***Лекція 9***

**ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ НАРОДІВ АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ**

**9.1. Магрибська кухня: неповторність, оригінальність і місцевий колорит**

Марокко знаходиться на півночі Африки. На родючих рівнинах культивують пшеницю, кукурудзу, овочі і фрукти, а також вирощують овець, кіз, корів і курей. Бербери – споконвічні мешканці Марокко і всього Магріба, проте в VII ст. араби потіснили їх і поступово ісламізували територію нинішнього Марокко. Араби принесли в кухню Марокко корицю, імбир, шафран, зіру і кмін; поєднання кислого і солодкого смаку; а також манеру додавати в м’ясні страви мед, цукор, фрукти і сухофрукти. Інші древні джерела впливу на марокканську кухню – Фінікія, Карфаген, Рим і Візантія1. З іншого боку, в марокканської кухні відсутній турецький вплив (Марокко – єдина арабська країна, яка ніколи не входила в склад Османської імперії), тому марокканці не вживають ні пахлави, ні фаршированих овочів.

Середній марокканець отримує 2/3 калорій з зернових, в основному пшениці, а також ячменю. З пшениці готують кускус, хліб, випічку, її додають в супи і готують з неї каші (крім пшеничних зустрічаються і ячмінні супи та каші). Кускус настільки важливий в марокканській кухні, що в центральній частині країни його часто називають просто “їжа”. Рис як гарнір на марокканських столах рідкісний, з нього готують пудинги і начиняють ним птицю і пироги. Важливим джерелом білків є бобові: сочевиця, нут і садові боби: їх додають в тушковані блюда, з них же роблять намазки.

Найбільш часто використовується м’ясо в марокканській кухні – баранина і курятина, а також м’ясо голубів; в прибережних районах ловлять рибу. Яловичина і телятина більш популярні, ніж в інших арабських країнах. Молоко зустрічається в основному у вигляді кефіру, раеба, або м’якого сиру з овечого, коров’ячого, або козячого молока; йогурт непопулярний.

Улюблені марокканцями жири – оливкова олія і пряжене вершкове масло, до якого додають спеції і витримують його кілька місяців.

Популярні в Марокко овочі – помідори, солодкий перець, кабачки, артишоки, цвітна капуста, цибулини фенхеля, менш популярні баклажани, листові овочі, капуста, турнепс і гарбуз. З фруктів на марокканському столі найчастіше можна побачити виноград (свіжий або у вигляді родзинок), сливи, персики, абрикоси, айву, гранати, лимони та апельсини. Лимони квасять і додають в салати і рагу. Украй популярні оливки, причому їх їдять не тільки як закуску, але й додають в блюда.

1 The Oxford Companion to Food / Alan Davidson, Tom Jaine. — [Oxford University Press,](https://ru.wikipedia.org/wiki/Oxford_University_Press) 2014. С. 1555.

У марокканські страви додають багато пряних трав, особливо коріандру, і приправ.

До сніданку подають сир, хліб, бобову пасту і випічку; звичним напоєм для сніданку є магрибський м’ятний чай: зелений, з великою кількістю цукру. Обід – найщільніша трапеза дня, вона включає суп, кілька салатів, курячий, баранячий або рибний тажин з кускусом, хліб, фрукти та сухофрукти.

На вечерю подають густі супи, також увечері на марокканському столі можна побачити салати, кускус і тажини.

Для приготування страв марокканської кухні використовуються жаровня “міджмар”, глиняні тажин і горшок “кідра”, пароварка-кускусниця, ступка з товкачем і сито.

Популярними національними стравами вважаються “тажин по-марокканськи” та “кускус”.

“Тажин по-марокканськи” – м’ясне рагу з додаванням величезної кількості спецій. Готують з великих шматків м’яса або птиці на кісточці і овочів (томатів, картоплі, баклажанів, цибулі). Як приправи використовують різні прянощі, мед, фрукти, ягоди. Одноіменну назву має глиняний горщик для приготування страви.

