

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Л.Е. ЧЕРЕДНИЧЕНКО

ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НАРОДОВ

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия

НОВОСИБИРСК
2018

УДК 641.5:392.81(075.8)

Ч-462

Рецензенты:

А.М. Гущина, канд. истор. наук, руководитель Центра международных проектов и программ Международной службы НГТУ

Н.Н. Аширова, канд. техн. наук, доцент

Чередниченко Л.Е.

Ч-462 Питание как часть национальной культуры народов: учебное пособие / Л.Е. Чередниченко. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. – 163 с.

ISBN 978-5-7782-3711-7

Данное пособие адресовано студентам-бакалаврам, обучающимся по специальностям 19.03.04 «Технология и организация ресторанного сервиса» и 38.03.02 «Менеджмент в индустрии питания», в качестве вспомогательного материала для изучения дисциплины «Питание как часть национальной культуры народов».

В пособии рассмотрены факторы, формирующие культуру питания различных стран и народов, а также основные системы и типы питания; показана ведущая роль культуры питания в формировании здоровья нации; с учетом религиозных, исторических и природно-географических условий описаны национальные особенности и традиции культуры питания различных стран, национальные кухни которых заслуживают особого внимания в силу широкой популярности в мире.

Работа подготовлена на кафедре
технологии и организации пищевых производств

УДК 641.5:392.81(075.8)

ISBN 978-5-7782-3711-7

© Чередниченко Л.Е., 2018

© Новосибирский государственный
технический университет, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Культура питания как часть материальной культуры	5
1.1. Факторы, формирующие культуру питания	9
1.2. Системы и типы питания	14
1.3. Роль культуры питания в формировании здоровья нации	17
2. Особенности культуры питания жителей Европы	19
2.1. Италия	20
2.2. Франция	35
2.3. Великобритания	47
2.4. Германия	56
3. Особенности культуры питания стран Южной Америки	63
3.1. Аргентина	63
3.1. Бразилия	69
4. Особенности культуры питания стран Северной Америки и США	78
4.1. Канада	78
4.2. Мексика	87
4.3. США	94
5. Особенности культуры питания в странах Ближнего Востока	102
5.1. Израиль	102
5.2. Объединенные Арабские Эмираты	111
6. Особенности культуры питания в странах Азии	120
6.1. Индия	120
6.2. Китай	128
6.3. Южная Корея	136
6.4. Япония	144
7. Особенности культуры питания в Австралии	155
Библиографический список	162

ВВЕДЕНИЕ

Каждая исторически сложившаяся совокупность людей, объединенных общими признаками (происхождение, единый язык, культура, хозяйство, территория проживания, менталитет и т. д.), называется *этносом*. Традиционная культура этноса формируется посредством различных элементов, которые в своей совокупности придают уникальность этнокультуре. Признаки, позволяющие отличать одну этническую группу от других, выступая своего рода средством сохранения социальных границ, называют *этническими маркерами*. К этномаркерам можно отнести территорию, объединяющую этнос, его историю, культуру, язык и, конечно, национальную кухню. В системе культурных маркеров определенного этноса кухня является естественным национальным феноменом, развивающимся стихийно, но в соответствии с внутренними закономерностями, и представляет собой механизм формирования этнической идентичности. Процесс приготовления пищи и ее принятие представляют собой некий культурный ритуал, выполняя который человек осознает себя частью своей культуры и обособляет себя от другой, признавая тем самым свою национальную уникальность.

Считается, что в культуре конкретного народа именно национальная культура питания способна сохранять свою специфику даже на протяжении определенного периода времени. В повседневной жизни люди легко классифицируют какие-либо кулинарные техники как этнические. Однако национальная кухня может содержать не только те кулинарные практики, которые считаются традиционным для определенного народа и обусловлены территориальными и экономическими особенностями региона исторического проживания группы, но и те, которые сами носители определенной культуры причисляют к таковым.

В данном пособии рассматриваются традиции и обычаи питания стран, отличающихся особенно многогранной и хорошо известной в мировой кулинарии кухней и культурой питания, рестораны с национальной кухней которых можно найти практически в любом городе мира.

1. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ КАК ЧАСТЬ МАТЕРИАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Культура (от лат. cultura – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) – это исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

Принято разделять культуру на материальную и духовную. *Материальная* культура охватывает всю сферу материального производства и его результаты (орудия труда, жилища, предметы повседневного обихода, одежду, средства транспорта и связи, питание). *Духовная* культура охватывает сферу сознания, духовного развития (познание, нравственность, воспитание, посвящение), право, философию, этику, эстетику, науку, искусство, литературу и религию. Эти два вида культуры едины и неразделимы, оказывают неразрывное влияние друг на друга. Без высокой духовной культуры невозможно добиться высокого уровня материальной культуры. Высокоразвитые страны характеризуются высоким уровнем средств материального производства и развитой материально-технической базой. На культуру общества в целом большое влияние оказывает культурный опыт, накопленный предыдущими поколениями.

Со сменой эпох и общественно-экономических формаций уровень материального производства постоянно менялся. Одновременно с этим менялись представления об окружающей природе и о том, что носить, где жить, чем питаться.

Питание – часть материальной культуры народов мира

Пища играет большую роль в жизни человека. Это то, без чего не может существовать любое живое существо; источник жизненной энергии и строительный материал для любого живого организма. Пища – одна из составных частей материальной культуры человека. Состав пищи, способы ее кулинарной обработки зависят от уровня развития производительных сил, направления хозяйственной деятельности, географических и климатических условий.

Можно выделить следующие *этапы развития культуры питания*.

Первый этап – период существования первобытного человека (свыше 2 млн лет назад), который питался растительной пищей. Он собирал корни, плоды и ягоды, его пищевой рацион напрямую зависел от окружающей его природы.

Второй этап связан с появлением у первобытного человека топора и копья (эпоха раннего палеолита, или древний каменный век; продолжался примерно до X тыс. до н. э.). С этого момента в рацион вошла животная пища. В конце палеолита человек научился ловить рыбу и стал употреблять ее в пищу. Благодаря охоте и рыболовству изменился пищевой рацион, в организм человека стали поступать *животные белки, жиры и минеральные вещества*. Это оказало существенное влияние на развитие всего организма наших предков, а особенно головного мозга.

Третьим этапом в эволюции питания стало овладение огнем. Это привело к тому, что рыбную, мясную и даже растительную пищу стали жарить и печь на костре, горячей золе, раскаленных камнях, углях, в ямах, обложенных камнями. Употребление жареной и печеной пищи облегчило ее усвоение организмом человека. Но только охотясь и собирая растительную пищу, древний человек не мог обеспечить себя достаточным количеством пропитания.

Четвертым этапом в эволюции человека и, соответственно, его питания стало то, что он научился обрабатывать землю, выращивать необходимые для себя злаки. Изначально все выращенные злаки люди потребляли только в виде зерен и лишь с изобретением каменной зернотерки и деревянной ступки (во времена раннего неолита, VIII–III тыс. до н. э.) научились получать муку и печь лепешки.

Каждая национальная культура питания прошла длительный путь развития, отмеченный особыми этапами.

Так, *процесс формирования русской кухни* включает семь этапов.

Первый этап – *домонгольский период* (IX–XI вв.) характеризуется объединением восточно-славянских племен в единое Древнерусское государство – Русскую землю во главе с Киевом. Как следствие, формируются единый русский язык, единая культура, общие бытовые особенности, а значит, и русская кухня как часть национальной культуры. Принятие православия как единой государственной религии (988 г. – Крещение Руси) резко изменило традиции питания. Установление традиции соблюдать посты (216 дней в году) привело к разделению пищи на постную и скоромную. В этот период на Руси готовили хлебные, мучные, крупяные блюда; мучные (заквашенные) кисели, меды, пиво, каши; основные растительные продукты – белокочанная капуста, репа, брюква, лук, чеснок, редька, яблоки, груши, сливы, грибы, ягоды; издревле пили брусничные и клюквенные морсы, почитали сбитни и квасы, рецептов которых до наших дней дошло великое множество.

Второй этап – *монгольский период* (XII–XIII вв.). Вражда князей, феодальные войны, обострение классовых противоречий способствовали военному и политическому ослаблению Древнерусского государства, что привело к общему упадку национальной культуры. Долгие годы татаро-монгольского ига незначительно повлияли на культуру питания русского народа, хотя из татарской кухни было заимствовано многое. Например, чай появился в России благодаря татарам. Приготовлению хлеба, известного в России под названием «калач» (пшеничный хлеб, по форме напоминающий замок), русских тоже научили татары. По определенным оценкам, количество тюркских заимствований, обозначающих предмет одежды, насчитывает не менее 300 слов, а связанных с кулинарией – порядка 280.

Третий этап – *московский период* (XIII–XVII вв.). С середины VIII века началось объединение русского, украинского и белорусского народов вокруг Москвы. К концу XIV в. восстанавливаются города, развивается торговля, ремесла, культура. Необычайного расцвета достигает и русская национальная кухня. Однако в ней резко обозначаются различия между кухней простого народа и знати, а с конца XV до XVII в. ее можно охарактеризовать как «стол московских государей».

Четвертый этап – *период Петровских реформ* (XVIII – начало XIX в.). Россия становится империей. Столица переносится в Петербург. Кухня господствующих классов утрачивает национальный характер под влиянием западноевропейской культуры. В обществе вводятся разнообразные новшества, господствует ориентация на европейский образ жизни. В Россию ввозится картофель, который к концу XIX в. становится «вторым хлебом».

Наряду с существующими прежде *кабаками* и *харчевнями*, которые становятся местами для встреч и общения у простонародья, в наиболее развитых и густо населенных городах появляются *трактиры*, в которых подают как еду, так и алкогольные напитки. К середине XVIII в. появляются *герберги* – измененные трактиры, в которых предлагаются не только еда и напитки, но и ночлег. Такие заведения можно считать предшественниками современных гостиниц.

Пятый этап – *смена экономических формаций, зарождение капитализма* (XIX в.). Данный период отмечен реформой русской кухни. Активное участие в реформировании кухни господствующего класса принимают французские повара. Изменяется порядок подачи блюд к столу: восстанавливается старинный русский способ поочередной подачи, сокращается число перемен блюд с десяти до четырех-пяти. Специфическая особенность русской кухни – закуска: их сервируют на отдельных столах или в буфете. Появляются смешанные салаты. Внедряется практика подачи основного продукта, гарнира и соуса. Из Италии привозят «золотое яблоко» (помидоры).

Шестой этап – *советский период* (XX в.). Это время ознаменовано очередной сменой формаций, началом строительства социализма. Многие рестораны и трактиры, пользовавшиеся популярностью до революции, заменяли столовыми для рабочих и военнослужащих Красной армии. После революции 1917 г. некоторые рестораны продолжили свою работу, однако стали восприниматься как пережитки прошлого. С ресторанами боролись разными способами: их закрывали, грабили, штрафовали и т. д. Это привело к тому, что рестораны стали открывать подпольно на квартирах. В большей степени борьба была направлена против дорогих ресторанов, другие же пользовались спросом. Цены в заведениях общественного питания возросли, однако это не мешало им быть популярными у определенной группы населения. На смену трактирному и ресторанному промыслу пришлось так называ-

емое *общественное питание*, ставшее крупной отраслью народного хозяйства. Началась планомерная подготовка кадров. Церковь была отделена от государства, следовательно, перестали действовать пищевые запреты, соблюдаться посты. Произошла *интернационализация* кухонь советских республик – появилась *советская кухня*.

Седьмой этап в становлении русской кухни – *распад СССР*. Появляются новые формы общепита: предприятия быстрого обслуживания, киоски уличного питания и пр. В России наступило время «Макдональдса», рыночных отношений, конкуренции, и сегодня практически невозможно встретить «те самые» советские столовые. С целью создания новых рецептур используются достижения научно-технического прогресса (НТП). Становится очевидной взаимосвязь питания и здоровья человека, вследствие чего разрабатываются различные диеты и системы питания.

1.1. ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ

Пища как явление бытовой культуры взаимосвязана с другими аспектами жизни, отражающими взаимоотношения людей в обществе, нормы и формы их поведения, традиционные для данного общества и исторического периода. Способы обработки сырья, ассортимент употребляемых продуктов, технология приготовления пищи – весьма стойкие отличительные элементы материально-бытовой культуры. Важно не только то, что едят люди, но и как они это делают, какой утварью и посудой пользуются и т. д.

На протяжении многих веков в семьях складывался распорядок еды, соответствующий трудовому ритму, укладу и образу жизни нации. Любая трапеза как действие предполагает традиционно соблюдаемый этикет приема пищи. В каждой стране мира установлен свой режим питания. Элементы бытовой культуры очень часто тесно связаны с духовной надстройкой: моральными нормами, религиозными устоями и пр. В процессе исторического развития менялись быт людей и культура питания; появлялись новые продукты и соответственно новые блюда; внедрялись новые способы обработки продуктов, позволяющие расширить ассортимент и улучшить качество блюд и кулинарных изделий.

Можно выделить следующие факторы, определяющие характер традиционной кухни:

- природные ресурсы;
- климатические условия;
- география страны;
- образ жизни народа (традиционный вид занятий);
- религиозные верования;
- влияние соседних стран;
- исторический путь развития.

Рассмотрим несколько примеров, иллюстрирующих влияние этих факторов.

Так, в традиционной кухне народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов и сушеного, вяленого мяса. Это объясняется тем, что при кочевом образе жизни и жарком климате трудно устраивать «холодники» или «ямы», где молоко и мясо могут храниться при низких температурах, а сквашивание и использование соли позволяет предотвратить порчу продуктов.

Примером влияния на традиционную кухню природных ресурсов может служить русская кухня. Здесь всегда было распространено использование «лесной» пищи (ягоды, грибы, орехи, дичь) и «речной» (рыба), так как значительная часть территории Руси покрыта лесами и реками.

На особенностях традиционной кухни может отразиться не только изобилие природных ресурсов, но и их недостаток. Своеобразие традиционной японской кухни, выражающееся в широком использовании нетрадиционных компонентов, во многом обусловлено отсутствием на островах обычных природных источников пищи, характерных для континента. Поэтому жителям приходилось волей-неволей включать в свой рацион грибы, мхи, морские водоросли и т. п. При этом японцы старались придать скромным кушаньям изысканный эстетический вид. Красивое оформление блюда – обязательный компонент японской кухни, искусство, которое осваивали японские женщины. Еще одна особенность японской кухни – обилие сырых продуктов. Отсутствие термической обработки при приготовлении многих традиционных блюд обусловлено тем, что на островах был заметный дефицит топлива.

Недостаток в топливе сыграл свою роль и в формировании особенностей китайской кухни: китайцы традиционно очень мелко нарезают продукты, которые предстоит варить или жарить, так как небольшие кусочки быстрее готовятся. К тому же обычно кусочки мяса или овощей заранее маринуются, что также сокращает время их приготовления. В результате блюдо на огне находится буквально несколько минут, что способствует наиболее полному сохранению ценных свойств продукта. Значимым компонентом китайской кухни является соя. Мясо в Китае было роскошью, крестьяне крайне редко могли себе его позволить, поэтому соевое мясо стало для них главным источником белка.

Важный фактор, определяющий специфику традиционной кухни, – климат. Так, во многих странах с жарким климатом распространены холодные супы. Например, одним из символов испанской кухни является гаспачо – холодный суп из смеси черствого хлеба, чеснока, оливкового масла, соли и уксуса. Такой суп прекрасно спасает от изнуряющей жары, царящей летом в этой местности: соединение соли с чесноком и уксусом не дает организму быстро растрачивать свой запас воды, а хлеб и оливковое масло насыщают его калориями.

В странах с холодным климатом традиционно много калорийных, жирных блюд, которые помогают согреться даже в самый студеной день. Однако обилием жирных калорийных блюд отличается и кухня народов Средней Азии (казахов, узбеков и др.), где летом столбик термометра может подниматься выше 40 градусов. Причина тому кроется в резко континентальном климате. Днем, когда царит жара, не принято обильно и много есть, а вот к вечеру, когда температура резко снижается и необходимо восполнить потраченную за день энергию, на стол выставляются мясные калорийные блюда.

С помощью традиционной кухни можно проследить и историю народа. Так, в болгарской и греческой кухнях много сходства с турецкой, что является результатом многовекового османского ига в этих странах. В традиционной русской кухне много блюд финно-угорских народов, заимствованных после того, как были освоены Урал и Сибирь.

Географические открытия часто становятся и кулинарными открытиями, приводящими к заметному изменению традиций питания. В результате освоения Нового Света в европейской кухне появилось много новых блюд из пасленовых – прежде всего картофеля. Этот

«второй хлеб» сегодня стал для многих народов обязательным компонентом привычного рациона.

Также серьезное влияние на питание людей оказывает религия, имеющая большое число последователей в разных регионах земного шара. Известны три исторически сложившиеся формы религии: христианство (самая распространенная), ислам и буддизм. Религия как часть жизни народа также находит свое отражение в традиционных кухнях, влияя на рацион и кулинарные обычаи. Запреты, налагаемые религиями на те или иные продукты питания, имеют свое практическое значение. Например, в исламе нельзя есть мясо животных, добывающих себе пропитание передними зубами. Объясняется это тем, что такие животные часто болеют опасными для человека болезнями (туляремия, бруцеллез).

Во многих религиях существует традиция постов. Такие периодические ограничения в еде – «разгрузочные дни» – способны оказать благотворное влияние на организм. Так, по правилам христианской церкви человеку следует поститься (т. е. уменьшить количество принимаемой пищи или совсем не принимать ее, вплоть до голодания) в определенные дни в память о главнейших евангельских событиях. Например, еженедельный пост по средам является воспоминанием предания Господа Иисуса Христа на страдание, а по пятницам установлен в память самих его страданий и смерти на кресте. Однако при этом следует понимать, что пост (особенно строгий пост) далеко не всегда может быть рекомендован детям и подросткам.

Предубеждения в пищевых обычаях многих народов имеют не только историческое, но и религиозное основание. В ряде случаев их очень трудно объяснить. Особенно широко распространено предубеждение, связанное с употреблением в пищу некоторых продуктов (например, грибов и беспозвоночных, холоднокровных животных). У многих народов Центральной Азии (например, у монголов, тибетцев) рыба считается несъедобной. У большинства первобытных народов в пищу использовалось любое мясо млекопитающих, но с развитием цивилизации стали возникать относительно него различные запреты и ограничения, носящие в основном религиозный характер. В регионах, где исповедуются иудаизм и ислам, не употребляется в пищу свинина. Правоверным индустам, кроме неприкасаемых, категорически запрещено есть говядину. Неприкасаемые в прошлом иногда ели мясо не убитых, но павших

животных. Среди высших индуистских каст, а также джайнов и части сикхов многие соблюдают полное вегетарианство: не едят ни рыбы, ни мяса, ни яиц, животный белок употребляют только в виде творога.

В буддизме запрещено убивать животных, но разрешено есть мясо, однако во многих буддийских странах (в Таиланде, до недавнего времени – и в Японии) употребление говядины не одобрялось. Мясо буйвола или дикого быка в Индии говядиной не считают, как не считается свиной мясо диких свиней у мусульман Индонезии. Наиболее универсальное, почти везде употребляемое мясо – баранина. Собачье мясо употребляют в пищу немногочисленные народы Восточной и Юго-Восточной Азии и Океании.

Как уже отмечалось, быт народа складывается под влиянием многих факторов: исторических, природных, социальных, культурно-ритуальных и пр. Влияет на быт народа и культурный обмен с соседними странами, в процессе которого каждый народ отбирает для себя все самое ценное и близкое по вкусу, в том числе и кулинарные рецепты, что положительно отражается на совершенствовании и развитии национальных кухонь, увеличении ассортимента приготовляемых блюд и более рациональном использовании пищевых продуктов. Расширению ассортимента кулинарных изделий и блюд способствует торговый обмен между государствами, оказывающий большое влияние на качество приготовляемой пищи, ее сбалансированность по основным веществам и биологическую ценность. Сходные условия жизни и общение людей между собой приводят к созданию сходных форм материальной и духовной культуры.

Основу каждой национальной кулинарии составляют два основных взаимосвязанных фактора: *набор продуктов питания и способы их обработки*. Кулинарные рецепты, созданные народами разных стран, не случайны и не произвольны. Они сложились в результате многовековой эволюции и дают нам образцы правильного сочетания продуктов по вкусу, аромату и сбалансированности основных компонентов пищи.

Таким образом, долгая этническая и культурная история народов ясно отражается в характерных наборах пищевых продуктов, способах их обработки, технологиях приготовления блюд и кулинарных изделий, рецептурах, традициях пищевого предпочтения или, наоборот, в пищевых ограничениях и запретах, в формах организации тра-

пез, застольном этикете и ритуале и во многих других аспектах материальной и духовной культуры, так или иначе соотносящихся с пищей и питанием.

1.2. СИСТЕМЫ И ТИПЫ ПИТАНИЯ

Питание – одно из важнейших условий жизни и деятельности человека. Еще Гиппократ (469–377 гг. до н. э.) отмечал, что количество, качество и ассортимент потребляемой человеком пищи должны строго сочетаться с его возрастом, с климатическими, эколого-географическими особенностями местности проживания и времени года, а также с выполняемой работой. Постоянно общаясь с окружающей средой, человек направлял свои усилия на добычу и производство продуктов питания. Для этого люди в свое время объединялись в племена, сообща охотились и занимались земледелием. Сейчас, в эпоху быстрого распространения унифицированной общемировой урбанистической культуры, этническое своеобразие народов в материально-бытовой сфере постепенно стирается. Однако стойкость традиций пищевого предпочтения позволяет исторически достоверно познать истину питания в разных странах и континентах.

Систему питания, характерную для каждого народа или определенного региона, населенного людьми с близкими национальными признаками и культурой, образует совокупность, в частности, следующих компонентов:

- набор основных продуктов, употребляемых в пищу и используемых для ее приготовления;
- наличие характерных дополнительных компонентов (специй и приправ);
- способы обработки продуктов;
- пищевые ограничения и предпочтения;
- правила поведения, связанные с приготовлением и приемом пищи.

В то же время по каждому из этих признаков любая конкретная система питания может иметь не один, а несколько вариантов.

Система питания различных контингентов подразделяется на *типы, обусловленные набором сырья*, в котором содержатся крахмал, состав-

ляющий основную часть калорийности пищи, и белок животного и растительного происхождения – второе по важности вещество. Каждая система питания определяется *характером соотношения крахмала и белка*. Помимо этих компонентов, энергетическая ценность может быть обеспечена потреблением других растительных и животных продуктов.

В разных регионах мира основная калорийность пищи обеспечивается за счет потребления крахмалистых продуктов, т. е. растительной пищи. Поэтому *основной показатель, определяющий тип питания*, – это в большинстве случаев *форма потребления крахмала*. Продукты, содержащие крахмал и определяющие тип питания, могут быть подразделены на зерновые (пшеничные, рисовые, кукурузные, просо-сорговые и пр.) и корне-клубнеплодные (картофель, батат, таро, ямс и пр.). Тип питания людей, проживающих в регионах с неодинаковыми климатическими условиями, разными показателями плодородия пахотных земель и различиями в культуре земледелия, определяется по ведущей зерновой культуре. По этому признаку согласно классификации, предложенной американским географом Г. Кэриелом, питание разделяется на пять типов (рис.1.1 и табл. 1.1.)

Таблица 1.1

Типы питания по Кэриелу

Тип питания	Регион	Основные источники калорий	Основные источники протеинов
Пшеничный	Среднеевропейский	Пшеница, мясо, картофель, сахар, жиры	Мясо (баранина, говядина, свинина), молочные продукты
	Средиземноморье		
	Бразильский		
	Южно-Американский		
Рисовый	Восточно-Арабский	Рис	Рис, соя
	Южно-Китайский	Рис, пшеница	Свинина, рыба, соя, арахис
	Малайзийско-Индонезийский	Рис, кукуруза, картофель	Рыба, соя и другие бобовые
	Карибско-Панамский	Рис, кукуруза, бананы	Горох, соя и другие бобовые

Окончание табл. 1.1

Тип питания	Регион	Основные источники калорий	Основные источники протеинов
Кукурузный	Мексиканско-Гватемальский	Кукуруза	Бобовые
	Венесуэльско-Гвинейский	Кукуруза, картофель, пшеница	Говядина, бобовые
	Восточно-Африканский	Кукуруза, просо, сорго	Горох, чечевица и другие бобовые
Просо-сорговый	Западный и Центрально-Африканский	Просо, сорго, рис, кукуруза	Бобовые
	Регион Среднеиндийского океана	Просо, сорго, рис	Бобовые, рыба
	Северо-Китайский	Просо, пшеница, картофель	Бобовые, свинина, баранина
Другие	Монгольско-Тибетский	Ячмень	Молочные продукты, баранина, козлятина
	Тихоокеанский, преимущественно островной	Орехи кокосовые, бананы	Баранина, свинина
	Арктический	Пшеница, животные жиры	Рыба и мясо других животных

На формирование типа питания людей оказывают влияние следующие факторы:

- географическое расположение страны, климатические и природные условия;
- исторические и социально-экономические особенности, религиозные и ритуально-обрядные обычаи;
- набор продуктов, способы их первичной и тепловой обработки, кухонный инвентарь и посуда, технологическое оборудование, знание и практические навыки кулинарного мастерства;
- основное вещество (крахмал), определяющее калорийность и содержащееся в продуктах данного региона.

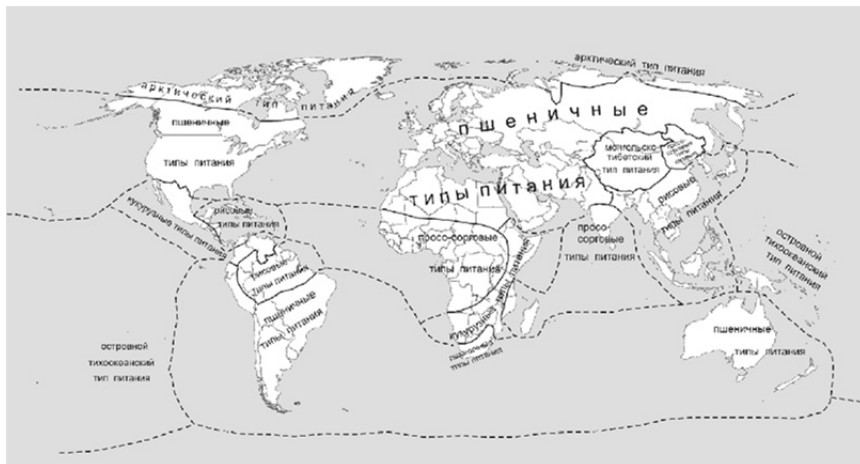


Рис 1.1. География типов питания по Кэриелу

1.3. РОЛЬ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Культура питания – это не только продуктовый набор, особенности национальной кухни, столовый этикет, застольные обряды и традиции. К перечисленному необходимо добавить и такой важный аспект, как общая грамотность населения в вопросах организации правильного питания, направленного на формирование здоровья нации в целом и особенно детей.

Качество питания в детском возрасте во многом определяет здоровье и развитие человека в будущем, а следовательно, и всей нации. Научно доказана прямая связь между тем, что ест и пьет ребенок, и тем, каким он вырастет, т. е. его физиологическим и психологическим развитием.

Последние десятилетия в целях сохранения здоровья каждого ребенка в Российской Федерации начали активно приниматься меры, направленные на формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы их жизни [6]. Основные задачи в этом направлении – формирование потребности у детей и подростков в здоровом питании, повышение общей культуры питания и совершенствование системы обеспечения детей качественным питанием.

Разработка и внедрение на практике программ по сохранению здоровья детей и населения в целом с помощью правильного питания – в настоящее время вопрос государственной политики. Правительствами большинства развитых стран мира разрабатываются программы и внедряются мероприятия, основная цель которых – привить культуру питания школьникам, начиная с раннего возраста, вызвать интерес к здоровому питанию и мотивировать переход на него.

С момента принятия в России с 2009 г. программы по формированию у населения приоритетов здорового образа жизни в общеобразовательные учреждения страны начали активно внедряться специализированные программы, такие как «Школьное молоко», «Разговор о правильном питании», «Здоровый ребенок», способствующие формированию культуры питания подрастающего поколения, большинство из которых успешно функционирует и дает положительные результаты.

Пропаганда здорового питания – одна из основных составляющих всех программ по совершенствованию организации питания как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Федерации. При создании средств пропаганды здорового питания могут быть использованы самые разные приемы. Особую роль здесь играет использование интернет-источников как наиболее доступных и популярных среди молодежи и подрастающего поколения.

Анализ зарубежных мероприятий и международного сотрудничества по формированию культуры питания позволяет сделать вывод о том, что многие страны озаботились здоровьем подрастающего поколения. На международных конференциях в рамках данной темы затрагиваются, в частности, следующие экономические аспекты школьного питания:

- связь между школьным питанием и сельским хозяйством, пищевой промышленностью;
- средства и механизмы обеспечения стабильного спроса и предложения;
- создание стимулов для бизнеса в этом направлении.

Кроме того, обсуждаются вопросы государственного бюджета, источников и объемов финансирования, использования средств, управления и контроля расходов, а также механизмов для привлечения инвестиций и ресурсов со стороны частного сектора.

2. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ

Прежде чем говорить о культуре питания разных стран Европы, необходимо уделить внимание *европейской кухне* и *европейской культуре питания* в целом.

Европейская кухня, также именуемая *западной* или *континентальной*, – это обобщающее понятие для обозначения разнообразных кухонь стран Европы, а также подвергшихся европейскому влиянию кухонь Северной Америки, Австралии, Океании и Латинской Америки.

Европейские кухни заметно разнятся в зависимости от страны и региона (соответственно, условий жизни, культурных традиций и предпочтений в пище), тем не менее их объединяет материковое происхождение. Несмотря на различия, общими для европейской кухни являются такие черты, как обилие мясных и овощных блюд, вторичная роль различных приправ и соусов при готовке (из-за характерного желания сохранить истинный вкус компонентов) и обилие изделий с применением пшеничной муки.

Одно из особенностей европейской культуры питания – употребление аперитивов и дижестивов. Перед употреблением того или иного блюда употребляется *аперитив* – алкогольные (или безалкогольные) напитки, способствующие усилению аппетита и улучшению пищеварения (вермуты, игристые вина, херес и прочие, чаще всего светлые напитки), а в завершение трапезы – *дижестив* (крепкие алкогольные напитки: коньяк, арманьяк, виски и пр.)

Широко применяются в европейской кухне яйца – в жареном и вареном виде, в виде одного из ингредиентов мучных блюд и даже в качестве основы для некоторых напитков.

На протяжении веков наблюдаются интеграционные процессы, в ходе которых блюда из различных кухонь Европы находят признание в странах, для которых характерны иные кухонные традиции. Условно

европейскую кухню можно разделить на восточно-европейскую, северо-европейскую, южно-европейскую и западно-европейскую.

Для европейской культуры питания в целом характерно использование традиционных столовых приборов (нож, вилка, ложка) и потребление пищи сидя за столом, а не на полу или циновках. Столовый этикет в европейской культуре запрещает жевать с открытым ртом, брать пищу руками и разговаривать во время пережевывания.

Жители стран Европы часто предпочитают питаться вне дома: в ресторанах, кафе, барах, пабах и т. д. Термин «европейский завтрак» (или «континентальный») означает прежде всего *легкий* завтрак. Как правило, в теплых южных странах Средиземноморья предпочитают легкие завтраки, а в Северной и Центральной Европе завтраки традиционно плотные, с большим разнообразием блюд, в том числе горячих. Традиционный европейский завтрак включает кофе с молоком, тосты или булочки с джемом, блинчики или сэндвич, дополнительно возможен сыр или йогурт. С 12:00 до 14:30 во многих ресторанах, особенно в районе «офисных кварталов», предлагают *бизнес-ланч*, который состоит из двух-четырех блюд за фиксированную цену. Ужин обычно проводится между 18:30 и 20:00, в южных европейских странах ужинают позже, между 20:30 и 22:00. Традиционный ужин состоит из салата или закуски, основного блюда (мясо или рыба с гарниром), десерта и бутылки вина. Культура ужинать в ресторане широко распространена в европейских странах, особенно в странах-гурманах: Франции, Италии и Австрии.

