***Лекція 8***

**ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АМЕРИКИ**

**8.1. Національна кухня США – від Аляски до Юти**

До прибуття європейців в Америку американська їжа ніколи не була чимось однаковим, яке можна було виявити на всій американській території від західного до східного узбережжя. Зрозуміло, основні компоненти сьогоднішнього раціону харчування привнесені індіанцями. Це першою чергою кукурудза. Вражаюче, що так багато з того, що є невід’ємною частиною американської гастрономії – до прикладу, відварні качани кукурудзи; кукурудзяне суфле; корн-доги – копчені сосиски, що засмажені в тісті з кукурудзяної муки і нагадують за формою кукурудзяний качан (подаються на паличці); кукурудзяні пастівці; подрібнена кукурудза; чіпси тортилья (кукурудзяні чіпси) і навіть дешеве американське пиво, яке вариться з кукурудзи – сягає своїм корінням в харчові традиції індіанців. Однак чи призвело це до формування “національної кухні”? В будь-якому ресторані в Мексиці, на кожному столі є щось, що представляє собою сучасний варіант древніх індіанських компонентів або результат застосування індійських кулінарних рецептів. Такого не можна сказати про сучасну американську кухню.

Пізніше в Америці вже інші фактори, пов’язані із загальним американським світовідчуттям, затримували формування національної кулінарії.

Коли на американській землі вперше з’явилися європейці, боротьба за існування, а не радість творчого пошуку, стала єдиним мотивом розширення знань про приготування їжі на кухні. Тут вже не до великого кулінарного мистецтва, коли турботи полягають у тому, щоб визначити, кора якого дерева їстівна, і протриматися ще день.

Помітну роль у розвитку американської кухні відіграли раби в Чарлстоні, Північна Кароліна, оскільки це місто стало найбільшим портом, в якому торгували спеціями. Раби і колишні раби займали чільне місце в гастрономічному житті Нового Орлеана, беручи участь, таким чином, у формуванні однієї з найбільш яскраво виражених регіональних кулінарних традицій в Америці. Крім того, раби і колишні раби на всьому Півдні обслуговували жаровні, де готувалися барбекю (печеня на вугіллі), допомагаючи тим самим створювати значний вклад Америки в світове кулінарне мистецтво.

До другої половини XIX-го ст. були створені умови для самого важливого періоду гастроімміграціі в американській історії, коли в Америку прибули італійські та китайські іммігранти. Принагідно зазначимо, що китайська їжа в Америці займає друге місце після італійської.

Трохи пізніше з’явилася найпоширеніша і популярна кухня в Америці – італо-американська. Однак справжнього тріумфу ця кухня досягла в

будинках американців, де піца, лазанья, манікотті (трубочки з макаронів, фаршировані сиром і помідорами), биточки і телятина в сухарях з сиром – стали такими ж стандартними продуктами харчування, як “хот-доги” або гамбургери. Крім того, італо-американська кухня показала нам, що їжа народів інших країн не тільки може внести цікаву різноманітність в раціон харчування населення Америки, але і стати його невід'ємною частиною.

У другій половині XX-го ст., коли в Америку прибуло безліч інших груп іммігрантів, і коли національний смак американців значно удосконалився в результаті перемоги китайсько-американської та італо-американської кухонь, поступово в гастрономічною картині Америки з'явилося багато етнічних мотивів.

Незважаючи на те, що імміграція в Америку таких європейських груп, як, наприклад, греки, французи і скандинави за своєю чисельністю помітно поступалася імміграції італійців, і натепер можна побачити на вулицях багатьох міст намети, в яких продаються джайро (круглі плоскі коржі з наструганним м’ясом і салатом) і сувлаки (шматочки шашлику, запечені в коржі), а також кіоски, в яких торгують афганськими шиш-кебабами (шашликами з часником і цибулею), до сих пір звеличується французький підхід до харчування як наріжний камінь американської кухні, а солодка булочка з джемом або фруктами, датська за походженням, як і раніше займає панівне місце серед страв, які американці їдять на сніданок.

Не тільки європейські продукти харчування мають місце в американському меню. В останні роки у великих містах другими за популярністю після піцерій стали бари, в яких подаються суші – японські міні-рулетики з рису, овочів, сирої риби, креветок або крабів, зі складними екзотичними соусами.

Чи помітили ви останнім часом швидкий успіх південноамериканських гриль-ресторанів з бразильськими та аргентинськими стравами? А що Ви думаєте про етнічні їдальні, забігайлівки і закусочні всіх мастей, які не стали визначальним напрямом у розвитку кулінарного мистецтва, але при цьому користуються великою популярністю? Вони ростуть, як гриби – афганські, корейські, ефіопські, кубинські, індійські і тайські ресторанчики.

Однак це ще не все з того, що є в гастрономічній Америці. Що особливо яскраво виявляється в гастрономічній діяльності, так це фактор “плавильного котла”. Безпечечним є той факт, що в сусідніх районах, де проживають різні етнічні групи, тайська їжа не змішується з кубинською, польська кухня не стає елементом філіппінської.

В умовах сучасної світової економіки важко собі уявити, що до відкриття європейцями Американського континенту в кінці XV-го ст. багато основних продуктів в міжнародному раціоні харчування були абсолютно невідомі в тому чи іншому регіоні світу. Так, до прикладу, картопля, яку вперше почали вирощуватися в Андах в Південній Америці, була завезена в Європу іспанськими мореплавцями. Ананаси, які також виростали тільки в Південній Америці, були завезені іспанцями і португальцями в тропічні регіони усього світу, включаючи Африку й Азію.

Продукти харчування перевозилися і в іншому напрямку. Салат-латук і брокколі, що вперше з’явилися в Європі, тепер широко вирощуються в Північній і Південній Америці, включно зі Сполученими Штатами. Арахіс, званий також земляним горіхом, є плодом бобових, який перевозився в обох напрямах. Вперше арахіс почав культивуватися в Південній Америці і був завезений в Європу і Північну Африку іспанськими і португальськими торговцями. Звідти він згодом потрапив в Америку. В даний час люди в усьому світі регулярно споживають харчові продукти, що вперше з’явилися в багатьох різних районах Земної кулі. Серед інших продуктів харчування, які вперше з’явилися в Південній і Північній Америці, можна назвати: боби, какао, кукурудзу (маїс), перець, гарбузи, кабачки, полуницю і помідори.

Якщо Ви завжди вважали, що головними представниками національної кухні США є гамбургер з картоплею-фрі – Ви помилялися! Одна з найбільш унікальних особливостей кухні США – це ті відмінності в смаках і пристрастях, які спостерігаються в різних штатах цієї величезної і багатогранної країни. Страви, які вважаються делікатесом в Джорджії, можуть викликати здивовані погляди в Массачусетсі, а улюблена їжа жителів Монтани може навіть налякати їх сусідів зі штату Вашингтон. Вашій увазі пропонується одне, саме унікальне блюдо для кожного штату.

***Алабама*** *– Варений арахіс.* Варений арахіс – це всього лише результат відварювання свіжих земляних горіхів в підсоленій воді до їхнього розм’якшення. Це найулюбленіша придорожня закуска на півдні США. А кожного вересня в Алабамі проходить найбільший фестиваль з варіння арахісу, під час якого в хід йде до 60000 фунтів цих нехитрих, але улюблених усіма горіхів!

***Аляска*** *– Стейк з оленя*. Ця страва дуже поширена у ескімосів, а тепер його пропонують меню найрозкішніших ресторанів штату. Якщо Вас не бентежить те, з кого був зроблений ваш стейк – Ви легко зможете оцінити це блюдо в самих різних куточках Аляски.

***Арізона*** *– Смажений хліб.* На північному заході ці круглі коржі з смаженого тіста вже більше 150 років є улюбленим ласощами різних племен. Їх можна пробувати просто так або з медом, або у варіанті “індіанського тако” з подрібненої яловичиною, бобами і сиром. А взагалі – варіанти начинок воістину безмежні! Це може бути зелений чилі, свинячі ковбаски, шоколад, масло і багато іншого.

***Арканзас*** *– Рожеві помідори.* Рожевий помідор є офіційним фруктом Арканзасу з 1987 р., а вирощують його тут ще з 1920-х! Ви можете спробувати ці стиглі і соковиті плоди на Фестивалі рожевих помідорів, який проводиться в містечку Варрен щорічно вже понад п’ятдесят років. А якщо наберетеся достатньо сміливості – чому б не спробувати свої сили в змаганнях з поїдання томатів?