“Кускус” традиційно готується на пару і подається разом з тушкованим м’ясом і (або) тушкованими овочами. Класичний варіант – приправити готовий кускус соком лимона і прикрасити листям свіжої м'яти. Поширені різновиди: кускус з м’ясом; кускус з рибою і морепродуктами; кускус з приправами, наприклад, з курку мою; вегетаріанський кускус з овочами. Популярним є “кускус з сімома овочами” (фр. *Couscous au sept légumes*): морквою, цибулею, турнепсом, помідорами, болгарським перцем, кабачками і гарбузом2. Солодкий кускус з виноградом, сухофруктами, горіхами називається “масфуф”.

Кускус зазвичай подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають як гарнір до тажину.

М’ятний чай – найважливіший марокканський напій, його п’ють як без особливого приводу, так і з гостями, в останньому випадку приготування чаю включає розливання з чайника в стакан з метрової висоти. До чаю подають солодощі, зокрема, “каб-ель-газаль”, невеликі печива з тертим мигдалем.

На свята подають пастиллу – пиріг з листкового тіста, начинений м’ясом голуба, мигдалем і яйцями. Інше популярне святкове блюдо – смажене на рожні ягня (“мешві”).

Традиційна трапеза передбачає споживання їжі за низьким столом, на подушках. Їжу прийнято брати великим, вказівним і середнім пальцями правої руки, кускус при цьому скачують в кульки. В кінці трапези виносять свіжі фрукти, після них подають м’ятний чай (зелений з листям м’яти).

Святкова трапеза “діффа”, складається з 6–20 страв: насамперед подають великий пиріг з листкового тіста пастиллу діаметром до півметра,

2 Albala K. [Food Cultures of the World Encyclopedia.](https://books.google.com/books?id=NTo6c_PJWRgC) — Greenwood, 2011. — 1400 с. С.122.

затим варені на пару баранячі лопатки і / або ребра “шуа”, або баранячий шашлик “мешві”, тажини з рибою , птицею і бараниною, завершує подачу на стіл кускус. Для святкових застіль в марокканської кухні існує безліч особливих страв: баранячий тажин зі сливами і родзинками “*мрурія*”, ягня з мигдалем (tfaya) тощо.

99 % населення країни – мусульмани-суніти, вони дотримуються посту в Рамадан. Перша трапеза після заходу сонця – іфтар – включає фініки і харірі, суп із сочевиці.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ АЛЖИРУ**

Алжирська кухня – кулінарні традиції Алжиру і народів, які його населяють (арабів, берберів і європейців).

Основу раціону алжирців складають зернові (кускус, хліб, макарони) і овочі (цукіні, морква, баклажани, артишоки, бамия, турнепс, кабачки, шпинат, помідори, перець). Помідори широко використовуються в різних блюдах, додаючи їм колір, кислоту і солодкість, також в алжирські страви кладуть багато солодкого перцю і картоплі. Перець і томати також смажать на вугіллі і начиняють рисом з бараниною, консервують (солять, маринують і зацукровують). У сезон доступні фрукти – дині, кавуни, виноград, яблука, мандарини, лимони, кумкват, банани, айва, їх засушують і консервують з цукром. З м’яса алжирці в основному вживають баранину, її смажать на решітці або на шампурах, або запікають, із зернових готують коржі і кускус. Інше джерело білка – курятина і курячі яйця. Також їдять сочевицю і нут. Французьке колоніальне панування залишило в алжирській кухні свій слід: у великих містах популярні багети3. Хліб використовують як столовий прилад, зачерпуючи ним соуси і підливи.

Незважаючи на протяжну берегову лінію, в Алжирі мало поширені морепродукти і риба; якщо ж вони і потрапляють на стіл, то це сардини, анчоуси, кальмари, креветки і молюски. Молочна промисловість також недостатньо розвинена, Алжир імпортує багато молока і молокопродуктів: алжирці п’ють його в сирому вигляді, вживають йогурти, кефір, м’які сири.

Кулінарні традиції різняться від регіону до регіону, аналогічно італійським. Так біля кордону з Тунісом страви гострі і пряні, на сніданок часто їдять яйця, варені в гострому томатному соусі з нутом; на обід – піцу, рецепт якої завезений італійськими іммігрантами; на вечерю – кускус з морепродуктами і томатним соусом. Десерти східного Алжиру часто мають в складі мед і фініки. У портовому Орані, який кілька разів переходив під іспанське панування, на сніданок готують шакшуку, яєчню з солодким перцем і цибулею, що прийшла з турецької кухні; обідають овочевою кокою або піцою з оливками, перцем і помідорами; на вечерю часто подають рис з

3 The Oxford Companion to Food / Alan Davidson, Tom Jaine. — [Oxford University Press,](https://ru.wikipedia.org/wiki/Oxford_University_Press) 2014. С. 221.

