*), загальнопоширену (*cuisine bourgeoise*) і вишукану (*haute cuisine*) кухні. Прикладом останньої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Регіональна французька кухня поділяється на ельзаську, бургундську, овернську, бретонську, нормандську й провансальську. Історично так склалося, що кожен регіон має свої кулінарні традиції і звички.

Особливостями ***Ельзаської кухні*** є використання цибулі, капусти, спаржі, пива, свинини, а також трюфелів і вина. Ельзаська кухня славиться паштетами (з 1762 р.). Найбільш відомий ельзаський паштет з гусячої печінки фуа-гра (foie gras) – знаменитий паштет з гусячої печінки, в який додають коньяк, вино Мадеру, спеції, трюфелі, причому, використовують гусей особливої породи зі збільшеною печінкою, які харчуються, виключно, кукурудзяними зернами.

Сконцентуємо свою увагу на основних традиційних стравах ельзаської регіональної кухні.

М’ясне рагу по-рейнски (*boeckojfe*) готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина. За традицією подається тільки по понеділках.

Цибулевий пиріг – страва з рубаного тесту, соусу бешамель, цибулі, пряженого й копченого сала. Пиріг “На жаркому полум'ї” – ласощі, що випікається в сильно розпеченій духовці із хлібного тіста, шматочків сала, сметани й цибулі.

“Бекофф” – страва з маринованого м’яса свинини або баранини, прокладеного шарами картоплі й запеченого в чавунці.

Найважливіша визначна пам’ятка Ельзасу – це пиво, з яким зв’язана регіональна кухня. У цей час Ельзас – визнаний центр європейського пивоварства. Тут варять практично всі основні види: світле “Хейнекен”, темне “Шютценбержі” , бурштинове “Метеор” і з червонуватим відтінком “Адельскотт”, а також пиво за стародавніми рецептами “Кроненбург”.

***Бургундська кухня*** пропонує страви з яловичини, устриць, річкової риби (щука, окунь, короп, лин), ягід. Широко знані страви “м’ясо по-бургундськи”, “равлики по-бургунськи”, а також бургундські вина.

М’ясо по-бургундськи (*boeuf* *bourguignon*) або яловичина по-бургундськи з цибулею, грибами, морквою й салом, полите коньяком і вином.

Бургундські вина виробляються на виноградниках історичної провінції Бургундія, що на сході Франції. Славляться сортами Шаблі (*Chablis*), Кот-де-бон (*Cote-de-Beaune*), Рон (*Rhone*).

Популярність ***Овернської кухні*** обумовлена достатком страв з річкової риби (форель, сьомга), грибів (білі, лисички, грузді), овочів (бобові), ягід. Найбільш відома страва овернської кухні – суп-пюре з сочевиці та картоплі (soupe auvergnate). Славиться кухня також глазурованими каштанами й настойкою “сюз”.

***Бретонська кухня*** вирізняється великою кількістю страв із продуктів моря (крабів, омарів, морських гребінців) і використанням сидру для їхнього

приготування. Найбільш відомими стравами вказаної кухні є омар по-арморикански; морські гребінці в сидрі; утоку з білими грибами; ескалоп Вівіан (*escalope Viviane*).

***Нормандська кухня*** подає вибір страв і способи їхнього готування, прийняті в Популярність провінції Нормандії обумовлена достатком м’ясних й молочних продуктів, птиці, морепродуктів і яблук. У цьому регіоні немає виноградників, тому для приготування страв використається яблучний сидр. Знаменитою стравою є суп по-нормандськи (*soupe normande*). Традиційна також у Нормандії тарілка з дарунками моря (plateau de fruits de тег) – чудове сполучення сирих молюсків і варених ракоподібних. Нормандія є батьківщиною знаменитого сиру “Камамбер” (“Camemberf”). Крім того, широкої популярності набув нормандський кальвадос (*calvados*), тобто яблучна горілка.

***Провансальська кухня*** прославлена завдяки значній кількості страв, приготовлених із продуктів моря (soupe de poisson), овочів (ratatouilles), спецій (pestou) й сала. Популярними є суп-жульєн по-лангедокські (julienne la nguedocienne), юшка по-марсельски (bouillabaisse), рагу із зайця по-ландскі (*civet de liuvre landais*), пюре із часником (*soupe a Vail*), яловичина тушкована по-провансальски (daubeproven Qale).

Час прийому їжі у французів змінюється в залежності від регіонів, але можна вважати, що сніданок, який складається з кави, чаю або гарячого шоколаду, прийнято споживати разом з рогаликом із джемом від сьомої до восьмої ранку. Другий сніданок – опівдні. Звичайно, це закуска – сардини, салат зі свіжих огірків або кружечок ковбаси, небагато масла й багато хліба; смажене м'ясо й риба, овочі, салат, сир, фрукти, чашка кави, чаю або какао. О 17 годині для дітей – тартинка з маслом і шматочок шоколаду. Увечері – сімейний обід: суп, печеня або рагу, овочі, десерт.