***Каліфорнія*** *– Фруктовий смузі.* Коли в далеких 1970-х пляжна культура зіткнулася з культурою здорового харчування, їх результатом стала поява смузі. Тепер в Каліфорнії можна знайти ресторани, в яких фрукти, овочі і різні екзотичні інгредієнти змішуються вже більше 40 років!

***Колорадо*** *– Гірська форельє.* Неспокійні води Скелястих гір просто таки кишать сріблястою фореллю, яка надзвичайно цінується за свою ніжну і соковиту м’якоть. Який найкращий спосіб її спробувати? Піймайте її самі!

***Коннектикут*** *– Піца з білими молюсками.* Прибережне місто Нью-Хейвен славиться своєю піцою, винайденої в 1920-і рр. італійськими іммігрантами-пекарями.

***Делавер*** *– Скреппл.* Скреппл відноситься до тих страв, якими краще насолоджуватися, не намагаючись вивідати їхні інгредієнти. Свинячі обрізки (так-так, п’ятачки, печінка і серце) змішують з кукурудзяним борошном до однорідної маси, нарізають, смажать і подають до сніданку або використовують як начинку для сендвіча.

***Флорида*** *– Лаймовий пиріг.* Флорида виробляє близько 80 % всіх цитрусових США, і крихітні флоридські лайми здобули заслужену славу за свій вишуканий смак.

***Джорджія*** *–* *Кока-Кола.* Зрозуміло, Ви можете купити цей найпопулярніший у світі напій всюди – від Казахстану до Тімбукту, але дивним чином, він здається набагато смачнішим, коли п’єш його прямо з “джерела”. А джерело це знаходиться в Атланті, де фармацевт Джон Пембертон винайшов Колу в якості “тоніка для нервів” в далекому 1886 р.

***Гаваї*** *– Спам мусубі.* Ця унікальна закуска є чудовим прикладом змішання східної і західної культур, яке так характерно для Гаваїв. Вона складається зі шматка підсмаженої на грилі шинки на брусочку клейкого рису, загорнутого в смужку сушеної водорості норі.

***Айдахо*** – *Чорниця.* Трохи більше терпка на смак, ніж лохина, чорниця росте на всій території північного заходу і Скелястих гір. Ви можете спробувати її в складі чорничного пирога або в славнозвісному чорничному молочному шейку.

***Іллінойс*** – *Хот-дог в чиказькому стилі*. Хоча ніхто з упевненістю не може сказати, де і коли придумали хот-дог, жителі Чикаго вважають, що його винайшли під час Всесвітньої виставки 1893-го р., що проходила саме в їхньому місті.

***Індіана*** – *Сендвіч зі свинячою вирізкою*. Жителі Середнього Заходу не можуть уявити собі життя без свинини! Найяскравіше вираження ця пристрасть знайшла в улюбленому всіма жителями штату сендвічі зі свинячою вирізкою. Це смажений у фритюрі шматок свинячого філе на булочці, причому краї м’яса повинні виходити за краї булочки – напевно, саме в цьому полягає головний секрет цього вишуканого блюда!

***Айова*** – *Сендвіч з рубленим м’ясом*. Рублена яловичина. На булочці. Ніякого соусу. Ніякого кетчупу. Нічого зайвого. Складно знайти щось більш характерне для цієї частини США. Власники місцевої мережі ресторанів Maid-Rite запевняють, що саме вони винайшли це блюдо в 1926 р.

***Канзас*** – *Попкорн*. Американці споживають колосальну кількість попкорну щороку і більша його частина виробляється в житниці США – штаті Канзас.

***Кентуккі*** – *Смажене курча.* Неможливо відвідати знаменитий Штат мятліка (офіційне прізвисько Кентуккі), не скуштувавши його знаменитого смаженого курчати. Не дарма всесвітньо відома мережа ресторанів швидкого харчування KFC була заснована саме тут – в місті Корбін на сході штату Кентуккі.

***Луїзіана*** – *Джамбалайя.* Унікальне поєднання креольської і каждунской кухні перетворило Луїзіану в один з найпривабливіших штатів для гурманів з усього світу. Вибір страв тут просто разючий – сенвічі з м’ясом або морепродуктами “po 'boys”, червоні боби з рисом, банановий фостер, праліне тощо. Але джамбалайя – гостра суміш рису, овочів і м’яса (будь-якого – починаючи з курки, закінчуючи сосисками з шинкою) – найкраще уособлює багатогранну і складну історію Луїзіани і ті етнічні особливості, які в ній перемішані.

***Мен*** – *Лобстер*. Ці дивовижні ракоподібні є своєрідним символом штату Мен, прибережні міста якого досі залежать від риболовецької промисловості. Найкраще споживати їх, мінімально змінюючи початковий смак при готуванні – відварити і занурити в гарячу олію.

***Меріленд*** – *Крабові пиріжкі.* Чесапікська затока відома на всю країну своїми синіми крабами з дуже вишуканим на смак, солодкуватим м’ясом. Місцеві придумали безліч способів приготування цього делікатесу, але незмінно сходяться на думці, що не може бути нічого смачнішого крабових пиріжків.

***Массачусетс*** – *Юшка з молюсків.* Крем-суп виходить дуже ситним і густим завдяки додаванню картоплі, устриць разом з раковинами і шматочків місцевого молюска. Принагідно зазначимо, що вказане блюдо допомогло колоністам пережити суворі массачусетські зими.

***Мічиган*** – *Вишневий пиріг.* Багато хто говорить, що неможливо придумати більш американського пирога, ніж яблучний – але в цьому питанні мічіганци з Вами з задоволенням посперечаються.

***Міннесота*** – *Лютефіск.* Незважаючи на те, що смак цієї страви – явно на любителя – ця витримана, просочена лужним розчином біла риба є делікатесом для Міннесоти – штату з багатою скандинавською спадщиною.

***Міссісіпі*** – *Смажений сом.* Жителі цього річкового штату просто обожнюють сомів – вусату придонну рибу, яка водиться в цих водах у величезних кількостях. Найчастіше їх споживають смаженими або приготованими на грилі.

***Міссурі*** – *“Burnt ends”.* Місто Канзас – одна з головних мекк США з приготування барбекю. Тут кожен знає, як правильно приготувати свинину, яловичину або курку в смачному солодко-гострому червоному соусі. Найбільше місцеві люблять замовляти в ресторанах або готувати вдома блюдо під назвою “burnt ends” – обвуглені, дуже гострі шматочки грудинки.

***Монтана*** – *“Устриці” Скелястих гір*. В даному випадку, “устриці” – це просто евфемізм. Насправді, це смажені бичачі яйця. Вони були улюбленими ласощами ковбоїв в ХІХ ст., так чому б не спробувати їх і в ХХІ-му? Якщо у вас вистачить сміливості – можете навіть взяти участь у

фестивалі (Testicle Festival), який проходить вже більше 30 років в місті Клінтон.

***Небраска*** – *Рунза*. Ця страва, що залишився Небрасці в спадок від Східної Європи, представляє собою хлібні кишеньки, наповнені м’ясом. Рунза відмінно підходить для швидкого і ситного обіду в холодні зими в преріях.

***Невада*** – *Кедрові оріхи*. Американські аборигени вирощують ці солодкі маслянисті горішки вже багато століть. Вони відмінно підходять для приготування салатів, соусів і печива.

***Нью-Гемпшир*** – *Морозиво зі злаками*. Ця дивна суміш морозива з мюслі для сніданку – найулюбленіше ласощі жителів штату під час довгих літніх місяців.

***Нью-Джерсі*** – *Іриски*. Жоден турист ні за що не виїде з Нью-Джерсі, не скуштувавши і не прихопивши з собою цілий мішок цих жувальних ірисок найрізноманітніших смаків і кольорів, які виробляються тут з 1800-х років!

***Нью-Мексико*** – *Зелений чилі*. Жителі штату просто обожнюють міцний чилі-соус, приготований з місцевого різновиду зеленого чилі. Настільки, що готові поливати ним всі страви – від яєць до буріто і бургерів. Іноді варіації соусу бувають настільки гострими, що незвичні до нього люди в прямому сенсі цього слова дихають вогнем.

***Нью-Йорк*** – *Піца*. Неважливо, яка зараз пора дня – обід або пізня вечеря – великий жирний шматок піци в Нью-Йоркському стилі, складений навпіл і засунутий в рот завжди залишається традиційною і улюбленою їжею будь-якого жителя міста.

***Північна Кароліна*** – *Барбекю зі свинини.* У Північній Кароліні під словом “барбекю” мають на увазі соковиту, приготовлену на повільному вогні свинину. Її рубають або подрібнюють якимось іншим способом, занурюють в гострий оцтовий (“в східному стилі”) або більш солодкий соус з додаванням кетчупу (“в західному стилі”).