овочами і куркою, або морепродуктами; звичайний десерт для цієї місцевості – пахлава з горіхами, полита апельсиновим сиропом, і кава з кардамоном. У кухні Західного Алжиру переважають солодкуваті соуси-велуте. Центральна частина Алжиру відома соусами з борошном і десертами з манної крупи з мигдалем.

Загальним для алжирців всіх класів і регіонів можна назвати використання *тажина*. Загалом алжирська кулінарія потребує докладання значної кількості сил і часу, через що в міських сім’ях середнього класу і вище поширений найм кухарів; в сільській місцевості їжу готують молоді жінки під керівництвом літніх. Приготування м’яса на вугіллі в той же час вважається чоловічою роботою. На простих металевих або глиняних мангалах готують кебаби і сосиски, ягнята смажать на рожні, поливаючи оливковою олією4.

В місяць рамадан, коли від світанку до заходу сонця мусульманам заборонено приймати їжу, алжирці харчуються тільки в темний час доби. Перше блюдо дня – фініки і стакан молока або йогурту, потім починається трапеза з такими стравами як *харіра* (густий баранячий суп з крупою і овочами), *ягня* з сухофруктами, медом і горіхами, *макруд* (випічка з інжиром) і *залебі* (джалебі) – смажені в маслі солодкі пончики з медом.

Основні методики термічної обробки їжі – брезирування та тушкування, а також запікання в клярі або паніровці. Два основних типи соусів в алжирській кухні – “червоні” і “білі”. Червоні готують з болгарського перцю або помідорів з приправами і використовують м’ясо, рибу, кускус і овочі; білі соуси нагадують французькі, проте не містять молока, тільки рослинну олію або вершкове масло з цибулею і з цукром, їх додають в м’ясо, кускус, або (солодкі) в десерти.

Алжир – економічно стратифікована держава, що проявляється і в кулінарії: люди забезпечені їдять безліч різних страв чотири рази на добу, закінчуючи день щільною вечерею, тоді як бідні селяни снідають коржиками з борошна грубого помолу і кислим молоком, обідають і вечеряють кускус з невеликою кількістю овочів і, часто, кількома шматочками смаженого м’яса, або супом з нутом і ячменем.

Прийом їжі зазвичай відбувається на підлозі, на килимі або подушках, їжу часто беруть руками, особливо кускус – його вважається непристойно їсти виделкою, тільки правою рукою, в крайньому випадку – ложкою. Національний алжирський напій – м’ятний чай. До столу подають воду в карафах – чисту або з сиропом, до закусок – газовані напої, каву варять до сніданку, обіду і після вечері.

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ТУНІСУ**

4 Albala K. [Food Cultures of the World Encyclopedia.](https://books.google.com/books?id=NTo6c_PJWRgC) — Greenwood, 2011. — 1400 с. С. 6.

Туніська кухня – кулінарні традиції Тунісу і народів, що його населяють. Туніська кухня поєднує в собі риси кухонь Магриба та Середземномор’я і ісламські заборони та приписи. Безліч туніських страв сягають середньовічної ісламської кулінарії.

Основні продукти туніської кулінарії – зернові, овочі, фрукти, риба, оливкова олія і часник. У Тунісі вживають багато риби і морепродуктів. У всі несолодкі страви кладуть багато приправ, особливо гострих. Туніс перебував на перетині торгових шляхів, завдяки чому в його кухню увійшли зіра, кмин, шафран, гірчиця, кайенский перець, імбир, кориця, плоди шипшини, чорний перець і цукор. Улюблена приправа – харісса, основним інгредієнтом якої є гострий червоний перець.

Головна страва Тунісу – “кускус”, який прийшов із кухні берберів. З кожним прийомом їжі їдять хліб, або французький багет, або табуну.