**5.2. Особливість харчування народів Португалії. Асортимент страв та особливості їх приготування**

Ви дивитеся удалину Атлантичного океану, насолоджуючись при цьому теплим кліматом і мальовничими пейзажами. Сонце опускається за нескінченний горизонт ... Чого ж не вистачає для повної досконалості? Звичайно ж, смачних, ароматних, вишуканих страв! Цим гостинна португальська кухня Вас потішить в достатку.

З давніх давен основним джерелом доходу місцевих жителів, було рибальство і мореплавство. Це й не дивно, адже половину території країни омивають води Атлантичного океану. Тому, улюбленими стравами португальців є страви дарів моря. Тільки з однієї тріски, місцеві кухарі можуть приготувати 365 смачних страв (на кожен день іншу страву). Принагідно зазначимо, що сушена солона тріска – бакаляу (*bacalhau*) – головний національний продукт країни – вважається “візитною карткою”

Португалії. Для приготування іжі також використовують окуня, тунця, форель, скумбрію, сардини, крабів, восьминогів та інших мешканців глибин.

Ось лише деякі рибні страви португальської кухні:

 “бакальяу а брас” – смажені шматочки солоної тріски з картоплею, цибулею і яйцем;

 “робола” – смажений вовчий окунь;  “кальдейрада” – рибний суп-пюре;  “лапас” – смажені молюски;

 “плачуща риба капітана Відала” – рибний суп, який вариться з живої риби, з додаванням олії, цибулі, перцю, картоплі;

 “катаплана” – юшка з декількох видів риби і морепродуктів;  “тамборіл” – страва з морського чорта;

 “аррош де марішку” – рис, приготований особливим способом, з морепродуктами (аналог іспанської паельї);

 “креме де марішкуш” – густий суп з морепродуктів;

 “амейжуаш а бальяо пато” (поцілунок з черепашкою) – страва з відварених мідій, з коріандром, оливковою олією, часником і білим вином;

 “салада де полву” – закусочний салат з восьминога.

Але не тільки рибними стравами славиться кухня Португалії. Пропоную вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню:

• “фейжоада” – чорні боби, запечені з яловичими потрухами, сушеним м’ясом, ковбасками і часником;

• “бетаху” – португальські котлети зі свинини або яловичини; • “боррего” – баранина, запечена в духовці;

• “сопа де педра” (суп з каменів) – аналог “російської каші з сокири”. У суп кладуть квасолю, свиняче вухо, картопл., морквe, цибул. і ковбаску. І в довершення, кидають маленький камінчик;

• “кузіду португеза” – змішана страва зі свинини, курки, яловичини і копченостей;

• “сопа де легумес” – легкий овочевий суп;

• “францезінья” – незвичайний португальський бутерброд; • “франгу” – смажені курчата;

• “калду верде” густий суп з капусти, цибулі, картоплі, часнику і ковбаси “чорісо”;

• “саррабуло” – обсмажена свинина з печінкою, тушкована у вині; • “пірі-пірі” – курячі стегенця з перцем карі.

Багата кухня Португалії солодкими десертами. Скуштувати португальські солодощі приїжджають туристи з усієї Європи. До десертів прийнято відносити класичні пудинги, кекси, креми, пироги і тістечка. Серед різноманітних десертів виділяються такі “слаколики” як: “мигдальне печиво зі сметаною”, “мигдальна нуга”, “солодкі мигдальні кульки”, “печиво монашки”, “ласощі внука”, “небесне тістечко”, “беленьское тістечко”, “яєчні жовтки в цукровій пудрі” (“овес молес”). А тістечка “паштель де ната” (Pastel de nata) вважаються візитною карткою Лісабона.

Найпопулярнішими у всьому світі напоями вважаються португальські вина – “Bairrado”, “Borba”, “Carcavelos”, “Madeira” і, звичайно, легендарний портвейн. Своєрідним є зелене вино “Vinho Verde” – мається на увазі не колір напою, а його короткий термін витримки.

Португальці також полюбляють лікери, зокрема, “жінжу” – португальський вишневий лікер, який зазвичай подають в шоколадному стаканчику та “медронью” – лікер з плодів суничного дерева. У Португалії можна спробувати і місцеве пиво під назвою “сервежа”. З безалкогольних напоїв португальці просто обожнюють пити каву.

Національна португальська кухня – кращий приклад того, як пристрасті населення країни не змінилися з часом, а зберегли вірність традиціям. Смак, тонкий аромат, багаті порції, легкі спеції, що не перебивають натуральний смак продукту, а тільки відтіняють його, достаток солодощів і корисної здорової їжі – ось що є візитною карткою національної кухні країни.