2.1. ИТАЛИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Итальянская Республика.

Столица – Рим.

Население – 60 млн человек.

Площадь – 301 338 кв. км.

Основной язык – итальянский.

Основная религия – христианство.

Парламентская республика, глава государства – президент.

Средняя температура в январе – около 0 °С,
в июле – около +23...+24 °С.

Климат средиземноморский.



Италия – одна из самых древних стран мира, но как единое государство сформировалась лишь в 1861 г. (Ватикан и Сан-Марино так и остаются независимыми). Название «Italia» можно перевести как «земля телят» (в пер. с итал. vitello – теленок). Прошло уже более 150 лет, но итальянцы по-прежнему отлично различают происхождение друг друга по акценту, свойственному конкретному региону. Южане и северяне недолюбливают друг друга. Север – это экономический центр страны, где сосредоточены основные промышленные объекты, а юг – жаркий климат, море, туризм. По мнению северян, южане – тунеядцы.

Особое место среди культурных ценностей Италии занимают национальная кухня и традиции виноделия. *Италия – родоначальница кулинарного искусства. Еда – один из краеугольных камней итальянской культуры.* Итальянцы с большим удовольствием собираются всей семьей за столом, чтобы почувствовать вкус жизни. Итальянская кухня, итальянская еда – часть культуры и истории каждой отдельно взятой семьи. Многие рецепты приготовления часто передаются через поколения. Итальянская кухня признана одной из лучших в мире, что неудивительно: она отличается не только большим разнообразием продуктов, приправ и рецептов (в каждом из 20 регионов есть свои традиционные блюда), но и удивительным артистизмом и задором поваров, влюбленных в свое дело [11].

Основу итальянской кухни составляют исторически сложившиеся многовековые *традиции римлян, греков, лангобардов, арабов* и прочих народов, когда-либо населявших Италию и оказывавших влияние на формирование ее культуры. Сегодня итальянская кухня стала по истине международной: сложно найти город, где бы не было итальянского ресторана с традиционными пастой и ризотто. Пицца давно стала «своей» для большинства стран мира, ее с удовольствием едят по всей Европе и даже в Азии. Без капучино и эспresso невозможно представить жизнь людей по всему земному шару, а ведь родина этих напитков – также Италия.

Италия славится *древними традициями виноделия*, корни которых гораздо глубже, чем во Франции. Виноградная лоза на Апеннинском полуострове культивируется более 2500 лет, а древние греки называли Италию «Оенотрия», что значит «страна вин». На данный момент Италия – крупнейший производитель вина в мире. По объемам экспорта Италия занимает первое место, практически каждая четвертая бутылка

выпитого в мире вина – итальянская. За последние тридцать лет Италия значительно улучшила качество производимых вин на экспорт и тем самым завоевала признание во всем мире.

Кроме того, Италия славится своими великими поварами. Среди них Бартоломео Скаппи (Bartolomeo Scappi) – известнейший повар эпохи Возрождения. Он был удостоен чести готовить для шести наследников католической церкви еще в те времена, когда Микеланджело расписывал стены Сикстинской капеллы (XVI в.). Благодаря усилиям Пеллегрини Артузи¹, в 1870 г. собравшего свыше 1800 рецептов приготовления блюд со всей Италии, итальянская кулинария приобрела особую целостность. Имена выдающихся поваров современности также известны практически каждому итальянцу: Чезаре Казелла (Cesare Casella), Гуальтьеро Маркези (Gualtiero Marchesi), Карло Кракко (Carlo Cracco), Антонио Карлуччо (Antonio Carluccio) и Марко Сакко (Marco Sacco).

Продуктовый набор

Основная сельскохозяйственная культура, определяющая тип питания страны, – *пшеница*, также активно культивируются рис и кукуруза. Италия – один из крупнейших в мире производителей *цитрусовых* и *винограда*. В ней выращивают и импортируют апельсины, грейпфруты, мандарины, персики, инжир, оливки и пр. Эту страну заслуженно называют «фруктовый сад Европы». Животноводство и рыболовство здесь развито слабо.

Итальянцы предпочитают умеренно использовать *пряности*. Наиболее часто в итальянской кухне применяются следующие ароматные травы.

- *Лавровый лист* (alloro) на севере Италии часто добавляют при приготовлении тушеного мяса.
- *Майоран* (maggiorana) используют для приготовления мяса, фаршированных овощей, соленых пирогов (torte salate), соусов, салатов из свежих овощей и пиццы.

¹ Пеллегрини Артузи (итал. Pellegrino Artusi) – итальянский коммерсант и выдающийся кулинар, «отец» современной итальянской кухни, автор поваренных книг, популярных в Италии в конце XIX – начале XX столетия.

- *Бasilik* (basilico) – основной компонент соуса «Песто по-генуэзски» (Pesto alla genovese), салата «Капрезе» (Caprese) и пасты.

- *Тимьян* используется для приготовления рыбных, мясных и овощных блюд, а также ликеров.

- *Каперсы* (capperi)² используются повсеместно в мясных и рыбных блюдах.

- *Фенхель* (ainocchio) подходит к блюдам из мяса свинины, с каштанами и оливками, идеально сочетается с грибами.

- *Шалфей* (salvia) используется при приготовлении блюд из говяжьего мяса, печени, соусов для пасты, рыбных блюд.

- *Розмарин* (rosmarino) – незаменимый ингредиент для приготовления жаркого, аристо (тушеное мясо) и мяса на гриле.

- *Мелисса* (melissa) добавляется в салаты, супы и мясные блюда.

- *Сельдерей* (sedano) используется для приготовления бульонов и супов (внешняя часть стебельков), а также дополняет салаты из свежих овощей (сердцевина)

- *Кедровые орехи* (pinoli) – обязательный ингредиент соуса «Песто», кроме того, их добавляют в разные салаты и закуски, а также к мясным и рыбным блюдам.

- *Острый красный перец* (peperoncino). Оливковое масло с перцем (olio al peperoncino) очень часто встречается в итальянской кухне. Оно подходит для приготовления любого блюда. Достаточно нескольких капель, чтобы придать остроты и пикантности блюду.

Каждый регион Италии имеет свои кулинарные особенности. Так, на севере страны отдают предпочтение рису и сливочному маслу, а на юге не представляют жизни без всевозможных макаронных изделий (пасты) и оливкового масла.

Рыба и морепродукты традиционно популярны в большинстве регионов страны. Среди наиболее часто используемых видов рыбы в национальной кухне – тунец, анчоусы, сардины, меч-рыба, треска, лосось, а среди морепродуктов – креветки, крабы, кальмары, моллюски и мидии.

² Каперсы – нераспустившиеся бутоны мелких цветов одноименного кустарника.

Мясо никогда не преобладало в кухне более бедной южной Италии – там его, как правило, едят в праздники и по особым случаям. В северной части Италии мясо едят чаще, но все же умеренно, обычно предпочитая телятину или нежирную свинину, реже – кролика.

Италия по праву гордится своими **сырами**. Бытует версия, что еще древние римляне позаимствовали технологию приготовления сыра у египтян. В Римской империи сыроварение приравнялось к высокому искусству. Некоторые сорта дошли и до нас. Поначалу у римлян сыр считался продуктом исключительно обеспеченных людей, но постепенно стал частым гостем на столах простого народа. После падения Римской империи (V в.) многие люди ушли в горы, занялись фермерством и производством сыра. В разных регионах и в отдельных городах Италии накапливались традиции сыроварения. Отсюда и многообразие видов этого продукта – порядка 600 сортов. Из них наиболее популярны и любимы во всем мире следующие:

- *пармезан* – твердый сыр долгого созревания;
- *моцарелла* – сыр из молока буйволиц;
- *пекорино* – соленый сухой сыр из овечьего молока;
- *горгонзола* – сыр с голубой плесенью;
- *маскарпоне* – сливочный сыр с очень высокой жирностью, имеющий кремообразную консистенцию;
- *рикотта* – традиционный сывороточный сыр.

Основные блюда

Своеобразной увертюрой к каждой итальянской трапезе, будь то обед или ужин, служит закуска – **антипасто**. Слово «antipasto» дословно переводится как «перед пастой», т. е. обозначает вид еды, подаваемой перед основным блюдом. В классической итальянской кухне к закускам относят маринованные в масле овощи, блюда с копченостями, оливками, запеченными овощами, сырами, морепродуктами, кусочками свежих фруктов, зеленью и т. п.

Особое место среди закусок в культуре питания Италии занимают **салаты**. Согласно итальянской народной мудрости, салат должны готовить четыре повара: скупой повар приправляет салат уксусом, повар-философ добавляет соль, повар-мот вливает масло, а повар-художник смешивает салат, завершая приготовление блюда. В каждой местности

страны готовятся десятки «фирменных» салатов по уникальным рецептам. Итальянцы подают их в дополнение к рыбным и мясным блюдам. Например, салат *капрезе* (caprese) заслужил поистине мировую славу. Такое название салат получил в честь острова Капри, а его оформление имеет патриотический смысл. Каждый ингредиент в нем символизирует один из цветов итальянского флага: белый сыр моцарелла, красные помидоры и зеленые листики базилика выкладываются поочередно.

Отдельное место среди закусок занимает *пармская ветчина*, известная также как *прошутто* (prosciutto). Прошутто подают к столу, как правило, в качестве закуски либо в составе мясного ассорти перед обедом или ужином. Итальянцы любят класть этот продукт на ломтики хлеба или *гриссини* (grissini – хлебные палочки), а летом едят прошутто с арбузом или с медом, наслаждаясь сочетанием сладкого и соленого.

Еще одна популярная во всем мире итальянская закуска – *карпаччо* – тонкие кусочки сырой говядины, приправленные оливковым маслом первого холодного отжима с укусом и/или лимонным соком. Наиболее распространен способ подачи карпаччо с сыром пармезан, рукколой и томатами черри, что придает блюду более пикантный вкус. Блюдо названо в честь итальянского художника Витторе Карпаччо.

Первые блюда (супы) в Италии очень популярны. В некоторых регионах, например в Венето (Veneto), супов съедается больше, чем пасты. Суп не является изобретением итальянцев, однако итальянское слово «zuppa» означает что-то размягченное – то, что пьют. Пятьсот лет тому назад один из римских поваров рассказывал о приготовлении блюда, которое называлось супом: «В горшок я кладу окорок, 2 фунта говяжьего мяса, 1 фунт телятины, молодого цыпленка и молодого голубя. После того как вода закипит, я добавляю специи, зелень и овощи. Мой господин мог есть это блюдо шесть недель подряд» [10].

Существует целый ряд разнообразных, самобытных рецептов. Количество супов на основе бобовых, овощей, картофеля, пасты или риса неисчислимо. *Минестроне* (minestrone) – густой суп с овощами с добавлением пасты или риса. Стандартного набора ингредиентов для минестроне не существует, так как в Италии его готовят с сезонными овощами. Он может быть вегетарианским, а также включать мясо или

мясной бульон, хотя некоторые повара утверждают, что подлинный минестроне готовят только с бобовым отваром. Рецепт супа варьируется в зависимости от региона, но некоторые ингредиенты присутствуют в нем практически неизменно, к ним относятся бобы, лук, сельдерей, морковь, помидоры и бульон. Минестроне подается к столу в качестве первого или как альтернатива ризотто или пасте.

Минестра ди ночи (minestra di noci) – ореховый суп, характерный для кухни региона Пьемонт (Piemonte). Готовят его чаще на основе мясного бульона. В суп кладут не только цельные или рубленые грецкие орехи, но и ореховое пюре. Из дополнительных ингредиентов используют сливочное масло, тыкву, лимонный сок, соль, перец и пряности. Минестра ди ночи – очень калорийное и сытное блюдо, поэтому готовят его чаще в зимние месяцы.

Среди **основных горячих блюд** итальянской кухни можно назвать хорошо известные и любимые во всем мире блюда из макаронных изделий: пасту, равиоли, лазанью.

Паста в буквальном переводе с итальянского означает «тесто». Этот термин применим к любым макаронным изделиям из твердых сортов пшеницы. Итальянцы любят пасту степени готовности *аль денте*, что в переводе означает «на зубок», т. е. когда, будучи полностью готовыми к употреблению, макароны сохраняют при укусе ощутимую внутреннюю упругость. Популярны такие разновидности пасты, как *спагетти* (spaghetti), *каннеллони* (cannelloni), *фарфалле* (farfalle) и многие другие.

Равиоли (ravioli) похожи на пельмени или вареники, но итальянцы позиционируют их как разновидность пасты с начинкой. В различных регионах Италии блюдо имеет своих «побратимов». Например, в Пьемонте это аньолотти, в Мантуе – тортелли, а в Романье – капеллетти. Равиоли делают обычно квадратной формы, но с разнообразными начинками: от мясной до классической итальянской – *рикотта со шпинатом*. Готовые равиоли подают с разнообразными соусами (чаще всего томатным), обильно приправляя тертым пекорино или пармезаном и зеленью.

Лазанья (lasagne) – типичное блюдо итальянской кухни, одно из многочисленных разновидностей пасты. Лазанью, или *Pasta al forno* (паста в духовке), готовят из пластов яичного макаронного теста, прослоенных начинкой и запеченных в духовке (как правило, от трех до

пяти слоев). В южных регионах Италии сложилось несколько традиционных версий этого кушанья, в северных же областях почти повсеместно приняли за классику лишь один вариант – *болоньезе* (alla bolognese), т. е. с мясным соусом.

Помимо макаронных изделий, в Италии любят и рис. *Ризотто* (risotto), как и паста, – одно из самых популярных и любимых итальянских блюд.

У многих итальянская кухня ассоциируется с *пиццей* (pizza). Это национальное блюдо в виде круглой открытой лепешки, покрытой в классическом варианте помидорами и расплавленным сыром, как правило, моцареллой. Профессиональное название начинок для пиццы – «топпинг» (topping).

Итальянцы – большие ценители *хлеба*. Всего в Италии существует около 250 различных видов хлеба, наиболее известны из них следующие:

- *ун панино* – маленькие булочки из пшеничной муки, обязательный атрибут континентальных завтраков во всем мире;
- *ла паньотта* – батон, обсыпанный пряностями, по распространению занимает второе место после панино;
- *иль филоне* – «старший брат» французского багета, более толстый;
- *ла чабатта* – прямоугольного вида хлеб, по виду напоминающий стоптанный башмак (отсюда и название);
- *иль гриссино* – хлебная палочка;
- *фокачча* – пшеничная лепешка.

Прославили итальянскую кухню и великолепные *десерты*.

Панна кота – это нежнейший десерт из сливок и желатина, который готовят в регионе Эмилия-Романья. Дословно название десерта переводится как «вареный крем» или «вареные сливки», но по существу это кремовый пудинг с различными добавками или без них.

Тирамису – одно из самых знаменитых итальянских блюд. Для приготовления классического тирамису необходимы *маскарпоне* – молодой мягкий сыр с добавлением сметаны или сливок и *савоярди* – воздушное пористое печенье в форме трубочек.

Джелато (итал. gelato, от лат. gelātus – замороженный) – популярный итальянский замороженный десерт из свежего коровьего молока, сливок и сахара с добавлением ягод, орехов, шоколада и свежих фрук-

тов. Желато отличается от обычного мороженого низким содержанием молочных жиров (4...6 %), при этом в нем больше сахара. Настоящее желато не выпускается промышленным способом: мастера (желатьеры) трудятся над ним в специальных заведениях (желатериях) и подают его сразу после приготовления. У каждого мастера желато получается оригинальным, с собственным вкусом и запахом.

Итальянцы очень любят и производят огромное количество *мучных кондитерских изделий*: пироги с различными начинками (фрукты, ягоды, орехи, каштаны и пр.), воздушное печенье, тарталетки и пирожные.

Итальянский десерт немыслим без **сыра** самых различных сортов. Сырную тарелку часто оформляют кусочками фруктов и ягодами.

Из **горячих напитков** в Италии наиболее популярен *кофе*. Кофе *эспрессо* или *капучино* – национальная гордость итальянцев. Все, что связано с приготовлением и потреблением кофе, – неотъемлемая часть итальянской культуры. В Италии капучино относится к напиткам первой половины дня. Поскольку в нем содержится молоко, при одновременном употреблении с основными блюдами он может вызвать тяжесть в желудке, поэтому итальянцы пьют капучино только за завтраком.

Алкольные напитки

Уникальные климатические условия и большой опыт **производства вина** (около 3 тыс. лет) обеспечивают исключительный уровень развития виноделия. Едва ли не каждый город может похвастаться собственным вином. Не желая мириться с приоритетом Франции, Италия обрела собственную яркую винную индивидуальность. Прежде всего виноделие Италии характеризуется многообразием сортов винограда, их здесь применяют более двух тысяч. Одними из самых лучших вин в мире считаются тосканские, пьемонтские и вина северных регионов – Венето и Трентино-Альто Адидже.

Согласно итальянскому законодательству, вина разделяются на *четыре категории*. *Элитные вина* имеют маркировку DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita – контроль и гарантия наименования по месту происхождения). Категория DOCG означает строгий государственный контроль: все вина дегустируются, проходят лабора-

торный анализ, каждой бутылке присваивается официальный номер. Ярким примером вин этой категории выступает *Амароне делла Вальполичелла* (Amarone della Valpolicella) – красное сухое вино, производимое исключительно в Вальполичелле (Valpolicella) в провинции Верона (Verona). Уникальность этого напитка кроется в том, что изготавливают его из предварительно подсушенного винограда. Это вино прекрасно сочетается с тушеными овощами, жареным мясом (особенно с дичью) и различными видами сыров. Температура сервировки от +18 до +20 °С. Еще один пример – *Асти* (Asti) или *Асти Спуманте* (Asti Spumante) – белое игристое сладкое вино из винограда сорта мускат. Оно отлично гармонирует с фруктами и сладостями. Температура сервировки +6...+8 °С.

К категории *марочных вин* DOC (Denominazione di Origine Controllata – контроль наименования по месту происхождения) относят около 300 различных производительных зон. Собственно производительную зону и можно назвать маркой вина. Зона может быть представлена как вином, произведенным из одного сорта винограда, так и ассамбляжным или несколькими винами. Внутри своей марки эти вина имеют разновидности с точки зрения технологии производства. Их производят как в «спокойной», так и в игристой версии. Например, *Просекко* (Prosecco) – белое сухое игристое вино, которое в 2014 г. впервые превзошло французское шампанское по количеству бутылок, проданных в мире. Италия занимает одно из первых мест в мире по объемам производства легкоигристых и слабошипучих вин. Аббревиатуры DOC и DOCG всегда указываются под названием производительной зоны.

Более «приземленной» группой вин с точки зрения законодательства считается класс вин IGT (Indicazione Geografica Tipica – «типичное географическое наименование», или *местное вино*). К этой категории относят вина, произведенные на территории винодельческих регионов из местного винограда. Формально это группа столовых вин, но в нее могут быть включены и престижные, дорогие вина. Марочный сертификат эти вина не могут получить по следующим причинам: произведены с нарушением регламента производства вин в рамках своей территории; изменен сортовой состав; участки земли не входят исторически в ту или иную производительную зону и т. д. Но при этом

контроль государства за качеством этих вин все же присутствует, просто они не вписываются в установленную схему.

Категория *Vino da Tavola (VdT)* – *столовые вина*. Ранее эти вина не бутилировали и использовали главным образом в качестве составной части для производства недорогих массовых вин. Но благодаря изменениям в итальянском винодельческом законодательстве в 1995 г. производители вин этой категории получили право на их бутилирование. При этом на этикетке необходимо указывать наименование производителя и цвет вина.

Еще один традиционный итальянский алкогольный напиток – *вермут* (vermut). К категории вермутов относятся красные, розовые и белые крепленые и ароматизированные различными пряностями вина. Первый такой напиток был создан в 1786 г. в Турине (Torino). *Мартины* (martini) – самый знаменитый итальянский вермут. Его производят на винокуренном заводе Martini & Rossi, который с 1993 г. принадлежит группе компаний Bacardi-Martini. Торговая марка «Мартины» является одним из символов бренда «made in Italy» и занимает третье место в мире среди производителей алкогольных напитков.

Граппа (grappa) – крепкий алкогольный напиток, полученный путем перегонки виноградного сырья, выращенного и ферментированного исключительно на территории Италии. Чтобы называться граппой, напиток должен быть получен из выжимок винограда без добавления воды. Содержание спирта 35...60 %. В Италии граппу подают после ужина в качестве помощи для переваривания тяжелой пищи.

Амаретто (amaretto) – ликер на основе трав и горького миндаля с содержанием спирта 21...28 %. Он служит ключевым ингредиентом многих коктейлей, десертов (тирамису), муссов, кексов и мороженого.

Кампари (campari) – биттер³, производимый одноименной компанией. Он был изобретен в 1860 г. в Милане (Milano) Гаспаром Кампари. Он обладает интенсивным рубиновым цветом и сладко-горьким вкусом, а также ароматизирован настоем трав и плодов с горечью. Содержание алкоголя 20,5...28,5 %. Его подают как неразбавленным, так и смешанным с минеральной водой, содовой или белым вином. Кампари входит в состав известного коктейля *Негрони*.

³ Биттер – крепкие алкогольные напитки, отличающиеся горьким вкусом. Слово «биттер» по-немецки и по-английски означает «горький».

Лимончелло (limoncello) – лимонный ликер, производимый в основном на юге Италии. В северной части страны напиток часто называют Лимончино (Limoncino). Крепость его варьируется в зависимости от производителя (20...40 %), но наиболее популярен лимончелло с содержанием алкоголя 30 %. Подают его самостоятельно в качестве дижестива, а также в составе коктейлей.

Безалкогольные напитки

Италия находится на первом месте в Европе и на третьем в мире по количеству потребления минеральной воды. Жители страны предпочитают ее в качестве обычного питья.

Аранчата (aranciata) – напиток на основе апельсинового сока, воды, сахара и углекислого газа. Это более натуральный аналог фанты, изобретенный в 1932 г.

Кродино (crodino) – безалкогольный итальянский аперитив, появившийся на рынке напитков 1 декабря 1964 г.

Чинотто или *Кинотто* (chinotto) – самый знаменитый безалкогольный напиток Италии. Производят его из цитрусового сока (*Citrus myrtifolia*) и экстрактов растений. Это сверкающая жидкость темного цвета с горьким вкусом. Чинотто – «итальянский ответ» американской кока-коле.

Соки также пользуются большой популярностью у жителей страны. В Италии в 2015 г. был принят закон, по которому натуральные соки не должны содержать сахара, так как природная фруктоза придает напитку достаточно сладости.

Столовый этикет и традиции питания

Италия, как и любая другая страна, имеет свои нюансы в правилах застольного этикета и свои особенности культуры поведения за столом. Каждое итальянское блюдо также имеет определенные правила потребления. Например, итальянцы счищают кожуру с фруктов и овощей. Наверное, именно с этим предпочтением связана большая популярность фруктовых салатов в Италии.

В Италии есть такое явление, как *сиеста*. Это время послеобеденного отдыха (сна) с 12:30 до 15:30. Итальянская поговорка гласит: «Когда будете в Риме, делайте, как римляне». Это означает

прежде всего отсутствие спешки, расслабленный образ жизни. Италия – единственная страна в мире, где рыночной стратегии «Макдональдс» препятствует призыв к медленному пережевыванию пищи. Однако при всей своей неспешности итальянцы крайне экспрессивны, любят громко говорить и активно жестикулировать, в том числе во время еды.

Итальянцы очень серьезно относятся к застолью, особенно тщательно готовясь к *праздничным трапезам*. Для них очень важны семейные ценности и традиции. Когда речь заходит об устройстве трапез, энтузиазм итальянцев не знает границ. Сначала подаются антипасто (как правило, не меньше пяти), потом на первое (primo) – широкий выбор макаронных и рисовых блюд, в качестве второго блюда (secondo) – мясо или рыба с гарниром (contorno) из овощей, затем – сыр, десерт (dolce) и в завершение – кофе эспрессо. Трапеза может длиться от двух до пяти часов.

Каждому сезону соответствуют свои деликатесы. Так, в конце лета итальянцы всей семьей готовят томатный соус (passata di potodoro), в сентябре собирают грибы, в октябре – виноград, а в марте – листья одуванчика, придающие неповторимый аромат зеленому салату.

Секрет итальянской кухни состоит не только в том, что все ингредиенты должны быть свежими и качественными, но и в том, что все итальянцы – как женщины, так и мужчины – традиционно отменные кулинары. Готовить они учатся с детства.

Итальянцы очень религиозны. Примерно 90 % всего населения Италии католики [7]. Именно в Италии находится центр католицизма – Папская республика Ватикан. Рождество итальянцы справляют дома, Пасху – с друзьями, а в пасхальный понедельник (итальянцы его называют Pasquetta – «малая Пасха») обычно устраивают большой семейный пикник. В каждом городе отмечается день святого: в Милане – Амвросия, в Турине – Иоанна, в Неаполе – Януария, в Риме – Петра и т. д.

Дни перед Великим постом, который начинается в Пепельную среду, посвящены празднованию Масленицы – карнавалу (carnival – от лат. carne vale – «прощай мясо»). Обычай праздновать Масленицу восходит в Италии к временам языческих обрядов – сатурналий и луперкалий. Многие на карнавале наряжаются арлекинами и полишинелями, наряжают детей и ведут их на шествие под фанфары.

Итальянцы очень суеверны. Передавать соль из рук в руки считается плохой приметой, поэтому солонку поставят на стол рядом с тем, кто попросил. Считается, что число 13 приносит удачу, за исключением случаев, когда за общим столом собирается 13 человек, как на Тайной вечери.

По представлениям итальянцев, на новогоднем столе обязательно должна быть *чечевица*, которая символизирует материальный достаток и благополучие. Причем чем больше вы съедите, тем больше денег у вас будет в наступающем году.

Хлеб – символ Иисуса Христа и священный продукт питания, с которым в Италии связано несколько суеверий. Считается, что если перевернуть буханку хлеба нижней стороной вверх, то это к неудаче, как и оставить нож в хлебе, поэтому итальянцы предпочитают хлеб не резать, а ломать руками.

В Италии нельзя чокаться бокалом, в который налита вода, и скреплять руки с тем, с кем чокаетесь, – это к неудаче. При этом во время чоканья нужно обязательно смотреть друг другу в глаза.

Рекомендации по организации питания туристов из Италии

У каждого народа существуют свои, исторически сложившиеся особенности питания. Они связаны с географическим положением, историей страны, ее экономикой, с народными традициями и вероисповеданием. Все эти особенности, обычаи, вкусы, привычки следует по возможности учитывать при организации обслуживания иностранных туристов на предприятиях общественного питания принимающей страны.

Итальянцы охотно едят натуральное мясо, но не любят блюда из рубленого мяса и жирной свинины. Хлеб предпочитают только белый. Основной горячий напиток – черный кофе. Из *холодных закусок* туристам из Италии можно предложить рыбные деликатесы, рыбу, отварную, заливную или под маринадом, ветчину, отварной язык, маслины, отварную или жареную курицу; из *первых блюд* – супы-пюре из мясных продуктов и овощей, лапшу с курицей, бульоны с различными гарнирами; из *вторых* – натуральные блюда из жареной

говядины, телятины и нежирной свинины с овощным гарниром, жареные куры или индейку, гуляш и азу с макаронами или вермишелью, жареную рыбу с картофелем и овощами, цветную капусту с маслом; отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат, помидоры и различные маринованные овощи и маслины. На *десерт* можно предложить свежие фрукты и ягоды, финики, компоты, мороженое, бисквитный торт, а перед десертом обязательно подать сыр и потом черный кофе.

При подаче рекомендуется соблюдать такую последовательность: острая закуска, бульон или суп-пюре, мясное блюдо, сладкое (например, мороженое, политое шоколадом), сыр, черный кофе.

Вопросы для самопроверки

1. Каково место Италии среди мировых национальных кухонь? Назовите известных итальянских поваров.
2. Как можно охарактеризовать отношение итальянцев к еде?
3. Какие географические, климатические условия, религиозные и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Италии?
4. Назовите основные составляющие продуктового набора в Италии. Какой тип питания присущ для Италии?
5. Перечислите основные блюда национальной кухни.
6. Какие основные алкогольные напитки Италии вы знаете?
7. Какая существует классификация итальянских вин?
8. Какие безалкогольные напитки популярны в Италии?
9. Какие основные застольные традиции существуют в Италии?
10. Какие продукты и блюда следует включать в меню гостям из Италии?

2.2. ФРАНЦИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Французская Республика.

Столица – Париж.

Население – 64,7 млн человек.

Официальный язык – французский.

Площадь – 643 801 кв. км.

Денежная единица – евро.

Верующие – преимущественно католики (свыше 76 %).

Смешанная республика, глава государства – президент.

Средняя температура в январе – около +7...+8 °С, в июле – около +23...+25 °С.

Три типа климата: океанический (на западе), средиземноморский (на юге), континентальный (в центре и на востоке).



Французская кухня (*cuisine française*) по праву занимает *первое место* среди самых популярных кухонь в мире. Ее секрет – тщательно продуманные сочетания вкусов, изобилие используемых продуктов, особые методы приготовления пищи и изысканные традиции поварского искусства, передаваемые из поколения в поколение. Французская кухня имеет такое же особое значение в мировой кулинарии и культуре питания, как классическая европейская музыка в мировой музыкальной культуре.

Французская кухня зародилась во многом благодаря итальянцам, точнее, тосканским поварам, приехавшим в Париж вместе с Екатериной Медичи⁴, которая была родом из Флоренции. Они научили французов своим секретам, а заодно и поделились с ними рецептурой мороженого. Произошло это еще в XVI в., но тосканское влияние в до сих пор ощущается. Заимствованный у итальянцев опыт был усвоен столь успешно, что при Людовике XIV (1638–1715) Франция сама стала центром высокой кухни и законодательницей этикета придворной жизни в Европе.

⁴ Екатерина Медичи – королева Франции с 1547 по 1559 г.; супруга Генриха II, короля Франции из династии Валуа.

Хотя классическая французская кухня и питалась корнями кухонь региональных, своим становлением и расцветом она обязана выдающимся мастерам кулинарного искусства: Жан Антельм Брийя-Саварен, Мари-Антуан Карем, Адольф Дюглер, Огюст Эскофье известны во всем мире, их имена стали легендарными.

Французская классическая кухня оказала громадное влияние на кулинарное искусство стран Европы. Нет, вероятно, ни одной национальной кухни, где бы не был замечен «французский след». В России в XIX в. были открыты рестораны, в которых мастера кулинарного искусства из Франции учили русских поваров составлению рецептов и приемам украшения блюд. В Европе же, начиная с XVIII в., умение украсить блюдо считалось проявлением наивысшего кулинарного искусства.

Одна из главных особенностей и основное преимущество французской кухни – наличие в ней *нескольких сотен соусов*, которые делают неповторимым каждое блюдо, а повару позволяют продемонстрировать свое искусство и выразить свою индивидуальность [8].

Ален Дюкасс (род. 13 сентября 1956 г.) – выдающийся французский повар современности, ресторатор и предприниматель, владелец сети ресторанов высокой кухни утверждает: «Говорить о кухне – французской кухне – значит говорить о радости жить, легкости, оптимизме, удовольствии – именно эти идеи приходят в голову, когда говоришь о Франции» [10].