На сніданок тунісці зазвичай їдять яйця, борошняний пудинг “асcіда”, хсу (гострий суп з манної крупи і каперсів), круасани і пен-о-шокола. П’ють молоко і каву. На обід і вечерю їдять супи, салати, тажин (омлет з бобами, м’ясом і сиром), рибу і кускус або макарони.

Перед прийомом їжі на стіл подають закуску “кемія”: горіхи, оливки, ікра кефалі, сушену риба, восьминоги, а також гостру овочеву суміш. Серед салатів поширений “туніський”: дрібно порізані помідори, цибуля і перець, политі лимонним соком, оливковою олією і посипані м’ятою. Взимку часто подають томатний суп “шорба”. З тіста готують “брик”: тонкі млинці з яйцем, картоплею, тунцем, цибулею і петрушкою, або солодкі.

У Сахарі, на півдні країни, найважливішою харчовою культурою є фініки.

Звичайні закуски в ресторанах Тунісу – салати і “брик”; поширений ячмінний суп, кускус з бараниною або рибою, тушковане м’ясо або риба; на десерт подають фрукти і випічку (лукум, макруд, пахлаву, ассідат-згугу, бсіссу.

У Тунісі люблять солодкувате м’ясо, особливо баранину, козлятину, курятину; а також рибу. У м’ясні страви, що з’явилися за часів Омейядського халіфату часто додають мед, цукор, фрукти і сухофрукти (апельсини, інжир, фініки, гранати, родзинки, абрикоси і лимонний сік), горіхи (мигдаль, фісташки, кедрові горіхи і фундук; вони також використовуються в десертах). Сучасні м’ясні страви – мергез (популярна гостра сосиска), курка на грилі, кебаби.

У туніських водах ловлять морський язик, султанку, скумбрію, груперів і окунів, а також восьминогів, кальмарів, молюсків, креветки, раків, омарів і устриці. Рибу подають з часником, шафраном, з ру, паприкою, плодами шипшини, або запікають з лимонами, томатами і каперсами. Морепродукти подають з ру і майонезом; великі креветки смажать на грилі.

Омейядські десерти в основному представляли собою випічку з медом або цукровим сиропом, в який додано трохи рожевої води, і фініки. Також вживали молочні та рисові пудинги з медом. Сучасні десерти в основному містять горіхи і дуже солодкі на смак. Тунісці їдять пахлаву, солодку самсу,

пироги з фініками і крем з фундука. Серед фруктів в Тунісі цінуються персики, виноград, дині, абрикоси, гранати.

У туніських кафе варять каву, особливо цінується кава по-турецьки, в яку додають фльордоранж або рожеву воду; також п’ють еспрессо, каву з молоком і капучино. Крім кави вкрай поширений магрибський м’ятний чай, чай з кедровими горіхами або мигдалем, лимонади з лимона або апельсина, а також “ле-де-куль” (*фр. lait de poule*), молочний коктейль з яєчними білками.

Незважаючи на те, що більшість населення сповідує іслам, який забороняє вживання спиртних напоїв, в Тунісі продається безліч різноманітних видів алкоголю: пиво, фігова горілка “буха”, віскі, анісові настоянки “Пастис”, фініковий лікер “Тібарін” і бражка з пальмового соку.

Прийом їжі зазвичай відбувається сидячи на підлозі у низького столика; чоловіки і жінки зазвичай харчуються разом. На стіл ставлять одне велике блюдо кускусу, з якого їдять відразу кілька людей.

**9.2. Південноафриканська** **кухня:** **екстраординарність** **і екзотичність**

Національна кухня Південно-Африканської Республіки – це дивовижний синтез західної (французької, голландської, німецької), східної (індійської, малайської) і, власне, африканської кухонь. Неймовірну різноманітність страв визначив хід складної історії країни. Свій внесок в національну кухню, зробили європейські колонізатори, датські поселенці, французькі біженці, раби-малайці, привезені в колонію в кінці ХVII-го ст. Справжня веселка смаків, традицій і культур. Мабуть, південноафриканську кухню можна назвати самою екстраординарною і екзотичною на теренах Африки. Справжній рай для гурманів і любителів гастрономічного туризму.