**5.3. Національна іспанська кухня: поєднання різних кулінарних шкіл**

Національна кухня Іспанії – це головна визначна пам’ятка країни. Унікальність її полягає в співдружності кухонь різних регіонів королівства, різних кулінарних шкіл. Також, на формування іспанської кухні, в різні історичні періоди, вплинули давньоримські, мавританські, французькі, американські і африканські кулінарні традиції. Їжа для іспанців – це своєрідний загальнонаціональний культ з стародавнім корінням, який включає в себе задоволення, звички, переконання і традиції.

Кожна провінція Іспанії славиться своїми неповторними національними стравами.

Кулінари Атлантичного узбережжя знамениті ніжними на смак супами і витонченими соусами.

В Астурії готують “фабаду” – страву з білої квасолі з шинкою і ковбасою.

В Кантабрії – “рис по-сантандерськи” і багато страв з форелі, молюсків, сардин.

Галісійська кухня – це, першою чергою, варений восьминіг, риба мерлан в горщиках і свинячі ніжки в листі з брукви.

У провінції басків виготовляють знаменитий копчений сир – “ідіасабаль”. Мальки вугра і плавники морської щуки – ще одне улюблене блюдо басків.

Провінції Наварра і Ріоха славляться своїми місцевими овочами, з яких готують різні соуси і гарніри, зокрема, солодкий фарширований перець.

У Бургосі і Сорії варто скуштувати смажене ягня. У Сеговії – молочне порося.

Каталонська кухня порадує юшкою з морського чорта, рагу зі свинячої голови і відмінними соусами. Основу страв у цьому іспанському регіоні

формують чотири соуси: “picada” – часниковий зі смаженим мигдалем і з додаванням зелені, “samfain”, з баклажанів, томатів і солодкого перцю, “sofrito”, з томатів, перцю із зеленню і часником і “ali-oli”, з оливкової олії і часнику.

У Толедо спробуйте марципани за старовинними мавританським рецептами.

Андалусія славиться своїми “пінчо” – невеликими бутербродами з тріскою, мерлузу, анчоусами і іншими морепродуктами.

У провінції Уєльва виготовляють знамениту шинку з хабуго (особлива порода свиней, яких годують жолудями). Також, тут готують страви, в яких, одночасно, поєднуються м’ясо, риба, овочі і фрукти.

Кухарі Валенсії прославилися всесвітньо відомою стравою національної кухні Іспанії – “паелья” – рис, з додаванням шафрану, овочів, курки, морепродуктів, білого вина, зелені і спецій. Зазначимо, що існує більше 300 рецептів приготування паельї.

Незважаючи на всю різноманітність, існують страви, які вважаються споконвічно іспанськими і які необхідно спробувати в цій країні:

• “тапас” – різні закуски, або нарізки з овочів, ковбасок, морепродуктів; • “паелья валенсіана” – cтрава з рису, з морепродуктами або м’ясом,

овочами, спеціями;

• “гаспачо” – холодний суп з томатів; • “чорісо” – пікантна ковбаска;

• “тортилья” – іспанський омлет з картоплею; • “чиліндрон” – курча під соусом;

• “каплун” – кастрований півень, начинений каштанами і устрицями; • “кабралес” – блакитний сир;

• “хамон” – сировялений окорок.

Хамон вважається іспанським делікатесом. Існує два його види – серрано і іберіко (*cerrano, iberico*). Готують їх з різних порід свиней, також вони різняться способом і тривалістю приготування.

Кулінарна візитна картка Іспанії належить сирам. Тут їх виробляють в будь-якому регіоні Іспанії за своїм особливим рецептом. Самі іспанці надають перевагу сирові з овечого або козячого молока.

Безперечно, найбільш популярними солодощами з усіх іспанських десертів є “чуррос” – пончики з гарячим шоколадом; “польвороні” – розсипчасте печиво зі смаженою мигдалем, корицею і кунжутом та “туррон” – солодка нуга з горіхами, основними інгредієнтами якого є мед, мигдаль і яєчний білок. Туррон родом з Аліканте часто визнають найбільш смачним, бо адже саме там він з’явився в XVI ст.

Ще одним різновидом традиційних різдвяних солодощів, популярним для багатьох туристів вважається печиво “польворони”.

Влітку іспанців виручає чудове іспанське морозиво. Столиця країни пропонує туристам морозиво в самому несподіваному смакову виконанні.

З безалкогольних напоїв португальці п’ють молоко, чорну каву, каву з молоком, а також гарячий шоколад, який варять густим на молоці. З

освіжаючих напоїв дуже популярний “оршад” (мигдалеве молоко). Найбільш вживаним напоєм в національній кухні Іспанії вважається вино. У цій країні вирощують близько 90 сортів винограду і виробляють більше 100 марок вина. Самий традиційний напій – “Сангрія” (червоне вино з прянощами і фруктами). Напевно всі чули про іспанське кріплене вино “Херес”, яке отримало свою назву від містечка Херес-де-ла-Фронтера. В Астурії виробляють досить непоганий, сухий і напівсухий ігристий сидр. Любителям пива сподобається тенеріфское пиво “Дорада” і “Тропікал”, мадридське – “Махоу”, малажское – “Сан Мігель” і гранадське – “Альхамбра”.