Продуктовый набор

Прекрасные климатические условия и высокий уровень развития экономики позволяют Франции быть одним из крупнейших в Европе производителей сельскохозяйственной продукции. По объему произведенной продукции страна занимает первое место в Западной Европе и третье место в мире после США и Канады. Это крупнейший европейский производитель пшеницы, сливочного масла, говядины и сыров (более 400 сортов). Более 50 % продукции дает животноводство (скотоводство). Традиционно высока доля вин в экспорте.

Тип питания в стране – пшеничный. В растениеводстве преобладает зерновое хозяйство; основные культуры – пшеница, ячмень, кукуруза. Продукты сельского хозяйства – хлебные злаки, сахарная свекла, картофель, винный виноград, хмель, картофель и *каштан*.

Пока на территории Франции не распространился картофель, каштан был одним из основных источников пищи для бедняков. Плоды каштана жарили, из них делали муку и варили супы. Видимо, поэтому в ряде регионов страны каштан окрестили как «хлебное дерево». Однако к XVIII в. отношение к ореху изменилось: он занял прочную позицию на столах всех социальных групп, но уже в виде деликатеса. Во второй половине октября во Франции ежегодно отмечают праздник каштана.

Франция известна своими *виноградниками*: ежегодно выпускается более 7 млн тонн вина. Также во Франции развито *садоводство*.

В прибрежных районах развито *рыболовство* (карп, скумбрия, морской гребешок, треска и пр.) Улов рыбы превышает 700 тыс. тонн в год. Наличие морских границ позволяет жителям прибрежных районов использовать в своей кухне больше морепродуктов (крабы, омары, langoustes, креветки). Особой популярностью во Франции пользуются *мидии* и *устрицы*. Среди любителей устриц хорошо известен город в Бретани – Канкаль (в пер. с бретонского – «устрицы»). Здесь в середине XIX в. были сделаны первые успешные попытки искусственно выращивать устрицы, после чего город стал столицей устричного производства.

Французы применяют очень большое количество *пряных трав*, одного только лука можно насчитать пять разновидностей (лук-порей, лук-шалот, лук-татарка (батун), лук-резанец и репчатый). Французская кухня славится своей вкусовой насыщенностью и изысканными ароматами. В отличие от разнообразных восточных кухонь, где используются огненно-острые пряности, здесь ставка делается именно на манящий запах блюд, на тонкое сочетание пряностей и душистых трав. Именно во Франции придумали *букет гарни* – пучок свежих или высушенных трав, завернутый в лавровые листья и перетянутый ниткой. Его используют в приготовлении супов, соусов и рагу. Букет просто опускают на некоторое время в кастрюлю (сотейник или другую посуду) во время приготовления блюда. Существует малый (или основной) букет гарни, состоящий из лаврового листа, петрушки, сельдерея и тимьяна, иногда – черного или красного перца. В большой букет гарни добавляют кервель, базилик, орегано, майоран, эстрагон и розмарин.

Особую славу французской кухне создают *трюфели* – грибы, которые заслуженно называют «черные алмазы», но не только из-за их

баснословной цены⁵. Трюфели могут произрастать только в теплом климате, в смешанных дубовых лесах и на известковых почвах, причем этим грибам необходимы недолгий период засухи и летние сильные дожди. Таким климатом как раз обладает провинция Лангедок. Существует около ста разновидностей трюфелей. Из трюфелей во Франции лучшими считаются бургундские и перигорские. Особенность трюфелей заключается в том, что их не едят так, как едят другие грибы, т. е. в чистом виде. Искусство использования этих грибов кроется в том, чтобы извлечь ценный аромат. Для этого используют такие продукты, которые этот аромат в себя вбирают (например, сливочное масло или яйца).

Еще один продукт, неотъемлемо связанный с культурой питания Франции, – **сыр**. Генерал Шарль де Голль однажды сказал: «Как можно управлять страной, в которой столько же сортов сыра, сколько дней в году?!» Сегодня во Франции насчитывается уже около 500 сортов сыра (свежие, выдержанные, мягкие белые, полумягкие, твердые, голубые и ароматизированные). Сыры делают из коровьего, козьего или овечьего молока. Самим известными в мире являются рокфор, бри, грюйер, камамбер, конте, шевр и канталь. Во Франции сыр подают как самостоятельное блюдо перед десертом. По разным источникам, среднестатистический француз съедает в год от 15 до 23 кг сыра.

«Долгий, как день без хлеба», – говорят французы. Франция – страна не только великолепных сыров, но и **хлеба**, отличающегося прекрасными вкусовыми свойствами и замечательным ароматом (багеты, круассаны, булочки бриошь и пр.). Ассортимент огромен. Каждый год в Париже проводится состязание хлебопеков в мастерстве выпечки багетов. Главным призом для победителя является право круглый год выпекать хлебобулочные изделия для Елисейского Дворца.

Бытует мнение, что французы едят лягушек. Впервые о лягушачьих лапках как о кулинарном ингредиенте упомянул Александр Дюма в «Кулинарном словаре». Но вошли они в рацион французов гораздо раньше, во время Столетней войны с Англией (1337–1453), когда во Франции царил голод и люди искали любую пищу. Так, благодаря известной черте французского характера – сделать из «ничего» блюдо

⁵ Дикий перигорский трюфель на европейском рынке стоит около 1400...2400 евро за 1 кг.

«с изюминкой», в национальной кухне появились знаменитые лягушачьи лапки, улитки и луковый суп. Однако лягушачьи лапки вовсе не повседневное блюдо на обеденном столе французов. Большинство жителей Франции их никогда не пробовали.

Основные национальные блюда

Французскую кухню условно делят на три части: региональную кухню (*cuisine regionale*), общераспространенную французскую кухню (*cuisine bourgeoise*) и чрезвычайно изысканую кухню (*haute cuisine*), примером которой в свое время являлась придворная кухня французских королей. Такое деление действительно условно: например, мясо по-бургундски в Париже считается региональным блюдом, а в самой Бургундии представляет общераспространенную французскую кухню.

Понятие «высокая кухня» (т. е. изысканная кухня, в основе которой сложное приготовление, необычные продукты и особенная презентация) появилось именно во Франции. Самый известный и почитаемый ресторанный рейтинг «*Красный гид Мишлен*» также имеет французское происхождение.

Одна из основных особенностей – обилие соусов (свыше 3000). Соусы – украшение и слава французской кухни, они внесли в нее неоценимый вклад. Большинство базовых соусов современной кулинарии можно отнести к французским. Самые известные из них следующие:

- *эспаньоль, томатный и демиглас* – для коричневых соусов;
- *бешамель, голландез и велюте* – для белых;
- *майонез и винегрет* – для холодных.

Использование вин и других алкогольных напитков для приготовления блюд – еще одна характерная черта французской кухни. Напиток выпаривается, так что спирт почти полностью испаряется, а то, что остается, придает блюдам неповторимые вкус и аромат.

Французы очень любят **овощи**. Многие традиционные французские блюда готовятся из овощей, например: хрустящий топинамбур с оливками, картофель с сыром, спаржа с молоком, шпинат с печенью кролика, морковь во фритюре, сельдерей под соусом со сливками, брюссельская капуста во фритюре, пюре из репы и т. д.

Также французская кухня характеризуется **обилием мясных блюд**. Французы используют практически все виды мяса: баранину, говядину, телятину, дичь, часто мясо птицы, особенно петуха – *каплуна*, а также субпродукты (печень, почки и т. д.). Во всем мире известно такое блюдо, как *фуа-гра* (фр. foie gras – «жирная печень») – специальным образом приготовленная печень откормленных гусей или утки.

Еще одной отличительной чертой кухни Франции можно назвать **разнообразие супов**. Французские супы обычно очень легкие – это или *консоме* (бульоны), или *супы-пюре* (крем-супы). Традиционно такие супы подают во Франции не на обед, а на ужин. В качестве примера густых супов можно привести луковый суп, рецептов которого множество, и буйабес – провансальский рыбный суп.

В культуре питания французов есть такая позиция, как **антреме**. Дословно термин переводится как «между блюдами» (от фр. entre-mets). Антреме представляет собой небольшое кушанье, подаваемое между блюдами для лучшего пищеварения, а также для того, чтобы приглушить вкус предыдущего блюда и подготовить рецепторы к следующему. Сегодня entremets обычно называют десерты, содержащие молоко: суфле, пудинги, фланы, мороженое, сорбеты. Они подаются между сырами и настоящим десертом.

Французские **десерты** изысканны и воздушны. Это всевозможные муссы, кремы, парфе, суфле и фруктовые блюда. *Бланманже* – нежное желе из коровьего или миндального молока – было одним из любимых блюд А.С. Пушкина.

Самый популярный горячий напиток во Франции – *кофе*. Его пьют чаще, чем воду и вино. Обычно французы пьют эспрессо, именно этот напиток в любом заведении понимают под словом «кофе».

Алкогольные напитки

Для французской культуры алкогольные напитки – неотъемлемая часть, давно ставшая одним из символов этой европейской страны. Многие регионы Франции прославились своими винами и другими алкогольными напитками, французские названия которых вошли во многие другие языки мира. Традиции изготовления напитков во Франции восходят еще к Античности. Сегодня же эта отрасль занимает внушительную часть экономики страны. Благоприятные климатиче-

ские и территориальные условия для выращивания винограда позволяют французам создавать уникальные по своим вкусовым качествам сорта вин. Сегодня Франция – абсолютный лидер по производству винной продукции.

Во Франции существует следующая *система классификации вин* (рис. 2.1).

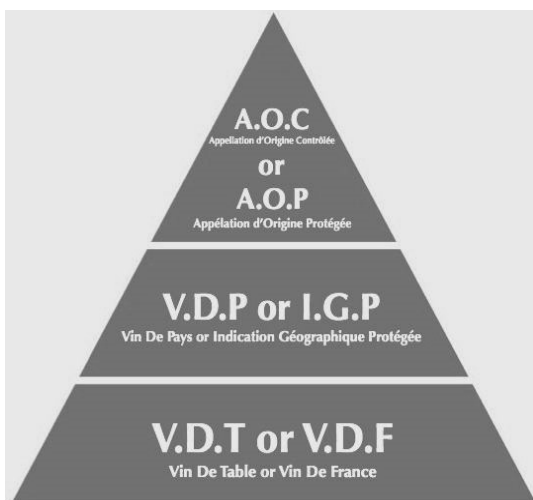


Рис. 2.1. Классификация вин во Франции

АОС (Appellation d'Origine Contrôlée) – *высшая категория* вин, контролируемая согласно закону по определенным апелласонам (винодельческим территориям). К качеству этих напитков выдвигаются самые жесткие требования. Строго регламентируются географическое происхождение, используемые сорта винограда, методы изготовления (винификации) и т. д.

На этикетке вместо слова «d'Origine» может указываться название апелласона (origine означает «происхождение»). Например, для вин Бордо используется формулировка «Appellation Bordeaux Contrôlée».

VdP (Vin de Pays) – категория так называемых *местных* вин, т. е. произведенных во Франции с указанием территории (местности производства), причем эти территории могут быть бо́льших размеров, чем самые большие апелласоны из категории АОС. Границы допущений в

производстве этих вин так же широки, как и границы допустимых районов производства.

VdT (Vin de Table) – категория *столовых* вин без указания места производства. Эту категорию можно назвать самой «нетребовательной». Примерно половина вин, выпускаемых во Франции, принадлежит этой категории. Вино VdT может быть произведено во Франции из винограда, выращенного в другой европейской стране, – его называют «european table wine» (европейское столовое вино). Если же весь виноград французский, то такое столовое вино носит название «vin de table français» (французское столовое вино), но указывать местность, где оно выращено, и год урожая запрещено. Категорию столовых вин отличают неспособность к созреванию, простой букет, невысокая стоимость и минимальный контроль качества.

Франция является родиной таких, ставших популярными во всем мире, напитков, как шампанское, коньяк, арманьяк и кальвадос. Каждый из этих напитков имеет свою историю появления и определенные традиции распития.

Шампанское – это игристое вино, произведенное во французском регионе Шампань из установленных сортов винограда методом вторичного брожения вина в бутылке. Имя изобретателя точно не известно, но причастность монаха *Пьера Периньона* (XVII в.), а также *вдовы Клико* (нач. XIX в.) подробно описана в разных источниках. По одной из легенд, именно мадам Клико придумала *мюзле* – проволочную уздечку, которая удерживает пробку. Напиток разливать принято в соответствующие бокалы вытянутой формы – *флюте* (или *тулип*) и пить охлажденным до +4...+7 °С. В качестве закуски к шампанскому французы предпочитают черную икру или устрицы.

Существует несколько классификаций шампанского по разным критериям. *Брют* (Brut) – самый распространенный вид шампанских вин с содержанием сахара не более 15 г/л (1,5 %). Брют отлично подходит для любых блюд.

Коньяк представляет собой крепкий алкогольный напиток, получаемый путем двойной перегонки зрелого белого виноградного вина с последующей многолетней выдержкой в дубовой бочке без обручей и других металлических деталей. Коньяк имеет крепость не менее 40 %, янтарный или ярко-коричневый цвет и сильный, терпкий аромат. Напиток получил свое название от древнего француз-

ского города Коньяк, расположенного на реке Шаранта на юге Франции.

Во Франции существует следующая *классификация коньяка*:

- V.S. (Very Special) – напиток двухлетней выдержки;
- S.V.O. (Special Very Old) – трехлетней выдержки;
- S.O.P. (Very Superior Old Pale) – четырехлетней выдержки;
- V.S.O.P. (Very Superior Old Pale) – пятилетней выдержки;
- X.O. (Extra Old) – «старый», выдержанный не менее шести лет (Napoleon).

Чем дольше выдерживают коньяк, тем бледнее становится его цвет (слово «pale» означает «бледный»).

Самые известные *коньячные бренды* Франции:

• «Хеннесси» (Hennessy) – один из главных коньячных домов, узнаваемый и почитаемый в каждом уголке мира, основанный в 1765 г.;

- «Реми Мартин» (Rémy Martin), основанный в 1695 г.;
- «Бисквит» (Bisquit), основанный в 1819 г.;
- «Камю» (Camus), основанный в 1863 г.;
- «Курвуазье» (Courvoisier), любимый и почитаемый коньяк Наполеона;
- «Мартель» (Martell), основанный в 1715 г.

Коньяк подают при комнатной температуре (около +20 °С). Французы относят коньяк к дижестиву, т. е. напитку, потребляемому после еды и без каких-либо закусок. Во Франции к коньякам выдержкой менее 10 лет подают шоколад и кофе, причем вначале пьют кофе, а затем делают несколько глотков коньяка.

Арманьяк (фр. armagnac) – крепкий спиртной напиток (подвид бренди), производимый в провинции Гасконь, регионе Арманьяк посредством дистилляции или ректификации белого виноградного вина. Самые первые упоминания об арманьяке датированы 1348 г. – за сто лет до появления виски и за сто пятьдесят до появления коньяка. Культура его потребления аналогична коньячной: его пьют в чистом виде, комнатной температуры, мелкими глотками без закуски. Однако в Гаскони на основе этого напитка появились изысканные десерты, которые и рекомендуются подавать к арманьяку.

Кальвадос – яблочный или грушевый бренди, получаемый путем перегонки сидра с последующей выдержкой в дубовых бочках, который производят в регионе Нижняя Нормандия. Крепость кальвадоса – около 40 %. По статистике, кальвадоса во Франции выпивается примерно в два раза больше, чем арманьяка, а последнего – больше, чем коньяка. Считается, что кальвадос был любимым напитком Эриха Ремарка. В частности, кальвадос часто упоминается в его знаменитом романе «Триумфальная арка». Сами нормандцы предпочитают заполнять потребление этого напитка паузы между переменами блюд.

Традиции питания. Столовый этикет

Французы известны во всем мире не только своей кухней, но и умением обставить даже самую повседневную трапезу с особым шиком, относясь к приему пищи очень серьезно и всячески подчеркивая, что фастфуд и ему подобные перекусы – это даже не еда, а всего лишь удовлетворение физиологических потребностей.

Типичный *французский завтрак* (le petit déjeuner) включает йогурт, кофе с молоком, горячий шоколад или сок, сопровождаемые традиционным круассаном, булочкой или тостом с джемом. В провинции, где завтрак обычно является самой важной трапезой до обеда, он заметно сытнее: на стол подают различные пироги, бутерброды с ветчиной и плавленым сыром, традиционные блины-крёпы и т. д.

Обед по-французски (le déjeuner), который, скорее, можно назвать вторым завтраком, также достаточно легкий. Он включает суп, салаты, мясные или рыбные закуски, овощи, неперенный сыр и десерт. Хлеб, обычно в форме длинного багета или небольших тонких батончиков-фисель (ficelle) подают ко всем стадиям трапезы, но употребляют в незначительных количествах.

На обед подают первое блюдо (l'entree), основное блюдо (le plat), а также сыр или десерт и обязательно кофе с круассаном.

На *ужин* (le dîner) обязательно подается вино, без которого представить себе французский стол попросту невозможно (в среднем на человека здесь приходится около 90 л вина в год). Причем дети начинают пить вино за обедом с подросткового возраста (в этот период его чаще всего разбавляют водой). Во Франции вино тщательно выбирают с целью его идеального сочетания с блюдами, поэтому нередко подают

сразу несколько видов вина – к каждому блюду свое: белое вино обычно подают к блюдам из рыбы, красное – к мясу, десертные вина – к десерту.

Также очень важен выбор *аперитива*, который обычно подают перед обедом или ужином, сопровождая его легкими закусками (орешки, миндаль, крекеры и т. д.). Причем если выбор вина зависит от ассортимента блюд, то аперитив чаще всего – от региона. В южной Франции предпочитают анисовый ликер *пастис*, в Оверни – *сюз* (настойка горечавки), в Эльзасе – *пиво* или *белое вино*, в центральных округах – *кир* (смесь смородинового ликера и белого вина) или *кир-руайаль* (смесь смородинового ликера и шампанского), в Нормандии – *кальвадос*, в Бургундии – *ежевичный ликер* и т. д. Подачей кофе обычно завершают трапезу.

Несмотря на огромную популярность ресторанов и кафе, французы очень ценят домашнюю еду, которая, на их взгляд, олицетворяет самую здоровую пищу и традиционные национальные ценности. Большие семейные обеды и праздничные ужины вовлекают в подготовку почти всех членов семейства и обычно включают нескольких подач, каждая из которых состоит из нескольких блюд. При этом обязательно готовят какое-либо праздничное блюдо, например, индейку и торт «Полено» (*buche de Noel*) на Рождество или утку в вине на День взятия Бастилии – выбор зависит от региона. Блюда сервируют по всем правилам и подают в соответствии с четкими нормами этикета, что рассматривается местными жителями не просто как признак хорошего тона, но и как правильное оформление «таинства» приема пищи.

Внешние атрибуты местного застольного этикета достаточно просты. Место во главе стола считается наиболее почетным и занимает хозяином (если прием ведет семейная пара, то второму хозяину отводится место на противоположном конце стола). По правую и левую руку от него находятся места для почетных гостей, остальные рассаживаются согласно предпочтениям. На званых обедах сигнал к началу трапезы подает самый важный гость или хозяин, в неформальных случаях никаких особых ограничений нет.

Домой французы приглашают только самых близких людей и по особо важным случаям. Правила застольного этикета во Франции требуют вежливости, доброжелательности и обязательно соблюдения определенной субординации. Громко разговаривать за столом не при-

нято, а вот оказать небольшую услугу сидящим рядом дамам – ко-мильфо (comme il faut – «как надо», «как следует»).

Специи французы добавляют осторожно: это может быть воспри-нято как желание «забить» истинный вкус блюда (а значит, своеобраз-ное оскорбление повару) или показать хозяевам, что они не угодили гостю. Так же осмотрительно за французским столом относятся к по-данным винам: просить добавки не принято, как и требовать смены вина (во Франции конкретное вино и конкретное блюдо могут считаться попросту невозможными друг без друга). Напитки обычно наливает сам хозяин или кто-то из членов семьи, в ресторане – специально вы-деленный официант, подзывать которого жестами или выкриками счи-тается верхом неприличия. К специфическим местным традициям от-носится примета, согласно которой человек, который держит руки под столом, не доверяет хозяевам, поэтому в перерывах между подачами запястья рук держат на столе так, чтобы кисти были хорошо видны. Также ни в коем случае не рекомендуется ставить локти на стол, это допускается только в хорошо знакомой компании и в самой непринуж-денной обстановке. Во всем остальном местный застольный этикет мало чем отличается от общепринятых норм.

Рекомендации по организации питания туристов из Франции

Во Франции отсутствуют пищевые запреты и ярко выраженное неприятие каких-либо продуктов и блюд (кроме каш). На *ранний завтрак* туристам из Франции можно предложить фруктовый сок, сли-вочное масло, блюда из яиц, варенье (джем), булочки из пшеничного хлеба и, конечно, натуральный кофе. *Второй завтрак* (ланч) – более плотный, должен состоять из рыбной или мясной холодной закуски, салата (лучше из свежих овощей с оливковым маслом), второго блюда из натурального мяса с овощным гарниром и соусом, сырного ассорти и кофе. На *ужин* подаются две холодные закуски, консоме или суп-пюре, натуральные блюда из телятины или говядины, из *холодных напитков* – минеральная вода и сок.

Десерт может включать свежие фрукты и ягоды, компоты, желе, муссы, кремы, фруктовые салаты, взбитые сливки с ягодами, мороже-ное, фламбированные персики, бананы, яблоки в кляре, шарлотку с яблоками, пудинги и суфле.

Вопросы для самопроверки

1. Каково место Франции среди мировых национальных кухонь? Назовите известных французских поваров.
2. Как можно охарактеризовать отношение французов к еде?
3. Как географические, климатические условия, религиозные и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Франции?
4. Назовите основные составляющие продуктового набора Франции. Какой тип питания присущ для этой страны?
5. Перечислите особенности национальной кухни.
6. Какие основные алкогольные напитки Франции вы знаете?
7. Какая существует классификация французских вин?
8. Какая существует классификация французских коньяков? Какие коньячные дома вы знаете?
9. Какие основные застольные традиции бытуют во Франции?
10. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Франции?

2.3. ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии.
Столица – Лондон.
Население – 63,4 млн человек.
Площадь – 243 809 кв. км.
Основной язык – английский.
Денежная единица – фунт стерлингов.
Основная религия – англиканская церковь, протестантизм.
Парламентская монархия, глава государства – королева.
Климат – умеренный, океанический, влажный.



Королевство Великобритания образовалось в 1707 г. вследствие политического объединения Шотландии и Англии (включая Уэльс).

В 1800 г. Королевство Великобритания и Королевство Ирландия объединились, образовав Соединенное Королевство Великобритании и Ирландии, которое после отделения от него в 1922 г. Ирландского Свободного государства стало именоваться Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии. Великобритания – одно из крупнейших государств Европы.

Английская кухня не может конкурировать с такими кухнями, как французская, итальянская или китайская, по популярности. За британской кухней утвердилась репутация не слишком утонченной, но в которой уделяется внимание качеству ингредиентов, обычно местного производства. Хорошо известна поговорка «Французы ценят в еде качество, немцы количество, а англичане – манеры!».

Соусы и приправы традиционной британской кулинарии сравнительно просты, их используют, чтобы подчеркнуть естественный вкус пищи, а не изменить его. В эпоху расцвета Великобритании как колониальной державы британская кухня подверглась сильному влиянию кулинарии «заморских» стран, в первую очередь Индии. Так, например, англо-индийское блюдо из курицы «Тикка масала» (Tikka masala) считается настоящим британским национальным блюдом. За британской кухней утвердилась слава *лишенной воображения и тяжелой*, она получила международное признание только в качестве полноценного завтрака и традиционного рождественского обеда.

Британская кухня, а соответственно, и культура питания имеет ряд национальных и региональных вариантов. Так, существуют английская кухня, шотландская кухня, валлийская кухня, гибралтарская кухня и англо-индийская кухня, в каждой из которых разработаны собственные региональные или местные блюда, в основном названные по местам происхождения продуктов (например, сыр Чешир, йоркширский пудинг, валлийские гренки и т. д.).

Продуктовый набор

Природа наделила Великобританию разнообразными пищевыми ресурсами. Климат в Великобритании умеренный морской, определяется в первую очередь теплым течением Гольфстрим. В Лондоне средняя температура в январе около + 4 °С, в июле около + 18 °С, в Эдинбурге средняя температура в январе около +3 °С, в июле около +15 °С.

Сельское хозяйство представлено в основном средними и мелкими **фермерскими хозяйствами**, главная отрасль – животноводство (овцы и крупный рогатый скот), разведение сельскохозяйственной птицы. Кроме курицы британцы едят *гусей, фазанов и индеек*. *Яйца* – главный ингредиент известного английского завтрака. В земледелии преобладает зерноводство (пшеница, ячмень, чечевица). Жители Великобритании потребляют очень много разнообразных овощей, основными из которых являются *сельдерей, лук, огурцы, кабачки, горох, репа, морковь, помидоры, брокколи* и, конечно, *картофель*. Последний продукт считается одним из главных компонентов британской кухни, поскольку входит в состав множества национальных блюд.

В стране развито **сыроварное дело**.

Кэрфилли (caerphilly) – самый известный валлийский сыр, белый, с тонким вкусом и слоистой рыхлой структурой. Впервые был изготовлен в 1831 г. в городе с этим же названием.

Стилтон (stilton) – нежный белый сыр с прожилками голубой плесени. Считается, что впервые был изготовлен в местечке Куэнби-Холл (графство Лестершир) в 1710 г.

Стинкинг бишоп (stinking bishop) – мягкий глостерширский сыр с *обмытыми краями* (в процессе созревания сыра их обмывают горьким перри – грушевым соком) и характерным резким запахом. Его производят с 1972 г., но на основе древних монастырских рецептов.

Вест-Кантри фармхаус чеддер (фермерский чеддер из западных графств) – единственный сыр из семейства чеддеров, заслуживший статус PDO⁶. Производится в графствах Сомерсет, Дорсет, Девон и Корнуолл.

Крауди (crowdie) – мягкий полувареный шотландский сыр, который производится со времен викингов. Изготавливается из сыворотки, получаемой путем естественного сепарирования из скисшего молока.

В связи с особенностями географического расположения Туманного Альбиона⁷ трудно было бы представить национальную кухню

⁶ PDO – защищенное наименование места происхождения.

⁷ «Альбион» – слово кельтского происхождения. Это название Англии было известно еще древним грекам. Так называет эту страну древнегреческий ученый Птолемей в своих трудах. Прилагательное «туманный» связано с густым морским туманом, который часто окутывает низменности острова Британия и города Англии.

Великобритании без **рыбы**. В приготовлении *сельди, скумбрии, хека, пикиши, палтуса, кильки, корюшки, камбалы, лосося* англичане рыбу маринуют, запекают, варят, жарят, коптят и т. д. Бездонные озера, прозрачные ручьи и реки населяют *форель, карп и линь*.

Хлеб англичане потребляют сравнительно мало. В зависимости от качества исходных ингредиентов различают следующие его виды:

- хлеб из трижды просеянной муки (pandernain);
- хлеб высокого качества (wastel);
- более дешевый вид хлеба (cocket).

С хлебом связано еще одно новшество кулинарии, которое подарила нам английская культура, – это *сэндвичи*. Согласно общепринятой версии, название происходит от титула Джона Монтегю, 4-го графа Сэндвичского (1718–1792), заядлого картежника, который, по легенде, просиживал за игровым столом круглые сутки и просил подавать ему холодную говядину между двумя ломтиками поджаренного хлеба, чтобы не прерываться на прием пищи и при этом меньше пачкать руки.

Розмарин, мяту и другие пряности, а также специи и приправы британцы используют крайне умеренно. Эти компоненты включают в состав блюд лишь для того, чтобы подчеркнуть их естественный вкус и аромат. В этом можно увидеть сходство с японской культурой питания.

Основные национальные блюда

В Великобритании простая кухня, она не отличается особой изысканностью и сложностью рецептов. Однако в ее основе лежат древние национальные обычаи и традиции, а свои традиции британцы, как известно, чтут и бережно хранят. Различают английскую, шотландскую и ирландскую кухни.

Для английской кухни характерен большой ассортимент холодных блюд и закусок, сэндвичей, горячих вторых блюд, десертов и выпечки. Любят англичане и жареную рыбу – форель и треску. На гарнир к мясу и рыбе обычно подают запеченные или отварные овощи.

Ростбиф – постоянное блюдо многих английских ресторанов, его готовят и подают на праздник, употребляют в горячем и холодном виде.

Пудинги готовят из мяса, овощей, круп, яиц, фруктов, ягод, изюма.

В начале XX в. *рождественский пудинг – плам-пудинг* (plum pudding) был объявлен одним из символов Британской империи. Имперский пудинг изготавливали из шестнадцати различных ингредиентов, которые привозили из разных частей Британской империи, т. е. пудинг действительно как бы объединял нацию. При приготовлении рождественского пудинга соблюдаются определенные ритуалы. Так, в его приготовлении должен принять участие каждый член семьи. Тесто нужно начинать перемешивать с востока на запад – в честь трех волхвов, принесших дары младенцу Иисусу. В тесто добавляют разные предметы: пуговицу, кольцо и обязательно серебряный шестипенсовик, который обещает нашедшему его удачу. Пудинг украшают веточкой остролиста, поливают смесью коньяка и сахара и поджигают. К пудингу подается сладкий соус. Основные праздничные блюда в английской кухне – фаршированная индейка и праздничный торт.

Из английской кухни выделяется **йоркширская кухня** – ее считают лучшей в Англии. Отличительными блюдами йоркширской кухни являются *жаркое из барашка, пирожное с сыром и утиный паишет*.

Жители Туманного Альбиона не представляют жизни без десертов и сладкой выпечки. В завершение трапезы на стол могут подать печенье, булочки с начинками, кексы и бисквиты, пироги и *шоколадные конфеты с мятными начинками*. Из горячих напитков англичане пьют в основном чай, из фруктов предпочитают яблоки, национальное кулинарное изделие – *пирог с яблоками*.

Шотландцы едят на завтрак ветчину или бекон, готовят различные пудинги. Их национальное блюдо – *требуха* (говяжий желудок, приготовленный особым образом). Для шотландской кухни характерны блюда из хорошо проваренного или прожаренного мяса. К празднику шотландцы готовят фаршированных гуся или курицу. Кроме того, шотландская кухня отличается любовью к крупам. Например, овсянка во всех ее вариантах появилась в кухне Великобритании именно благодаря шотландцам. Ее едят не только как кашу. Из нее делают пудинг с салом и луком, ею фаршируют дичь, ее добавляют в суп и т. д. Шотландцы любят копченую или отварную рыбу, а также супы – рыбные, мясные, крупяные, с картофелем, капустой. Из мяса шотландцы предпочитают баранину – запеченную, хорошо отваренную или прожаренную. К национальным шотландским блюдам относятся фарши-

рованный бараний рубец – *хэгис* (haggis), жаркое с гарниром из картофеля и зеленого горошка, а также курица или гусь, фаршированные рублеными потрохами и овсяной крупой.

Ирландская кухня известна во всем мире как кухня, отвечающая древним традициям и обычаям. Мясо ирландцы жарят на открытом огне, используя не дрова, а торф. В Ирландии к популярным блюдам относятся бекон (в отварном виде с капустой или в жареном с яичницей), гуляш, отварная баранина с петрушкой и каперсами, картофельные оладьи, блюда из савойской капусты, а также *баранья грудинка*, фаршированная и тушеная с картофелем в луковом соусе. Для ирландской кухни характерно большое количество блюд из картофеля (например, картофель с простоквашей или с селедкой). На десерт ирландцы отдают предпочтение пирожным и молочному желе с морскими водорослями, а чай пьют больше, чем англичане и шотландцы вместе взятые (10 фунтов, т. е. 4 кг сухого чая в год).