***Північна Дакота*** – *Бізон*. Бізони такі значущі для жителів Північної Дакоти, що вони навіть зображені на 25-центовій монеті штату. Крім цього, вони вважаються дуже смачними – особливо у вигляді соковитих бургерів і стейків.

***Огайо*** – *Cincinnati chili.* Ця славнозвісна підлива, приправлена шоколадом і корицею, яка подається для спагетті з бобами, сиром і цибулею, була винайдена іммігрантами на початку ХХ-го ст., а тепер відома і улюблена по всій країні.

***Оклахома*** – *Стейк.* Оклахома – головний штат з розведення великої рогатої худоби, тому ніде більше Ви не знайдете більш свіжого м’яса, ніж в стейкхаусах навколо Оклахома-Сіті.

***Орегон*** – *Фундук.* Завдяки родючим вулканічним грунтам і ідеальному клімату, Орегон виробляє близько 99 % врожаїв фундука в США. А ресторани штату готують смачні круасани, печиво і пироги з фундуком.

***Пенсільванія*** – *Сирний стейк.* Пенсільванський сирний стейк складається з хрусткої булочки, наповненої соковитою тонко нарізаною

яловичиною, смаженою цибулею, перцем і сиром і по праву вважається одним з улюблених страв жителів штату.

***Род-Айленд*** – *Кавове молоко*. Найменший з штатів США вже давно оголосив кавове молоко (майже як шоколадне, але з кавовим сиропом) своїм офіційним напоєм.

***Південна Кароліна*** – *Креветки з кашею.* Колись це блюдо було всього лише скромним сніданком рибалок, а тепер ця кукурудзяна каша з морепродуктами перетворилася в основну страву кращих ресторанів Чарльстона. Разом з цим зросла і кількість варіацій і добавок в основне блюдо – від грибів і цибулі-шалот до хрусткого бекону.

***Південна Дакота*** – *Kuchen (пиріг).* Колись ці ласощі з’явилося на Великій рівнині разом з німецькими поселенцями, а тепер перетворилося в офіційний десерт штату Південна Дакота. Все дуже просто – це звичайний пиріг з начинкою з фруктів або заварного крему.

***Теннессі*** – *Свинячі реберця.* Жителі Мемфіса ні за що не упустять можливості поласувати смачними свинячими реберцями. Замовляти їх можна “мокрими” (із солодким соусом на основі томату) або “сухими” (натертими спеціями).

***Техас*** – *Начос.* Це техасько-мексиканське блюдо є скоріше техаським, ніж мексиканським – особливо варіації з величезною кількістю інгредієнтів, які можна знайти тільки в цьому американському штаті. Найкраще відразу замовляти велику тарілку начос з бобами, сиром, стейком і гуакамоле.

***Юта*** – *Jell-O (Желе).* За підрахунками, жителі Юти з’їдають набагато більше цих солодощів, ніж жителі будь-якого іншого регіону США. Воно стало настільки невід’ємною частиною культури штату, що білетери, які продавали квитки на Олімпійські ігри 2002 р. в Солт Лейк Сіті, носили значки Jell-O на лацканах своїх піджаків. У деяких місцях ці ласощі можна спробувати навіть в смаженому вигляді !

***Вермонт*** – *Кленовий сироп.* У Вермонті виготовляється більше цього солодкого золотавого сиропу, ніж в будь-якому іншому штаті США, а в його ресторанах можна замовити практично будь-яку страву з цим інгредієнтом, починаючи від морозива з кленовим сиропом, закінчуючи свинячими відбивними, политими ним же.

***Вірджинія*** – *Сільська шинка.* Практично нестерпно солоні шматочки рожево-коричневої твердої сільської шинки є невід’ємною частиною повного Південного сніданку. Вірджинія є безперечним лідером у виробництві шинки, і нескладно здогадатися, як люблять і поважають цей делікатес всі жителі штату.

***Вайомінг*** – *В’ялене м’ясо буйвола.* Розташований у Вайомінгу Єлловстонський національний парк є батьківщиною для найбільших в Америці стад буйволів, які давно стали символом штату. Крім цього, жителі штату досі люблять пожувати в’ялене м’ясо буйволів – як, можливо, робили це їхні предки-ковбої 150 років тому.

**8.2. Національні гастрономічні традиції Канади**

Національна кухня Канади “замішана” на кулінарних традиціях багатьох народів світу. Це й не дивно, адже Канада – країна емігрантів. Тому не варто дивуватися, якщо в місцевих кафе і ресторанах, Вам запропонують гамбургер, італійську піцу або український борщ з пампушками. Крім цього, кілька століть назад, сюди перекочували страви французької та англійської кухонь і перейшли в розряд канадської національної кухні, до прикладу, кухня Квебека, яка заснована на французьких кулінарних технологіях. Зазначимо, що в будь-якому канадському місті комфортно прилаштувались китайські, індійські, українські, російські, польські, тайські, японські, мексиканські, португальські ресторани і американські закусочні – “фаст фуди”. Позитивним є те, в останні роки, в країні відроджується національна кухня корінних народів – індіанців (ірокезів, магавков, абенака, мікмак, гуронов, атапаскана, наскапі та інших). А тепер, перейдемо безпосередньо до тих страв, які пропонує ця багатонаціональна країна.

Жителі Канади дуже люблять м’ясні та рибні страви. Соковиті і смачні стейки, біфштекси, ростбіфи, лангети, які зустрічаються повсюдно, вже давно стали типовою канадської їжею. Серед них такі:

• “філе-брошетт” – шматочки бекону, з цибулею і печерицями, обсмажені на рожні;

• “кролик або заєць, тушкований з овочами”; • “пиріг з нирками”;

• “відварна оленина”; • “смажене курча”;

• “запечена осетрина”;

• “оселедець гарячого копчення”; • “квебекський м’ясний пиріг”;

• “пиріг з устрицями, посипаний меленим картоплею”; • “пиріжки з м’ясом”;

• “окорок в кленовому сиропі”.

З легких закусок, кухня Канади, пропонує: м’ясні паштети; морепродукти; тонко нарізану буженину; картоплю по-шотландськи; млинці по-канадськи; сир “Чеддер”; картоплю в мундирі, нарізану кружальцями та обсмажену, зі збитими яйцями; овочеве рагу; картоплю з сиром.

Не останнє місце в канадській кухні займають перші страви – супи, супи-пюре, бульйони. Ось лише деякі з них: суп з гарбуза, суп-пюре з томатів і цвітної капусти, бульйон з хлібними грінками, суп із зеленою квасолею, суп з домашньою локшиною і зеленню, цибульний суп по-французьки, гороховий суп по-канадськи.

Ще одна гордість, національної кухні Канади – *кленовий сироп*. Метод видобутку кленового соку був запозичений у корінних жителів – індіанців. Тільки в північній частині американського континенту зростає цукровий клен, з якого добувають сік ранньою весною. Принагідно зазначимо, що для отримання 1 літра сиропу, необхідно 40 літрів кленового соку. При цьому

75 % всього виробленого соку, доводиться на канадську провінцію – Квебек. Кленовий сироп застосовується для приготування більшості солодкі страви та десертів канадської кухні. Його додають в булочки, кекси, пироги, млинці, вафлі, морозиво, каші і просто мажуть на скоринку хліба. Кленовий сироп – це найкращий сувенір для туристів, які відвідали Канаду.

З безалкогольних напоїв канадці віддають перевагу каві, кефіру, питному йогурту, мінеральній воді, спрайту, кока-колі, фанті ... А з алкогольних, найулюбленіший і основний напій – пиво. У кожній провінції є свої сорти пива, що користуються популярністю у місцевого населення і туристів. Відмінною якістю відрізняються такі сорти як: “Молсон”, “Лабатт”, “Олександр Кейтс”, “Масхед”, “Сент-Амбруаз” тощо.

**8.3. Кухня народів Латинської Америки – вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва**

**МЕКСИКАНСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Мексики представляє своєрідний симбіоз іспанської, ацтекської і індіанської кухонь. Страви цієї кухні вельми різноманітні і користуються незмінним успіхом у всьому світі. Уже сам факт того, що мексиканська кухня внесена до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, говорить про унікальність і неповторність страв, які просто необхідно спробувати всім туристам і гостям цієї прекрасної і гостинної країни.