**5.4. Кухня народів Італії: страви, традиції, особливості**

Італійську кухню вважають родоначальницею високого гастрономічного мистецтва. Можна з упевненістю сказати, що італійська кухня і культура йдуть рука об руку. Для італійців їжа – це не просто джерело живлення, необхідне для життя. Їжа, так само як і мистецтво, і архітектура і багато іншого, є невід’ємною частиною історії. Кухня італійців визначає цю націю. Традиційні страви італійської кухні користуються популярністю у всіх куточках земної кулі. При цьому кожен регіон Італії має свої власні, місцеві страви, які часто не мають нічого спільного зі звичним для жителів інших районів країни меню. Кожен регіон, провінція і місто сонячної Італії привносили і привносять свій внесок в різноманіття гастрономічних надмірностей країни.

Національна кухня Італії, мабуть, найрізноманітніша в світі. Основу її складають кулінарні традиції середземноморської, грецької та арабської кухонь, помножені на багатовікові культурні традиції стародавніх римлян. Навряд чи знайдеться людина, яка не чула про таких стравах як: спагетті, піца, паста, лазанья, різотто, равіолі ... Варто зазначити, що в кожній провінції свої секрети приготування, свої рецепти і своє коронне блюдо. Завдяки відмінним смаковим якостям, страви італійської кухні поширилися за межі країни і користуються великою популярністю у всьому світі.

Почнемо мабуть з самого популярного страви – піца. Ніде Вам не вдасться спробувати такою смачною і соковитою піци, як в Італії. Це коржик з тіста, запечений з томатом, сиром, м’ясом, морепродуктами і іншими інгредієнтами. Місцеві кухарі не бояться експериментувати в приготуванні піци, тому, це блюдо вдосконалюється з кожним роком. Найпопулярніші з них: “Маргарита”, “Пепероні”, “Маринара”, “Карчофі”, “Наполітана”, “Кальцоне”, “Кватро Стаджіоне” (чотири сезони), “Кватро Формаджі” (чотири сири) тощо. Гордість італійської кухні – томатний соус “сальса ді помідоро”.

Вважається, що італійці першими почали відварювати борошняну суміш, в результаті чого з’явилися макарони. В Італії всі макаронні вироби називають “паста”. Для їхнього приготування використовується борошно грубого помелу, що сприятливо впливає на травлення. Існує велика

різноманітність цих виробів: “спагеті” – довгі макарони різної товщини; “капелліні” – круглі і дуже тонкі; “фетуччіні” – плоскі і довгі стрічки; є навіть чорні макарони, пофарбовані чорнилом каракатиці та багато інших.

Також, з борошняних виробів хочеться відзначити:

• “лазанью” – запіканка з тістом, томатом, м’ясом, сиром і соусом “бешамель”;

• “равіолі” – маленькі квадратні пельмені з макаронного тістаі начинки з м’яса, сира, картоплі або креветок;

• “десертні равіолі”, з варенням, ягодами, фруктами, повидлом; • “тортелліні” – пельмені з прісного тіста з сиром і овочами.

Говорячи про національну кухню Італії, вкажемо на страви з риби і морепродуктів: різні види морської риби на грилі, креветки на рашпері,“ангуіла” – делікатесний вугор; головоногі молюски, омари, лангусти, каракатиці, “грансеола” – м’ясо морського павука, з лимоном і маслом.

Ще одна особливість італійської кухні – сир. Найвідоміші сорти:

• “пармезан” – тертий сир, яким посипають майже всі блюда (салати, макарони, омлети, м’ясо);

• “моцарелла” – сир з молока буйволиць, часто використовують для приготування піци і різних закусок;

• “горгонцола»” – незамінний сир для соусів;

• “рікотта” – ніжний сир, з якого роблять десерти.

В Італії м’ясні вироби класифікують за ознакою залежності від способу приготування. Розрізняють: *prodotti crudi* – продукти з сирого м’яса, *prodotti cotti* – продукти, що проходять термообробку. Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Яскраво характеризують національну кухню Італії такі страви:

• “карпаччо” – сира яловичина, нарізана тонкими шматочками, з оцтом і оливковою олією;

• “різотто” – страва з рису,

• “різотто по-міланськи”, з шафраном і цибулею; • “фріттата” – яєчна запіканка з овочами;

• “мінестроне” – італійський суп з овочами;

• “біскотті” – сухе печиво з подвійною випічкою; • “панчетта” –сиров’ялена свиняча грудинка;

• “ньоккі” – варені галушки з картопляного або манного борошна; • “тірамісу” –багатошаровий італійський десерт;

• “полена” – страва з кукурудзяної муки; • “антіпасті” – овочі, мариновані в олії;

Споконвічний і чи не самий солодкий продукт італійської кухні “джелато” – смак справжнього італійського джелато не зрівняється ні з одним морозивом.