Алкогольные напитки

Наиболее традиционный напиток, популярный в Британии и за ее пределами уже несколько столетий, – это **виски**. Шотландский виски, или *скотч* (англ. scotch whisky), будучи национальным продуктом, имеет категорию «названия, законодательно закрепленного географически» и защищен государственными законодательными актами Великобритании, Европейского союза (ЕС) и Всемирной торговой организации (ВТО). Слово «whisky» произошло от гэльского «uisge beatha» или «usquebaugh», что в переводе означает «вода жизни». Самым лучшим считается шотландский *односолодовый виски*, именно его британцы обычно пьют дома. Традиционная порция виски в барах и пабах – 25 г. Британцы пьют виски *без льда*, т. е. чистым, температура подачи +18...+20 °С. Чтобы охладить напиток, используют специальные *камни для виски*, которые предварительно несколько часов охлаждают в холодильнике. Камни делают из специального материала, не влияющего на вкус.

Самый распространенный алкогольный напиток Британии – *эль*, известный уже почти две тысячи лет. Его делают из ячменного солода, но от пива он отличается темным цветом и более насыщенным, плотным вкусом. Традиционная порция – *пинта*, т. е. 568 мл. Эль бывает *красный*, *пэйл* (более легкий) и *темный* (самый насыщенный). Температура подачи эля +13...+16 °С.

Еще один популярный напиток – *сидр*, по сути представляющий собой ферментированный фруктовый сок, традиционно *яблочный* или *грушевый*. Английский сидр сильно отличается от французского или бельгийского. Традиционная порция – пинта. Температура подачи +10...+14 °С.

Помимо перечисленных напитков, в Великобритании часто пьют джин, водку, бренди и грог. Популярно в британских пабах и пиво – в меньшей степени, чем в Германии или Чехии, но со своими традициями. Так, типично британскими сортами пива являются *портер* и более крепкий *стаут*. Температура их подачи +7...+10 °С.

Традиции питания. Столовый этикет

Жители Великобритании (особенно Англии) всегда строго соблюдают правила этикета, чем поражают многих иностранцев. Это страна, в которой зародилось понятие «истинный джентльмен». Чтобы им стать, нужно *обладать безупречными манерами и соблюдать ряд правил*.

Режим питания в Великобритании четырех- и пятиразовый. Встав с постели, британцы пьют чай или сок. Первый завтрак (в 7–8 часов утра), включающий овсяную кашу, яичницу с беконом, сосиски, тост, апельсиновый сок или чай, считается самым плотным завтраком в Европе. Второй завтрак (в 13:00–14:00) включает мясные или рыбные горячие блюда. Ни на первый, ни на второй завтрак не подают десерты. В 17:00 для британцев наступает время чаепития (*five o'clock tea*). К чаю подают печенье, кексы или сладкие пудинги. Обедают около 19:00–20:00. На обед едят бульоны, салаты, вторые (мясные, рыбные, овощные) блюда и десерт. Ужинают в Великобритании обычно поздно (в 22:00), при этом ужин, как правило, легкий и холодный, во время ужина подают чай или сок.

В общении, в том числе и за столом, истинные англичане сдержанны и неэмоциональны, склонны проявлять холодность и чопорность. Громко что-то обсуждать, активно жестикулировать или как-то еще проявлять свои эмоции считается дурным тоном. Приверженность традициям не позволяет англичанам опаздывать на обед или ужин даже в собственном доме. Все необходимые для конкретной трапезы столовые приборы используются не только во время светских раутов и за-

столий в ресторане, но и дома. Во время обеда или ужина не принято шептаться с соседом по столу, разговор должен быть общим, и слышать его должны все. После обеда в ресторане или в другом общественном заведении официанта принято благодарить чаевыми, но нельзя делать это напоказ, передавая деньги лично в руки – их нужно оставить под салфеткой или под тарелкой. По возвращении из гостей не будет лишним отправить хозяину или хозяйке дома послание с благодарностью.

Праздничные традиции в Великобритании также очень сильны.

Масленица отмечается в последний день перед началом христианского Великого поста. В этот день во многих, даже нерелигиозных семьях пекут блины по различным рецептам. В некоторых городах Великобритании даже проводятся *блинные забеги*, участники которых со сковородой в руке на бегу переворачивают блины. Родиной этих соревнований считается город Олни (графство Бакингемшир), где, по мнению историков, еще в 1445 г. состоялся первый блинный забег.

В *День Святого Патрика*, отмечаемый 17 марта, в Северной Ирландии британцы облачаются в одежду зеленого цвета и прикрепляют к ней трилистник – «счастливый клевер», встречаются с друзьями и пьют ирландское темное пиво «Гиннесс» (Guinness), которое считают обязательным атрибутом праздника.

На *пасху* британцы, как правило, дарят друг другу *шоколадные яйца*, пекут *крестовые булочки* (hot cross buns) – сладкие, с бороздками крест-накрест, а дети раскрашивают яйца и принимают участие в *пасхальной охоте* (easter egg hunts – «найди пасхальное яйцо»).

В *рождественские праздники* британцы пьют подогретое вино с пряностями и едят пирожки со сладкой фруктовой начинкой (mince pies). По традиции к рождественскому ужину подают целую запеченную индейку с печеным картофелем, овощами и соусом *грейви*, а на десерт – рождественский пудинг.

Рекомендации по организации питания туристов из Великобритании

Британцы не любят никаких каш, кроме овсяной, т. е. каши и гарниры из гречневой, манной, пшеничной и прочих круп предлагать не рекомендуется. Также они не едят сало, соленую сельдь в традиционном

русском варианте и творог, не любят арахис, заливную рыбу, кетовую икру и вареные колбасы. Не следует предлагать им и наши рыбные супы, а также изделия из теста (пельмени, вареники).

Гостям из Великобритании можно предложить на *завтрак* кукурузные хлопья с молоком, овсяную кашу, яйца (всмятку, омлет, яичница), сосиски или жареный бекон, хлеб с маслом и чай с джемом или с вареньем.

На *обед* следует подавать бульоны, мясные блюда или картофель с жареным мясом, чай и десерт (компоты из консервированных ягод и фруктов, фруктовые пюре, свежие фрукты, печенье, мороженое). В пять часов вечера англичанам обязательно нужно предложить чай, булочки или тосты с джемом, печенье и конфеты.

Ужин должен быть обильным и включать холодные закуски. Можно предложить салаты из овощей, ассорти мясных деликатесов или куриные рулеты, из первых блюд – различные бульоны или супы-пюре, на второе – мясо или рыбу с овощами, обязательно нужно предложить десерт и чай.

Вопросы для самопроверки

1. Как можно охарактеризовать кухни Великобритании?
2. Как географические, климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Великобритании?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора в Великобритании. Какой тип питания присущ для этой страны?
4. Перечислите особенности национальной кухни.
5. Какие основные алкогольные напитки Великобритании вы знаете?
6. Какие существуют основные застольные традиции в Великобритании?
7. Как британцы относятся к правилам столового этикета?
8. Что такое английское чаепитие?
9. Какой ассортимент рекомендуется для организации питания гостей из Великобритании?

2.4. ГЕРМАНИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Федеративная Республика Германия.

Столица – Берлин.

Население – 82,5 млн человек.

Площадь – 357 000 кв. км.

Основной язык – немецкий.

Денежная единица – евро.

Основная религия – христианство (католики составляют 32,4 %, лютеране – 32,0 %).

Федеративная парламентская республика, глава государства – президент.

Климат умеренный: средняя температура в январе – около 0 °С, в июле – +19...+20 °С.



В составе Германии 16 административно-территориальных единиц – федеральных земель (Бавария, Баден-Вюртемберг, Берлин, Бранденбург, Бремен, Гамбург и др.) Германия имеет выгодное географическое положение, омывается Северным и Балтийским морями, ее крупные водные артерии – реки Рейн и Эльба, 30 % территории занимают леса. Самое теплое лето – в Рейнской долине, самые холодные зимы – в Баварских Альпах. Германия – высокоразвитое индустриальное государство. Жизненный уровень населения признается одним из самых высоких в Европе. В сельском хозяйстве более 50 % площадей занимают пашни, развито животноводство (крупный рогатый скот, птицеводство, свиноводство). В растениеводстве преобладают пшеница, ячмень, сахарная свекла, картофель, хмель и т. д.

Климат способствует развитию виноделия в основном на юго-западе страны, вдоль реки Рейн и ее притоков. Приблизительно 60 % немецкого вина производится на территории федеральной земли Рейнланд-Пфальц. В Германии виноградниками занято около 102 000 гектаров, что составляет примерно одну десятую от площади виноградников в Испании, Франции или Италии.

Настоящая история немецкой кухни началась после Второй мировой войны. До этого немцы были известны своими очень скудными пищевыми пристрастиями.

Продуктовый набор

Немецкая национальная кухня, сложившаяся под влиянием различных кухонь мира – французской, австрийской, полинезийской и других, отличается большим разнообразием используемых продуктов и блюд из *мяса* – свинины, телятины, говядины, птицы и дичи. Главная черта немецкой кухни – особая любовь к *колбасам*, *сосискам* и *сарделькам*. Практически каждый город в Германии известен своим сортом колбасы: Мюнстер – *мюнстерской*, Йен – *йенской*, Штутгарт – *штутгартской*, Ольденбург – *ольденбургской* и т. д.

Еще одна отличительная черта немецкой кухни – большое количество *овощей*, которые употребляют в основном в *отварном виде*. На первом месте среди овощей стоит *капуста*: бело- и краснокочанная, савойская, брюссельская, кольраби, цветная. Особое предпочтение отдается квашеной. Из других овощей немцы предпочитают морковь, свеклу, репчатый лук, стручковую фасоль и картофель. *Отварной картофель* очень часто заменяет хлеб. Также в Германии широко потребляют молоко и молочные продукты, сыры, яйца и яичные продукты, фрукты (особенно яблоки), ягоды и грибы. Кроме того, немцы любят изделия из *рыбы*, особенно из угря.

Много внимания в Германии уделяют *хлебу*. На данный момент в стране выпекается примерно 300 видов хлебобулочных изделий, из которых наиболее известны *брецели* (крендели), *шварцвальдский пирог*, кексы, печенье и пряники. Особенно славятся пирогами и выпечкой Бавария и Шварцвальд.

Основные национальные блюда

Немецкой кухне свойственны региональные различия, которые усиливаются под влиянием культуры питания стран-соседей: Бельгии, Швейцарии и Франции. Основные приемы тепловой обработки продуктов, применяемые в немецкой кухне, – жарка, запекание, варка и грилирование. Традиционную немецкую кухню невозможно представить без *квашеной капусты* и широкого ассортимента мясных блюд,

среди которых особое место по популярности занимают *блюда из свинины*. Немецкая еда пользуется дурной репутацией, поскольку *состоит в основном из жиров и углеводов под мучным соусом*.

К самым популярным немецким блюдам относятся шницель (представляет собой отбивную из свинины, реже – из индейки, в панировке), запеченная утка с яблоками, жареная печень, мясные рулеты, свиные котлеты, свиная рулька с тушеной квашеной капустой, гороховое пюре и отварной картофель, маринованная сельдь со специями, сосиски, поросенок с хреном, фаршированный свиной бок и яблочный десерт. В качестве *гарнира* предпочитают картофель, капусту или спаржу. Гарниры часто подают отдельно от основного блюда. Из пряностей используют петрушку и укроп. В целом немецкая кухня неострая [7].

Чрезвычайно популярны у немцев *бутерброды* с различными продуктами: маслом, сыром, колбасой, сырковой массой, рыбой и даже сырым мясным фаршем. В ассортименте *закусок* салаты из овощей, ветчина, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусами, мясные и рыбные салаты, заправленные майонезом. Салаты из овощей заправляют майонезом и яблочным уксусом.

Из *первых блюд* широко распространены различные бульоны (с яйцом, клецками, рисом и помидорами), суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи. В некоторых районах Германии популярны хлебный и пивной супы. В Гамбурге предпочитают супы с мясом, рыбой, чечевицей и картофелем. На юге страны готовят суп с улитками, а на севере распространен суп с угрями. Популярен *айнтонф* – густой суп с мясом, копченостями, субпродуктами и сосисками. Его готовят в кастрюле или горшочке. Он может быть свекольный, сырный, хлебный или грибной. Баварская разновидность айнтопфа – *пихельштай*.

Рыбу немцы чаще всего варят или тушат. Жареная рыба в немецкой кулинарии практически не встречается.

Из *сладких блюд* популярны фруктовые салаты (мелко нарезанные плоды посыпают сахарной пудрой, поливают фруктовыми соусами или сиропами и подают их в сильно охлажденном виде), компоты, кисели, желе, муссы, всевозможные запеканки с фруктовыми соусами и мороженое.

Среди **мучных кондитерских изделий** кроме шварцвальдского пирога мировое признание получил рождественский кекс *штоллен* (stollen). Также популярны имбирные пряники *лебкухен* (lebkuchen), песочное печенье с изюмом, рогастики и пирог, начиненные фруктами, тыквой или марципаном. Гордостью немцев являются *многослойные тирошные и торты*, которые можно по праву считать шедеврами кулинарного искусства.

Из **горячих напитков** немцы предпочитают натуральный кофе, который чаще всего пьют с молоком, и реже различные чаи, в том числе ароматизированные.

Алкогольные напитки

Традиция приготовления виноградных вин в Германии существует много веков. Виноградные вина, из которых в основном преобладают белые сухие и полусухие сорта, имеют совершенно индивидуальный букет и оригинальный вкус. Традиционно винодельческими областями являются Рейнская и Мозельская долины, а также Бавария.

Традиционным алкогольным напитком Германии можно считать **шнапс** (schnaps) – это обобщающее название крепких алкогольных напитков. Термин «шнапс» обычно относят к различным чистым (без добавок) дистиллятам, полученным путем перегонки браги из *зерна или фруктов*. Первоначально шнапс изготавливался из *картофеля* методом перегонки картофельной браги. Крепость в зависимости от сорта составляет от 32 до 38 градусов. Фруктовые шнапсы пьют из обычных рюмок небольшими порциями по 20...30 мл при температуре +16...+20 °С. Злаковые сорта, не обладающие уникальным ароматом, пьют сильно охлажденными (+6...+10 °С) и закусывают баварскими колбасками или сосисками.

Германия – один из главных производителей и потребителей **пива** в мире. Согласно немецкой инструкции о чистоте пива, в состав этого напитка могут входить только вода, хмель, солод и дрожжи. Наибольшей популярностью пользуется светлое пиво. Ежегодно под Мюнхеном (Бавария) проводится знаменитый пивной фестиваль – *Октоберфест*, включающий шествие хозяев пивных палаток, церемонию открытия первой пивной бочки и другие веселые мероприятия.

Традиции питания. Столовый этикет

Режим питания немцев несколько отличается от режимов питания в других европейских странах.

Первый завтрак, ранний (5:30–6:00) и легкий, включает кофе со сливками и булочки с вареньем, джемом, мармеладом и сливочным маслом или чай с бутербродами (с сыром, мясом, сливочным маслом). *Второй завтрак* (10:00–11:00) – обильный и плотный. В это время потребляют разнообразные блюда и закуски, вторые блюда и десерты. Из *первых блюд* обычно подают густой суп айнтопф. Из *вторых горячих блюд* особенно любимы блюда из свинины и птицы, спагетти, пицца, овощи и рыба. На десерт едят пудинги и пьют кофе.

Если завтрак обильный, то немцы обычно не обедают, однако в полдень очень любят пить кофе с пирожными. На *ужин*, в 20:00, подают большой ассортимент блюд и закусок: копчености, блюда из рыбы и дичи, сосиски, сливочное масло и разнообразные сыры.

Немецкий этикет за столом в кафе, баре и ресторане имеет ряд национальных особенностей. Придя в любое заведение общественного питания, местные жители говорят всем присутствующим «Мальтцайт!» (Mahlzeit), что значит «Приятного аппетита!». Во время трапезы в Германии не обсуждают работу и не ведут деловых переговоров. Говорить о бизнесе или решать другие вопросы нужно или до начала обеда, или по его окончании.

По правилам этикета во время трапезы нож обязательно держат в правой руке, а вилку – в левой. Постоянное *использование ножа и вилки* во время любого застолья очень характерно для немецкой культуры питания даже в формате фаст-фуда.

Дурным тоном для вошедшего считается не поздороваться с каждым участником застолья и не обменяться рукопожатием. *Рукопожатие* в Германии естественно и необходимо даже для дам.

В гости в Германии неприлично приходить с пустыми руками, поэтому с собой обычно приносят сладости или цветы. Все приемы пищи *строго расписаны по часам*. Принесенные подарки, как правило, открываются сразу. Первым за стол садится старший по возрасту, а начинает застолье хозяин или тот, кто пригласил на обед.

Немецкие праздничные традиции очень разнообразны и зависят от региона. Но *Рождество* практически повсеместно встречают с печеными яблоками, выпечкой и пряным глинтвейном. В сочельник, который считается постным днем, как правило, едят рыбу или салат с сельдью. На Рождество, 25 декабря, подают суп с клецками и жареной свиной, запеченного гуся, кекс stollen (символизирует младенца Иисуса в пеленках) и плетеный хлеб *адвента* (advent brot), а также *кристиштоллен* (christstollen) – длинные ломтики хлеба с орехами, изюмом, цитрусом и сухофруктами или печенье «Рождественские елочки» (christbaumgerback), оформленное разнообразной глазурью.

Окончание сбора урожая, варки пива и розлива вина в бочки также отмечают как праздники, символизирующие щедрость природы. Большинство праздников связано с христианским календарем.

Рекомендации по организации питания туристов из Германии

Немцам не нравится острая пряная пища, они не любят каши и почти не едят баранину. Туристам из Германии следует рекомендовать в качестве *холодных закусок* икру, сельдь, шпроты, рыбное и мясное ассорти, ветчину, буженину, колбасные изделия и прочую мясную гастрономию, салаты из свежих овощей, сыры и сливочное масло. В качестве *первых блюд* можно предлагать бульоны, супы-пюре из овощей, суп-лапшу и щи кислые с мясом. Супы лучше подавать полупорциями (200...300 мл).

В качестве *вторых горячих блюд* рекомендуются отварная и жареная рыба с картофелем фри и овощами; говядина отварная, жареная, тушеная или запеченная; свинина жареная с тушеной капустой и овощами; котлеты отбивные из свинины или телятины; домашняя птица и дичь жареные или тушеные с гарниром из овощей; спаржа отварная; рагу из овощей; цветная капуста, запеченная под молочным или сметанным соусом; омлеты, яичницы, запеканки. На *десерт* можно подать свежие фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, кремы, запеканки с фруктовыми соусами, пудинги, мороженое и мучные кондитерские изделия.

Вопросы для самопроверки

1. Как можно охарактеризовать кухню Германии?
2. Как географические, климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Германии?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора в Германии.
4. Перечислите особенности национальной кухни.
5. Какие основные алкогольные напитки популярны в Германии?
6. Какой у немцев режим питания?
7. Какие основные правила этикета и застольные традиции существуют в Германии?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Германии?

3. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТРАН ЮЖНОЙ АМЕРИКИ

3.1. АРГЕНТИНА

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Аргентинская Республика.

Столица – Буэнос-Айрес.

Население – 43 847 430 человек.

Площадь – 2 780 400 кв. км.

Денежная единица – аргентинское песо.

Основной язык – испанский.

Основная религия – католицизм.

Федеративная республика, глава государства – президент.

Климат относительно сухой, пустынный и степной.



Аргентина, «серебряная страна» – второе по размеру государство в Южной Америке и восьмое в мире. Аргентина разделена на 23 провинции и автономный город Буэнос-Айрес. История аргентинской кухни богата и разнообразна. Аргентина, переживавшая обширную иммиграцию в течение многих лет, получила огромную пользу от многочисленных культурно-кулинарных влияний. По строению поверхности страну можно разделить примерно на две половины: равнинную (север и восток) и возвышенную (запад и юг). Климатические условия, от субтропических до субполярных, позволяют выращивать огромный спектр сельскохозяйственных культур. Сельскохозяйственные угодья занимают в стране 138 млн гектаров, но обрабатывается только пятая их часть, остальные площади занимают луга и пастбища.

Фундамент современной аргентинской кухни заложили в значительной степени *итальянцы, испанцы* и, конечно, *индейцы*, от которых были заимствованы кукуруза, сладкий перец, тыква, помидоры и сладкий картофель *батат*.

Праздничные и общественные мероприятия в Аргентине, как правило, сосредоточены на совместном приеме пищи, а приглашение на ужин в домашних условиях рассматривается как знак дружбы. Воскресный семейный обед считается самым значительным событием недели.

Особое место в культуре питания Аргентины занимают *традиции виноделия*. Декрет, официально признающий вино достоянием нации, был подписан президентом Аргентины Кристиной Фернандес де Киршнер в 2010 г., и в повседневной жизни аргентинцев винные традиции занимают прочное место. В этой стране есть три типичных сюжета для изобразительного творчества: гаучо⁸ на коне, гаучо играет на гитаре и, наконец, гаучо пьет вино. Вино фигурирует и в народных песнях.

Продуктовый набор

Основу аргентинской кухни составляют блюда из *говядины*. Согласно статистике, по потреблению говядины страна занимает второе место в мире. Но мясные блюда готовятся не только из говядины. Популярностью пользуются *свинина, баранина, козлятина, оленина, мясо птицы* (особенно страусов Нанду и Эму).

Жители Атлантического побережья Аргентины отдают предпочтение блюдам из *океанической рыбы* и *морепродуктов*. Здесь можно встретить огромное количество блюд из *кальмаров, угря, креветок, форели, устриц* и *крабов*. Рыбу жарят, варят, вялят, сушат, фаршируют, маринуют, используют для различных салатов и в качестве начинки для пирогов.

Аргентина является сельскохозяйственной и скотоводческой страной, поэтому национальная кухня в значительной степени основывается на всех видах зерновых (пшеничный тип питания), масличных куль-

⁸ Гаучо – приблизительный эквивалент североамериканского слова «ковбой».

тур, фруктов и овощей. Кроме того, сегодня Аргентина – один из мировых лидеров в сфере производства и потребления **молочных продуктов**. Здесь используют *коровье, козье и овечье молоко*.

Аргентинская кухня не относится к острым и сильно пряным, однако некоторые приправы очень популярны. *Кайенский перец* произрастает в северных регионах страны и используется в качестве одного из главных ингредиентов *чимичурри* – соуса для мяса, а также как добавка к жареным пирожкам с мясом *эмпанадас* и другим похожим блюдам. *Паприка* всегда присутствует при приготовлении говядины и курицы. *Орегано (душица)* привезли в Аргентину итальянские иммигранты. Сейчас орегано используется для пиццы, которая здесь очень популярна, и для чимичурри. *Лавровый лист* – одно из доказательств средиземноморского влияния. *Мускат* применяется при приготовлении белого соуса *сальса бланка*, а также пасты.

Особенности и традиции национальной кухни

Большая протяженность страны с разнообразными географическими и климатическими условиями определила особенности ее региональной кухни.

Одним из традиционных видов хлеба аргентинской кухни является **чипас** – сырная булочка, которую готовят из *маниоки* – клубнеплодного тропического растения. Традиционные чипас делают только с сыром, но различные варианты могут включать ветчину или другие мясные продукты.

Традиционной для Аргентины закуской является **хувос реленос** – сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам и потребляемые с майонезом и горчицей.

Эмпанадас – жареные пирожки со всевозможными начинками (из рубленого мяса, ветчины и сыра, картошки) считаются истинным народным блюдом Аргентины. Здесь их подают к вину, а не к чаю. Основные ингредиенты аргентинских супов – овощи, рис и тушеное мясо. Аргентинские супы обычно очень густые и сытные.

Асадо в переводе с испанского означает «жареное мясо». Практически любое мясо аргентинцы жарят на гриле. Асадо стало частью национальной культуры, так как собирает вместе всю семью и друзей.

Перечислим некоторые самые популярные мясные блюда.

- *Ти́ра де асадо* – широкая полоска мяса из хребтовой части, обжаренная на гриле.

- *Паррильяда* – мясо, говяжьи потроха или колбаски, жаренные на решетке.

- *Васио* – говяжье филе, жаренное на гриле.

- *Югосо* – блюдо для любителей мяса с кровью.

- *Биф де ломо* – говяжьи ребрышки, приготовленные на углях.

- *Биф де чоризо* – огромный стейк толщиной до 5 см и весом 1...1,5 кг.

- *Чоризо* – острая свиная колбаса, которую жарят вместе с другим мясом. Кровяная колбаса тоже пользуется популярностью.

- *Матамбре* – длинный тонкий ломтик мяса, обернутый вокруг начинки (шпинат, лук, морковь или сваренные вкрутую яйца), который тушат до готовности и подают в охлажденном виде в любое время дня в качестве закуски.

- *Миланеса* – тонкая отбивная, зажаренная в сухарях. Ее часто подают на обед вместе с картофелем фри или как часть сэндвича. В Европе это блюдо могли бы назвать венским шницелем.

Среди **национальных десертов** можно выделить *дутьсе де лече* – карамель из молока и сахара; *флан* – пудинг, политый карамелью; *альфа-хор* – пирог с карамелью дутьсе де лече, политый шоколадом; *куезо кон дутьсе* – кусок сыра с желе из айвы или батата; *масаморра* – сельский десерт из сахарной кукурузы, воды, молока и ванили; *пирожки с фруктовой начинкой*; *сладкий банановый рис*; *орешки, жаренные в сахаре*; *хеладо* (мороженое); *панкикес* – десерт из фруктового желе.

Самый популярный и, пожалуй, самым известный напиток аргентинской кухни – чай **мате**. Потребляют его здесь в огромных количествах. На втором месте из безалкогольных напитков *черный кофе*, который импортируют из Бразилии и Колумбии. Также популярен *суб-марино* – напиток из горячего молока и шоколада, который растапливается на дне стакана.

Алкогольные напитки

Аргентинские вина пользуются заслуженной славой, поскольку имеют очень сложный и тонкий профиль. Виноделие развито в про-

винциях Мендоса, Сальто, Чубут (Патагония), Сан-Хуан и др. Такие вина, как *Мальбек* и *Торронтес*, широко известны за пределами страны. Виноградники покрывают предгорья Анд и занимают более 210 тыс. гектаров. Сегодня вино официально признано достоянием аргентинской нации. Бытует даже шутка, что аргентинцы съедают столько мяса, что без вина его никак не переварить.

Также в Аргентине потребляют много пива, любят виски и джин местного производства.

Биттер *фернет* – спиртовая настойка на травах, относящаяся к категории ликеров. В состав этого уникального напитка входят ромашка, кардамон, алоэ, ревень и шафран. В чистом виде его употребляют редко, чаще всего – в сочетании с кофе или колой. Производят фернет только в Аргентине.

Столовый этикет и традиции питания

В Аргентине европейская культура питания проявила себя гораздо активнее, нежели в иных латиноамериканских странах. Это отразилось как в рецептурах блюд, так и в способах сервировки стола, особенно подачи.

Встают аргентинцы поздно, поэтому обедают и ужинают тоже позже привычного для нас срока. Обед обычно проходит около 16:00–18:00, а ужин – после 21:00 даже в будние дни, причем большее внимание уделяется именно ужину. Трапеза обычно протекает очень медленно, с соблюдением каких-то маленьких ритуалов (у каждой семьи они могут быть свои) и обязательно сопровождается долгими беседами обо всем: о политике, футболе, танго, семье, бизнесе, погоде и т. д. Во время делового обеда или ужина есть несколько тем, которых нужно избегать во время разговора. Первая – это территориальные разногласия между Чили и Аргентиной, вторая – война на Мальвинских островах.

Парагвайский чай *мате* – это скорее обряд, чем просто напиток, его предложение – знак симпатии. Специально подготовленную и заваренную смесь из листьев и стеблей вечнозеленого растения *падуб парагвайский* пьют из *калабаса* – сосуда, сделанного традиционно из тыквы-горлянки.

Рекомендации для питания туристов из Аргентины

В качестве закусок гостям из Аргентины можно предлагать любые овощные блюда. Овощи отлично подойдут и в качестве гарнира к мясным блюдам. Так как основным любимым продуктом является мясо, то и предпочтение следует отдавать мясным блюдам, особенно блюдам из говядины. Рубленое мясо аргентинцы едят в основном в виде колбасы или мясного рулета.

Рекомендуемые *холодные закуски*: масло сливочное, ассорти рыбы и даров моря, крабы натуральные, ростбиф с овощным гарниром, копченые колбасы, куры и индейки отварные и жареные, сациви, авокадо с сельдереем и огурцом, лобио, баклажаны жареные с чесноком, маслины, сыр.

В качестве *первых блюд* подаются бульоны с различными гарнирами, супы-пюре, супы из кур, борщи, суп гороховый и пр. Первые блюда туристы употребляют ограниченно.

В качестве *вторых блюд* предлагаются рыба, жаренная на открытом огне – на гриле или на вертеле, телятина жареная, шашлыки, стейк, бифштекс, седло барашка на кости, цыплята табака, плов и пр.

На *десерт* можно предложить свежие фрукты и ягоды, фруктовые салаты, компоты, мороженое, желе, муссы, кремы, сладкие пироги, пудинги, торты и пирожные, в качестве горячего напитка – кофе натуральный.

Вопросы для самопроверки

1. Как в целом можно охарактеризовать аргентинскую кухню?
2. Как географические, климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Аргентины?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Аргентины.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни Аргентины.
5. Какие основные алкогольные напитки популярны в Аргентине?
6. Какой у аргентинцев режим питания?
7. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Аргентины?

3.1. БРАЗИЛИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Федеративная Республика Бразилия.
Столица – город Бразилиа.
Население – 205 737 996 человек.
Территория – 8 515 770 кв. км.
Официальный язык – португальский.
Основная религия – католичество.
Федеративная президентская республика, глава государства – президент.
Климат на западе экваториальный влажный, на востоке – субэкваториальный, в центре – субэкваториальный влажный; северо-восток плоскогорья – район частых и продолжительных засух.



Свое начало бразильская кухня берет с 1500 г., когда португальский мореплаватель Педру Кабрал высадился на побережье страны, чтобы сделать ее колонией Португалии. Португальцы, чья кухня в то время считалась одной из самых изысканных в Европе, ввозили в Бразилию новые продукты питания: пшеницу, растительное масло, вино. Помимо этого, колонизаторы совершенствовали технику приготовления блюд и смело экспериментировали с новыми для себя местными продуктами, а когда в конце XVII в. привезли с собой африканских рабов на плантации сахарного тростника, то бразильская кухня получила еще один приток новых вкусов и продуктов: пальмовое масло, кокосовое молоко, батат, фасоль, различные сорта перца, киабо (разновидность стручкового перца), креветки и т. д.

Современная бразильская кухня представляет собой гастрономический синтез, сформировавшийся под влиянием европейской, прежде всего *португальской*, *индейской* и *африканской* кулинарных традиций. Кулинарное наследие Португалии сегодня отражается в гуляшах, приготовленных в горшочках, в жаренном на гриле мясе и сладких десертах на основе яиц, а также в навыках приготовления сыров и копчения мяса. Португальское влияние заметно и в использовании таких ингредиентов, как соленая треска, чеснок, оливки, айва и миндаль. Кулинарные tradi-

ции американских индейцев, коренных жителей континента, наблюдаются в обычаях приготовления продуктов, характерных для Южной Америки, в остроте и пряности блюд. Позднее золотая лихорадка, а также резиновый и кофейный бумы способствовали притоку иммигрантов из Италии, Германии, Китая и Японии с их кулинарными традициями.