Для приготування національних страв широко використовуються м’ясо, овочі, бобові і зернові культури, морепродукти. Але, чільне місце займає кукурудза. Кукурудзу тут варять, смажать, подають з м’ясом, перцем, майонезом, тертим сиром. Крім цього, широко використовується кукурудзяна мука. Ось лише деякі страви з цієї чудової рослини, сімейства злаків:

• “тортилья” – дуже популярний мексиканський коржик з кукурудзяного борошна;

• “такос” – кукурудзяний коржик з начинкою;

• “піно лес” – підсмажена кукурудзяна мука з какао;

• “посолес” – м’ясо, приготоване в кукурудзяній муці (також існує однойменний напій з кукурудзи);

• “тамалес” – шматочки кукурудзяного тесту, з соусом, приготовані на пару;

• “тостадос”, “кесаділья”, “чімічангі”, “начос” – дивовижні коржі, з різними начинками.

Окремо хочеться сказати про “тортилью”, яка вже давно стала візитною карткою національної кухні Мексики. Цей тонкий кукурудзяний коржик зі

спеціями, вживається не тільки окремо, але і в складі багатьох страв, таких як:

• “бурітто” – своєрідний рулет з тортильї, з начинкою з квасолі, м’ясного фаршу, помідорів, авокадо, рису і сиру;

• “енчіладас” – тортилья, згорнута в трубочку і начинена м’ясом, томатом або сиром;

• “суп з тортильї” – смажені шматочки тортильї, з курячим бульйоном, сиром, перцем чилі, часником, цибулею і помідорами;

• “фахіта” – яловиче м’ясо приготоване на грилі, з овочами і загорнуте в тортилью.

• “папатцулес” – обсмажений коржик, з гарбузовим насінням і яйцем. Славиться мексиканська кухня своєю гостротою і широким

застосуванням різних спецій та приправ. Місцеві кухарі люблять додавати в свої страви гострий перець чилі, кінзу, пепероні, чайю, насіння кмину, перець серрано, листя авокадо, перець хеланеньо, цибулю, часник ... А взагалі, в Мексиці, налічується понад сто видів перцю, що відрізняються за смаком і ступенем гостроти. До м’ясних і рибних страв прийнято подавати мексиканські соуси. Найвідоміші і популярні – соус “сальса” (приготований з помідорів, часнику, чилі перцю, пепероні і чорного перцю) і соус “гуакамоле” (зі свіжих плодів авокадо, перцю, цибулі та томатів).

Порадує національна кухня Мексики любителів поласувати. Першою чергою – це прекрасні і соковиті місцеві фрукти, десерти з фруктів, солодкі булочки, кекси, пудинги. Популярністю користуються: “канас асадас” – десерт із смаженого цукрового очерету; “роска де рейес” – солодкий королівський хліб, з сушеними фруктами; “вишневе чімічангі”, “манго зі збитими вершками”, “солодке кукурудзяне суфле”, “гарбуз в сиропі”.

З безалкогольних напоїв мексиканці надають перевагу какао, фруктовим сокам і гарячому шоколаду. А національним алкогольним напоєм стала текіла, яка з’явилася в місті Текіла, в мексиканському штаті Халіско. Виробляється вона шляхом подвійної перегонки серцевини блакитної агави. У Мексиці налічується понад 300 видів цього напою. Крім цього, популярністю користуються мексиканські вина, пиво “Корона” і бренді “Дон Педро”.

**КУБИНСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Куби сформувалася під впливом іспанської, креольської, китайської та африканської кухонь. У цій сонячній і життєрадісній країні самі запальні танці, душевні пісні, відмінний ром, високоякісні ароматні сигари ... І, звичайно ж, таке безтурботне і радісне життя не обходиться без смачної їжі. Можливо, кухня Куби, не така витончена і вишукана, як італійська чи французька, але тут ви знайдете свої неповторні страви, які варто покуштувати туристам в цій гостинній країні. Головні постулати всіх кубинських блюд це – просто, смачно, швидко і поживно.

А тепер перейдемо безпосередньо до назв тих страв, якими славиться кухня Острова Свободи. Список страв кубинської кухні справді величезний. Щоб спробувати всі страви, доведеться влаштовувати окремий гастрономічний тур. Зробимо спробу з цього різноманіття виділити найбільш цікаві та смачні.

• “ахіако кріоліті” – густий кубинський суп, з м’ясом, кукурудзою, юкою, лимоном, бананами, гарбузом та соусом. Вважається візитною карткою місцевої кухні;

• “ла кальдоса” – густий суп з курчати, картоплі, орегано, шинки і прянощів. Подається в глиняних горщиках;

• “конгрі” – незвичайна страва з цвітної квасолі і рису;

• “пікадільо а ла абанера” – складна страва, з м’ясним фаршем по-гаванськи і томатним соусом;

• “бакалау а ла віскаїна” – тріска по-кубинськи;

• “арроз кін польо” – ніжне м’ясо курчати, тушковане з рисом;

• “пікадійо” – печеня з яловичини із помідорами, перцем, рисом і чорними бобами.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька незвичайних страв цієї прекрасної кухні:

• “сантьягера” – маринована свиняча нога, запечена в духовці, з пікантним соусом;

• “аджако” – м’ясне рагу, з овочами і соусом;

• “маври і християни” – оригінальне блюдо з чорних бобів і рису;

• “чічарронес-ал-сімарон” – обсмажені в киплячій олії тонкі шматочки бекону;

• “боньято” – смажена солодка картопля, із золотистою скоринкою.

• “медальонес-манго” – свинина, тушкована з манго, прянощами і вином. Після приготування посипають м’ятою, цибулею і шматочками свіжого манго;

• “стара Гавана” – комбіноване блюдо з морепродуктів (лангуст, устриці, мідії);

• “тостонес” – смажені банани.

Не оминула увагою кухня Куби любителів солодкого. Це,перш за все: “маса реал де Гуаябо” – солодкий пиріг, з гуава; “кокосовий пиріг з гарбузом і апельсинами”; “фламбе” – кружечки банана, з гарячою карамеллю, апельсиновим соком, м’ятою і мигдалем; “сирний десерт з фруктами”; “коппелія” – популярне кубинське морозиво.

З безалкогольних напоїв кубинці віддають перевагу чорній каві, яку п’ють тут у величезних кількостях, свіжовичавленим сокам, фруктовим коктейлям, лимонаду з соком лайми, гуарапо (натуральний сік з цукрової тростини). Популярністю серед туристів, користуються знамениті кубинські коктейлі на основі рому – “Куба Лібре”, “Мулатка”, “Мохіто”, “Дайкірі”, “Піна Колада” тощо. А найвідоміший алкогольний напій – знаменитий кубинський ром – найпопулярніша марка “Havana Club”, який п’ють

нерозбавленим або з льодом. У Гавані навіть є музей рому, де зібрана вся інформація про історію виробництва цього напою.

**АРГЕНТИНСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Аргентини сформувалася під впливом місцевих національних культур і кулінарних традицій, привезених сюди переселенцями з Європи. В аргентинських стравах простежуються сліди іспанської, італійської, африканської, креольської і індіанської кухонь. Крім цього, в кожному регіоні країни є свої кулінарні особливості.

Розглянемо національні страви, які варто спробувати туристам в цій гостинній країні. Яловичина і страви з неї, складають основу аргентинської кухні. За статистикою, країна займає друге місце в світі, по споживанню яловичини. Ось лише деякі, найпопулярніші м’ясні страви:

• “тиру де Асад” – широка смужка м’яса з хребтової частини і обсмажена на грилі;

• “паррільяда” – м’ясо, яловичі потрухи або ковбаски “асадо”, смажені на решітці;

• “васіо” – яловиче філе, смажене на грилі;

• “міланезе” – тоненька відбивна зі смаженою картоплею; • “югосo” – страва, для любителів м’яса з кров’ю;

• “матамбре” – яловичий рулет, з овочами і яйцем;

• “биф де ломо” – яловичі реберця, приготовані на вугіллі;

• “біф де чорізо” – величезний стейк, товщиною до 5 сантиметрів і вагою 1–1,5 кілограми.

Варто додати, що не тільки з яловичини готуються м’ясні страви. Популярністю у місцевих кухарів користується свинина, баранина, козлятина, оленина, м’ясо птиці (особливо страуса Нанду і Ему), для приготування таких страв, як:

• “пінчос” – аргентинський шашлик;

• “карне асадo” – печеня, фарширована баранячими потрошками і обсмажена на вугіллі;

• “чорізо” – довгі ковбаски зі свинини;

• “пучеро” – густа м’ясна юшка з овочами;

• “чураско” – м’ясні кубики, смажені на вугіллі;

• “вісачі” – смажене м’ясо місцевого гризуна, схожого на шиншилу; • “клафуті” – страва з курки, з оливками і сиром;

• “тушкований броненосець”; • “півень по-аргентинськи”;

• “емпанадас” – пиріжки, з різними м’ясними начинками.