Однією з найрізноманітніших і найцікавіших кухонь італійських регіонів щодо пропозиції з десертів вважається сицилійська кухня: печиво з мигдалем, фісташками, сицілійська кростата, канноло, торроне, джелато,

паста ді мандорла, кассата, тортофіні, сицилійський поцілунок, марципанові фрукти, – цей список нескінченний.

Італійський гастрономічний світ багатий традиційними напоями, які відомі в багатьох країнах світу. З безалкогольних напоїв у італійців популярні: кава-еспресо, кава-латте, капучино, кава-моччіато тощо. Неможливо уявити національну кухню Італії без прекрасних італійських вин. За статистикою, кожна третя пляшка вина, продукується в Італії. Найвідомішими марками є: “Амароне делла Вальполічелла”; “Асті Спуманте”; “Бардоліно”; “Бароло”; “Гаві”; “Класіко”, “К’янті”, “Капрі”, “Марсала”, “Просекко”, тощо. До категорії вермутів відносяться червоні, рожеві та білі кріплені і ароматизовані різними прянощами вина. “Мартіні” – найвідоміший італійський вермут. Заслуженою популярністю користуються: мигдальний лікер “Амаретто”, лимонний лікер “Лімончелло”, анісовий лікер “Самбука”, гіркий лікер з фруктів і трав “Кампарі”, міцний виноградний напій “Граппа”.

**5.5.** **Особливості** **кухні** **Греції.** **Залежність** **харчування** **від географічного положення**

Грецька культура вважається колискою всієї європейської цивілізації, і її гастрономічна сфера не є виключенням. Власне у Греції в 320 р. до нашої ери була написана перша в історії кулінарна книга. Надалі кулінарна належність Греції перейшла до Римської імперії, згодом традиції грецької кухні розповсюдилися по європейському континенту і за його межами.

Національна кухня Греції – це типова середземноморська кухня, в якій прекрасно поєднуються кулінарні традиції Балкан, Франції, Італії та Близького Сходу. Проте національна кухня Греції змогла зберегти свою самобутність, стала однією з визначних пам’яток країни. За довгі тисячоліття у місцевого населення сформувався особливий підхід до їжі, досить своєрідна філософія. Трапеза для греків – не просто прийом їжі. Це цілий ритуал, в якому переплітаються спілкування, відпочинок і все життя. За обідом, як правило, збирається вся родина. Обговорюються справи і проблеми, а найулюбленіші теми для розмови у греків – футбол і політика. Обов’язково відвідайте грецькі таверни, ресторани, закусочні, які допоможуть вам відкрити дивовижний світ національної кухні Греції.

Грецький народ любить здорову їжу, і тому вони приділяють їй велику увагу. Секрет їх довголіття криється в середземноморській кухні та полягає він у тому, що греки використовують для приготування страв виключно якісні та свіжі продукти, трави, прянощі, натуральне оливкове масло і велику різноманітність зелені і овочів.

Грецька оливкова олія є основним продуктом, який використовується практично у всіх блюдах. Оливкова олія має свої незвичайні смакові якості і також вона дуже корисна для здоров’я. Не меншою популярністю користуються оливки. Ще один частий гість грецького столу – лимон.

Зазначимо, що незмінним супутником що будь-якого блюда в Греції, буде лимон.

Всі овочі, які можна наповнити, греки фарширують. Багато споживають динь, винограду, мигдалю, кавунів.

Географічне положення країни визначило головний напрям місцевої кухні – це риба і морепродукти.Безперечним є той факт, що найперший в світі кулінарний рецепт, у якому була покрокова інструкція є приготування риби, складався у Греції. На сьогодні туристи широко оцінили соковиті кальмари, обсмажені в борошні і оливковій олії, дивні на смак свіжовиловлені мідії, приготовані в томатному соусі, м’ясо восьминога, приготоване на вугіллі, з пряними травами… Найпопулярнішими стравами є такі:

• “каламар йеміста ме тірі” – кальмари, начинені сиром і запечені на вугіллі;

• “мідья ахніста” – мідії, приготовані на пару;

• “гарідес схарас” – креветки, запечені на грилі;

• “макаронада ме астакс” (спагеті з лангустом), поряд з іншими вважається коронною стравою.

При цьому місцеві кулінари розрізняють два сорти риби: виловлену рибалками в морі і ту, яку в замороженому вигляді імпортують з інших держав. У рибні таверни, які називаються “псаротаверни”, рибалки щодня доставляють свій улов. Тут подають рибу смажену, фаршировану, запечену, тушковану, в’ялену, копчену, мариновану, солону ...“Іноземну” рибу греки вважають менш якісною і позначають в меню і на цінниках абревіатурою “kat” або буквою “k”.