Почнемо з м’ясних страв, якими дуже багата місцева кухня. Варто зазначити, що крім м’яса домашніх тварин (свинини, яловичини, баранини), широко використовують м’ясо диких тварин, таких як, буйвол, слон, антилопа, зебра, крокодил, жираф, дикобраз, мавпа, бородавочник (африканська свиня) тощо. Ось лише деякі популярні страви південноафриканської кухні:

• “білтонг” – в’ялене африканське м’ясо.

• “боботи” – рисовий плов з ягнятини, з курагою і родзинками.

• “ваттербломметйебреді” – тушковане м’ясо, з бутончиками водних лілій.

• “кару ламб” – м’ясне асорті.

• “бурворс” – пікантні ковбаски з баранини або яловичини. • “самусас” – трикутні пиріжки, з м'ясною начинкою.

• “бредис” – тушкована баранина, з овочами.

• “мопане ворс” – делікатесні гусениці, обсмажені в олії.

• “брайфлейс” – популярне африканське барбекю. Існує, навіть, загальнонаціональне свято – День брая.

• “сосатіс” – гострий південноафриканський шашлик.

• “пойки кос” – печеня з м’яса і овочів в глиняному горщику. • “тшуку” – смажені терміти.

• “ксі фу фу ну ну” – підрум’янені личинки жука-скарабея.

Справжні гурмани, гідно оцінять такі страви як: смажену шкірку дикобраза, тушковане м’ясо антилопи антилопа, страусовий пиріг і смажений хвіст крокодила.

Південно-Африканська республіка знаходиться на стику двох океанів, Атлантичного і Індійського, тому, страви з риби і морепродуктів займають важливе місце, в південноафриканську кухні. Практично цілий рік на столі присутні омари, лангусти, креветки, восьминоги, мідії, лобстери, устриці, кальмари і інші дари моря. Популярними стравами вважаються такі: шматочки хека з картоплею, суп з плавників акули, маринована риба з імбиром, лангусти з фруктовим салатом, паштет з морепродуктів, запіканка з в’яленим сигом або судаком, ікра морського їжака, вугор по-малайські, знаменита риба “кінгкліп”, копчений палтус з травами.

Як гарнір, південноафриканська кухня, запропонує вам страви з овочів, рису і бобових культур. Популярністю користується кукурудзяна каша, що нагадує мамалигу. Розрізняють два види маїсу (кукурудзяної крупи) – “тат” (дрібного помелу) і “cемп” (грубого помелу). Маїс подають до будь-якої їжі, або використовують як самостійну страву. До речі, з кукурудзяної крупи готують “умнгкушо” (кукурудза, цибуля, картопля, боби, лимон, червоний перець, вершкове масло).

Широко в місцевій кухні використовують приправи і трави – імбир, кардамон, куркуму, аніс, фенхель, мускат, корицю, карі, амарант, портулак, лободу, чортополох тощо. З цих інгредієнтів готується дивовижний соус “шебу”. Також, з трав роблять підливи і кетчупи, без яких не обходиться жодна південноафриканська страва. Принагідно зазначимо, що соуси і кетчупи з Південно-Африканської республіки, більшість фахівців у сфері кулінарії, вважають кращими в світі.

Не оминула увагою південноафриканська кухня і любителів солодкого. В першу чергу, тропічні фрукти, якими багата ця країна – банани, ананаси, манго, гранаделла, яблука, мандарини, апельсини, лічі (китайська слива), папайя, карамбола, маракуйя – всіх і не перелічити. Крім цього, заслуговують на увагу місцеві десерти: “мілктерт” – солодкий кисло-молочний десерт, з вершками, яйцем, борошном і корицею; “коексістер” – повітряні пончики, вимочені в сиропі і обсмажені на маслі, “мальва” – солодкий пудинг, з підливою і морозивом, “ананасовий крем”, “імбирний шербет з ройбуш”, “шоколадний мус по-Дурбанську”, фруктовий салат, з мусом”маскарпоне”, “капській коньячний кекс” (пудинг), “бурські бісквіти” з дріжджового тіста.

З безалкогольних напоїв місцеві жителі надають перевагу каві (частіше з молоком), чорному чаю, чайному напою “ройбуш”, фруктовим сокам. Популярністю користуються національні ігристі напої – “граптайзер” і “еплтайзер”. Любителям пива, варто спробувати домашнє соргове пиво, з додаванням кукурудзи та імбирне. Ось ще кілька марок південно-

африканського пива – “Лайон”, “Касл”, “Охлссонс”, “Хантерс”, “Віндхук”, “Ханса”.