Жителі Атлантичного узбережжя Аргентини віддають перевагу стравам з океанічної риби і морепродуктів. Тут можна зустріти величезну кількість чудових страв з кальмара, вугра, креветок, форелі, устриць, крабів ... Рибу, в аргентинській кухні, смажать, варять, в’ялять, сушать,

фарширують, маринують, використовують для різних салатів і, як начинку, для пирогів.

Не оминула увагою аргентинська кухня любителів солодких страв і десертів. Популярними вважаються такі: “дульсе де лече” – аргентинська карамель, з молока і цукру; “фліни” – пудинг, политий карамеллю; “альфа хор” – пиріг, з карамеллю дульсе де лече, политий шоколадом; “куезо кон дульсе” – шматок сиру, з желе з айви або батату; “масаморра” – сільський десерт із цукрової кукурудзи, води, молока і ванілі; “пиріжки з фруктовою начинкою”; “солодкий банановий рис”; “горішки, смажені в цукрі”; “хеладо” – дивовижне аргентинське морозиво; “панкікес” – десерт з фруктового желе.

З безалкогольних напоїв популярністю у аргентинців користується чай “Мате” та чорна кава, яку імпортують з Бразилії і Колумбії. Широко визнані аргентинські вина, особливо червоні. Заслужену славу здобули за межами країни такі марки, як “Мальбек” і “Торронтес”. Також високий рівень якості демонструють віскі і джин місцевого виробництва.

**БРАЗИЛІЙСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Бразилії являє собою цілий кулінарний синтез, сформований під впливом індіанської, португальської, африканської і, навіть, французької кухонь. Строката мозаїка національних страв, першою чергою, обумовлена португальською експансією. Згодом колонізатори привезли до Бразилії рабів-африканців, з якими в країну потрапили нові кулінарні традиції, що стали невід’ємною частиною національної кухні. Взагалі, в межах Південної Америки, кухня Бразилії вважається найбільш вишуканою. Варто відзначити, що кулінарні пристрасті жителів різних регіонів країни, дуже відрізняються один від одного. Тому, описати загальний “портрет” бразильської кухні практично неможливо. Однак, зробимо спробу охарактеризувати основні традиційні страви цієї прекрасної і казкової країни. Розпочнемо з найбільш поширеної страви – “фейжоада”. У Бразилії, “фейжоаду” готують подад 300 років. Особливою популярністю блюдо користується в Ріо-де-Жанейро. Основними компонентами є такі: свинина, копчена ковбаса, сушене м’ясо, чорна квасоля, часник, перець, лавровий лист. Подають в глибокій тарілці з рисом, скибочками апельсина, борошном маніоки, капустою і гострим соусом. З інших м’ясних страв, варто

акцентувати свою увагу на таких:

• “шураско” – обсмажена яловичина, з томатним соусом;

• “ломбо де порко” – свинина, обсмажена на оливковій олії;

• “пато но тукупі” – м’ясо качки, зварене в гострому соусі з кассави; • “карне де сол” – сушене м’ясо;

• “сарапетеу” – варене свиняче серце і печінка, з помідорами, перцем і цибулею;

• “фарофу по-каріокскі” – смажена в’ялена яловичина, з цибулею, бананами, оливками, кукурудзяним борошном, цибулею, петрушкою і перцем;

• “ембалайя” – рагу з шинки, курки, солодкого перцю, цибулі, рослинного масла і солі;

• “аконао” – варена свинина, з рисом, картоплею, перцем, цибулею і оцтом;

• “кохінья” – каплевидні картопляні кульки, обсмажені в киплячій олії, з начинкою з курки або свинини.

Друге місце в кухні Бразилії відведемо стравам з риби і морепродуктів. Ось лише деякі з них:

• “ітапоа” – ніжний пудинг, з м’ясом раків і крабів;

• “фрігідейра” – смажена риба з молюсками, в тісті. Подається в глиняних горщиках;

• “такака но тукупі” – страва з сушених креветок, з борошном маніоки, соусом, пастою і рослиною дамбо;

• “ватага” – риба, варена в маслі, з рисом і молюсками;

• “карурі” – креветки з перцем, цибулею, сіллю і травою кіабу; • “бакальяу” – група страв з дуже солоної сушеної тріски;

• “жакаре” – екзотичне блюдо з алігатора.

Не останнє місце в національній кухні Бразилії посідають перші страви, зокрема: “батата” – рибний суп, з креветками, пальмовою олією, кокосовим молоком, коріандром, соусом табаско, цибулею, імбиром і часником; королівське козідo” – суп з креветок, з беконом, цибулею, картоплею, молоком, вершками, оливковою олією, зеленню, перцем і сіллю; “шангуа” – хлібний суп, з молоком, цибулею, яйцем, часником і сіллю; “калду верде” – суп з білокачанної капусти, з бараниною, свинячими ковбасками, картоплею, рисом, солодким перцем, часником, цибулею і зеленню; суп з яловичих мізків”;“суп з бразильських горіхів”.

Кухня Бразилії пропонуює величезний вибір легких закусок і салатів:

• “пампас” – салат з червоної капусти, вареної ковбаси, цибулі, маринованих овочів, шпику, меленого перцю і винного оцту;

• “бразильський салат” – дивовижний салат з омарами, авокадо, петрушкою, томатною пастою, майонезом, паприкою, гірчицею і білим вином;

• “севітне” – салат з м’яса курчати, шинки, шампіньйонів, яєчного жовтка, моркви, селери, петрушки, перцю і майонезу.

• “шурраско” – гострий салат з кукурудзи, яловичини, цибулі, моркви, зелені, часнику і чилійського перцю;

• “сальтеньяс” – пиріжки, з начинкою з м’яса, картоплі, цибулі, яєць, зеленого горошку, чорних маслин, петрушки і перцю.

Національна кухня Бразилії славиться солодкими стравами і десертами: торт “Сан-Паулу”, бразильський горіховий торт, “дерево добробуту” – солодкий рулет, з родзинками, волоськими горіхами, медом, зацукрованими фруктами і цедрою; “сини карнавалу” – солодкі кульки з пшеничного

борошна, з цедрою, корицею, ванільною есенцією і цукром; “плаваючий острів” – пиріг, з обсмаженою мигдалем; трюфелі з вишнею; хурма з волоськими горіхами; желе з манго; десерт з маракуї.

З безалкогольних напоїв найпопулярнішим в кухні Бразилії є кава, приготування якої зведено в справжній культ. Прийнято вважати, що справжній бразилець, повинен випивати 30 чашок кави в день. Крім цього, в Бразилії, прийнято пити свіжі фруктові соки і різні коктейлі. З алкогольних напоїв, хочеться виділити вино “Шендон” і “Кастель-Шатель” і різні види бразильського рому.

**БОЛІВІЙСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Болівії вважається найбільш незвичною на планеті. Варто зазначити, що, майже всі, болівійські міста знаходяться високо над рівнем моря. Навіть вода там закипає при + 80ºС, тому звичайні способи приготування їжі тут не спрацьовують. Незважаючи на те, що всі латиноамериканські країни відчувають сильний вплив іспанської кухні, Болівія, в цьому контексті, приємний виняток. У національній кухні зберігся, практично в незмінному вигляді, склад продуктів і способи приготування різних страв, які властиві кухні древніх індіанських племен.

Варто зазначити, що національна кухня Болівії муттєво відрізняється, в залежності від регіону. До прикладу, західна частина країни є посушливим гірським районом, тому тут для приготування національних страв у великих кількостях використовують кукурудзу, зернові культури, сушену картоплю чуньо, перець і приправи. У східних районах Болівії переважає тропічний клімат, що обумовлює розвинене тваринництво. На сході країни багато страв з яловичини, свинини і вони не такі гострі, як на заході. Крім цього, на столі завжди є багато тропічних овочів і фруктів, якими рясніє ця частина Болівії. Південна частина вважається виноробною. Саме тут виробляють болівійські вина і знаменитий бренді “Сінгані”. На півдні Болівія межує з Аргентиною, тому кухня південних народів дуже схожа з аргентинською.