Задовольнить національна кухня Греції і всі вимоги шанувальників м’ясних страв. Для приготування страв використовують баранину, свинину, яловичину, птицю. Ось тільки мала частина страв, які варто покуштувати гостям цієї країни:

• “брізолес” – м’ясо з кісточкою, приготоване на грилі;

• “стіфадо” – гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом; • “кокорас красатос” – півень, тушкований в білому вині;

• “сувлаки” – маленькі шашлички;

• “кунелі” – тушковане м’ясо кролика;

• “кондосувлі” – шашлик з великими шматками м’яса; • “клефтіко” – м’ясо з овочами в глиняних горщиках; • “паідакья” – баранячі реберця на грилі;

• “луканіка хорьятікі” – домашні ковбаски; • “гіроса” – шаурма по-грецьки;

• “біфтекі” – котлети з рубленого м’яса;

• “кокореці” – загорнуті в кишки патроха ягняти і запечені на решітці.

• “долма” – рис або фарш, загорнутий у виноградне або капустяне листя.

І, звісно ж, найбільш знамените блюдо – “мусакас” (м’ясний фарш, картопля і баклажани, укладені шарами, під соусом “бешамель”).

Теплий клімат Греції дозволяє вирощувати овочі і фрукти, практично, круглий рік. Тому, в грецькій кухні широко використовують баклажани, оливки, артишок, виноградне листя, помідори, огірки, цибуля, перець, зелену квасолю. До багатьох страв додають суміші з трав, прянощі і спеції (корицю, базилік, білий перець, мускатний горіх). Варто згадати знаменитий “грецький салат”, який готують багато наших господинь. Правда в Греції, він називається “сільський салат” і, помітно, відрізняється за смаком від того, який подають в наших кафе та ресторанах. Також, варто спробувати:

• “мусака” – страва з баклажанів, фаршу, помідорів і білого соусу;

• “кефтедес” – овочеві котлетки з баклажанів, помідорів, грибів, кабачків і баранячого гороху;

• “мелідзанес тіганітес” – смажені баклажани;

• “флорініс псітес” – запечений солодкий перець з оливковою олією і виноградним оцтом;

• “мелідзана псіті” – запечені баклажани, з сиром і помідорами; • “манітарья схарас” – гриби, приготовані на грилі.

Кулінарною візитною карткою Греції вважається сир “Фета”, який виробляють з овечого молока, в деяких випадках додають козяче молоко, і зберігають в розсолі у спеціальних дерев’яних бочках. Є й інші, не менш популярні, сорти сиру:

• “кефалотірі” – твердий сорт сиру з козячого молока; • “манурі” – білий сир з дуже оригінальним смаком;

• “тулумотірі” – найдавніший в Греції сорт сиру.

Греція може похвалитися великою кількістю сортів сиру і його багатою історією. До речі, перші згадки про цей продукт можна зустріти ще в гомерівській “Одіссеї”.

Варто cкуштувати деякі сирні страви: • “бугаца” – пиріг з сирною начинкою; • “саганакі” – сир, запечений в клярі;

• “тірокрокетес” – сирні крокети;

• “пітес” – пиріжки з овочевою начинкою і сиром фета.

Великою популярністю користуються вироби з тіста: пироги, кулеб’яки, ватрушки, всілякі борошняні кондитерські вироби. “Кулурі” – грецький хліб, посипаний кунжутом. Один кулурі з кавою –ідеальний сніданок.

Традиційні грецькі десерти нагадують турецькі солодощі, що не викликає подиву, якщо згадати вплив, який справили на кухню країни кулінарні традиції Туреччини. Влітку греки ласують зацукрованими фруктами, пахлавою і лукумом. Взимку місцеві кулінари готують пироги із заварним кремом “галактобуреко”, солодкі рисові пудинги “різо гало”, а також різноманітну випічку в медовому сиропі. До складу левової частки грецьких солодощів, крім меду входять також і горіхи: мигдаль, ліщина або волоські. Популярні в Греції також різноманітні джеми і варення, які готують навіть з овочів. Морквяним, гарбузовим чи баклажановим варенням тут

нікого не здивуєш. Також своїми смаковими якостями славиться грецьке морозиво.

З безалкогольних напоїв греки віддають перевагу каві. При цьому каву зазвичай п’ють в “натуральному” вигляді, без молока і вершків. Вважається, що будь-які смакові добавки перетворюють цей благородний напій в елемент фаст-фуду. Є варіант холодної кави – “фраппе”, в який додають лід і подають в жарку пору року.

Греція – батьківщина бога виноробства Діоніса. Однак грецькі вина не дуже відомі за межами країни. Це пов’язано з тим, що продуктивність більшості виноробів обмежена, а тому кращі сорти часто навіть не “виїжджають” за межі регіону. Своєрідною “візитною карткою” грецького виноробства є “Рецина” – легке вино з присмаком соснової смоли. Це один з найбільш древніх на планеті сортів вина, спосіб виготовлення якого залишається незмінним уже протягом більш ніж двох тисяч років.