І звичайно ж, неможливо уявити південноафриканську кухню без знаменитих на весь світ південноафриканських вин. Фахівці вважають, що місцеві вина, за смаковими якостями, перевершують іспанські і французькі. Ось лише деякі з них: “Пінотаж”, “Штейн”, “Кейп Рислінг”, “Вайссер Рислінг”, “Гевюрцтремінер”, “Прем’єр Гран Крю”, “Букттраубе”, “Лейт Харвест”, “Совіньон Блан”, “Коломбар”,”Семильон”, “Розе”, “Піно Нуар”, “Мерло”, “Каберне Совіньон”, “Шира”.

**9.3. Австралія – класична кулінарія завтрашнього дня**

Національна кухня Австралії – одна з найрізноманітніших в світі. Емігранти і переселенці з різних країн привезли сюди свої національні кухні. Тому австралійська кухня ввібрала в себе традиції англійської, ірландської, китайської, малайської, японської та інших кухонь світу. Австралія наповнена екзотичними рослинами і тваринами, яких немає ні в Європі, ні в Америці, ні в Азії. В останні роки з’явилося багато захоплених публікацій про національну кухню Австралії. Країна впевнено виходить в лідери світових держав в сфері гастрономії. Якщо останні десятиліття центром світової кулінарії вважалася Франція, то тепер, цей центр з величезною швидкістю зміщується в Австралію.

Незважаючи на всю різноманітність, деякі страви є, безпосередньо, австралійськими. Серед них:

• “вегеміт” – спеціальний дріжджовий екстракт з додаванням різних спецій, цибулі, селери. Його можна використовувати як намазку для канапок, або як окрему страву;

• “амінгтон” – облитий шоколадом бісквіт з кокосовою крихтою, або з начинкою малини, полуниці та збитих вершків;

• “бісквіти Арнота” – ніжні тістечка, на яких виросли мільйони австралійців, і які експортуються в понад 40 країн світу. Це частина історії та традицій Австралії;

• торт “Павлова” –дивовижний торт з безе, покритий збитими вершками і прикрашений свіжими фруктами.

• “суп Анабороо” *–* справжня їжа аборигенів, основою якого є три компоненти: смажене на вугіллі м’ясо бика, тропічний плід манго і місцеві горіхи – бурравон.

Австралія – рай для гурманів. Тільки тут ви зможете випробувати делікатеси національної кухні Австралії, яких більше ніде в світі не знайдете. Наприклад: губи акули, м’ясо кенгуру в соусі квандонг, всілякі м’ясні страви зі страуса Ему, крокодила, опосума, не перечислюючи при цьому салати з жуків і личинок.

Австралійська кухня широко використовує місцеві рослини, овочі і фрукти, зокрема, сливу-какаду, насіння австралійської акації, ріберріз, горіх

банья, дику розель, листя перцю та поєднує їх з овочами і м’ясом в процесі приготування різних страв. Ще, незамінною складовою австралійського столу є місцеві види риби: шнепер, барракуда, вайтбейт та морепродукти.

Особливістю приготування страв в Австралії є те, що не тільки м’ясо, рибу, але й овочі та фрукти жарять на грилі на відкритому повітрі. Принагідно зазначимо, що барбекю в Австралії вважається різновидом “національного спорту”.

Австралія славиться своїми винами та пивом, які, за своєю якістю, не поступаються відомим європейським торговим маркам і експортуються в багато країн світу. Заслуженою популярністю користуються такі вина, як: “Міранда”, “Рислінг Трамінер”, “Ліндеманс”, “Мерло”, “Дарк Хорс”, “Кенгуру Рідж” тощо. Найбільш популярними марками австралійського пива вважаються –“Боугз”, “Карлтон Коулд”, “Куперс”, “Свон” та “Фостерс”.

Австралійці вживають чай і каву (найчастіше на сніданок), а також соки з додаванням лимона, листя м’яти й імбиру. Популярними є молочні коктейлі і морозиво.