Бразильская кухня считается самой оригинальной среди кухонь Южной Америки. Дать единую характеристику всей бразильской кухне сложно, так как кулинарные пристрастия жителей разных регионов этой страны существенно отличаются друг от друга, но в целом ее можно охарактеризовать как кухню пряную, изобильную, с разнообразными ингредиентами, сложными ароматами и вкусами. Каждый регион отличается своими неповторимыми блюдами. Например, на *севере* Бразилии готовят смесь пасты и муки маниоки с соусом, высушенными креветками и джамбо (растение, вяжущее язык); кукурузные зерна с маленькими кусочками кокосового ореха; зеленые бананы, натертые и обжаренные с молоком, и тушеную черепаху. На *северо-востоке* популярны другие блюда: вяленое на солнце соленое мясо, омар с кокосовым молоком и *фригидейра* – жареная рыба с моллюсками в кляре из яйца и кокосового молока. На *западе* Бразилии предпочитают жареную свинину и блюда из аллигаторов. На *юго-востоке* едят кус-кус из кукурузной муки и сушеных креветок, сушеную треску и жареные сардины.

Южные штаты являются родиной *чурраско* – жаренного на гриле мяса. Едят это блюдо с соусом из томатов, лука, перца, уксуса, оливкового масла и соли. Сейчас практически в каждом городе страны есть чурраскария – ресторан, в котором подается это блюдо.

Родоначальницами *кондитерского искусства* в Бразилии были португальские монахини, которые обучали этому искусству девушек из богатых семей. Со временем изысканные десерты сменились более простыми по приготовлению сладостями. Самое любимое и традиционное для праздников блюдо – *бригадейро*, которое готовится на основе вареной сгущенки.

Продуктовый набор

Общеизвестно, что основу бразильской кухни составляют такие компоненты, как *рис* (arroz), *фасоль* или *бобы* (feijao) и *маниок* (farofa). Однако это далеко не все. В Бразилии много «кулинарных областей».

Например, в штате Баия (Bahia), где всегда было много выходцев из Африки, ни одно блюдо не обходится без *пальмового масла*. В штате Минайс-Жерайс (Minas Gerais) преобладают блюда из свинины и *колларда* – листовой капусты. Но при этом повсеместно очень любят телятину, говядину, курятину, а также *мясо черепах* и *крокодилов*.

Страна лидирует в мировом производстве *кофе* (2,5 млн тонн из 6 млн тонн кофе, производимого в мире), занимает одно из первых мест по производству *какао-бобов, ананасов, апельсинов, бананов*; входит в число ведущих мировых производителей *сахарного тростника*. Бразилия – второй по значению (после США) производитель сои. Главные зерновые культуры Бразилии – рис, кукуруза, фасоль, маниок, пшеница, ячмень и овес. Тип питания – *рисово-пшеничный*. Бразилия специализируется на выращивании винограда и табака. В лесном хозяйстве большое значение имеет сбор бразильского ореха, плодов пальмы *бабассу*, масличной пальмы *ойтисика* и парагвайского чая (мате). Жаркий климат подарил бразильцам *экзотические плоды и фрукты*: асаи, гуаву, тамарилло, черимойю, джаку, кешью, гравиолу, маракую («плод страсти»), папайю, хлебное дерево, «золотые» бананы (невероятно сочные и сладкие, которые не переносят транспортировки) и пр. Едят бразильцы и «кормовые» бананы – их жарят или тушат с корицей.

Морепродукты в Бразилии те же, что и в большинстве приморских стран: омары, креветки, моллюски, кальмары, крабы и т. д.

Бразильцы часто добавляют в пищу *приправы и специи*. Из них популярны лук, чили, кориандр, перец и т. д. Также в местной кухне принято использовать соусы.

В Бразилии множество пекарен, в которых пекут различные виды сладкого и несладкого хлебов, но самым популярным видом хлеба является *французский хлеб*, который очень напоминает французский багет.

Основные блюда

Бразильцы предпочитают такую еду, которую можно брать руками и съедать за пару укусов. Такая ***закусочная пища*** может составлять полное меню на свадьбах, крестинах или днях рождения. К любимым закускам бразильцев относятся различные канapé, фаршированные маслины, жареные сырные фрикадельки, жареные тресковые фрикадельки, миниатюрные пирожки с креветками или курицей, ножки цыпленка.

Пальму в Бразилии также используют как источник пищи. Например, *пальмито* – это соленье, которое готовится из сочной макушки дерева. После того как макушку срезают, пальма умирает, но это не останавливает фермеров: они издавна выращивают для себя специальные «кулинарные пальмы».

Широкий и разнообразный ассортимент легких **салатов**.

Пампас – салат из красной капусты, вареной колбасы, лука, маринованных овощей, шпика, молотого перца и винного уксуса.

Бразильский салат с омарами, авокадо, петрушкой, томатной пастой, майонезом, паприкой, горчицей и белым вином.

Сэвитне – салат из мяса цыпленка, ветчины, шампиньонов, яичного желтка, моркови, сельдерея, петрушки, перца и майонеза.

Шурраско – острый салат из кукурузы, говядины, лука, моркови, зелени, чеснока и чилийского перца.

Также известны салат из семги, салат из баклажанов, сырный салат в желе, творожный салат, салат из цыпленка с имбирем, особый салат из курицы, говяжий язык с вином и пр.

Из **первых блюд** выделяются фасолевые супы, бульоны из морепродуктов, из курицы и риса.

Типичным блюдом района Баии считается *такака* (tacaca) – густой желтый суп с сухими креветками и чесноком.

Бульон из морепродуктов *мокича* входит в число самых любимых первых блюд.

Мокуэка – бульон из даров моря.

Батата – рыбный суп с креветками, пальмовым маслом, кокосовым молоком, кориандром, соусом *табаско*, луком, имбирем и чесноком.

Королевское козидо – суп из креветок с беконом, луком, картофелем, молоком, сливками, оливковым маслом, зеленью, перцем и солью.

Шангуа – хлебный суп с молоком, луком, яйцом, чесноком и солью.

Калду вэрде – суп из белокочанной капусты с бараниной, свиными колбасками, картофелем, рисом, сладким перцем, чесноком, луком и зеленью.

Также популярны суп из говяжьих мозгов, суп из бразильских орехов, суп-пюре из красной фасоли, сырный суп с пивом, фасолевый суп со свиной, луковый суп и др.

Самое знаменитое в Бразилии мясное блюдо – *чурраско* (churrasko) – своеобразный сборный шашлык, который готовится из говядины, свинины, курицы и мяса дикого кабана. В современном варианте приготовления появился и необычный ингредиент в виде мяса крокодила. Интересен не только рецепт этого блюда, но и способ его подачи на стол. Мясо готовится на раскаленных углях с добавлением определенных специй (перец, соль, мелко нарубленная зелень), причем состав дополнительных ингредиентов меняется в зависимости от региона.

Также из мясных блюд в стране популярны ножки цыпленка, *ломбо де порко* – жареная свинина; *пато но тукупи* – мясо утки в особом соусе из кассавы (маниоки); *карне де сол* – соленое высушенное мясо; *сарапатен* – свиные печень или сердце, которые варятся с луком, перцем и помидорами; *фарофа по-кариокски* – жареная вяленая говядина с луком, бананами, оливками, кукурузной мукой, луком, петрушкой и перцем; *эмбалайя* – рагу из курицы, ветчины, сладкого перца, лука и острого красного перца; *аконао* – вареная свинина с рисом, картофелем, перцем, луком и уксусом; *кохинья* – каплевидные картофельные шарики, обжаренные в кипящем масле, с начинкой из курицы или свинины; *тушенная черепаха* и *жакаре* – блюдо из аллигатора.

Мясо в Бразилии обжаривают на оливковом масле, которое используют и для заправки салатов. В целом бразильские блюда острые и соленые, что закономерно для стран с жарким климатом (соль убивает бактерии и консервирует продукты питания, перец тоже служит прекрасным «дезинфектором»).

Наследием африканских рабов, а сегодня одним из наиболее характерных блюд Бразилии является *фейжода* (feijoada), которую готовят из черной фасоли, сушеного мяса, копченой колбасы, свинины, чеснока, перца и лаврового листа. Обычно это блюдо подается в глубокой тарелке с мукой маниоки и по желанию с белым рисом. К нему подают также порезанные ломтиками апельсины, капусту и соус из перца.

Мокена – также одно из любимых блюд бразильцев, представляющих собой смесь из рыбы и овощей, которая тушится на медленном огне в кокосовом масле и масле *денде*. Масло денде довольно острое, его добывают из мякоти пурпурно-красных плодов африканской пальмы (*Elaeis guineensis*). По вкусу оно больше всего напоминает хрен.

Из **морепродуктов** готовят следующие блюда: *итапоа* – пудинг из мяса крабов и раков; *такака но тукупи* – блюдо из муки маниоки, пасты, соуса и сушеных креветок с добавлением растения джамбо; *фригидейра* – жареные кусочки рыбы разных сортов и моллюски в тесте из яйца и кокосового молока; *ватапа* – кусочки рыбы и моллюски, сваренные в масле дендэ и подаваемые с рисом; омар в кокосовом молоке; рыба с добавлением кокосового ореха и кокосового молока; тушеные креветки с разными специями; *каруру* – соленые креветки с луком, острым перцем, икрой и травой *киабу*.

Самая известная бразильская **сладость** называется *бригадейро* (brigadeiro) – это шоколадные конфеты, чаще всего шарообразные, с различными начинками, любимая сладость детворы и обязательный атрибут дней рождения. Другие известные конфеты: *куиндим* (quindim) – с яйцом и кокосовым орехом, *кажузиньо* (cajuzinho) – с орехами кешью; *суспиро* (suspiro) – с яичным белком; *бомбом де нозес* (bombom de nozes) – с грецкими орехами и т. д. *Чуррос* – сладкая обжаренная выпечка из заварного теста, обычно имеющая в сечении вид многоконечной звезды. Родиной чуррос считается Испания – там эти заварные палочки являются традиционным компонентом завтрака, но очень любимы и в Бразилии, где подаются теплыми и хрустящими с разнообразными кремами.

Из **горячих напитков** на протяжении всего дня бразильцы пьют сладкий кофе – *кофецино* (cafezinho), в Европе известный как эспрессо. Классический чай в Бразилии практически не потребляют, отдавая предпочтение этническим травяным чаям для поднятия тонуса и укрепления иммунной системы.

Среди **прохлаждающих безалкогольных напитков** у бразильцев лидирует *кокосовая вода*. Как и положено стране с огромным разнообразием свежих фруктов, в Бразилии чрезвычайно распространены свежие соки *суко* и местный лимонад *гуарана* из одноименного плода, который содержит в два раза больше кофеина, чем кофейные зерна.

Алкогольные напитки

Жители Бразилии с удовольствием употребляют горячительные напитки. В Бразилии распространено **местное пиво**, которое варят на заводах потомки немецких эмигрантов. Наиболее популярные отечественные сорта – Brahma, Antarctica и Skol. Местными сортами явля-

ются также Bohemia, Caracu, Original и Serra Malte. Кроме того, по лицензии выпускаются международные сорта пива (например, Heineken и Stella Artois), однако их бразильский вариант имеет несколько иной вкус по сравнению с оригиналом.

Виноградная лоза была завезена в Бразилию португальцами в начале XVI в., но виноградарство развивалось медленно. К середине XIX в. обозначился значительный подъем в его развитии, связанный с притоком иммигрантов из Италии. Сейчас Бразилия, имеющая 60 тыс. гектаров виноградников, является третьим по значимости производителем вин в Южной Америке. Виноделие Бразилии ориентируется на выработку *сухих вин*. Почти 71 % площадей, занятых под виноградниками, находится в штате Риу-Гранди-ду-Сул, в котором производится около 88 % всей виноградной продукции страны.

Среди *крепкого алкоголя* наибольшую популярность приобрела бразильская водка *кашаса* – напиток, получаемый из сахарного тростника. Крепость может колебаться от 38 до 54 градусов. Кашаса бывает белая (прозрачная) и золотистая, которую, как коньяк или виски, настаивают в бочках. Главные торговые бренды, под которыми продается кашаса, – Germana, Pitu, Tatuzinho, Paduana и Ypioca.

Кроме кашасы бразильцы уважают *ауа-хуаску* – алкогольный напиток, секреты приготовления которого бережно хранят местные индейцы.

Столовый этикет и традиции питания

Типичный завтрак бразильцев включает кофе со сливками, сыр (queijo minas), хлеб, масло и фрукты: папайю, апельсины и т. д. Во время обеда, обычно довольно позднего (после 16:00), первым всегда подают суп. Особенной любовью у бразильцев пользуются фасольный суп и куриный бульон с рисом. После супа приходит время для остальных блюд – салатов, закусок, горячего, которые ставят на стол одновременно (кроме десерта). Почти всегда на бразильском столе можно увидеть простой рис, черную фасоль в густом соусе, мясо, домашнюю птицу или рыбу, овощной салат и пирог. В качестве гарнира подают колбасы, сосиски с мукой маниоки или фарофой, маринованные соусом чили. На десерт предлагаются конфеты, сыр и фрукты.

Между завтраком и обедом бразильцы перекусывают пирогом, бисквитами или едой из фаст-фуда и пьют кофе или фруктовые соки.

Кофе – напиток, который любят во всех латиноамериканских странах, но нет другой страны, для которой значение кофе было бы важнее, чем для Бразилии. Кофе в Бразилии пьют постоянно. Его подают в *де-митас* (demitasses) – чашках с толстыми стенками объемом 6090 мл. Настоящий бразилец выпивает по 12–24 demitasses в день. Как бразильские бизнесмены обязательно приглашают партнеров «на кофе» для решения важных вопросов, так и хозяйки в первую очередь предлагают гостям кофе, поскольку кофе в Бразилии – это символ гостеприимства. В этой стране искусство приготовления кофе доведено до совершенства.

У каждого народа есть блюда, которые традиционно подаются на стол по **праздникам**. Так в Бразилии к помолвке обязательно *кулинья де галин* – печеные пирожки с начинкой из мяса, грибов, кукурузы или гороха. На дни рождения готовят *акараже* – пирожки в масле, похожие на пончики, но не сладкие, а солоноватые. На свадьбе подают *капариньо* – напиток из кокосового молока и печенья *касадиньос*. Самые популярные блюда на рождественском столе – запеченные индейка или свинина, традиционные блюда из бобов и пирог с пальмовой начинкой.

Католичество в Бразилии мирно уживается с языческими культами, «завезенными» рабами-африканцами. Языческая кулинария строго расписывает блюда между богами. Уходя в море, рыбак ставит свечку своему святому и в то же время приносит на алтарь богини моря Йе-манжи миску эмбалайи. В каждом языческом пантеоне непременно есть бог-пройдоха, гуляка, хитрец и мошенник. В языческой культуре Бразилии это Эшу – ловелас и выпивоха. По определению он ест все, чем его угостят, но пьет только кашасу. Знатоки утверждают, что кашаса тем лучше, чем отвратительнее пахнет, а в честь Эшу пьют коктейль-аперитив «Кайпиринья» из кашасы со льдом, сахаром и долька-ми зеленого лимона, смешивая ингредиенты по вкусу.

Рекомендации для организации питания туристов из Бразилии

Гостям из Бразилии в России не следует предлагать огурцы, в том числе в салатах. Для салатов бразильцы используют томаты, салатные листья, шпинат, кольраби, цветную капусту, оливки, чеснок, лук, морковь и свеклу, но огурец для них непопулярный овощ как в свежем виде, так и в соленом.

Пирожки с капустой, тушеная капуста и супы наподобие щей также относятся к нелюбимым блюдам. Бразильцам можно предложить пирожки, если они с мясной начинкой. Квашеную капусту бразильцы не едят.

Бразильцы не являются поклонниками русских супов. Жирные супы на мясном или мясокостном бульоне предлагать не стоит, как и жирную мясную гастрономию (сало).

Бразильцы отдают предпочтение белому хлебу (французские булочки, багеты и пр.), хлеб из ржаной муки им не нравится.

Для организации питания туристов из Бразилии рекомендуются нежирные мясные блюда, супы-пюре, рис, бобы и кофе. Русская выпечка (шарлотка, пирожки) и варенье бразильцам также понравятся.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали наибольшее влияние на бразильскую культуру питания?
2. Как географические, климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Бразилии?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Бразилии.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни Бразилии.
5. Какие безалкогольные напитки популярны в Бразилии?
6. Какие алкогольные напитки популярны?
7. Какой у бразильцев режим питания в Бразилии?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Бразилии?

Провинция с преобладающим франкоговорящим населением – Квебек, остальные провинции преимущественно англоязычные.

Канадская кухня и культура питания основываются на традициях коренных североамериканских народов, а также на культурных и кулинарных традициях Англии и Франции. Поэтому канадскую кухню правильнее считать *англо-франко-американо-канадской*. Невозможно назвать какое-либо блюдо в Канаде национальным. Канадская кухня успешно объединила в себе традиции европейских иммигрантов и широко варьируется в зависимости от региона.

Особняком в канадской кухне стоит *квебекская кухня*, поскольку рецепты французских кулинаров ей исторически и географически ближе.

Популярные блюда варьируются в зависимости от региона. К повседневным блюдам канадцев относятся блюда из натурального мяса. Одно из «успешных» блюд канадской кухни – филе брошетт (насаженные на шампур и обжаренные на вертеле кусочки филейной вырезки, бекона, шампиньонов и лука).

К первым блюдам канадской кухни относятся супы-пюре из овощей (цветной капусты, тыквы, томатов) и бульоны с гренками, лапшой и зеленью. Наиболее известные в Канаде блюда – суп из тыквы и кленовый сироп.

Из Шотландии в Канаду попал рецепт панированного картофеля, который впоследствии стал традиционным канадским блюдом. При этом в канадской кухне обычно используется картофель, лишенный крахмала.

Среди канадских шеф-поваров и рестораторов прослеживается стремление развивать местную кухню. В последнее время возрождаются такие блюда Канады, которые в древности готовили коренные индейцы. В большинстве крупных городов уже есть бистро, в которых подают национальные блюда, в частности, *блюда из дичи* (например, из мяса северного оленя, лося, глухаря или дикой индейки), приготовленные по различным европейским рецептам.

В Канаде действует множество пищевых запретов, которые могут удивить иностранцев. Например, Канада является единственной страной «Большой семерки», где запрещена продажа непастеризованного молока, хотя в странах Европы сырое молоко можно купить даже в автомате. Министр здравоохранения Канады Жинетт Петипа Тейлор

объявила о запрете частично гидрогенизированных масел во всех пищевых продуктах, продаваемых в Канаде. Запрет распространяется на все продукты, продаваемые в стране, включая импортируемые и приготовленные в заведениях общественного питания.

Продуктовый набор

Канадцы предпочитают готовить *сезонные и местные продукты*. Основное место занимает экспорт зерновых, масличных и бобовых культур высшего качества, прежде всего пшеницы, ячменя и овса.

Пшеница – главная из выращиваемых в Канаде культур (пшеничный тип питания). Канада является одним из трех крупнейших мировых экспортеров пшеницы и занимает первое место в мире по производству пшеницы богатого белками помола.

Очень популярны в Канаде свежие, соленые и маринованные **овощи**. Некоторые из них (например, тыкву, коричневые бобы и фасоль) выращивают и употребляют здесь исконно. Кукуруза была завезена из Мексики канадскими индейцами. Зерна кукурузы индейцы толкли и варили в воде вместе с кусочками мяса и рыбы – получалась каша, получившая название *саганит*.

В Канаде выращивают самые разные культуры начиная с обычного картофеля, яблок, помидоров и заканчивая более редкой растительной продукцией – молодыми листьями папоротника *оноклеи*, дикой голубикой, иргой и клюквой. Также в стране развиты фермерские хозяйства по выращиванию фруктов и ягод. В основном собирают белую, красную и черную смородину, крыжовник, вишню, клубнику, голубику, ежевику, малину и иргу – *саскатунскую ягоду*, которая употребляется чаще всего в виде джемов и начинок для пирогов.

Холодный климат и обширная территория, на которой водятся различные виды животных, стали основными предпосылками для того, чтобы главное место в канадской кухне занимали **мясные блюда** (из свинины, говядины, крольчатины, оленины). Типично канадская еда, встречающаяся повсеместно, – сочные стейки из мяса и рыбы. Наиболее распространенные мясные блюда – бифштекс, лангет, ростбиф. Также канадцы добавляют мясо в пироги и пирожки в качестве начинки. Канадские компании – поставщики натуральной мясной продукции разной сортовой разделки и мясных продуктов особого назначения (халяльная и кошерная продукция) известны во всем мире.

В канадской кухне очень популярны блюда из *курицы* и *индейки*. Канадцы редко готовят сами, но два-три раза в год индейка домашнего приготовления обязательно появляется на праздничном столе. Едят индейку с клюквенным соусом.

Канадское производство **рыбы и морепродуктов** считается одним из лучших в мире. В водах Тихого, Атлантического и Северного Ледовитого океанов, омывающих побережье страны, и в многочисленных пресноводных озерах, расположенных по всей территории Канады, обитает более 160 видов рыб и морепродуктов, которые Канада экспортирует в свежем, замороженном, копченом и консервированном виде в более чем 130 стран. Морские побережья и озера Канады очень удобны для рыбного хозяйства. Эта быстро растущая отрасль способна поставлять потребителям рыбу и морепродукты (лосось, форель, мидии, устрицы, моллюски, треску, палтус, морские гребешки) всего лишь через несколько часов после их вылова. В каждой канадской провинции гордятся своими деликатесами: в Манитобе – рыбой-золотоглазкой, в Британской Колумбии – блюдами из лосося, в Новой Шотландии – лобстерами и т. д.

В числе других продуктов, имеющих важное значение, – *мед* и знаменитый канадский **кленовый сироп** (сгущенный сладкий весенний сок канадского сахарного клена без добавок) – национальная гордость канадцев.

Основные блюда

Многонациональность канадской культуры отразилась на отсутствии единой кулинарной традиции, однако это не делает ее менее интересной. Блюда Канады представляют собой смесь французской и американской кулинарии, но имеют свою неповторимую северную нотку. В Канаде элементы европейской кухни сочетаются с продуктами и способами кулинарной обработки индейской кухни, чем и объясняется традиционное использование кукурузы, фасоли, бобов, тыквы, мяса, рыбы, дичи, меда и кленового сиропа.

В большинство своем канадцы предпочитают готовить на вертеле или гриле, что напоминает древние способы обжаривания мяса на открытом огне, когда порции были большими, а столовый этикет не имел особого значения.

В целом канадская кухня не отличается остротой и пряным вкусом. Из пряностей можно выделить *малагетту* (или *райское зерно*), которая используется самостоятельно или заменяет черный перец; *длинный перец*, употребляемый в тех же случаях, что и черный перец; традиционную *квебекскую* приправу – ее используют для мясных и рыбных пирогов, ароматизации тушеного мяса, а также соуса бешамель; *каджун* – острую приправу к мясу и рыбе, птице и морепродуктам; *имеретинский шафран*, или *бархатцы*, – для блюд из риса, тушеного мяса, закусок с грецкими орехами и некоторых супов. Также умеренно применяют карри, тмин, мак и корицу.

В качестве **легких закусок** канадские повара предлагают мясные паштеты, морепродукты, тонко нарезанную буженину, картофель по-шотландски, сыр чеддер и сырные шарики с индейкой.

Одно из самых популярных в Канаде блюд из овощей – *панированный картофель*. Картофель обваливают в смеси из тонко нарезанной ветчины, панировочных сухарей и муки, а затем жарят на сковороде со взбитыми яйцами.

Еще один изыск канадской кухни – *путин*. Это национальная квебекская закуска, состоящая из картофеля фри, посыпанного молодым рассольным сыром и политого слегка подслащенной гарнирной подливкой.

Из салатов наиболее распространены салат «Цезарь», салат из свежих шампиньонов с болгарским перцем и салат с перловкой.

В качестве **первых блюд** в Канаде готовят супы из разных овощей (цветной капусты, томатов, гороха и др.) и бульоны с лапшой, гренками, фасолью и зеленью. Большой известностью пользуется *крем-суп из тыквы*.

Что касается **вторых блюд**, то в Канаде предпочтение отдается блюдам из *натуральных мясных продуктов* – стейкам из рыбы и мяса, бифштексам, ростбифам, лангетам и другим, и в этом прослеживается влияние англосаксонских рецептур. Также популярны жаренный на вертеле цыпленок, осетрина, отварная оленина, тушеный с овощами заяц или кролик, пироги с мясными начинками, в восточной части страны – жареные молодые побеги папоротника.

Филе брошетт – «завсегдатай» праздничного стола. Без него не обходится ни одно торжество. Блюдо представляет собой шашлык из филейной вырезки, бекона, шампиньонов и лука.

Излюбленное блюда франкоязычных канадцев – *туртьер* (tourtière st-jean) – мясной пирог, по одной из версии получивший название от судна, на котором его впервые испекли. Он отличается тем, что его обычно начиняют несколькими разными видами мяса и долго (около шести часов) готовят при малой температуре (+120 °C).

Среди *сладостей и мучных изделий* очень популярны слоеные пирожки, ягодные пироги, пончики, яблочные пирожные и бисквиты. Почти все сладкие блюда и десерты канадской кухни готовятся с применением *кленового сиропа*. Его добавляют в булочки, кексы, блинчики, вафли, мороженое и т. д. Основные кондитерские изделия – *сливочный торт*, пирожное *нанамии барс*, которое не требует запекания и состоит из масляно-кремовой начинки, политой сверху шоколадом, и *бивер тэйлс* – полоска теста, зажаренного во фритюре и политого сверху вареньем или шоколадом.

Из *горячих напитков* предпочитают кофе, шоколад, а из *холодных* – овощные и фруктовые соки, кокосовое молоко, сладкие газировки, кефир, йогурт и минеральную воду. Чай в канадской культуре питания не очень любят и в основном употребляют пакетированный.

Алкогольные напитки

Самый любимый и популярный алкогольный напиток в Канаде – *пиво*. Наиболее популярными сортами в стране считаются «Молсон» и «Лабат», но каждая провинция может похвалиться своими сортами этого пенного напитка.

Канадцы любят и *вино*, причем самое разнообразное. Вино в Канаде готовят уже более двух столетий. Канадское виноделие зародилось в провинции Онтарио – в этом живописном уголке страны располагается 8000 гектаров лучших виноградников. Но и остальные остальные земли Канады в этом отношении тоже преуспевают: виноградарство и виноделие процветают на территориях Квебека, Новой Шотландии, Британской Колумбии и др.

Вино – неотъемлемая часть любой трапезы в Канаде. Наиболее популярным напитком в Канаде является *айсвайн* – «ледяное вино». Его изготавливают из особого, зеленого сорта винограда – *видаль* или *вислинг*, замороженного после созревания прямо на лозе естественным путем, при этом температура воздуха не должна опускаться

ниже -8°C . Собирают ягоды для напитка исключительно ночью и вручную.

Крепкие спиртные напитки в Канаду ввозятся из-за рубежа.

Столовый этикет и традиции питания

В Канаде соблюдается *старинный англо-европейский застольный этикет*: здесь очень чтят традиции, которые формировались несколько веков под влиянием британской и французской культур. Самые распространенные подарки в Канаде, если вас пригласили на ужин, – это букет цветов, качественное вино и шоколадные конфеты. За угощение благодарить не принято, благодарят за гостеприимство.

В остальном правила, которых придерживаются канадцы, совпадают с современными европейскими: здесь не кладут локти на стол и не разговаривают с полным ртом; снимают шляпу, входя в помещение; благодарят за оказанную помощь, пусть даже самую незначительную; не перебивают собеседника и т. д.

В Канаде не принято устраивать застолья, особенно среди молодежи. Исключения составляют традиционные праздники – *Рождество* и *День Благодарения*. Как правило, празднование дня рождения представляет собой вечеринку с легкими закусками, пищей и чипсами. Гости обычно приносят с собой бутылку вина или упаковку пива, иногда – свои закуски. Если день рождения отмечается в ресторане, имениннику достаточно оплатить напитки или какую-нибудь закуску и не обязательно платить за всех по счету.

Для французской части канадцев важнейшие элементы Рождества – это воссоздание сцены рождения Иисуса и ночная церковная служба, после которой семьи собираются за столом на рождественский ужин (*reveillon*). На столах франко-канадцев можно увидеть пироги со свиной (*tourtiere*); индейку, фаршированную овощами; «рождественское полено» (*yule log*) и множество других блюд. В рождественскую ночь не принято дарить подарки, кроме сладостей детям. Более ценные дары ждут до Нового года.

Для канадцев британского происхождения особое значение имеет утро Рождества, а не канун. Обменявшись подарками, они идут в церковь, а после службы садятся за стол. Потомки выходцев из Британии также любят сытные рождественские блюда: запеченного гуся или ин-

дейку, свинину или говядину и непременный пудинг. Популярный в Канаде рождественский атрибут – «веночек для поцелуев». Традиционно веночек из сосновых веток, украшенный золочеными орехами, яблоками и свечками, символизирует поворот солнца к лету.

Наиболее яркой из региональных кухонь Канады считается кухня Квебека – самой большой провинции Канады, где находится Монреаль – крупнейший франкоязычный город за пределами Франции. На рождественских столах Квебека можно увидеть скатерти с вышивкой ручной работы и тонкий китайский фарфор. Из напитков особенно популярны *черничное вино* местного производства и *смесь красных и белых вин*.

Традиционные рождественские блюда канадских крестьян и лесорубов были довольно сытными: на праздник готовили густой гороховый суп с желтым горошком, свининой, шалфеем и петрушкой, бобы с луком и ветчиной и картофельное пюре с соусом из голубики.

«Жемчужина» рождественской кухни Квебека – *мясной слоеный пирог* (сiрâte) с кроликом, индейкой, курицей, куропаткой, дикой уткой, фазаном или другой дичью, слои которого разделяются смесями из ароматных трав. Этот пирог готовится не менее трех часов.

Весной в Канаде проводят *туры по местам произрастания сахарного клена*. В это время люди потребляют множество блинов с кленовым сиропом, кроме того, обязательно едят голубой сыр с цикорием; поджаренные грецкие орешки, политые кленовым сиропом; цыпленка, фаршированного сыром; бисквит, глазированный кленовым сиропом, и пьют кленовое пиво.

К алкоголю в Канаде отношение очень осторожное. Несмотря на обилие винных магазинов, алкогольные напитки нельзя не только пить на виду у публики, но и открыто нести в руках или в прозрачных пакетах.

Рекомендации по организации питания туристов из Канады

На *завтрак* канадцы едят гречневую или овсяную кашу с молоком, пшеничную кашу с тыквой, кукурузные хлопья со сливками, яйца «в мешочек», яичницу с беконом, омлет с ветчиной, зеленым горошком или помидорами, фруктовый джем и мед, фруктовый или томатный сок, сливочное масло. Не едят колбасу и сосиски. В меню завтрака следует предусматривать фрукты, чай или черный кофе.

В Канаде принят *второй завтрак* – ланч, который по времени совпадает с обедом россиян, но отличается отсутствием первых блюд и состоит из закусок, горячего второго блюда, десерта и черного кофе. Обед по времени соответствует российскому ужину и включает закуски, первое и второе горячие блюда, десерт и черный кофе.

Из *первых блюд* распространены бульоны или супы-пюре с пирожками, гренками, яйцом, курицей, причем мясные продукты, входящие в состав супов, режутся мелкими кусочками, чтобы их можно было есть без вилок и ножа.

Вторые блюда обычно готовят из говядины или телятины, птицы или дичи, нежирной свинины, баранины, рыбы, овощей и яиц. К мясным блюдам подают овощные гарниры или жаренный во фритюре картофель. Канадцы предпочитают отварную рыбу с картофелем, бифштекс, филе, лангет, ростбиф, жареную курицу или индейку с салатом, цветную капусту с масляным соусом и сухарями, омлеты с луком, картофелем и ветчиной.

На *десерт* им можно предложить компоты из консервированных фруктов и ягод, фруктово-ягодные пюре со взбитыми сливками, свежие фрукты и виноград, пломбир, мороженое с клубникой, вареньем и печеньем, фруктовые желе и муссы. После десерта следует подавать черный кофе.