Серед найбільш популярних місцевих вин відзначимо такі: “Мосхато” – солодке мускатне вино з острова Самос; “Немея” та “Рапсані” – сухі червоні вина; “Робола” – біле вино з незабутнім ароматом. З міцніших напоїв: “Узо” – грецька анісова горілка; “Ракі” – виноградна горілка з терпким смаком; “Метакса” – грецький коньяк (бренді).

**5.6. Національна кухня Туреччини**: **тепло традицій і неповторна суміш смаків**

Витоки національної кухні Туреччини сягають часів кулінарних традицій кочових тюркських племен. Протягом декількох століть, на турецьку кухню впливали арабська, середземноморська, іранська, індійська та кавказька кухні. За часів Османської імперії, в палаці Топкапи (палац імператорів), на кухню витрачалися величезні кошти. Одних тільки кухарів налічувалося 1300 осіб. Кожен кухар відповідав за приготування однієї страви. Вся ця армія кухарів щодня годувала 10 тисяч придворних. Сучасні турецькі кулінари і кухарі не втратили багатий досвід своїх попередників. Завдяки цьому, в турецькій кухні знайдуться страви на будь-який смак і на найрізноманітніші кулінарні пристрасті.

Трапезу, в національній кухні Туреччини, прийнято починати з першої страви. Причому це, рівною мірою, стосується не тільки обіду, а й сніданку, і вечері. Як правило, туристам пропонують покуштувати:

• “мерджімек чорбаси” – густа юшка з червоної сочевиці; • “балик чорбаси” – рибний суп;

• “ішкембе чорбаси” – суп з яловичих потрухів, з додаванням оцту і часнику;

• “яйла чорбаси” – рисовий суп з м’ятою та йогуртом;

• “джажик” – холодний суп зі свіжих огірків, з рисом, йогуртом і приправами (нагадує нашу окрошку).

При цьому найпопулярнішим турецьким супом є “тархана чорбаси” – суп з тархани. Тархана – це дріжджове тісто з пшеничного борошна, в яке додають червоний перець, цибулю, порошок з висушених і перемелених томатів і різні приправи. Цю суміш висушують на сонці і подрібнюють.

Для приготування м’ясних страв, в турецькій кухні прийнято використовувати яловичину, баранину і козлятину. Свинину, як і в багатьох мусульманських країнах, тут не споживають. Одним з найпоширеніших м’ясних страв вважається “кебаб”. У всіх туристичних місцях, на кожному кроці стоять кебабче – ларки, в яких готують і продають цю страву. Існує кебаб по-адански (м’ясний фарш з різними прянощами, запечений на вугіллі). Також, варто спробувати “кюфте” – в фарш з баранини додають яйце, цибуля, спеції, потім формують кульки. Турецькі “кюфте” бувають відварні, смажені і запечені. Не менш смачний і турецький шашлик, особливо “донер” (великий шматок баранини нанизують на вертикальний гриль і, в міру засмажування, зрізають зовнішній шар м’яса тоненькими шматочками. Варто згадати і “турецький плов”, причому тут він буває не тільки з рису, а ще й гороховий, вермішелевий, пшеничний. Для приготування плову використовують баранину і курку, додаючи сухофрукти, фісташки, зелень, помідори, цибулю …

Особливе ставлення в національній кухні Туреччини до хліба. Викидати хліб категорично забороняється – це вважається великим гріхом. Навіть якщо Ви випадково упустили шматочок хліба, потрібно підняти його, поцілувати і прикласти до ока. У ресторанах і кафе Туреччини подають такі сорти хліба:

• “піту” – товсту коржик з дріжджового тіста; • “екмек” – традиційний білий хліб;

• “гезлеме” – коржик з тонкого тіста, з начинкою з сиру, шпинату, сиру, фаршу.

Інші, не менш популярні, борошняні вироби: “сіміт” – бублики, посипані зверху кунжутом; “лахмаджун” – особлива турецька піца; “берек” – запечені рогалики з сиром, зеленню і спеціями.

Величезний вибір в турецькій кухні десертів і солодощів. Існує навіть спеціальний свято – “Шекер-байрам” (свято солодощів). У ці дні прийнято пригощати гостей шербетом, мигдалем в цукрі, ат лиси , лук умом тощо. З десертів варто спробувати:

• “локма” – кульки з тіста, приготовані у фритюрі і залиті сиропом; • “мухаллебі” – солодкий молочний кисіль з рисової муки;

• “кабак ат лиси” – ласощі з вареної гарбуза з цукром; • “пекмез” – сироп з виноградного соку;

• “сютлач” – рисова каша з молоком і ваніліном; • “айвовий пудинг”;

• “ревані” – пиріг з манки в сиропі; • “фаршировані персики”.