**9.4. Нова Зеландія: географічна ізольованість, традиції та культура національної кухні**

Аотеароа – “країна довгої білої хмари”. Так називають аборигени цих місць свою батьківщину, в той час як весь інший світ – Нова Зеландія. Кращі кінокомпанії світу знімають на цих теренах свої найфантастичніші саги (одна з останніх – гучний “Володар кілець”). Тут заборонено торкатися тварин, що пасуться всюди, навіть на узбережжі, і літати на літаку над фермерськими полями і поселеннями маорі. Тут створені всі умови для мрійливих і неметушливих людей, чиї пріоритети – на боці неквапливого сімейного існування. Або відпочинку, якщо ви приїхали сюди в якості туриста.

На жаль, від традиційної кухні Нової Зеландії, пов’язаної з аборигенами племені маорі, нічого не залишилося. Більшість страв Нової Зеландії нагадують про експансію Британії. А після 70-х років XX-го століття на кулінарію країни також суттєво вплинули китайські та індійські іммігранти.

Однією з основних особливостей Нової Зеландії є географічна ізольованість, що викликає деяку обмеженість в продовольстві і впливає на формування кулінарних традицій. Статус Нової Зеландії як одного головних світових постачальників м’ясних і молочних продуктів визначив основу більшості національних страв –яловичину, свинину і баранину, яка особливо популярна.

Незважаючи на те, що це морська держава, особливих морських страв тут немає. Звичайно, чимало пропозицій устриць, лангустів і усіляких ракоподібних, океанічної і річкової риби. Національні страви Нової Зеландії представлені продуктами, які є тільки в цій країні.

Традиційні страви новозеландців – це риба або м’ясо, найпоширенішим гарніром при цьому є картопля. Популярними є страви з використанням її різновиду “кумари” – це солодкуватого смаку картопля, яку запікають і смажать в олії, роблять пюре, додаючи в суп і пироги. Інші овочі представлені в складних гарнірах, салатах в поєднанні з зеленню.

Особливою любов’ю користуються всілякі фаршировані ростбіфи, стейки і біфштекси, а також тушкований м’ясний рулет, фарширована бараняча лопатка, запечений салат тощо.

“Ханги” – одне з небагатьох страв, що збереглися в новозеландській кухні з традицій Маорі. Будь-яка їжа, зазвичай це м’ясо з овочами, риба, коренеплоди, готується в спеціальній печі під землею. Всі інгредієнти загортаються в листя (в наш час і в фольгу), потім їх розкладають на дні ями, засипають землею і розводять багаття. Через три-чотири години їжа готова.

На закуску практично кожен житель Нової Зеландії вживає один з видів місцевих високоякісних сирів, приготованих за французьким зразком. Так, тут відмінно роблять сири брі, камамбер, бле-де-брес і монтань-бле.

Популярною їжею були і залишаються різні види “чіпсів” і “м’ясний пиріжок”, який отримав широке поширення в Австралії і Новій Зеландії.

Напої Нової Зеландії представлені місцевими сортами пива і вина. Мабуть, найпопулярнішим алкогольним напоєм вважається пиво, одне з найякісніших в світі. Серед популярних марок “Lion Red”, “OB Natural”, “DB Draught”, “Speight”. Активно розвивається останнім часом новозеландське виноробство виробляє відмінні білі та червоні вина з яскравим і насиченим ароматом. Рідше зустрічаються рожеві вина. У країні працює близько 300 виноробів. А ще тут роблять “Lemon & Paeroa”, солодкий безалкогольний новозеландський напій, основою якого є мінеральна вода з додаванням лимонного соку. Був винайдений більше 100 років тому.

**Питання для самоконтролю**

1. Опишіть святкову трапезу “діффа” в Марокко.

2. Дослідіть регіональні кулінарні традиції народів Алжиру.

3. Назвіть найважливішу харчову культуру в Сахарі, на півдні Тунісу. 4. Які види м’яса використовують в південноафриканській кухні?

5. Охарактеризуйте страви національної кухні Австралії. 6. Перелічіть види теплової обробки австралійської кухні.

7. Сік якого фрукта використовують австралійські кулінари для маринування птиці?

8. Любителями якого гарячого напою є австралійці? 9. Висвітліть традиційні страви новозеландців.

10. Які алкогольні напої поширені в Новій Зеландії?