А тепер переходимо, безпосередньо, до страв, національної кухні Болівії:

• “cельтена” – млинці, з м’ясною начинкою. Подаються з гарячим соусом, часником, картоплею, родзинками і запеченими перцями;

• ломо-ментадо” – біфштекс, з рисом, яйцем і смаженими бананами;

• “польйос-спьєдо” і “польйос-бростер” – смажене на відкритому вогні курча, з картоплею та салатом;

• “чарке” – сушене і обсмажене м’ясо альпака; • “чуко” – сушена картопля, нагадує чіпси;

• “лакуса” – густий болівійський суп.

• “макако” – пюре з бананів і м’яса альпака;

• пакумутус – шашлик з великих шматків м’яса;

• лечін-аль-хорно” – свиняча грудинка, з картоплею і смаженими бананами.

Пропонуюємо Вашій увазі ще декілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Болівії:

• “льяхва” – гарячий соус з стручкового перцю локотос і томатів;

• “умінта” –помідори, цибулю, зелений перець, кукурудзяну муку замотують в листи кукурудзяного качана, обв’язують ниткою і готують на пару або в окропі;

• “антікучо де Коразон” – це антікучо з яловичого серця; • “фріто” – смажена морська свинка;

• “плато пасемо” – страва з шматка м’яса, качана кукурудзи, квасолі і картоплі;

• “піке мачо” – шматочки яловичини, зі смаженою картоплею, цибулею, яйцем, перцем, майонезом і кетчупом;

• “салтенья” –пиріжки, з начинкою з м’яса, картоплі, моркви, гороху, оливок, яйця і родзинок;

• “чікаррон” – свинячі реберця, з орегано, лимоном і часником. Найпопулярніший напій в Болівії – традиційний чай мате. Правда в

Болівії, на відміну від інших латиноамериканських країн, до чаю мате додають ромашку, листя коки або аніс.

З алкогольних напоїв популярністю користуються: болівійський пиво “Уари” і “Пасена”, кукурудзяна пиво – “Чіча кочамбамбіна” (кажуть, що його варять за стародавніми рецептами інків), білий бренді “Сінгані” і місцевий самогон із зернових культур – “Чіча”.

**ВЕНЕСУЕЛЬСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Венесуели сформувалася під впливом кулінарних традицій народів Європи і індіанців Латинської Америки, а гостроту і колорит додали кухні Азії і Африки. Як і у багатьох країн цього регіону, основу місцевої кулінарії складають картопля, рис, бобові, кукурудза, риба, фрукти і безліч різноманітних спецій. Всі ці компоненти комбінуються в самих незвичайних, іноді несподіваних, варіантах. Розглянемо особливості кухні народів Венесуели.

На нашу думку, насамперед варто охарактеризувати легкі закуски, які називаються венесуельцями – “коміда-кріолья”. Власне кажучи – це кукурудзяний коржик “арепа”, в який загортають найрізноманітніші начинки, починаючи з м’яса і закінчуючи фруктами. Часто арепу використовують в якості звичайного хліба, або замість ложки для соусу. Місцеві кухарі настільки майстерно готують і обробляють арепу, що вона стає дуже тонкою, схожою на наші млинці. Популярність цієї страви так велика, що в будь-якому куточку Венесуели функціонують спеціалізовані заклади – “арепераси”, які пропонують десятки, а то і сотні варіантів арепи.

Ось ще кілька страв, національної кухні Венесуели, які відносяться до розряду “коміда-кріоліті”:

• “тамале” – одна з різновидів кукурудзяного коржа;

• “качапа” – солодкий кукурудзяний коржик з сиром і різними солодкими начинками;

• “текенос” – смажене тісто з сиром;

• “емпанадас” – млинці з м’ясом та іншими начинками;

• “пан-де-хамон” – це батон, що нагадує французький багет, начинений маслинами, родзинками і сиров’яленою шинкою;

• “касааба” – плоский хліб з юки, що випікається в деяких індіанських областях;

Важливою складовою національної кухні Венесуели є м’ясо. У цій країні Ви знайдете багато незвичайних і колоритних страв, приготованих з яловичини, свинини і м’яса птиці. Ось лише деякі з них:

• “пабеллін-кріольо” – своєрідне асорті з яловичини, сиру, чорних бобів, смажених бананів і рису;

• “карне-мечада” – яловичина, приготована з овочами і рисом;

• “карне-есмечада” – тушковане м’ясо з овочами і великою кількістю приправ;

• “санкочо” – густий м’ясний суп з овочами; • “мондого” – суп з рубця і овочів;

• “паррілья-кріолья” – маринована яловичина, запечена на вугіллі.

• “ербідо” – суп, з яловичиною або птахом, в який додають овочі і різні коріння.

Крім цього, варто зазначити, що Венесуела має довге морське узбережжя і безліч прісноводних озер, які забезпечують місцевому населенню величезну різноманітність риби і морепродуктів. Любителі рибних страв знайдуть в національній кухні Венесуели, дуже широкий асортимент рибних страв. Особливою популярністю, у місцевого населення, користуються: устриці у винному соусі; рис, з додаванням морських молюсків; креветки, з гострим перцем і авокадо. Але, будьте обережні, якщо вам принесуть страву, схожу на ікру – це може виявитися желе з мурах. Страви місцевих індіанців бувають вельми специфічними. Вони вживають в їжу змій, тарганів, личинки жуків і інші, незвичні для нас, інгредієнти.

Не залишила без уваги національна кухня Венесуели і ласунів. Першою чергою, це всілякі фрукти, які вирощують в цій країні у величезних кількостях: папайя, манго, банани, ананаси, кавуни, гуава, апельсини і навіть суниця. Крім цього, є цілий ряд фруктів зі своїм неповторним смаком, яким в українській мові навіть немає назви. Місцеві десерти: “куесільо” – фруктовий пиріг; гуасакача – своєрідний салат із зеленого авокадо і овочів; махорет – випічка, з заварним кремом; гуава з солодкими вершками тощо.

З безалкогольних напоїв місцеве какао вважається найкращим у світі. Популярністю користуються фруктові соки: гуаяба (сік гуави), парчіта (сік маракуї), лечоса (сік папайї), піна (ананасовий сік), тамаріндо (сік індійського фініка). А ось кокосовий сік прийнято пити прямо з горіха. Практично

повсюдно продається: “папельон” (лимонад з фруктових соків і цукрового сирцю); “батідос” (молочний коктейль з фруктовим соком); “меренгада” (молочний коктейль з льодом і фруктовою м’якоттю). З міцніших алкогольних напоїв варто спробувати венесуельський ром “Ron Anejo Aniversario Pampero” і “Ron Cacique”, а також “чічу” – місцевий самогон з рису або пшениці. Любителі пива гідно оцінять міцне венесуельське пиво “Regional” і “Polar”.

**ПЕРУАНСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Перу, на протязі багатьох століть, вбирала в себе все краще, що приносили з собою іспанські завойовники, африканські раби, емігранти з Китаю і Японії. Але, незважаючи на це, в Перу дуже багато національних страв, які засновані на багатовіковому кулінарному досвіді індіанських народів. Хочеться відзначити, що перуанська кухня занесена в Книгу Рекордів Гіннеса, як найрізноманітніша. Все це, дає підставу вважати, що Перу, як країна, є не тільки батьківщиною багатьох древніх культур, а й творцем унікальної кухні, яку варто дізнатися ближче.

Перейдемо, безпосередньо, до страв цієї теплої і гостинної країни: • “сальтадо” – смажене овочеве рагу, з приправами;

• “севіче” – тушкована риба у власному соку, з перцем чилі і лимоном. Вважається першою стравою;

• “папас-а-ля-уанкаина” – страва з картоплі, плавленого сиру, лимонного соку, зеленого салату і гострого соусу;

• “ломо сальтадо” – теляча вирізка, з картоплею фрі і рисом; “пачаманка” – страва кухні інків, з кількох сортів м’яса, картоплі,

зелених бананів, кукурудзи, петрушки, кропу і приправ. Готується в ямі, обкладеній розпеченими каменями.

• “ахі-де-галина” – суп на курячому бульйоні, з молоком, хлібом, сиром, горіхами і приправами;

• “антикучос” – шашлик з яловичини, з цибулею, печерицями та перцем.

Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню Перу:

• “таку-таку” – біфштекс з рисом, відвареною квасолею і з цибульним соусом;

• “супа-а-ля-креола” – гострий суп, з яловичиною, локшиною, овочами, яйцями і молоком;

“мальтадо” – яловича вирізка зі спеціями;

• “чінчерос” – свинина, з арахісовим соусом;

• “пучеро” – мясо в горшочках, с маринованными овощами. • “куї” – тушкована морська свинка;

• “пуно” – м’ясний стейк з альпаки;

• “антикучо” – шашлик з бичачого серця, з гострим перцем.