Національними напоями, в кухні Туреччини, вважаються кава по-турецьки і чай (в основному чорний). Також в Туреччині п’ють: “айран” –

освіжаючий напій; “Шалгам” – кислуватий напій з турнепсу; “Салеп” – рідкий і гарячий молочний продукт; різні соки і мінеральну воду. З більш міцного, популярністю користується “раки” – анісова горілка (прийнято перед вживанням розбавляти водою)

**5.7. Ізраїль – невід’ємна частина середземноморської кухні**

Національна кухня Ізраїлю є невід’ємною частиною середземноморської кухні. Варто зазначити, що Ізраїль – країна еміграції, тут проживає більше 70 національностей. Тому кухня настільки ж різноманітна, як і люди, які населяють цю державу. Великий вплив на формування місцевої кухні, зробила релігія. Згідно з іудейськими законами, не можна вживати в їжу свинину, ракоподібних, молюсків (рибу можна), м’ясо і молочні страви повинні подаватися окремо. Страви, приготовані з урахуванням цих законів, називаються кошерними. Принципу кошерності дотримуються у багатьох ресторанах, кафе, готелях, супермаркетах. Правда це зовсім не означає, що ізраїльтяни їдять тільки кошерну їжу. Тут багато ресторанів, які пропонують кухню різних народів світу, включаючи французьку, китайську, арабську, італійську, японську, російську тощо.

Пропонуємо Вашій увазі основні страви, які вважаються національними і, які варто покуштувати гостям цієї сонячної країни:

• “меорав ієрушалмі” – єрусалимська печеня, приготована з декількох видів курячого м’яса (грудинка, окорочки, печінка, серце), подається на тарілці або в піті (розрізаному уздовж хлібному коржику), рясно приправлена цибулею і прянощами;

• “птітим” – ізраїльський аналог кускусу (манна крупа, приготована на пару, з м’ясом і овочами);

• “гефілте фіш” – фарширована риба (короп, щука, кефаль, лосось); • “латкес” – оладки зі шкварками і смаженою цибулею;

• “храйме” – риба в гострому соусі;

• “форшмак” – оселедець або рублене м’ясо, запечене з картоплею, цибулею, перцем і сметаною;

• “мафрум” – картопля, фарширована м’ясним фаршем, з морквою і томатною пастою;

• “марак регель таймані” – традиційний суп з телячої ноги.

Не останнє місце, в національній кухні Ізраїлю, займають овочеві і вегетаріанські страви. Ось лише деякі з них, які користуються заслуженою популярністю:

• “гумус” – страва з варених зерен нуту, подається з оливковою олією, яйцем, петрушкою і приправами;

• “римес” – солодке овочеве рагу;

• “фалафель” – котлетки з меленого нуту, з приправами, обсмажені у фритюрі;

• “бульбелаткес” – деруни з картоплі;

• “калте буречке” – холодний буряковий суп;

• “шакшука” – яйця, смажені в томатному соусі з цибулею, перцем і приправами.

Славиться кухня Ізраїлю своєю випічкою яка стала невід'ємною частиною ізраїльського застілля. Ось лише деякі борошняні страви, які треба спробувати в Ізраїлі:

• “маца” – коржик з прісного тіста;

• “мацебрай” – закуска з маци з яйцем і молоком, обсмажена на олії; • “хала” – святковий єврейський хліб;

• “бурекас” – несолодка випічка з тонкого тіста. Форма Бурекас визначає начинку, наприклад: напівкруглий – з сиром качокавалло, прямокутний – з картоплею, рівносторонній трикутник – з грибами, рівнобедрений – з сиром фета, круглий – зі шпинатом;

• “хоменташ” – трикутні пиріжки з дріжджового тіста, з маковою начинкою;

• “джахнун” – рулетики з листкового тіста; • “кугель” – єврейська запіканка;

• “самбусак” – невеликі пиріжки у формі трикутника або ріжка, обсмажені у фритюрі;

• “куші” – шоколадний торт;

• “бейгл” – популярний ізраїльський бублик; • “леках” – мигдальні пряники;

З безалкогольних напоїв в Ізраїлі, надають перевагу каві, капучино, чорному і зеленому чаю. З прохолодних напоїв популярні фруктові соки, мінеральна вода, лимонад. Порадує кухня Ізраїлю чудовим місцевим вином “Кармиель” та“Йордан” і недорогим пивом “Маккабі” та“Голдстар”.

**Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте кулінарні традиції різних регіонів Франції та вкажіть на їхні відмінності.

2. Розкрийте кулінарні шедеври італійської національної кухні. 3. Визначте неодмінний елемент італійської трапези?

4. Перелічіть основні різновиди “пасти”.

5. Опишіть регіональні особливості іспанської кухні. 6. Батьківщиною якого сорту вина є Португалія?

7. Кулінарні традиції яких народів вплинули на грецьку кухню?

8. Назвіть самий відомий грецький сир та його використання в кулінарії. 9. До якої страви в національній кухні Туреччини особливе ставлення. Які солодощі популярні в Туреччині?

10. Назвіть основні овочеві і вегетаріанські страви в національній кухні Ізраїлю.