Хлеб за завтраком (первым и вторым) и за обедом канадцы употребляют в крайне ограниченном количестве. Подается он в виде тонких, слегка поджаренных ломтиков – тостов.

Туристам из Канады можно предлагать разнообразную рыбную и мясную гастрономию, овощные и фруктовые салаты, бульоны и супы-пюре, горячие блюда из мяса и птицы с овощными гарнирами и с картофелем, различные фруктовые соки. Однако не стоит включать в меню блюда из копченой рыбы и жирного мяса (сала), окрошку и тушеную капусту. Канадцы не едят красную икру, заливную рыбу, крупяные гарниры, а также вторые блюда с красным томатным соусом, сырое молоко и блюда из конины, зато очень любят блинчики или оладьи с натуральным фруктовым сиропом или джемом.

При обслуживании туристов из Канады нужно помнить, что на столах обязательно должна быть вода, а в летнее время ее следует подавать сильно охлажденной, желательно в кувшине с кусочками пищевого льда.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали наибольшее влияние на культуру питания Канады?
2. Как географические и климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Канады?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Канады.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни Канады.
5. Какие основные безалкогольные напитки популярны в Канаде?
6. Какие основные алкогольные напитки популярны в Канаде?
7. Какой у канадцев режим питания?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Канады?

4.2. МЕКСИКА

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Мексиканские Соединенные Штаты.

Столица – Мехико.

Население – 121 млн человек.

Площадь – 1 972 550 кв. км.

Основной язык – испанский.

Основная религия – католицизм.

Валюта – песо.

Федеративная республика, глава государства – президент

Средняя температура в январе – около +21 °С, в июле – около +28 °С.

На севере Мексики климат субтропический, в остальной части страны – тропический.



Мексика – государство на юге Северной Америки, граничащее на севере с США, на юго-востоке – с Белизом и Гватемалой, на западе омываемое водами Калифорнийского залива и Тихого океана, на востоке – водами Мексиканского залива и Карибского моря. Мексика занимает практически всю территории Центральной Америки, состоит из 31 штата и столицы Мехико, которая является федеральным округом.

В сельском хозяйстве преобладают *растениеводство* (выращиваются кукуруза, пшеница, соя, рис, бобы, хлопчатник, кофе, фрукты, помидоры) и *животноводство* (разведение коров и птицы). Другие важные отрасли промышленности – *рыболовство* и *промысел креветок*.

Обычно называют три основные ветви мексиканского народа – европейцев, индейцев и представителей негроидной расы. Фактически большую часть населения Мексики составляют метисы (до 90 %), представляющие собой смесь европейских и американских народов. В 1824 г. Мексика стала республикой, и тогда была принята первая конституция страны, при создании которой за основу приняли конституцию США. Сегодня Мексика – развитая индустриально-аграрная страна, где ведущую роль играет нефтяная промышленность. Однако здесь по-прежнему велико экономическое расслоение общества.

Кулинарный стиль, который сегодня мы называем мексиканским, складывался в течение многих веков. Кухня Мексики начала свое восхождение еще в начале XVI в. благодаря *воссоединению испанской и индейской традиций*. Первоначально мексиканская кухня представляла собой не очень богатый выбор блюд, основу которых составляли фасолевые и кукурузные лепешки, помидоры и различные виды перца. В 1500-х гг. испанцы завезли в Мексику растения и животных: лошадей, крупный рогатый скот, свиней, овец, коз и кур. Тогда же мексиканцы узнали оливковое масло, корицу, петрушку, кориандр, душицу и черный перец. Благодаря испанцам в Мексике появились орехи (в том числе миндаль) и крупы (рис, пшеница, ячмень), а также фрукты (яблоки, апельсины, виноград) и овощи (салат-латук, морковь, цветная капуста, картофель, сахарный тростник). С конца XVI в. мексиканская кухня стала известна уже всему миру своими оригинальными рецептами приготовления. Отличительная черта мексиканской кухни – соблазнительные *ароматы пряностей* и *острый вкус*.

Поскольку Мексика граничит с Соединенными Штатами, неудивительно, что в настоящее время прослеживается ощутимое влияние американской кухни. Вместе с тем США способствовали распространению мексиканской кухни по всему миру, хотя надо заметить, что в самой Мексике «ТехМех» (ресторанчики техасско-мексиканской кухни) найти сложнее, чем за ее пределами.

Мексиканская кухня *признана мировым наследием*, что закономерно: Мексика подарила миру шоколад, чили, кукурузу и текилу.

Продуктовый набор

Основная сельскохозяйственная культура, определяющая тип питания страны, – **кукуруза**. В буднях простого народа она издавна занимала центральное место. Уже за 3500 лет до н. э. в Мексике культивировали кукурузу. И сегодня она относится к основным продуктам питания. Кроме того, важнейшими продуктами в мексиканской кухне являются **фасоль** и **рис**. В зависимости от региона используют розовую или черную фасоль. Отличительная черта приготовляемых из нее блюд – минимальное количество специй и дополнительных заправок. Фасоль рассматривается как гастрономический контраст по отношению к острой еде. Блюда из фасоли дешевые и очень сытные, поэтому, подобно итальянской пицце, в Мексике они были обязательной составляющей обеда рабочих.

Также заметную роль в национальной кухне играют **помидоры**, различные виды **тыквы** и **авокадо**. Из мякоти авокадо, приправленного соком лайма, мелко рубленным репчатым луком, зеленью кинзы, солью и чили, делают *гуакомоле* – один из самых популярных мексиканских соусов. Его принято подавать с лепешками *тортильяс*. Авокадо входит в состав многих салатов, супов-пюре и соусов, его добавляют в блюда из мяса, рыбы и птицы. Мексиканская кухня славится своими бульонами и супами. Супы – непременно часть полуденного основного приема пищи – *комиды*.

Агава, **ваниль** и **кактус опунция** сегодня являются символом Мексики. Меню обогащают также батат (сладкий клубневый картофель), амаран (чрезвычайно полезное травянистое растение), различные листовые овощи и грибы, арахис, орехи пинии (итальянской сосны) и мескит (растение семейства бобовых).

Еще один продукт, без которого невозможно представить мексиканскую кухню, – это **перец чили**. Сортов чили несколько сотен, и в Мексике их используют в разных степенях созревания: свежие, незрелые, созревшие и высушенные, от умеренных до огненно-жгучих. Самый острый из них – *хабанеро*. Чили присутствует практически во всех блюдах мексиканской кухни, кроме десертов и сладкой выпечки.

Кулинарные традиции разных регионов Мексики различаются в зависимости от климата, географического положения и этнического состава населения. В мексиканской кухне используют **все виды мяса и**

птицы. На побережье богатый выбор морской рыбы и морепродуктов (осьминоги, кальмары, крабы, креветки). На юго-востоке любят пряные блюда из цыпленка, на севере популярны говядина и козлятина, в центральной части страны, которая меньше подверглась испанскому влиянию, еще сохранились блюда в древнем «ацтекском» стиле.

Большую роль в мексиканской кухне играют **разнообразные соусы**, как правило, очень острые. Все острые соусы в Мексике называют *сальсой*. Самая простая сальса представляет собой кашицу из мелко нарезанных помидоров, лука и перца чили, приправленную кинзой и чесноком.

Еще одна характерная черта мексиканской кухни – использование многочисленных **свежих и сушеных пряных трав**. Самой популярной считается *кинза* (или *кориандр*, *силатра*). Во многих блюдах используется зелень петрушки. Часто встречается оригано (душица) – его используют и в свежем, и в сушеном виде. Кроме того, очень популярны лук, чеснок, лавровый лист, семена кориандра, перец горошком, тимьян, тмин, анис, корица, гвоздика, ямайский перец и ваниль.

Мексика богата **экзотическими фруктами и овощами**. Без них немислима национальная кухня. Из ананасов, цитрусовых и бананов готовят множество блюд, десертов и напитков.

Чайот (мексиканский огурец или овощная груша) – это зеленый или светло-зеленый грушевидный плод весом 300...700 г и длиной 8...15 см с жесткой мякотью, не имеющей характерного вкуса. Чайот можно сравнить с огурцом, его используют для приготовления салатов или запекают.

Плантан (или **овощные бананы**) – крупные плоды, достигающие в длину 50 см; их жарят в растительном масле, кроме того, из них варят кашу и готовят тесто для тортильяс.

Еще один типично мексиканский овощ – *топинамбур* (земляная груша). В пищу используются его клубни (как и у батата).

Черимойа – фрукт размером с грейпфрут с зернистой, очень сладкой мякотью, по вкусу напоминающий грушу или манго.

Гуайява напоминает сливу и имеет светло-желтую кожицу. Красная мякоть по вкусу похожа на айву. В плодах содержится в 4–6 раз больше витамина С, чем в цитрусовых.

Особой популярностью пользуются *манго* и *папайя*. Недозревшую папайю используют в овощных блюдах вместо тыквы.

В Мексике растет **несколько видов кактусов**, плоды и стебли которых употребляют в пищу. Лопатовидные стебли кактуса *нопаль* продаются на рынках мешками, их едят свежими, вареными, жареными и маринованными. В пищу употребляется и сладковатый плод этого же кактуса – *туна* – сочный фрукт красного, оранжевого или желтоватого цвета. Нопаль даже удостоился быть изображенным на государственном гербе Мексики.

В Мексике предпочитают жарить на свином сале. *Чичаррон* (chicharron) – обжаренная до хруста свиная шкурка. Местные жители используют ее по-разному – как в качестве гарнира, так и в качестве ингредиента для супов. Вкус обжаренной свиной шкурки гармонирует с перцем чили и лаймом.

Основные блюда

Хлебом мексиканской кухни считается **тортилья** – круглая плоская пресная лепешка из маисовой муки. Тортилья служит основой для всемирно известных такос, кесадильи, буррито и фахиты.

Традиционная *кесадилья* представляет собой тортилью с сырной начинкой. Традиционные начинки для *такос* – обжаренные мелкие кусочки мяса или мясной фарш с томатами, а также сыры и брынза, фасоль, вареная кукуруза и кактусы. Разновидностью такос являются рулеты *энчилада*.

Буррито – мясной пирог-рулет, представляющий собой все ту же лепешку с теми же начинками, что и для такос, но свернутую трубочкой. На выбор клиента ингредиенты сдабриваются сметаной, овощным салатом или сальсой (соус из томатов, перца чили, чеснока, лука и кориандра).

В отличие от буррито, пирог-рулет *фахита* подается на стол в развернутом виде, чтобы гость сам выбрал начинку, приправу для нее и завернул все это в лепешку-тортилью так, как ему нравится. Классической начинкой фахиты является порезанное на полоски и обжаренное с овощами мясо («фаха» в переводе с испанского – «полоска»), но в приморских регионах Мексики распространены фахиты с рыбой и морепродуктами.

Мексиканские супы очень острые. *Маисовая похлебка* – густой кукурузный суп; *сопа де эболя* – луковый суп на основе куриного или

мясного бульона; *сopa de тортилья* – острый пряный суп на основе куриного бульона с помидорами, черным и жгучим перцем, кумином, кинзой, жареными луком и чесноком; *сopa de веракрус* – рыбный суп с помидорами, кукурузой, луком, чесноком и перцем чили. Отдельно к супам подаются мелко нашинкованный лук, листья салата, авокадо и другие овощи, которые гость сам может положить в свою тарелку согласно своему вкусу.

Кроме маисовых лепешек с различными начинками, популярными в Мексике и за ее пределами, известны следующие **вторые блюда** и **закуски**: *чили кон карне* – фасоль, тушенная с мясом, луком и чесноком в густом и остром томатном соусе; *уэвос ранчерос* – острая яичница с помидорами, чесноком, лимоном, петрушкой и кориандром; *мясо* (чаще всего куриное), тушенное с баклажанами, помидорами и прочими имеющимися в наличии овощами, щедро приправленное жгучим перцем и свежей зеленью.

Одна из особенностей мексиканских десертов заключается в необычном сочетании сладких и острых продуктов (тонкие вафли с вареным козьим молоком, конфеты из кокосовой стружки, цукаты, мармелад из манго или гуавы).

Мексиканцы сохранили в своем меню **напитки**, рецепты которых были придуманы не одно столетие назад. Так, из маисовой муки делают национальный освежающий напиток *орчату*. Для приготовления орчаты муку заливают водой и настаивают несколько дней, получается своеобразный квас, но цветом и консистенцией похожий на молоко. В больших количествах мексиканцы пьют свежавыжатые соки из апельсинов, мандаринов и ананасов, а также экзотический *сок из тамаринда* черного цвета – считается, что он лучше всех утоляет жажду. Кроме того, мексиканцы делают отвар из цветов – *хамайку*, а из горячих напитков предпочитают кофе и горячий шоколад.

Алкогольные напитки

Во всем мире известна изобретенная мексиканцами **текила** – крепкий алкогольный напиток (38 градусов) из сока голубой агавы. Официально признаны четыре марки текилы: Бланко, Ховен, Репосадо и Аньехо. Лучшая текила производится из агавы, произрастающей в штате Халиско. Текилу подают при комнатной температуре в *кабальито*

(caballito) – узком стакане, имеющем клиновидную форму и объем от 30 до 60 мл. Традиционно ее потребляют с солью и лимоном или лаймом.

В жару мексиканцы с удовольствием употребляют *челаду* – пиво, смешанное с лимонным соком и солью, и *мичеладу* – пиво с добавлением перца чили. В северо-западных регионах производят вино.

Столовый этикет и традиции питания

Согласно мексиканскому столовому этикету, блюда мексиканской кухни следует употреблять *руками с помощью кукурузной лепешки*, которую сворачивают и используют как ложку, например, для потребления соуса. Завтракать дома не принято, для этого мексиканцы отправляются в кафе, где соблюдают все основные правила этикета.

Право дегустации вина предоставляется гостю. Напитки с содержанием алкоголя в Мексике пьют мелкими глотками из маленькой посуды. Алкоголь, как правило, употребляется в умеренных количествах.

На *Рождество* в Мексике готовят национальные рождественские блюда: *атолле* – напиток из сока молодой кукурузы с фруктами, сахаром и пряностями и *тамале* – тесто из кукурузной муки с начинкой из мясного фарша, сыров, фруктов или овощей и нередко с перцем чили, обернутое кукурузными (или банановыми) листьями и приготовленное на пару.

На *День Мертвых* пекут особенный кофейный хлеб и печенье в виде черепов.

Свадьба завершается праздничным тортом, в котором, как правило, присутствует фруктовая начинка, пропитанная ромом.

Рекомендации по организации питания туристов из Мексики

Мексиканцы любят блюда из любого вида мяса, пищевых запретов и нелюбимых продуктов нет. Самые предпочитаемые продукты – кукуруза, фасоль, авокадо и различные фрукты, хлеб – тортилья, основной напиток – свежавыжатый сок, горячий напиток – кофе или какао.

Из закусок мексиканцы предпочитают чаще всего овощные салаты. Из *первых блюд* можно рекомендовать густые острые супы на основе рыбного или куриного бульона с овощами. В качестве *вторых горячих*

блюд лучше предлагать острые варианты жаренного на гриле или запеченного мяса (говядина, свинина, баранина, курица, индейка); на гарнир – овощи-гриль, острое овощное рагу и рис. На десерт можно подавать фруктовые салаты и мороженое.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали наибольшее влияние на культуру питания Мексики?
2. Как географические, климатические условия и прочие факторы повлияли на формирование культуры питания Мексики?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Мексики.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни Мексики.
5. Какие безалкогольные напитки популярны в Мексике?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Мексике?
7. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Мексики?

4.3. США

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Соединенные Штаты Америки.

Столица – Вашингтон.

Население – 327 млн человек (3-е место в мире).

Площадь – 9,5 млн кв. км (4-е место в мире).

Основной язык – американский английский.

Основная религия – протестантизм.

Федеративная президентская республика, глава государства – президент.

Представлены практически все климатические зоны: от арктического климата до тропического.



Соединенные Штаты Америки были образованы в 1776 г. при объединении 13 британских колоний, объявивших о своей независимости.

Так изначально появились 13 штатов США. Сейчас государство разделено на 50 штатов и федеральный округ Колумбия (особый район, в котором расположены учреждения федеральных органов власти). Климатические условия страны очень разнообразны. Факторами, влияющими на климат, являются рельеф поверхности, близкая расположенность к океану и движение воздушных масс. Такие особенные климатические условия порождают стихийные бедствия: тайфуны, ураганы и цунами. Культура питания США представляет собой прекрасный пример *смешения восточной и западной культур*, что особенно ярко проявляется на Гавайских островах.

США – крупнейший производитель сельскохозяйственной продукции. Природно-ресурсные предпосылки для развития сельского хозяйства в США благоприятны. Сельское хозяйство страны является многоотраслевым и не только обеспечивает внутренние потребности страны, но и дает значительную часть продукции для экспорта. Главные отрасли – *земледелие и животноводство*. Также в США развито *рыбное хозяйство*.

Продуктовый набор

Важнейшая продовольственная культура США – пшеница, также в стране выращивают кукурузу, сорго, ячмень, рис. В США принято выделять более десяти сельскохозяйственных поясов, каждый из которых имеет достаточно ярко выраженную специализацию. Это «хлопковый пояс» по нижнему течению реки Миссисипи, «молочный пояс» в штатах Приозерья и т. д. В США выращивают арахис и подсолнечник, в северных штатах – сахарную свеклу, в дельте Миссисипи, в штате Флорида и на Гавайских островах – сахарный тростник, в штатах Виргиния, Северная Каролина и Кентукки – табак, в Айдахо – чернику, в Арканзасе – особые розовые помидоры, в Неваде – кедровые орехи, в Орегоне – фундук; основные картофелеводческие районы – штаты Айдахо, Мэн, Вашингтон и Калифорния.

Америка является родиной и производителем фасоли, кукурузы, земляники, арахиса и многих специй. Среди американцев немало любителей отварной фасоли с укропом. Среди масличных культур ведущее место принадлежит соевым бобам. Соевая мука служит главным компонентом многих диетических блюд. Родиной подсолнечника считается юг Северной Америки. Долгое время американцы обожествляли

этот «солнечный цветок»: его устанавливали в храмах и использовали в торжественных церемониях.

Основные компоненты современного американского рациона питания были позаимствованы у коренных жителей – индейцев. Это в первую очередь касается *кукурузы*. Очень многое из того, что считается неотъемлемой частью американской гастрономии, – отварные початки кукурузы, кукурузное суфле, *корндоги* (копченые сосиски, зажаренные в тесте из кукурузной муки), кукурузные хлопья, дробленая кукуруза, чипсы из тортильи и даже дешевые сорта пива, которые варятся из кукурузы, – уходит своими корнями в пищевые традиции индейцев.

Американцы употребляют много фруктов, однако редко едят их в натуральном виде, чаще используют для салатов, желе, подают со сливками, сыром или пирожными.

Также американцы очень любят орехи, а *маслом арахиса* нередко заменяют в сэндвиче сливочное масло и мясо.

Сыры изготавливаются в США в большом количестве. Все они сходны по составу с европейскими и имеют преимущественно европейские названия.

Рыба (*тунец, лосось, сом* и т. д.) и нерыбные продукты моря (*устрицы, креветки, крабы (особенно синие крабы Мэриленда), лобстеры, моллюски* и т. д.) пользуются в США большой популярностью.

Из мяса популярны *свинина* и *говядина* (главный штат по разведению крупного рогатого скота – штат Оклахома), *бизонятина* (штат Северная Дакота) и *буйволятина* (штат Вайоминг).

Кухня США в целом не считается острой, несмотря на влияние мексиканских кулинарных традиций. К важнейшим специям американцы относят *шалфей* (используют при производстве колбас, сыра или при запекании рыбы); *бальзамин* (употребляют в свежем и сушеном виде, готовят любимый многими бальзаминовый чай); *куркуму*, или индийский шафран (добавляют к свиным отбивным, яичнице, рыбным салатам, курице), а также перец, чесночный порошок, мускатный орех, имбирь, гвоздику, лавровый лист, ваниль, тмин и корицу.

Основные блюда

Кухня США сильно различается от штата к штату. Практически в каждом есть свое излюбленное блюдо – «визитная карточка». Например, в штате Алабама это *вареный арахис*, на Аляске – *стейк из оленя*,

в Калифорнии – *фруктовый смузи*, а в Колорадо – *горная форель*, в Коннектикуте – *пицца с белыми моллюсками*, во Флориде – *лаймовый пирог*, на Гавайских островах – *спэм-мусуби* (ветчина-гриль на брусочке клейкого риса, завернутая в сушеные водоросли нори), в штате Иллинойс – *хот-дог* в чикагском стиле, в Индиане – сэндвич со свиной вырезкой, а в Айове – сэндвич с рубленным мясом. Коронным блюдом Канзаса можно назвать *попкорн*, а Кентукки – жареного цыпленка (сеть KFC была основана именно здесь). Луизиана славится таким блюдом, как *джамбалайя* – острая смесь риса, овощей и мяса (любого – начиная с курицы и заканчивая сосисками с ветчиной), а Массачусетс – кремообразной похлебкой из моллюсков. Миннесота как штат с очень богатым скандинавским наследием славится блюдом *лютефиск* (пропитанная щелочным раствором белая рыба, чаще всего треска), Миссисипи – жареным сомом. В штате Нью-Мексико очень любят острый соус из зеленых чили (халапеньо). Главное блюдо Нью-Йорка, конечно, *пицца*. В Мемфисе (штат Теннесси) готовят лучшие *свинные ребрышки*, а в Техасе – *начос* – закуску из кукурузной тортильи с различными добавками (бобы, сыр и пр.) под соусом гуакамоле, позаимствованную у мексиканцев. В штате Вермонт производят особенный, золотистого цвета *кленовый сироп*, которым поливают многие блюда, начиная от мороженого и заканчивая свинными отбивными.

Во всей Америке очень популярно блюдо из курицы *фрид липкен*, однако традиционным блюдом больших праздников считается индейка. Нафаршированная смесью из каштанов, хлеба и шалфея или даже устрицами, она подается с брусничным соусом. *Рождественская индейка с яблоками* и *яблочный пирог* стали символами американской кухни.

На *гарнир* американцы чаще всего едят *овощи*: тушеные стручковые бобы и фасоль, зеленый горошек, кукурузу со сливками, спаржу, цветную капусту и картофель (отварной, жареный и тушеный).

Большой популярностью пользуется *зеленый салат*, который подается крупно нарезанным, в натуральном виде и уже на столе сдабривается различными специями. Стоимость салата из овощей во многих ресторанах и кафе Америки включена в цену основного блюда и служит обязательным приложением к завтраку или обеду точно так же, как стакан воды со льдом.

Довольно широко в американской кухне представлены всевозможные десертные блюда и кондитерские изделия: пирожные, пироги (яб-

лочные и вишневые), печенье, пудинги; фруктовые соки, компоты и свежие фрукты; взбитые сливки и *конфеты, обогащенные витаминами и минеральными солями* (их состав печатается на обертках, как на лекарствах).

После десерта американцы любят выпить чашку кофе – более сладкого и менее обжаренного, чем в Европе. Кофе является составной частью каждого приема пищи. Чай (пакетированный или гранулированный) пьют значительно реже, обычно в охлажденном виде или со льдом. Популярны в США тонизирующие напитки (*кока-кола, пепси-кола*) и молоко. В самом маленьком из штатов Америки Род-Айленде официальным напитком объявлено *кофейное молоко* (с кофейным сиропом).

Алкогольные напитки

США – один из крупнейших производителей вин в мире. Ключевую роль в американском виноделии бесспорно играет Калифорния, где создают 90 % всех вин в стране. Также мировую известность снискали вина штатов Орегон и Вашингтон.

Американский **виски** как национальный алкогольный напиток связан с историческим прошлым ирландской и шотландской иммиграции в США. Именно шотландцы и ирландцы в конце XVIII в. завезли в Америку искусство приготовления виски. Основными ингредиентами для приготовления напитка служат кукуруза, рожь, ячмень и просо. Наиболее известные категории американского виски – *Бурбон* и *Теннесси*, названные по географическому происхождению напитка. Резолюцией Конгресса США от 1964 г. Бурбону присвоен статус национального алкогольного напитка страны. Это единственный крепкий алкогольный напиток, который может по праву считаться изобретенным в США. Бурбонов производится примерно 100 наименований. Самый продаваемый в мире Бурбон – Джим Бим (Jim Beam), имеющий выдержку не менее четырех лет и насыщенный янтарный цвет. Второй по уровню продажи бурбон – Фоур Роузес (Four Roses), который является в основном экспортным напитком и производится в пяти вариантах: Yellow, Black, Super Premium, Single Barrel и Reserve.

Американцы всегда любили смешивать виски со вторым национальным напитком – колой. Виски-колу предпочитает молодежь, а виски в чистом виде пьет преимущественно взрослое поколение.

Столовый этикет и традиции питания

В настоящее время американцы уделяют большое внимание правильному питанию во многом благодаря массовой пропаганде здорового образа жизни в рамках государственной политики по борьбе с ожирением нации. Американцы начали соблюдать строгий режим, полагая, что нужно есть то, что полезно для здоровья; ежедневно выпивать свою порцию фруктового сока, потому что он содержит витамин С; потреблять молоко и сыр, так как они богаты кальцием; есть каши, в состав которых входит железо и протеин; не забывать о зеленых овощах, чтобы организм получал минеральные соли.

Сегодня американская хозяйка, устраивая угощение для гостей, старается избегать готовых изделий, используя семейные рецепты и кулинарные секреты. Кроме того, теперь американцы «восстают» против посуды из синтетических материалов и одноразовых приборов, придавая большое значение элегантности обеденных сервизов.

Обычно завтрак начинается в 8 часов утра со стакана апельсинового сока. К столу подаются хлопья-мюсли (cereal), маленькие жареные сосиски, яйца (яичница-глазунья, яичница-болтунья, яйца всмятку или вкрутую), жареное сало или ветчина, пончики с сиропом или горячие вафли, далее – чай, кофе (как правило, очень слабый) и/или молоко.

Во многих городах Америки популярен *бранч* (brunch), объединяющий завтрак и ланч. Бранч подается по воскресеньям (иногда и по субботам) между 11:00 и 15:00. Пища бранча горячая, но легкая, в меню входит вино.

Ланч (второй завтрак) представляет собой легкую трапезу в середине дня (между 12:00 и 14:00), которая занимает один час. В США на ланч в ресторане каждый заказывает себе аперитив по вкусу, а затем холодную закуску (как правило, салат) и горячее второе блюдо (рыбное или мясное), к которым подают вино. В Америке ланч в ресторане принято использовать для продолжения деловых переговоров.

Ужин (dinner) – основной прием пищи в США. Обычно он проходит между 18:00 и 21:00 и кроме основного (горячего) блюда включает суп или закуску. На закуску американцы предпочитают салат или коктейль из крабов, а в качестве главного блюда – жареную курицу, горячего лобстера, котлеты из баранины, жаркое из говядины или индейку. Как правило, в дополнение заказывается овощной набор (капуста

брокколи, резаная фасоль, кукуруза в масле, зеленый горошек и морковь или картофельное пюре, отварной картофель, жареный картофель фри, сладкий картофель). На десерт обычно заказывают яблочный пирог со сливочным мороженым, фруктовое мороженое, сыр с солеными крекерами, клубничный торт или пудинг (jello).

В ресторане перед едой, как правило, заказывают коктейль. Во время ужина пьют пиво, вино или прохладительные напитки. В конце ужина подается кофе или чай (иногда со льдом). В США общепринято забирать с собой в пакете (take-out) несъеденные за ужином блюда.

Одна из важных особенностей национального этикета и поведения за столом – *непринужденность* при выполнении тех или иных действий.

Рекомендации по организации питания туристов из США

Ассортимент рыбных блюд и закусок в американской кулинарии ограничен: нет блюд из заливной или копченой рыбы, рыбных консервов, редко встречаются рыбные деликатесы. Ассортимент колбасных изделий также очень узок. Американцы не любят супы, предпочитая им фруктовые или томатные соки. Если и подается первое, то исключительно суп-пюре, бульон или фруктовый суп. Щи, борщи, солянки, рассольники и окрошки американцы не признают. Все мясные блюда готовятся неострыми и малосолеными, специи и соусы каждый добавляет по вкусу уже за столом.

Крупы и макаронные изделия американцы также не любят. Не едят они и тушеную капусту. Следует знать, что если в блюдо по рецепту полагается класть сметану (например, в салат, суп-пюре или во второе блюдо), то ее лучше подать на стол отдельно.

В последнее время американцы стали мало употреблять хлеба, в частности белого, а также мучных изделий и жиров.

Гостям из США не рекомендуется подавать к столу кетовую икру, копченую, слабосоленую и заливную рыбу, сельдь, холодец, сало, блюда из ливера, а также гарниры из круп. Также следует избегать вторых блюд, приправленных томатным соусом. Американцы с трудом воспринимают баранину, конину, крольчатину и другие экзотические для них виды мяса, а из грибов обычно едят только шампиньоны. Кроме того, они вряд ли оценят блины с несладкими начинками (напри-

мер, с мясом). В Америке едят блины, больше похожие на привычные нам оладьи. К тому же они всегда сладкие и подаются на десерт.

При обслуживании американских туристов следует помнить, что на столах всегда должны быть вода со льдом или охлажденные соки.

Из *холодных закусок* рекомендуются салаты из крабов, креветок и овощей, овощи натуральные, яйца всмятку, бекон или ветчина; из *первых блюд* – бульоны куриные и мясные с гренками, овощами и яйцом или супы-пюре из овощей, птицы и дичи; из *вторых блюд* – бифштекс, лангет, ростбиф, эскалоп, шашлык, котлеты по-киевски, куры или индейки жареные, осетрина (на гриле или на вертеле), цветная капуста с сухарным соусом, омлеты, яичницы с луком и ветчиной и голубцы.

На *десерт* можно предложить свежие яблоки, груши, виноград, сливы, арбузы, дыни, цитрусовые, а также мороженое, кофе с пирожными, взбитые сливки, муссы, яблоки в сиропе или блинчики с вареньем.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали влияние на культуру питания США?
2. Как повлияли географические, климатические условия и прочие факторы на формирование культуры питания США?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора США.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни США.
5. Какие безалкогольные напитки популярны в США?
6. Какие алкогольные напитки популярны в США?
7. Какой у американцев режим питания?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из США?

5. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА

5.1. ИЗРАИЛЬ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – государство Израиль.

Столица – Иерусалим.

Население – 8,68 млн человек.

Площадь – 22 072 кв. км.

Валюта – шекель.

Основной язык – иврит и арабский.

Основная религия – иудаизм.

Парламентская республика, глава государства – президент.

Средняя температура в январе – около +14 °С, в июле – около +27,5 °С.

Климат средиземноморский.

Слово «Израэль» (יִשְׂרָאֵל) можно перевести как «богоборец».



Израиль – государство достаточно молодое (год основания – 1948), однако основные особенности национальной израильской кухни отчетливо прослеживаются. Поскольку современный Израиль создан эмигрантами из многих стран мира, то израильская кухня представляет собой *симбиоз вкусовых пристрастий представителей разных культур и народов*. К национальной кухне Израиля можно причислить как классические блюда еврейского народа, так и кулинарные шедевры Латинской Америки, народов Ближнего и Дальнего Востока, европейской и русской кухонь. Американский fast food также стал частью израильской культуры питания. Но все же основу израильской кухни со-

ставляет кухня средиземноморская, отличающаяся изобилием свежих овощей и фруктов и разнообразием молочных продуктов. Национальная кухня Израиля вобрала все лучшее из того, что привезли с собой из разных стран мира потомки сегодняшних жителей страны.