Різноманітність перуанських страв вражає уяву. Перерахувати всі практично неможливо. Але є ще кілька рибних страв, які заслуговують на Вашу увагу:

• “севіче-де-марискос” – асорті з риби і морепродуктів;

• “супе-де-самаронес” – суп з креветок, яєць, перцю і молока; • “леванта муерто” – гострий суп з морепродуктів;

• “эскабече” – рибна закуска, з перцем і цибулею;

• “касса реллека” – пиріг, з картоплею, куркою, крабовим м'ясом і авокадо;

• “кауса»” – традиційна перуанська закуска з консервованого тунця, цибулі, картоплі, лимона, зеленого горошку, солоних огірків, яєць і майонезу. Буде чим порадувати себе, в Перу, любителям солодкого. Насамперед,

це різноманітні фрукти: папайя, апельсини, лукума, чиримоя, туна, персики, банани ... Серед десертів заслуговують на увагу такі: “масаморра-морада” – фруктовий пудинг; “арроз-кон-лече” – рисовий пудинг; “пікаронес” – пончики, з цукровим сиропом; “флан” – пиріг з вершками, фруктами, згущеним молоком і кокосовою стружкою; “манхар бланко” – коржики зі згущеним фруктовим соком; “піна кін лікор” – ананас в лікері.

З безалкогольних напоїв, перуанці надають перевагу свіжовичавленим фруктовим сокам, прохолодним напоям і традиційному для американського континенту чаю мате. Серед прохолодних напоїв “Інглеса”, “Чіча-де-Ххора”, “Інка”, “Чіча-Морада”. Серед міцних напоїв, популярністю користується місцевий бренді “Піско”, перуанський ром з цукрової тростини – “Кашасса” і “Аквардієнте”. Також, заслуговують на увагу місцеві вина – “Такама Гран Вино”, “Вино Тінто” і “Віста Алегре”. Любителі пива споживають такі сорти як: “Кускена”, “Трухільяна”, “Пілсен” і “Арекіпена”.

**КОЛУМБІЙСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Колумбії поєднує в собі кулінарні традиції індіанських народів, що жили тут ще до відкриття Америки Колумбом і переселенців з Європи і Азії. Як і в інших латиноамериканських кухнях, домінуючими продуктами є кукурудза, рис, бобові, картопля, м’ясо птиці, свинина, овочі і фрукти. Режим харчування середньостатистичного колумбійця дуже схожий на європейський. Вранці – сніданок, традиційною стравою якого вважається “уевос-перікос” (яєчня, з помідорами і цибулею), потім – обід, який, як правило, складається з трьох страв (суп, друга страва і легкий десерт) і в кінці дня – вечеря, більш легка, ніж обід, але обов’язково з присутністю м’ясних страв. А тепер розглянемо страви, які варто покуштувати туристам в цій теплій і гостинній країні. Почнемо, мабуть, з м’ясних страв, таких як:

• “собребарріга” – колумбійський біфштекс;

• “бандеха-пайса” – комбіноване блюдо зі свинини, яловичини, рису, бобів, ковбасок, яєць, авокадо, смажених бананів і маніоки;

• “ахіако” – густа юшка з птиці, юки і картоплі;

• “лечона” – порося, фаршироване горохом, рисом і спеціями;

• “емпанадас-пайсас”– колумбійські млинці, з м’ясним фаршем; • “кабано” - пряні смажені ковбаски;

• “чічаррон” – смажена свиняча шкіра; • “чунчульо” – ковбаски з м’яса птиці;

• “комідас-коррьєнтес” – обсмажене м’ясо, з рисом і бобами; Ось ще кілька страв, які відносяться до розряду національних: • “севіче” – тушковане рагу, з овочами і м’ясом;

• “морсілья” – ліверна ковбаска, з горохом і рисом;

• “карне-ен-польво” – яловичина, тушкована з овочами і приправами;

• “конехо-асадо-кон-коко” – кролятина, тушкована з овочами і кокосом; • “мазаморра” – м’ясний суп, з овочами, бобами і борошном;

• “санкочо-де-гальїна” – курячий суп;

• “ормугас-кулонас” – екзотичне блюдо зі смажених гігантських мурах; • “айяхо” – суп з курки, картоплі, кукурудзи і каперсів.

На гарнір в національній кухні Колумбії прийнято подавати: “папас” – смажену картоплю; “фріхолес” – гарнір з бобових; “аррос” – різні види рису; “платано” – смажені банани; “аборрахадо” – смажені банани, з сиром; “ахі” – незвичайний салат з перцю чилі, оцту і прянощів; “oгао” – соус з смажених томатів і цибулі; “арепа” – прісні кукурудзяні коржі, які використовують як хліб, або як ложки для соусу.

Порадує, національна кухня Колумбії, любителів солодкого. На десерт, в цій країні, подають: “манхар-бланко” – варений рис, в ванільному молоці; “аррос-кон-коко” – делікатесний рис, в кокосовому молоці; “арекіпe” – десерт з молока, яєць, цукру і кориці; “натілья” – солодкий заварний крем; “пандерос” – пиріг з юки; “бокадільо” – фруктова паста, з гуава; “ель-кармельо” – фруктовий пиріг; “тентасьон” – смажені банани, з корицею, цукром і ваніллю.

Крім цього, кухня Колумбії багата такими фруктами, як: манго, папайя, апельсини, ананаси, фейхоа, банани ... Також, тут Ви знайдете зовсім екзотичні фрукти і овочі: “куруба”, “запоте”, “мамонсільо”, “луло” , “мамі”, “учува”, “пітахайя”, “чонтадуро” тощо.

Закінчувати трапезу в кухні Колумбії, прийнято чашкою кави або відомим латиноамериканським чаєм – “Мате”. Також, популярністю користуються: “Кола” (зовсім не схожа на традиційну кока-колу, оскільки робиться з натуральних інгредієнтів); “Коломбіана” – аналог нашої крем-соди; “Содас” – колумбійський лимонад; “Чичас” – фруктова суміш з льодом; “Гасеоса” – безалкогольний газований напій; “Ароматікас” – напій з трав; “Агуа-де-панелья” – напій з неочищеним цукром і соком лайма.

З алкогольних напоїв населення Колумбії надає перевагу таким:“Рон” – колумбійський ром; “Aгуардіенте” – хлібну горілку; “Чіча” – горілку з цукрового очерету; “Чампус” – пінний напій з ананасів, зернових, луло і інших компонентів; “Aguila”, “Club-Colombia”, “Dorada” – кращі сорти колумбійського пива.

**ЧИЛІЙСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Чилі сформувалася під впливом кулінарних особливостей корінних народів і збагатилася традиційними стравами Іспанії, Італії, Хорватії, Франції, Німеччини, привезеними емігрантами з цих країн. Назва країни – Чилі, асоціюється з гострим перцем. Але, познайомившись ближче з кухнею Чилі, Ви дізнаєтеся, що страви тут, переважно, не гострі. Географічне положення країни зумовило головну спрямованість національної кухні – велика кількість страв з риби і морепродуктів. Завдяки багатим рибним запасам океанічного узбережжя і любові чилійців до дарів моря, в місцевій кухні Ви знайдете страви з вугра, лосося, морського окуня, хека, тунця, устриць, крабів, морських їжаків ... Ось найпопулярніші рибні страви:

• “кальдійо де конгріо” – морський вугор з картоплею, цибулею, часником, морквою, перцем і коріандром;

• “пайла марина” – чилійський суп з морепродуктів, приправлений кінзою, часником, цибулею, спеціями і зеленню;

• “куранто” – складне блюдо, що нагадує густий суп, з риби, молюсків, овочів і картоплі;

• “севіче” – свіжа риба, маринована в лимоні або соку лайма, з гарніром з картоплі, кукурудзи або авокадо.

• “суп з морських їжаків”;

• “манчас-а-ла-пармезана” – морські мушлі, які запікають в сирі; • “омари з архіпелагу Хуан-Фернандес”.