На национальную кухню Израиля очень сильно повлияла основная религия этого государства – *иудаизм*. Пища, разрешенная евреям, называется *кошерной*. Слово «кошер» переводится как «подходящий», «пригодный». Родственное ему слово «кашрут» означает состояние кошерности. Кашрут – это система ритуальных правил, определяющих соответствие чего-либо требованиям Галахи – еврейского Закона. В основе законов кашрута лежат заповеди Торы – иудейского религиозного закона, а также дополнительные правила, вместе образующие Талмуд – многотомный свод правовых и религиозно-этических положений иудаизма. Противоположное по значению понятию «кошер» обозначается словом «трефа», т. е. *трефные продукты* (блюда) – запрещенные для евреев.

Кошерной для евреев пищей считается мясо только тех животных, которые являются одновременно парнокопытными и жвачными, т. е. овец, оленей и жирафов есть можно, а вот свиней и бегемотов – нельзя, так как они хотя и парнокопытные, но к жвачным не относятся. Зайцев тоже есть нельзя, так как они жвачные, но не парнокопытные.

Приготовление кошерного мяса – очень важное дело в иудейской религии. *Шохеты* – профессиональные мясники – должны сначала проверить животное на отсутствие каких-либо болезней. Кроме того, они должны уметь забивать скот так, чтобы животное умирало безболезненно. Мясо ни в коем случае нельзя прокалывать ножом, сало и жилы обязательно нужно удалить, так как они не кошерные. Вся кровь тоже должна быть удалена: иудейская религия, как и мусульманская, запрещает употреблять кровь в пищу. Этот запрет связан в первую очередь с тем, что кровь – символ души всех Божьих созданий.

Основные правила кашрута

- Нельзя совместно готовить мясные и молочные блюда.
- Кухня должна быть поделена на несколько зон: для приготовления мясных блюд и для приготовления молочных. Готовить в одном месте блюда из этих продуктов категорически запрещено.

- Для блюд из мяса должны быть отдельные столовые приборы и посуда.
- На столе разрешается ставить рядом молочное и мясное блюда, но употреблять их в пищу следует с интервалом не менее пяти-шести часов.
- Свиная, зайчатина и крольчатина не употребляются израильянами
- В еду употребляется мясо только жвачных парнокопытных (говядина, баранина, телятина). Важнейшее правило: животное должно быть мгновенно убито – так исключается попадание в кровь животного гормонов страха.
- Запрещено употреблять мясо хищных животных и птиц, пресмыкающихся и рыб, у которых нет плавников и чешуи (в частности, моллюсков).
- Готовить в субботу (шаббат) запрещено.

Продуктовый набор

Основная сельскохозяйственная культура, определяющая тип питания страны, – *пшеница*, также активно культивируются сорго и кукуруза. Наиболее важные отрасли сельского хозяйства – производство citrusовых, овощей, хлопка, говядины, мяса птицы и молока.

Израильяне очень любят при готовке использовать *пряности*.

Анис (шевет) добавляют в салаты – как во фруктовые, так и в овощные, особенно из моркови и свеклы. Семена аниса используют в хлебопечении, в кондитерском и ликероводочном производстве. Порошок из семян кладут в варенье и повидло, в кисло-сладкие соусы и компоты.

Кунжут (сезам, сим-сим) – семена сладковато-орехового вкуса. На Востоке кунжутом принято посыпать выпечку.

Корица используется для приготовления всех блюд, в состав которых входит сахар: пирогов, тортов, пудингов, запеканок, киселей; в небольших количествах для пикантности корицу добавляют в гусиный и утиный фарш.

Шафран добавляют в блюда из риса и в прозрачные супы (главным образом из-за красивого цвета), а также используют для приготовления блюд из баранины и ягнятины, а также в качестве приправы к цветной капусте.

Кориандр – классическая пряность для ароматизации хлеба и хлебобулочных изделий, приготовления соусов и тушеных блюд из мяса и овощей.

Сельдерей используется для приготовления различных овощных блюд и салатов (стебли), а также для супов, тушеных блюд, солений и маринадов (корни). Кроме того, в рецептах еврейской кухни широко используются черный и белый перец, гвоздика, зелень и корень петрушки, мускатный орех, мята, укроп, лук различных сортов, хрен и многие другие приправы, но обычно их количество в блюде не должно быть заметным.

В Израиле производят несколько специфических сортов *сыра*, которые удачно сочетаются с овощами, подаются к завтраку и добавляются в выпечку. Израильтяне любят *белый сыр* – его называют просто «белый», иногда «болгарский» (по аналогии с болгарской брынзой). Обычно белый сыр изготавливается из комбинации коровьего, овечьего, а иногда и козьего молока. Получившийся продукт очень похож на греческую фету, но имеет менее рассыпчатую консистенцию. Чем тверже белый сыр, тем он жирнее. Также израильтяне любят *халуми* – этот сыр стал общим для арабских стран, Израиля и Кипра. Его обжаривают до золотой корочки так, что халуми хрустит и, как положено для этого сорта, скрипит на зубах. Часто халуми становится основой для салатов с грибами и овощами.

Рыбное хозяйство Израиля обеспечивает около 40 % потребности населения. Остальную рыбу приходится импортировать. В Израиле в пищу употребляют только домашних птиц, кошерность которых подтверждена традициями. Это куры, перепела, утки, гуси, индейки и голуби.

Основные блюда

Израильская национальная кухня по своему колориту напоминает арабскую кухню, но в ней меньше приправ и специй. Основное правило национальной еврейской кухни заключается в том, что пища должна содержать в меру специй и соли, чтобы можно было прочувствовать весь вкус и аромат ингредиентов, используемых при ее приготовлении.

В еврейской кулинарии все направлено на сохранение нерезкого, естественного вкуса блюд. При их приготовлении в основном приме-

няются щадящие приемы тепловой обработки: припускание, отваривание, слабое тушение с добавлением воды под крышкой.

Когда речь заходит о **закусках** еврейской кухни, сразу же вспоминаются знаменитые на весь мир форшмак, хумус и икра из «синеньких» (баклажанов).

Хумус – это умеренно острое и пряное пюре из нута (турецкого гороха) со специями, оливковым маслом и кунжутной пастой (тхиной). Его едят и как самостоятельное блюдо, и в качестве соуса.

Форшмак – холодная закуска из сельди с яблоками, отварными яйцами, хлебом, луком и перцем. Форшмак из сельди относят к классической еврейской кухне. В еврейской кухне это блюдо стало национальным, хотя первоначально оно было заимствовано из восточно-прусской кухни, где так называлась закуска из жареной сельди. По прусской и шведской технологии форшмак подается горячим. В еврейской кухне форшмак трансформировался в холодную закуску из рубленой сельди.

Мухаммара – соус из смеси запеченного болгарского красного перца и грецких орехов с добавлением специй. Подается как самостоятельное блюдо с лепешками, а также в качестве соуса к мясу или рыбе. В оригинале мухаммара должен быть не столько острым, сколько пикантным.

В основе всех **первых блюд** – насыщенный по вкусу и аромату преимущественно говяжий бульон, в который добавляются мучные клецки, овощи и специи. В еврейской кухне преобладают очень питательные и густые супы. В начале приготовления в воду кладут целую луковичу, которую проваривают в течение 10–15 минут и удаляют. Далее добавляются специи и разнообразные сушеные травы, «отдающие» свой аромат и вкус блюду. Еще одна очень интересная особенность приготовления говяжьего бульона состоит в том, что помимо соли в него добавляется еще и сахар, который, по мнению евреев, отлично подчеркивает аромат и вкус самой говядины. Добавление сахара в различные блюда – характерная черта еврейской кухни.

Когда в бульон при приготовлении добавляется сливочное масло, получившийся бульон переходит в разряд молочных блюд; если гусиный или говяжий жир – в разряд мясных. К бульонам обычно добавляют различные изделия из муки (например, *креплах* – треугольные пельмени).

Холодный щавелевый суп готовится на основе листьев зелени, не только щавеля, но и, например, шпината; другими ингредиентами могут быть картофель, морковь и рис. *Калтэ бурэчкес* – холодный суп из свеклы.

Израильтяне – любители **мясных блюд**, они ежедневно готовят говядину, курятину, телятину или ягненка. *Иерусалимская смесь* (*меурав иерушалми*) – жаркое из куриного мяса (преимущественно филе) и субпродуктов (сердце, пупки, печень). Блюдо готовится с применением специй и разнообразных добавок, рецепт которых обычно хранится у хозяек в секрете. Подается яство на лепешке-пите или же просто на широком блюде.

В качестве **основных блюд** можно выделить фаршированные овощами и бобовыми шейки утки или гуся; говяжье мясо в кисло-сладком соусе из меда, томатной пасты, чернослива и изюма с добавлением лимонного сока; фаршированную овощами рыбу; яичницу с помидорами – *шакишуку*. Практически в каждой семье как на праздники, так и в будние дни готовят запеченную домашнюю птицу и блюда из мясного фарша. Истинно еврейским блюдом считается ароматный *чолнт*, который готовить стараются к субботе. Чолнт – традиционное еврейское субботнее горячее блюдо, т. е. блюдо на шаббат, приготовленное из мяса, овощей, крупы и фасоли.

Кухня Израиля буквально перенасыщена **кондитерскими изделиями** и мучными блюдами.

Джахнун – популярная в Израиле выпечка из сладкого слоеного теста, привезенная в страну йеменскими евреями. Обычно ее подают с перетертыми помидорами и острым соусом *схуг*. В Израиле джахнун принято есть в субботу, для чего его ставят в печь накануне.

Арабское заимствование *кнафе* – сладкое блюдо, по виду напоминающее птичье гнездо. В его состав входят лапша из пресного теста, орехи, изюм и мед. Кнафе подается с сахарным сиропом, сверху его посыпают измельченными фисташками.

Хоменташ – горячие треугольные пирожки с маком, орехами, джемом или фруктами.

Бамба – кукурузные палочки, которые пропитывают арахисовым маслом и едят, макая в шоколадную пасту.

Харосет – смесь орехов, сушеных или свежих фруктов, специй и сладкого вина.

Не только сладким, но и полезным десертом в Израиле считается *халва* (араб. – «сладость») из орехов (грецких, фисташек и др.) и кунжута с ванилью.

В Израиле очень развита культура потребления *кофе*. Готовят его разными способами. Наиболее популярны *латте* (кофе с молоком) *со льдом*, *кофе по-турецки*, приправленный кардамоном, и *эспрессо*.

Из *напитков*, потребляемых в жару, распространены *мятный чай* и свежевыжатые соки, особенно *гранатовый*. Местные безалкогольные напитки – *tropit* (напиток с фруктовым вкусом), *chocolate milk* (шоколадное молоко) и *prigat* (фруктовый сок).

Алкобольные напитки

Как известно из Библии, первым человеком, посадившим виноградную лозу и сделавшим из ее плодов вино, был Ной. С тех пор виноделие на земле Израиля переживало и взлеты, и падения. Сегодня вина из виноделен Верхней Галилеи и Иерусалимских гор продаются не только в Израиле, но и далеко за его пределами.

Лучшими израильскими винами считаются *Голанские высоты*, *Маргалит*, *Кастель*, *Кло деГат*, *Ятир*, *Флам* и *Галиль маунтин*. Все вина производятся с соблюдением иудейских традиций и являются кошерными. В последние годы виноделие в Израиле стремительно развивается. Самые престижные вина – *Ярден* (Yarden), *Гамла* (Gamla), *Голан* (Golan) и *Кармель* (Carmel) – уже завоевали немало наград на международных фестивалях. Из легких алкобольных напитков популярны *местные марки пива*: темное *Голдстар* (Goldstar) и светлое *Маккаби* (Maccabee).

Из *крепких алкобольных напитков* наиболее распространен *арак* (Lerous Premium Arak) – ароматизированный анисом крепкий алкобольный напиток. Арак особенно любим на Ближнем Востоке и в Центральной Азии. В зависимости от страны и региона он различается по крепости, исходному сырью и процедуре изготовления. Арак – продукт дистилляции, поэтому для его производства нужны определенные технические знания и специальное оборудование. В качестве исходного сырья используют молоко (как кобылье, так и коровье), рис, виноград, финики, сок пальмы и т. д. Эфирное масло анисового семени придает смеси арака с водой (или со льдом) характерный молочный цвет.

Водка – достаточно популярный в Израиле спиртной напиток. Самая брендовая израильская водка – «Перфект» (*Vodka Perfect*). Ее производят из очищенной воды из реки Иордан.

Однако к самым известным напиткам, которые когда-либо создавали в Израиле, относятся *ликеры «Сабра» (Sabra): Chocolate Orange*, в котором сочетаются горечь корки апельсина и сладость шоколада, *Coffee Liqueur* с любимым израильтянами кофе и *Orange Brandy* – комбинация бренди и ароматного апельсина. «Сабру» выпускают в оригинальной бутылке, напоминающей древнюю финикийскую флягу.

Столовый этикет и традиции питания

Для многих евреев обычным правилом является *пение* или *чтение определенной молитвы* перед каждым приемом пищи. Важной частью приема пищи по субботам и праздникам является вино, над которым евреи произносят слова благодарности «за спелые виноградные гроздья». Каждый прием пищи завершается молитвой благодарности за только что вкушенную пищу. Израильтяне любят обсуждать дела за едой, поэтому в традициях деловой жизни Израиля приглашать бизнес-партнеров на ужин после работы. За трапезой разговор может вестись как о профессиональных делах, так и о семейных.

Евреям запрещено готовить еду в субботу, так как в этот день отмечают *шаббат*. Празднование начинается в пятницу вечером зажиганием и благословлением свечей. Также благословляются вино и *хала* (хлеб наподобие плетенки). В качестве главного блюда подают *куриный суп*, а к ужину – *чолнт* (или *шалет*), который готовится всю ночь с пятницы на субботу.

Праздник *Песах* (еврейская Пасха) – одно из самых важных событий в иудейской культуре. Праздник посвящен главному событию библейской истории – исходу иудеев из Египта, которое считается началом истории еврейского народа. Историки полагают, что в Песахе слились воедино два древних праздника – скотоводов и земледельцев, а в библейский период он стал ассоциироваться еще и с освобождением из египетского рабства. На протяжении всех дней Песаха запрещено употреблять в пищу *хамец* (или *квасное*) – любое мучное блюдо, в том числе хлеб, при приготовлении которого в тесте произошло брожение, т. е. когда мука (из пшеницы, ржи, ячменя, овса и полбы) находилась в контакте с водой более 18 минут.

Также во время еврейской Пасхи не употребляют бобовые, перловку, кукурузу и рис. Единственный разрешенный хлеб – *маца* – пресные хлебцы из муки и воды. От всех квасных продуктов избавляются до наступления Песаха, а посуду заменяют на пасхальную, никогда не использованную в течение года. В первый вечер Песаха (седер) на стол ставят лучшую посуду и серебро, ритуальные блюда, свечи, кошерное вино и три больших куса мацы. Перед каждым участником трапезы кладут книгу, повествующую об исходе евреев из Египта.

Рош ха-Шана – это десятидневный праздник, выпадающий на сентябрь или октябрь, с которого начинается еврейский новый год. Обычно к столу подаются яблоки как символ плодородия. Их окунают в мед, чтобы год был «сладким». Никаких кислых или горьких продуктов быть не должно. Все блюда легкие и простые, так как после праздника начинается день поста – *Йом Кипур*.

Рекомендации по организации питания туристов из Израиля

Верующие иудеи в приготовлении и употреблении пищи придерживаются законов кашрута, которые нужно соблюдать в отношении не только праздничной, но и ежедневной пищи. Еда для верующих иудеев в ресторанах должна готовиться в присутствии раввина.

В качестве *холодных закусок* рекомендуются волованы с красной икрой; рыбное ассорти (слабосоленая семга или горбуша, копченый лосось, консервированные кильки), заливное из языка, куриный рулет с грибами, овощное ассорти (свежие огурцы, свежие помидоры, болгарский перец, зелень), рулеты из баклажанов, сырная тарелка (Моцарелла, Чеддер, Дор-Блю), салат «Министерский» или винегрет. Из *горячих закусок* можно предложить жульен из филе трески или печень телячью, жаренную с луком. В качестве *вторых горячих блюд* можно подать говядину, тушенную в кисло-сладком соусе; куриные шейки, фаршированные печенью, или запеченный овощной гарнир (картофель, морковь, кукуруза, цветная капуста). Из *сладких блюд* рекомендуются фруктовое желе, клюквенный мусс; из *мучных кондитерских изделий* – пахлава, яблочный штрудель или медовое пирожное.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали влияние на культуру питания Израиля?
2. Какая основная религия в Израиле? Каково ее влияние на культуру питания страны? Что такое кошерная и трефная еда?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Израиля.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни Израиля.
5. Какие безалкогольные напитки популярны в Израиле?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Израиле?
7. Что такое кашрут? Перечислите основные запреты кашрута в питании.
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Израиля?

5.2. ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Объединенные Арабские Эмираты (ОАЭ).

Столица – Абу-Даби.

Население – 8,5 млн человек.

Площадь – 83 600 кв. км.

Основной язык – арабский.

Основная религия – ислам.

Федерация абсолютных монархий,

глава государства – президент.

Валюта – дирхам.

Средняя температура летом – около +40 °С, зимой – около +23...+26 °С.



Объединенные Арабские Эмираты – сравнительно молодое федеративное государство на Ближнем Востоке, состоящее из семи эмиратов. Федерация была создана 2 декабря 1971 г. История Арабских Эмиратов, охватывающая последние 50 лет, – стремительная, не имеющая аналогов по скорости и темпам развития. За очень короткий промежуток времени страна превратилась из пустыни в развитое государство, где воплощаются в жизнь самые смелые мечты и идеи.

Объединенные Арабские Эмираты омываются водами Персидского залива, побережье которого было заселено еще в V тыс. до н. э. Предположительно, это были племена скотоводов из Северной Аравии и Сирийской пустыни. Территория Объединенных Арабских Эмиратов представляет собой песчаную пустыню, где сложно найти воду и практически нет растительности. Основой выживания жителей этих земель стали верблюды, благодаря которым у бедуинов появилась возможность вести кочевой образ жизни, преодолевать большие расстояния в поисках воды и пропитания. Верблюжье мясо и молоко были основной пищей арабов.

Распространение ислама в этих землях произошло в Средние века (с VII в). Догматы и правила ислама строго регулируют культуру питания мусульман и определяют, какие продукты питания дозволено употреблять в пищу, а какие запрещены. Согласно этому учению, вся пища подразделяется на три группы: *халяль* – дозволенные продукты, *харам* – запрещенная еда и *макрух* – пища, на употребление которой нет прямого запрета в Коране, однако есть ее нежелательно (например, конина). К категории «халяль» относят пищу, которая не запрещена Кораном, не определена мусульманскими догмами как нежелательная и не находится в области сомнительной пищи. К группе строго запрещенных продуктов (*харам*) в исламе относятся *свинина* и *мясо осла* (эти животные считаются «грязными», «нечистыми» для мусульман); *кровь* животных и птиц; мясо животных, умерших своей смертью или принесенных в жертву; мясо хищных птиц (сокола, коршуна) и мясо рептилий (змей, жаб); рыба, которая лишена чешуи (осетровые, угорь); мясо, к которому прикоснулся иноверец, и спиртные напитки. Однако употребление запретной пищи мусульманином не считается грехом в случае использования продуктов во время нужды (голод, жажда, болезнь) или если нет возможности питаться допустимыми исламом продуктами.

Не менее важной составляющей культуры питания мусульман являются посты. В исламе существует два вида постов: обязательный пост *Рамадан* и рекомендуемые посты (все понедельники и четверги, шесть дней в месяце шавваль, все дни полнолуний, период с 9-го по 11-е число месяца муххарам и 9-е число месяца зуль-хиджа). Во время поста мусульманам запрещено употреблять в пищу любые продукты питания и напитки днем (от момента совершения утренней молитвы и до заката солнца).

Продуктовый набор

Национальная кухня ОАЭ формировалась на протяжении не одного десятка лет с учетом мусульманской веры и засушливого субтропического климата страны и имеет следующие отличительные особенности.

- Практически любое блюдо обильно заправляется пряностями (кукурма, шафран, кардамон, корица) и специями. В качестве приправы используются луковая или чесночная заправка, национальная приправа «безар» (смесь тмина, кориандра, укропа, перца и корицы), а также листья прозописа (чаще всего для блюд из птицы),

- Коренные арабы готовят исключительно на оливковом масле, не признавая другие виды масла.

- В качестве основного ингредиента используются рис и бобовые культуры (горох, фасоль, нут).

- Важными составляющими большинства блюд являются овощи, а также свежие и консервированные фрукты.

- Основу арабской кухни составляет мясо. Арабы предпочитают баранину, козлятину и телятину. Верблюжье мясо принято готовить только по праздникам.

- Особой популярностью среди местных жителей пользуются блюда из рыбы и морепродуктов. В качестве основных ингредиентов выступают омары, крабы, креветки и тунец.

Несмотря на различия национальных кухонь стран Ближнего Востока, их связывают характерные черты, объединенные под названием «Арабская кухня». Так, к базовым продуктам питания относятся чечевица и бобы, из которых часто делают пасты и используют в различных вариациях. Еще один важный продукт питания на Ближнем Востоке – финики. Их едят до трапезы для аппетита, после трапезы – для послевкусия. Финики добавляют во многие блюда для придания сладковатого вкуса. И, конечно, финики используют во всех десертных блюдах. Курятина и куриные яйца появились в рационе жителей ОАЭ относительно недавно – после нефтяного бума в 1970-х гг. До этого употребляли мясо хубары (или дрофы) – довольно крупной птицы (самцы хубар размером с индейку, самки – размером с курицу), которая сейчас занесена в Красную книгу.

Верблюжье молоко у коренных арабов сейчас не так популярно, как это было раньше, когда ему еще не было альтернативы. В приго-

товлении блюд верблюжье молоко почти не используется, его принято пить отдельно.

Баранина в виде кебаба или вареная – самый распространенный вид мяса в арабской кухне. Мясные блюда часто готовят с добавлением лимона, йогурта, уксуса, тамаринда, гранатового сока или сумаха, что придает им кислый вкус. Большинство видов овощей варят вместе с мясом. При приготовлении овощных блюд овощи часто фаршируют рисом. Замоченные в уксусе овощи, свежие или сушеные фрукты часто используются как добавка к мясу. Важнейшая зерновая культура страны – пшеница, но рис тоже широко используется.

Основные блюда

Эмиратская кухня впитала в себя элементы бедуинской, ближневосточной, персидской, индийской и других азиатских кулинарных традиций. Веками основой рациона местных жителей были рыба и морепродукты. Впрочем, рыбные блюда в эмиратской кухне не отличаются разнообразием и колоритом. Главное рыбное блюдо – это жаренная со специями рыба. Ее готовят, как правило, на углях. Морепродукты часто добавляют в пловы.

С учетом пищевых запретов и правил питания кашрута для приготовления **мясных блюд** широко используют баранину, ягнятину, говядину, козлятину и мясо птицы. Например, *гузи* – блюдо из мяса ягненка, которое жарят на раскаленной сковороде (до 300 °С) без жира, добавляя потом рис и орехи. Шашлык – *тикка*, *шаурма*, *кусила* (бараньи котлеты с пряностями), *кебаб* из говядины или баранины, *кёфта* (кебаб из мелкорубленого мяса) и *кебе* (мясные обжаренные шарики) – основные представители национальных мясных блюд.

Фаршированный верблюд – одно из самых удивительных блюд в ОАЭ. Его занесли в книгу рекордов Гиннеса как самое большое в мире. Обычно в богатых семьях его подают на свадьбу. Основные ингредиенты – это целый верблюд, один ягненок, 20 кур, вареные яйца, рыба и рис. Чтобы приготовить это блюдо, верблюда фаршируют всеми перечисленными продуктами.

Популярные **блюда из курицы**: медовая курица на пару *аль-манди* и тушеная с томатами, запеканки из куриного мяса *харис* и острое блюдо *джадж-таннури*.

Супы чаще всего готовят из фасоли, бобов, риса, картофеля, каперсов и гороха и подают с пирожками из пшеничной муки грубого помола: *куббе* (с мясной начинкой), *самбуса* (маленькие треугольные пирожки) и *худар* (с овощной начинкой).

Также в арабской культуре питания очень распространены **блюда из овощей**: *куржеты* – фаршированные кабачки, *хомус* – паста из нута, *фатуш* – овощной салат, *мутаббаль* – баклажанная икра, *уарак-анаб* – голубцы из виноградных листьев, *фалафель* – фритированные шарики из размельченных бобов или нута, а также *бургуля* – кукурузная каша, *таббуле* – пшеничная каша с мелко нарубленной зеленью и т. д.

Десерты в ОАЭ, как и в других мусульманских странах, занимают особое место. Это и *умм-али* (молочный пудинг с орехами и изюмом), *эш-асая* (сырный пирог), *пахлава*, *щербет*, *асыда* и многие другие.

Главным напитком арабов считается **кофе**. Ему уделяется значительное место практически во всех аспектах культурной жизни, традициях и обычаях арабского общества, особенно бедуинов. Для арабов-бедуинов кофе – символ щедрости и гостеприимства. Это то, что в первую очередь предлагают гостю. Отказ от предложенного кофе может сильно оскорбить хозяина. Арабский кофейник называется *далля*, его форма различается в зависимости от региона. Для питья кофе используются маленькие круглые чашечки без ручек – *финджан*, которые наполняются на треть. Арабский кофе почти всегда без сахара, но в него добавляются различные специи, в частности, кардамон. Обычно кофе подается отдельно от всего, но может подаваться и с финиками. Традиционно зараз выпивается по три чашки кофе.

Второе место по популярности среди напитков после кофе – **чай карак**, который появился в ОАЭ благодаря давним торговым и культурным связям с Индией. Само слово «карак» в переводе с хинди означает «крепкий». Этот ароматный чай подают со специями и травами. Традиционно арабы чай не заваривают, а варят, часто с большим количеством сахара. Такой чай бывает похож на сироп, но, как ни странно, хорошо утоляет жажду в жару. Арабский чай обычно подают в маленьких узких стаканчиках.

Джалляб – один из классических арабских напитков, представляющий собой смесь виноградной мелассы (патоки) и розовой воды с добавлением кедровых орехов и изюма. Это очень популярный напиток во время Рамадана, как и *камардин* – густой смузи из кураги. Еще один безалкогольный популярный напиток – *тамар хинди* – готовят из растертого тамаринда (индийского финика), который смешивают с водой, сахаром и лимонным соком. Напиток имеет сладкий вкус с терпким оттенком.

Кисломолочные напитки *лабан* и *айран*, обладающие множеством полезных свойств, также широко распространены на Ближнем Востоке. Они превосходно освежают и тонизируют.

Столовый этикет и традиции питания

В исламе настоятельно рекомендуется при сервировке стола обращать внимание на три основных качества: *чистоту*, *аккуратность* и *умеренность*. Последнее относится главным образом к количеству блюд и используемых для их приготовления продуктов. Кроме того, сервировать стол желательно красиво, но не за счет больших энергетических, временных и материальных затрат, поскольку *еда для мусульманина – не самоцель, а жизненная необходимость*. С этим связан запрет на использование посуды из золота и серебра.

Прежде чем приступить к еде, мусульмане сначала произносят «Бисмиллях Ал-Рахмани Ал-Рахим» («Во имя Аллаха, милостивого и милосердного»), а затем «Аллахума барик лана фима разактана ва кина адхаб ал нар» («О, Аллах! Благо твоя пища и защити нас от дьявола»). Слово «Бисмиллях» произносится перед каждой переменной блюд. До и после еды полагается *мыть руки*. Причем делается это не в специально предназначенной для этого комнате, а прямо за столом. Сын или дочь хозяина дома, не достигшие совершеннолетия, подносят гостям по очереди тазик и льют им на руки воду из кувшина, после чего гости вытирают руки полотенцем. Особо почетным гостям воду приносит сам хозяин. По этикету первым моет руки самый уважаемый гость, затем гость, сидящий от него справа, и т. д. После еды первым споласкивает руки гость, который до еды сделал это последним.

Мусульманская трапеза начинается и заканчивается съедением *щепотки соли*. Перед тем как отведать первое блюдо, надо взять соль и сказать «Во имя Аллаха, милостивого и милосердного». Брать пищу полагается только правой рукой (левая предназначена для гигиенических целей) и только тремя пальцами. В шариате ничего не сказано про столовые приборы, поэтому под влиянием Запада они стали широко использоваться и в мусульманском мире. Однако держать их полагается тоже только в правой руке.

Хлеб на Востоке считается священным, им клянутся, а на стол подают первым. Есть его надо начинать сразу же, не спеша, не дожидаясь других блюд. Хлеб берут двумя руками и ломают, причем делает это, как правило, хозяин дома. Резать его ножом не рекомендуется по двум причинам. Во-первых, на Востоке его пекут в виде лаваша или лепешек, которые удобнее ломать, чем резать. Во-вторых, бытует поверье, что у того, кто режет хлеб ножом, бог урежет пищу. Лепешек на стол кладут ровно столько, сколько за ним сидит едоков. И следующую лепешку ломают только после того, как съедена предыдущая. В противном случае это неоправданная трата, грех (исраф).

Очень четкие рекомендации в исламе даются в отношении *питья* воды, чая, кофе и других напитков. Воду рекомендуется пить сидя. Нельзя пить воду из горлышка бутылки или кувшина. Пиалу, бокал или любой другой сосуд для питья следует держать правой рукой. Неприлично пить воду залпом, шумно втягивая ее в себя. Нельзя пить воду помногу или после употребления жирной пищи.

В исламе запрещено питаться одним мясом, но и не есть мяса более 40 дней тоже не рекомендуется. Особое внимание в шариате уделяется *совместимости продуктов*. Например, нельзя после рыбы пить молоко, а после молока есть рыбу. Вареное мясо надо есть отдельно от жареного, а сушеное или вяленое – отдельно от свежего.

Уважение к пище мусульманин должен показывать самой *позой*, которую он принимает за столом (или у скатерти, про стол и стулья в шариате ничего не сказано). Нельзя есть лежа, на спине или на животе, а также стоя или на ходу. Во время еды следует сидеть прямо, не опираясь ни на подушку, ни на свою руку.

Законы гостеприимства у мусульман священны, поэтому в шариате самым тщательным образом прописан *ритуал приема гостей*, который верующие должны соблюдать неукоснительно.

Женщины в Эмиратах не садятся за один стол с мужчинами. Трапеза проводится в отдельной части дома, в женской половине. Там они могут позволить себе снять строгие одеяния и продемонстрировать свои наряды подругам и женской части семьи.

Рекомендации по организации питания туристов из ОАЭ

В арабских государствах установлен запрет на употребление алкогольных напитков, его нарушение карается законом. Арабы не употребляют блюда из свинины, не едят заливные блюда, разваренные овощи и картофель. Кроме того, мясо животного, которое заколото не по правилам шариата, либо убито без упоминания имени Аллаха, также относится к харам, т. е. запрещено к употреблению. Поэтому от мясных блюд в меню ортодоксальных исламистов лучше вообще отказаться.

Туристам из арабских стран можно рекомендовать в качестве *холодных закусок* рыбу отварную, жареную и под маринадом, балыки, сельдь натуральную и с гарниром из овощей, сациви из кур, овощные салаты, заправленные оливковым маслом, фаршированный перец, лобио, маслины, оливки, брынзу и ассорти сыров. В качестве *первых блюд* можно подавать бульоны с пирожками, кулебякой, яйцом, курицей, овощами и рисом, заправочные супы с фасолью или горохом, супы в горшочках, супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты, бобовых и птицы.

В качестве *вторых блюд* предлагается жареная рыба, жареная баранина с овощами, шашлыки из баранины, люля-кебаб, купаты, плов из баранины, индейка или курица, жаренная с фасолью, чахохбили из курицы, баклажаны фаршированные, рагу из щей; на *гарнир* ко вторым блюдам – бобовые, рис, картофель и другие овощи.