Cпрямованість національної кухні до морепродуктів зовсім не означає, що тут не їдять м’яса. Звичайно, кількість уживаного м’яса не зрівняється з Аргентиною, але деякі страви заслуговують на увагу:

• “aсадo” – яловичина або ягнятина, приготована на відкритому вогні або грилі;

• “чураско” – в розрізану навпіл булочку, кладуть тонкий шматок м’яса, приготований на грилі, з додаванням томатів, авокадо і майонезу. Іноді, до такого “бутерброду” додають гарнір з картоплі фрі або смажених яєць з цибулею;

• “касуела де аве” – чилійський суп з курки, з рисом, картоплею і спеціями;

• “ломо а ля побре” – великий шматок яловичини, зі смаженою картоплею і смаженими яйцями;

• “парійяда” – екзотичне блюдо з вимені, нутрощів і кров’яної ковбаси; • “біфє а ля побре” – біфштекс, з картоплею, яйцем і цибулею. Пропонуємо Вашій увазі ще кілька страв, які можна, сміливо, віднести

до розряду національних:

• “емпанадас” – чилійські млинчики з начинкою з м’яса, риби, овочів, сиру або фруктів;

• “пастель де чоклo” – пиріг з кукурудзяної муки, з начинкою з м’ясного фаршу, маслин, цибулі, родзинок і варених яєць;

• “чилійський салат” – помідори, цибуля, перець чилі, коріандр і оливкове масло;

• “хумітас” – коржі з кукурудзяного борошна; • “сопайпільяс” – оладки по-чілійськи;

• “мар ракета” і “халлулла” – популярні види чилійського хліба;

• “уміта” – традиційне індіанське блюдо. Начинку з кукурудзяного тіста, базиліка, цибулі, перцю, масла, замотують в листя качанів, обв’язують мотузкою і запікають.

З безалкогольних напоїв чилійці віддають перевагу чорному і зеленому чаю. Популярністю користується, традиційний для Латинської Америки чай “мате”. При цьому, після десерту, місцеві жителі не відмовляться від чашечки міцної кави.

На півночі країни вирощують спеціальний сорт винограду, з якого роблять національний лікер “Піско”. А вже з цього лікеру роблять прекрасні коктейлі – “піскола” і “піско сауер”. Крім цього, заслуженою славою користуються чилійські вина, що виготовляються за унікальними рецептами і володіють винятковим ароматом, смаком і насиченістю.

**УРУГВАЙСЬКА КУХНЯ**

На перше місце в національній кухні Уругваю можна розмістити м’ясні страви, в основному з яловичини. Причому, перевага віддається м’ясу, приготованому на відкритому вогні. Такий кулінарний витвір, як “асад а ля паррілла”, вже давно став візитною карткою місцевої кухні. Готують його на спеціальній решітці, під яку підкладають жар, завдяки чому м’ясо набуває запаморочливого запаху багаття і ароматного диму. Для приготування “асадщ” використовують яловичину, баранину, м’ясні ковбаски ... Після прожарювання м’ясо поливають дивовижним уругвайським соусом – “сальмуера”. “асадо а ля парило” – це не просто страва, а справжній святковий ритуал, який об’єднує за одним столом родичів, сусідів, друзів і просто хороших знайомих, змушуючи всіх забути про печалі, негаразди та інші проблеми. Можливо, саме тому, це блюдо стало відомим на весь світ.

Але, не тільки цією стравою славиться національна кухня Уругваю. Пропонуємо Вашій увазі ще кілька кулінарних шедеврів, які заслуговують на увагу в цій країні:

• “чивіти ал плато” – тонкий телячий стейк, з скибочками шинки, бекону, яйцем, сиром і помідорами. Подається зі смаженою картоплею, листям салату і майонезом;

• “асад по-уругвайськи” – телячі реберця, приготовані на вугіллі, з томатами, листям салату і соусом “чімічуррі”;

• “паскуаліно” – листковий пиріг, з начинкою зі шпинату, відварених яєць, цибулі, часнику, мангольта і тертого сиру;

• “арросес” – страва, що нагадує іспанську паелью; • “фарада” – тушкована астурійська квасоля;

• “бакалау” – сушена солона тріска; • “канчера” – фарширована піца.

Національна кухня Уругваю – справжній рай для ласунів. Ось лише деякі десерти, не скуштувавши які, виїжджати з Уругваю категорично заборонено:

• “постре чаха” – неповторний за смаком десерт, названий на честь птаха, що живе на мальовничих берегах уругвайських лагун і озер. До складу десерту входить безе, ніжний бісквіт, варене згущене молоко, сметанний крем і консервовані персики;

• “фланc дульсе де лече” – уругвайське морозиво, з горіхами і фруктами, яке наповнить ваш день свіжістю і прекрасним настроєм;

• “мільохас” – листковий пиріг, нагадує “наполеон”;

• “альфахора” – бісквітне печиво, з начинкою з карамельного згущеного молока, посипане кокосовою стружкою.

Королем напоїв в кухні Уругваю вважається чай “мате”, який п’ють, не тільки для того щоб втамувати спрагу, а тому, що це така національна традиція. Майже на кожному кроці можна зустріти людей з калебасами і термосом під пахвою. Крім цього, популярністю користуються такі самобутні напої як – “клерико” (коктейль з вина, лікеру, фруктового соку і льоду) і “медио” (біле вино, змішане з шампанським).

**ПАРАГВАЙСЬКА КУХНЯ**

Національна кухня Парагваю є строкатою суміш з кулінарних традицій індіанських народів і різноманітних рецептів, привезених сюди переселенцями з Європи, в основному іспанцями і португальцями. Варто відзначити, що існують відмінності в кухні залежно від регіону. Це обумовлено різними природно-кліматичними умовами. Наприклад, в областях Чако, переважає кухня індіанців гуарані, основу якої складають зернові культури, бобові, дичина та птиця. У південно-східних і південних регіонах переважає європейська кухня, в якій використовують овочі, фрукти, м’ясо, зелень і молочні продукти.

До традиційних страв, національної кухні Парагваю, відносяться: • “парільяда” – м’ясо, запечене на грилі;

• “локро” – тушкована кукурудза, з різними інгредієнтами. • “мбаіпі-сой” – гарячий кукурудзяний пудинг, з м’ясом.

• “чіпа” – кукурудзяні коржі, з сиром і яйцем;

• “cурубі” – смажена, варена або запечена прісноводна риба; • “паелья” – традиційна іспанська страва;

• “міланес” – популярна закуска, що включає смажене м’ясо, млинці з м’ясом, салат і бутерброд, схожий на піцу;

• “сопа Парагвайа” (парагвайський суп) – кукурудзяний пиріг, з сиром і молоком, який і не назвеш супом;

• “межу” - пиріг з кукурудзяної муки, крохмалю, свинячого сала, яєць, сиру та молока.

Популярністю у місцевого населення і туристів, користуються перші страви: “піра кальдо” – суп з річкової риби, з томатами, цибулею, солодким перцем і спеціями; “сойо-сопи” – густий суп, з м’ясом, рисом, овочами, цибулею, солодким перцем, петрушкою, орегано і спеціями; “спо-йо-сопі” – суп з яловичини і кукурудзи; “бори-бори” – суп, з сирними галушками і м’ясом; “албондіга” – суп, з м’ясними фрикадельками.

Не оминула увагою національна кухня Парагваю любителів солодкого. Першою чергою, це соковиті і смачні місцеві фрукти, всілякі печива, булочки з солодкою начинкою, зацукровані фрукти: “мбайпі-хее” – солодка каша з молока, патоки і зернових культур; “пальмітос” – солодка пальмова серцевина; “мосто” – сироп з цукрової тростини, розведений соком або водою; “косерева – незвичайна солодкість з апельсинової шкірки, чорної патоки, цукру і води.

Найпопулярнішим напоєм в національній кухні Парагваю, вважається чай “мате”, який виготовляють з сушеного листя парагвайського падуба і має яскраво виражений тонізуючий ефект. Також популярністю користується напій “терера” – міцний настій чаю “мат”, розведений холодною водою. Він прекрасно втамовує не тільки спрагу, але і голод.

Серед алкогольних напоїв вирізняються: “качу” – самогон з тростинного цукру і меду; “канью” – тростинний спирт; безліч марок парагвайського рому, лікерів і пива.

**Питання для самоконтролю**

1. Висвітліть історію та унікальні особливості загальнонаціональної та регіональної кухні США.

2. Охарактризуйте традиційні страви та основні кулінарні технології канадської кухні.

3. Чим славиться мексиканська кухня? Як називається сорт гострого перцю, що використовується для приготування страв в Мексиці?

4. Розкрийте характерні особливості кубинської кухні.

5. Які види м’яса використовують в аргентинській кулінарії? 6. Дослідіть, в якій країні вирощують фіолетову кукурудзу. 7. Назвіть вид бобів, який найбільш поширений в Бразилії. 8. Що означає слово “шаркун” в Чілійській кулінарії?

9. Перелічіть популярні національні страви та напої , які рекомендує кухня Парагваю та Уругваю.

10. В якій країні готують страви з морського їжака і водорості