На *десерт* можно предложить свежие фрукты, арбуз, дыню, ананас и т. п.; фруктовые салаты, компоты из свежих и консервированных фруктов; желе, крем, мороженое; сладкие открытые пироги с фруктовой начинкой.

После обеда следует подать крепкий черный кофе по-турецки или крепкий чай с печеньем, кексом, сухофруктами или финиками.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали влияние на культуру питания ОАЭ?
2. Какая основная религия в ОАЭ? Каково ее влияние на культуру питания страны?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора ОАЭ.
4. Перечислите основные блюда национальной кухни ОАЭ.
5. Какие безалкогольные напитки популярны в ОАЭ?
6. Что такое халяль, харам и макрух?
7. Перечислите основные запреты в питании мусульман.
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из ОАЭ?

продуктов питания в части районов Индии, был завезен португальцами вместе с красным перцем и хлебом. Индийская кухня, в свою очередь, оказала влияние на кухни других народов. Например, в эпоху Великих географических открытий индийские специи начали покупать в Европе, а затем и в других азиатских странах. В конечном итоге индийская кухня сыграла роль в развитии кулинарного искусства стран Среднего Востока, Северной Америки, Африки к югу от пустыни Сахара, Южной Азии, Британских островов и Карибских стран.

Единой традиционной индийской кухни не существует – в каждом штате она разная. В Индии соседствует множество народов и религий, однако действительно значительное влияние на кулинарные традиции оказали лишь две – индуизм и мусульманство.

В разное время многие европейские государства оставили след в культуре питания индусов: португальцы привезли в XVI в. красный перец чили, англичане укрепили культуру чаепития, а французы завезли рецепты багетов и круассанов. Однако же влияние на кухню Индии оказали Великие Моголы, правившие страной долгие века. Именно они привезли в страну печи *тандур* – огромные глиняные круглые котлы, внутри которых на углях готовят ароматное мясо и пекут хлеб. Они же подарили Индии одно из ее самых популярных блюд – плов *бирьяни*.

Значительные различия в кулинарные традиции страны вносят климат и религия. Кухни севера и юга отличаются не только набором специй, а основными ингредиентами. Часть индийцев придерживаются строгого вегетарианства, кто-то добавляет в свой рацион яйца и рыбу. Основные продукты питания – это рис, овощи, хлебные изделия, бобовые, фрукты и молоко. Индуисты не едят говядину, мусульмане – свинину. Говядина исключается, поскольку корова считается священным животным. Начиная с правления буддийского царя Ашоки, мясные блюда стали нехарактерными для индийской кухни. Однако под влиянием ислама мясная кухня, представленная цыплятами тандури, стала вновь возвращаться в рацион индусов. Особый кулинарный регион составляет северо-запад Индии, чья кухня – *муглай* – восходит к временам мусульманской Империи Великих Моголов. Поэтому самые распространенные виды мяса в Индии – баранина, козлятина и птица. Вегетарианство в Индии абсолютно оправданно, так как в жарком климате мясо хранить было просто негде.

Продуктовый набор

Ведущая отрасль сельского хозяйства Индии – **растениеводство**. Основная часть посевных площадей занята под *продовольственные культуры*: рис, пшеницу, кукурузу и т. д. Огромно разнообразие и тропических фруктов (драконий фрукт, мангостин, томарилло, дуриан, змеиный фрукт и пр.). **Животноводство** считается второй по значению отраслью сельского хозяйства Индии, сильно уступая растениеводству. Крупный рогатый скот (буйволы, коровы, волы) используется в крестьянских хозяйствах в основном как тягловая сила.

Специи – «душа и сердце» индийской кухни. Здесь считают невозможным приготовить какое-либо блюдо без пряностей. Наиболее часто используемые в индийской кухне специи и пряности – *лавровый лист, черный перец горошком, кардамон, чили* (около 20 разновидностей), *белый перец, гоанский перец, зеленый чили, корица, семена кориандра, мускатный орех, семена граната, семена мака, шафран, тамаринд, куркума*.

Одним из главных ингредиентов, особенно пенджабской кухни, является топленое масло *ghi*, широко используемое в совокупности с различными смесями специй – *масалами*.

Рыба и морепродукты (лобстеры, креветки, крабы, макрель, сардины, тунец, окунь и множество разновидностей очень мелких рыбок) являются ежедневной частью рациона индийцев, особенно на западном побережье.

В Индии практически не едят мясо. Ему предпочитают растительные продукты. Страна считается родиной **вегетарианства**. С одной стороны, зародившийся в Индии буддизм запрещает убивать животных, а с другой – жители имеют возможность собирать по три-четыре урожая в год и очень любят блюда из овощей: популярны как «классические» – томаты, баклажаны, лук, перец, так и «экзотические» – карела, локи, пармал, торой, кунли. Строгий запрет введен на государственном уровне только на говядину, ведь корова – животное священное. В некоторых частях Индии не едят и свинину, так как это животное запрещено в исламе. А вот курицу, баранину, крольчатину употреблять в пищу можно.

Сыр панир – яркий представитель домашних сыров, которые производят в Индии. Многие причисляют этот продукт к творогу, но он

все же обладает характеристиками сырного продукта. Нежирный, пористый, обладающий нейтральным вкусом, он отлично впитывает любой соус, а благодаря достаточно большой питательности заменяет вегетарианцам мясо. Сыр панир подают к столу как самостоятельную закуску, а в Индии – и как основное блюдо, которое соединяют с различными соусами и карри. Также этот сыр можно использовать для приготовления салатов, первых блюд, гарниров и десертов. Вкусовые качества панира раскрываются еще больше, если приготовить его в кляре на гриле. В Индии огромной популярностью пользуется панир, обжаренный в топленом масле гхи.

Основные блюда

Особое место в кухне Индии занимают **пакоры** – их готовят из овощей и фруктов, которые обмакивают в густое тесто из гороховой муки и специй, а затем обжаривают во фритюре. К наиболее популярным индийским закускам относятся салаты, или, как их называют в Индии, **качамберы** из свежих овощей – они отличаются легкостью и хорошо усваиваются организмом. Качамберы готовят непосредственно перед подачей на стол и, как правило, не хранят, т. е. готовят на один раз. Для более сытных вариантов используются традиционные бобы. Такие салаты могут быть как закуской, предшествующей основному блюду, так и гарниром.

Из **первых блюд** в Индии известен суп-пюре *дал* из овощей и дробленой чечевицы. Часто для вкуса в него добавляют порошок карри, кокосовое молоко, лимонный сок, помидоры, чеснок и обжаренный лук. Дал традиционно подается с теплыми лепешками. Похлебку *палак-панир* из шпината и панира с овощами и специями (кусочки сыра в нежно-сливочном-шпинатном соусе) едят с рисом или лепешками чапати. *Райта* – это блюдо наподобие пряной окрошки на кисломолочной основе (курд или йогурт), в состав которой входят помидоры, огурцы, перец, зелень (кинза или мята), горчичные зерна или тмин.

Велико в индийской культуре питания разнообразие **вторых горячих блюд**. Рис *басмати*, обжаренный с кориандром, орехами кешью, изюмом, мятой и имбирем, часто подается к мясу (баранине) или курице. *Алу гоби* – очень простое вегетарианское индийское блюдо, состоящее из картошки (алу) и цветной капусты (гоби). *Момо* – тибет-

ские пельмени: вегетарианские момо (с капустой, морковью и луком) и куриные. *Карри* – не только одна из самых популярных смесей пряностей, но и любимое индийцами блюдо. Готовят карри из овощей, бобовых или мяса, приправляя одноименной приправой. Подается карри всегда с рисом. В конце трапезы с карри обычно подают *пан* – листья бетеля, в которые завернуты дробленый бетелевый орех и специи, по мнению местных жителей, улучшающие пищеварение.

Тандур – индийская печь, где можно запекать и коптить мясо и овощи, выпекать хлеб и готовить плов. По некоторым данным, тандур появился в Индии еще в 3000 г. до н. э. Главная особенность тандура заключается в том, что пища готовится не на открытом огне, а за счет мощной равномерной теплоотдачи стен, которые нагреваются открытым огнем. После прогорания дров внутренние стенки тандура разогреваются до температуры +250...+400 °С и удерживают тепло около четырех часов за счет мощной теплоизоляции, что позволяет обеспечить быстроту и равномерность прожарки, а также максимально сохранить в приготовленной пище полезные минералы и витамины, сочность и аромат. В тандуре, например, выпекают такое хлебное изделие, как *наан*. Благодаря высокой влажности и температуре наан очень быстро пропекается (за 4–8 минут) и приобретает неповторимый аромат и вкус. Вынимают его из печи с помощью специальной лопатки и кочерги.

Прославили индийскую кухню и великолепные *десерты*. Из сладостей в основном подают молочные пудинги, печенье и оладьи. По всей Индии распространены *кулфи* (индийское мороженое), *расгулла* (творожные шарики, приправленные розовой водой), *гулаб-джамун* (мука, йогурт и тертый миндаль) и *джалеби* (оладьи в сиропе). *Бebinка* – традиционный гоанский десерт. Как и многие другие блюда штата Гоа, бebinка делается на основе кокоса и представляет собой пудинг, состоящий из множества тонких кокосовых слоев. В оригинальной рецептуре их должно быть 16. Обычно бebinка подается с шариком ванильного мороженого. *Кулфи* готовят в нескольких вариантах: со сгущенным молоком, с манговым пюре, фисташками, кешью и шафраном. Настоящий десерт продается в маленьких глиняных горшочках – именно так делали кулфи много лет назад. *Джалеби* – ярко-оранжевая хрустящая сладость из жидкого теста, которое выливают в форме завитушек в кипящее масло, а затем замачивают в сахарном сиропе.

Национальный напиток в Индии один – это **чай**. Производство чая в Индии началось в 1863 г., когда английская Восточно-Индийская компания привезла в Индию чайные кусты из Китая и принялась выращивать чай в штате Ассам на плантациях Чабуа. Сегодня на долю Индии приходится треть получаемого в мире черного чая и две трети гранулированного. *Масала чай* – главный индийский напиток. Чай готовят на молоке с добавлением специй и сахара и подают в крошечных стаканчиках. Кофе индийцы почти не пьют.

Кроме того, в Индии очень популярны *свежевыжатые соки* (особенно из манго) и *газированные напитки* (soft drinks): местные кока-кола (thumbs up), лимонад (limka) или простая газированная вода (soda). *Ласси* – это дахи (йогурт), смешанный с водой. Для разнообразия в него добавляют соль, сахар и фрукты. Самый вкусный фруктовый ласси – с манго. Молоко, взбитое с фруктами, называют *милк шейк*. Самые распространенные виды коктейлей делают с бананом, клубникой, авокадо и манго.

Алкобольные напитки

Индусы практически не употребляют алкогольных напитков. Однако здесь можно выделить такие виды алкоголя, как ром, фени и тонгба.

Наиболее продаваемый в Индии **ром** и одна из наиболее популярных марок рома в мире – *Old Monk* – имеет темную окраску, ванильно-шоколадный вкус и крепость 42,8 %. Выдерживается этот ром семь лет, в отдельных случаях – до 12 лет. Old Monk употребляется как в различных коктейлях, так и смешанным с колой, минеральной водой и лаймом. В Индии после смешивания с водой его используют также при лечении простудных заболеваний.

Фени – национальный алкогольный бренд Индии, сравнимый по популярности с водкой в России. Это прозрачный высокоградусный напиток крепостью от 40 %. Слово «фени» переводится с санскрита как «пена». Изготавливают его чаще всего из кешью, реже – из кокосов.

Тонгба – местный алкогольный напиток крепостью 6–8 градусов. Считается достопримечательностью таких индийских провинций, как Дарджилинг и Сикким. При производстве тонгбы используют предварительно отваренное, а затем сильно забродившее пшено, которое

сдабривают различными травами и пряностями, а затем просушивают на солнце. Сушка растягивается на срок от одного до шести месяцев в зависимости от того, какой напиток в итоге желательно получить. По истечении этого времени и получается основа для приготовления тонгбы. Пьют алкогольный напиток в горячем виде, разливая ароматную смесь в полированные деревянные кружки, которые, считается, отдают часть вкуса напитку. Кроме того, в кружки добавляют свежее пшено для усиления вкусовых ощущений. Тонгбу пьют через соломинку, постепенно подливая напиток. Таким образом, его можно заваривать пять-шесть раз. Вкусом и крепостью напиток напоминает эль, хотя в отличие от эля в нем явно ощущается кислый хлебный привкус.

Столовый этикет и традиции питания

В основном традиции Индии основываются на двух понятиях: *смирении* и *чистоте*. В Индии нельзя отказываться от предложенной вам еды, ведь в этой стране считается нормальным делиться всем даже с незнакомцами. Индия – это страна, где к еде относятся по-особенному, поэтому нужно учитывать все правила. Так, еду пробуют в определенной очередности сначала почетный гость, затем мужчина, а потом дети. Женщины за столом не сидят, так как в это время находятся на кухне, чтобы обслуживать мужчин. В современном мире женщины могут присутствовать за столом, но это возможно только в больших городах.

Традиции индийского гостеприимства часто включают *обязательное угощение гостя*. Причем каких-либо специальных блюд для гостей не предусмотрено: что есть в семье, то и будет предложено желанному гостю. Отношение в Индии к гостям традиционно радушное: на протяжении всей трапезы гостю предлагают съесть «еще немножко». В этом случае нельзя отказываться. Здесь считается, что чем больше гость съел, тем больше удовольствия он получил от еды, т. е. проявление здорового аппетита только приветствуется. При этом в Индии не принято доедать все, оставляя пустую тарелку.

Обычаи приема пищи в Индии достаточно своеобразные. По традиции еда подается на банановом листе или *тали* – большом круглом блюде из меди или нержавеющей стали. На тали ставят металлические порционные чашки (пиалы) с различными блюдами, например, с рыбой или цыпленком, различными овощами, в том числе маринованные в уксусе, оливками, маслинами, спаржей далом, йогуртом, дольками

лайма, специями и пр. В центре тали располагают отварной рис. Металлический стакан с питьевой водой ставят слева от тали. Алкогольные напитки за обедом не подают, еду обычно запивают водой или соками из фруктов и овощей. Все блюда индийцы едят руками. Специальных приборов наподобие вилок или ножей в Индии не предусмотрено. Жидкие блюда едят ложкой. Левой рукой прикасаться к пище нельзя. По индийским традициям левая рука используется для личной гигиены, а соответственно, ее использование для еды нежелательно. Для индусов считается нормой есть как за столом, так и на полу – даже во время больших празднований и в нарядной одежде.

Рекомендации по организации питания туристов из Индии

Большинство индусов – вегетарианцы, многие из них не едят говядину и свинину.

Для индийцев можно рекомендовать *легкий завтрак*, состоящий из фруктовых и овощных соков, молочных продуктов, протертого творога (сметану и сахар подают отдельно), овощных блюд (пудинг морковный со сметаной, картофель отварной или жареный), крупяных блюд (каши, приготовленные на воде; сливочное масло, сахар и молоко подают отдельно), блюд из яиц и чая.

Обед может состоять из холодной закуски, первого блюда (суп-пюре, бульоны), второго блюда (жареная рыба, баранина, курица) и десерта (фруктовый салат, мороженое).

Ужин, обычно легкий, включает кисломолочные продукты, овощные салаты или горячие овощные блюда, рис и горячий крепкий чай.

Туристам из Индии следует подавать фруктовые и томатные соки. Порции блюд должны быть небольшими. В меню завтрака, обеда и ужина включают фрукты.

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и народы оказали влияние на культуру питания Индии?
2. Какие религии оказали влияние на культуру питания страны? В чем это выражается?
3. Назовите основные составляющие продуктового набора Индии.

4. Перечислите основные блюда национальной кухни Индии. В чем особенности использования тандура?
5. Какие безалкогольные напитки популярны в Индии?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Индии?
7. Какие правила столового этикета характерны для Индии?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Индии?

6.2. КИТАЙ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Китайская Народная Республика.

Столица – Пекин.

Население – 1,379 млрд человек.

Площадь – 9 597 000 кв. км.

Основной язык – китайский.

Основные религии – конфуцианство, даосизм, буддизм.

Республика, глава государства – президент.

Средняя температура на севере зимой –7 °С (не редкость и –20 °С), летом – около +22 °С, в центральной части – от 0 °С до –5 °С, летом – около +20 °С, в южных районах зимой от +6 °С до +15 °С, летом – выше +25 °С.



Кулинарное искусство Китая совершенствовалось на протяжении веков. За три тысячи лет своего существования оно приобрело и, что немаловажно, сохранило все те ценные знания и навыки, которые позволяют китайским блюдам считаться одними из самых полезных и вкусных. Приемам кулинарного искусства обучал еще Конфуций (VI–V вв. до н. э.). В эпоху правления династии Цин (1644–1911) китайское искусство кулинарии достигло расцвета.

По пристрастию к еде китайцев можно сравнить, пожалуй, только с французами. Многие китайцы любят и умеют готовить сами. *Поварами работают только мужчины.* Китайские повара различают *более двадцати способов приготовления пищи*, среди которых варка в воде или

бульоне (со специями и без них), варка в маринаде и на пару, тушение в разных вариантах и др. В Китае считается, что пища людям дается Небом, вследствие чего китайцам незнакомо понятие «перекусить». Принятие пищи всегда расценивается как момент *приобщения к культуре нации*. По числу своих сторонников китайская кухня занимает *первое место* среди других кухонь мирового значения – русской, французской, индийской, итало-испанской, среднеазиатской. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся последующая ее история развивалась по пути закрепления отдельных правил и конкретизации технологических особенностей. Все эти древние приемы основаны на *тщательной ручной обработке продуктов* (мелкая ручная нарезка). В Китае есть две поговорки, отражающие суть национальной культуры питания: «Китайцы не придают особого значения одежде, но предпочитают вкусно поесть» и «В еду годится все, кроме луны и ее отражения в луже». Требующее тщательного, очень аккуратного, порой даже ювелирного труда умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством, к которому относятся очень серьезно. Особенностью китайской культуры питания является *стремление повара приготовить блюдо так, чтобы никто не догадался, из чего оно сделано*.

Продуктовый набор

Большая протяженность страны и особенности климатических условий способствуют тому, что на севере в основном выращивают пшеницу и главными здесь считаются разнообразные блюда из теста: лапша *мян*, пельмени *цзяоцзы*, приготовленные на пару пирожки *баоцзы*, пампушки *маньтоу* и т. д. На юге выращивают рис, который является основным продуктом. В южных провинциях рисовая каша, приготовленная различными способами, заменяет хлеб.

Имбирные и соевые приправы используют для приготовления практически всех блюд. В овощные блюда добавляют *кунжутное масло*, пережаренное с душистым перцем. **Соя** – основной ингредиент одного из главных источников белка в китайском рационе – соевого творога *тофу*, а также соевого молока, соевой пасты, соевого соуса и соевого масла – важных, незаменимых продуктов.

Из **мяса** едят всё (говядину, свинину, баранину и пр.), включая *экзотические виды* (например, *змеиное мясо* – один из основных ингредиентов знаменитого блюда «Битва дракона с тигром»). Что же касается таких специфических китайских продуктов, как мясо черепахи, акулы плавники, мясо крокодилов и собак, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки, фазаны, то для повседневной пищи китайцев это не является основой рациона. Национальная кухня Китая всегда очень четко подразделялась на *императорскую* и *простонародную*. Перечисленные продукты использовали для приготовления блюд к столу правителей, а простой люд обходился незатейливой пищей, подавляющую часть которой составляли овощи, бобы и рис. Причина популярности экзотического мяса кроется в древнейших традициях народной китайской медицины, в которой применяются знания о лечебных свойствах сотен редких животных. Чем реже животное встречается в природе, тем дороже его мясо. Однако сегодня рост доходов в Китае позволяет всё большему количеству людей включиться в потребление экзотических блюд, которые раньше считались эксклюзивными деликатесами для богатых.

Китай – родина большинства известных миру **пряностей**, таких, например, как *ростки бамбука*, *корень лотоса*, *цветы иланг-иланга*, перец, цедра и лук всех видов, бадьян, корица, чесночный стебель, черемша и многих других, которые считаются здесь повседневной добавкой к пище.

Особенности национальной кухни

Повседневная китайская кухня представляет собой *синтез многочисленных региональных кухонь разных провинций* Китая, которые формировались под влиянием различных климатических условий, обычаев и особенностей и соответственно имеют собственные традиционные блюда и специфические приемы их приготовления. Известный гурман Жан Антельм Брийя-Саварен признавал только три кухни, в число которых входила и китайская (а также французская и русская).

Понятие китайской кухни охватывает множество региональных кулинарных традиций, однако наиболее известные и влиятельные среди них – кантонская, шаньдунская, цзянсунская и сычуаньская. Они отличаются друг от друга из-за разных климатических условий, географии, истории и стиля жизни.

В китайской культуре питания не употребляют продукты в сыром виде (обжариваются даже огурцы). Кипящий жир и мелкая нарезка продуктов плюс очень высокая температура жарки в сковороде *вог* (около 200 °С) обеспечивают приготовление блюда за считанные минуты, при этом пища максимально сохраняет полезные вещества и витамины. Блюда *северной кухни* отличаются жирностью, а также заметным присутствием уксуса и чеснока. *Южная кухня* знаменита остротой своих блюд, обильно приправленных красным стручковым перцем, соусами, подчеркивающими свежесть и нежность вкуса, и неожиданными вкусовыми метаморфозами.

Основной принцип китайских кулинарных традиций заключается в том, что каждое блюдо должно обладать тремя важными характеристиками: цветом или видом (*сэ*), ароматом (*сян*) и вкусом (*вэй*). Обычно используется сочетание из мясных и овощных ингредиентов контрастных цветов, из которых один является основным, а два-три – сопутствующими. Способ приготовления включает предварительную обработку продуктов, приготовление соуса и тепловую обработку. Основной ароматический вектор китайской кухни задают такие пряности и приправы, как лук, имбирь, чеснок, стручковый красный перец, вино, анис, корица, душистый черный перец, кунжутное масло, *вэйцзин* (глутамат натрия), сушеные грибы и т. д. К специфическим приправам относятся *вязига* (хорда осетровых рыб) или крахмальная вязига (из рисового крахмала). Различными видами вязиги заправляют супы, ее добавляют в гарниры и закуски.

Китайские супы отличаются от региона к региону, при их приготовлении следуют общим кулинарным принципам местной кухни. Как правило, китайские супы имеют жидкую консистенцию. Почти никогда для бульона не используется говядина (буйвол ценился в хозяйстве, и было бы неразумно пускать его на суп). Курица, рыба и свинина – более подходящая основа. Согласно этикету, твердые кусочки, плавающие в бульоне, едят палочками, а жидкость вычерпывают ложкой или выпивают. Часто на стол подают несколько видов супа, обычно в конце трапезы.

Из **сладких блюд** популярны также *сладкие супы*, *доухуа* (мягкий тофу с сиропом), пудинг из тапиоки, фикусовое и травяное желе, ледяная стружка со сладкими сиропами и т. д. Сладкие блюда (чаще всего шаровидной формы) готовят иногда из самых неожиданных ингредиентов, включая корнеплоды, овощи и даже мясо. В качестве примера мож-

но назвать *сладкую свинину с цукатами в сахарном сиропе*, сладкие супы с бобовыми культурами или пирожные из риса. Желе, мороженое, конфеты готовят с добавлением тростникового сахара или меда, с фруктами и орехами. *Конфеты* носят название «тан». Выпечка, которая называется «су» или «бин», часто готовится на пару. Популярны сладкие рисовые лепешки *хунгуйго*, «лунные пряники» *юэбин* – твердые снаружи, но с мягкой, нежной серединкой, *рисовые пирожные* и конфеты.

Чайные традиции

Чай в Китае относят к «семи вещам, потребным ежедневно» вместе с дровами, рисом, маслом, солью, соевым соусом и уксусом. Китайская чайная культура отличается от европейской, британской и японской как способами приготовления и питья, так и поводами для чаепития. Самые крупные плантации чая находятся в Хэйлунцзяне, Цзяннане, Нинбо и на юго-западе страны. Китай – крупнейший экспортер зеленого чая. Чай в Китае пьют как в повседневных ситуациях, так и во время официальных мероприятий и ритуалов. Чай для китайцев не просто напиток, он играет важную роль в традиционной китайской медицине, китайской кухне и буддизме. Те традиции выращивания и употребления чая, которые обычно описываются как китайские, правильнее было бы именовать чайной культурой Центральных равнин Китая, в том числе в среднем и нижнем течении Янцзы. Помимо нее существует во многом оригинальная чайная культура Юго-Западного Китая, обычаи которой распространены в провинциях Юньнань, Гуйчжоу и Сычуань. Также весьма самобытна чайная культура Тибета, сложившаяся, как считается, в середине 700-х гг., в эпоху династии Тан. В Тибете распространено употребление масляного и молочного чая, совершенно нехарактерного для остальных территорий Китая.

Выделяют следующие сорта китайского чая в зависимости от степени ферментации чайного листа.

- *Белый чай*: Байхао иньчжень («Серебряные иглы») и Бай мудань («Белый пион»).
- *Зеленый чай*: Хуаншань маофэн («Ворсистые пики с желтых гор»), Лунцзин («Колодец дракона»), Билочунь («Изумрудные спирали весны») и жасминовый чай (зеленый чай плюс жасмин).
- *Желтый чай* (самый редкий вид).

- *Улуны* (светлый и темный): Тегуаньинь («Железная богиня милосердия»), Дахунпао («Большой Красный Халат»), Шуйсянь («Нарцисс»), Басянь («Восемь бессмертных»), Жоугуй («Корица»), Дунфан мейжень («Восточная красавица») и др.

- *Красный чай*: Дяньхун, Сяочжун (то, что мы называем черным) и пуэры.

Кроме того, в Китае производят различные *цветочные чаи* из хризантемы, лилии, лаванды, клевера, розы, а также *чайные цветы*, которые заваривают и пьют в основном из эстетических соображений, а потом даже оставляют в вазе с холодной водой, чтобы подольше любоваться.

Китайцы пьют чай без сахара и прочих добавок, не приемля искусственной ароматизации (ароматизированные чаи производят в основном на экспорт). В холодное время года предпочитают красные сорта чая (иногда с сушеными бутонами роз), в теплое и жаркое – зеленые чаи (возможно с сушеными цветками жасмина). Заваривают чай в специальных чайниках из глины (лучшая глина – *исинская*) или индивидуально в специальной чашке в форме пиалы с крышкой, которая называется *гайвань*.

Алкобольные напитки

Алкоголь в китайской культуре питания присутствует на любом застолье, банкете или торжественном мероприятии.

Самый популярный вид крепкого алкоголя в Китае (крепость варьируется от 35 до 53 %) – *Маотай*. Его производят из высококачественного *гаоляна*, являющегося разновидностью китайского сорго (яровая культура). Этот кристально чистый и ароматный напиток – один из самых дорогих в мире. Маотай как элитный продукт считается роскошным подарком, его преподносят лицам, занимающим высокие посты, и крупным бизнесменам. У китайского народа даже существует поговорка, касающаяся Маотая: «Те, кто его приобретают, его не употребляют, а кто употребляет – не приобретает». Пьют маотай только из нефритовой или фарфоровой посуды. Согласно культуре употребления данного продукта, рюмка никогда не должна оставаться пустой. Как только напиток выпит, рюмка снова наполняется (при этом не обязательно сразу ее опустошать, можно дождаться следующего тоста).

Одним из самых древних видов *вина из риса* считается китайское *желтое вино* (Huangjiu) с содержанием алкоголя до 15 %. После процесса ферментации у него появляется ароматный запах и сладкий без резкости вкус. Желтое вино также используют при приготовлении национальных блюд. Лучшее вино делают в провинциях Чжэцзян, Шаньдун и Фуцзянь.

Популярно в Китае и *фруктовое вино* из винограда, груш, апельсинов, личи (китайская слива), сахарного тростника, боярышника и восковницы.

В современном Китае процветает *пивоваренная промышленность*. Сегодня выпускается множество марок качественного пива, которые хорошо известны как внутри Китая, так и за рубежом, например, пиво «Харбин».

Столовый этикет и традиции питания

В Китае множество обычаев связано с застольем. Перечислим лишь некоторые из них.

- Китайцы очень любят есть в большой компании за круглым столом. К обеду на вращающуюся подставку в центре стола подают от 12 до 20 блюд. Перед каждым участником застолья ставят чистую тарелку, в которую он своими палочками перекладывает еду из общих блюд, и миску с рисом.
- Китайский чай подается в течение всего приема пищи и часто перед едой. Посуда с чаем не должна быть пустой.
- Китайцы благодарят друг друга за внимательность и любезность, постукивая двумя пальцами правой руки по краю стола.
- Считается вежливым сначала ответить отказом на предложенное блюдо.
- Нельзя переворачивать рыбу в блюде другим боком – это плохая примета.
- Нужно оставлять чуть-чуть недоеденными лапшу или рис.
- Подача супа – сигнал того, что обед близится к завершению.
- Гость встает из-за стола первым.
- При поедании пищи допустимо издавать громкие звуки и чавкать.

Используя палочки для еды, необходимо соблюдать следующие правила:

- чтобы взять еду из общего блюда при отсутствии отдельных палочек для этого, следует воспользоваться своими перевернутыми палочками;
- нельзя передавать еду из палочек в палочки, втыкать палочки вертикально в рис, протыкать ими еду и двигать предметы на столе;
- не следует размахивать палочками или указывать ими на что-либо;
- при потреблении супа твердые куски съедают палочками, а бульон выпивают или черпают ложкой;
- после использования палочки кладут на специальные маленькие подставки или на край тарелки

Рекомендации по организации питания туристов из Китая

Завтракают в Китае плотно. В *завтрак* включают водянистую рисовую кашу (рисовый отвар), пельмени, лапшу, *зонгзи* (zongzi) – паровые пельмени из сладкого клейкого риса, завернутые в листья бамбука, и *баодзы* (baozi) – приготовленные на пару пирожки с мясным, овощным или бобовым фаршем.

На *обед* китайцы чаще всего выбирают мясо (свинину или курицу) в кисло-сладком соусе, тофу, пельмени, блюда из лапши, мяса и лука, а также ломтики пекинской утки с блинами, сладкой фасолью, соусом или пюре из чеснока.

Китайский *ужин* мало отличается от завтрака или обеда. В течение ужина съедают обычно не менее пяти блюд, но малыми порциями. Традиционно на ужин подают блюдо из риса, мясо с овощами, лапшу и десерт (сладкие булочки, фрукты).

Обязательно в течение всего дня пьют чай.

Китайцы не любят сельдь, семгу, балыки, лососину, красную икру, топленое масло, маргарин, молоко, кисломолочные продукты (сыр, сметану) и минеральную воду.

В качестве *холодных закусок* можно подавать салаты из овощей с грибами, из белокочанной, краснокочанной или квашеной капусты, свежих помидоров и огурцов, заправленные растительным маслом или салатной заправкой; морепродукты (крабы, кальмары); мясную гастрономию, куриные рулеты.

В качестве *первых блюд* рекомендуется бульон с пельменями, щи боярские, солянки, суп овощной с пекинской капустой и красным перцем, суп-лапша с курицей или грибами и суп фасолевый.

В качестве *вторых горячих* блюд можно предложить рыбу жареную или запеченную, шашлык из свинины, свинину жареную или тушеную, филе куриное с грибами, котлеты или биточки рубленые, рагу из овощей с грибами; в качестве *гарнира* – овощи или рис.

Рекомендуемый горячий напиток – *зеленый чай*.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы основные принципы китайской кулинарии?
2. Назовите основные составляющие продуктового набора Китая.
3. Какие особенности китайской кухни можно выделить?
4. Какие виды китайского чая вы знаете?
5. В чем заключаются чайные традиции Китая?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Китае?
7. Какие правила столового этикета характерны для Китая?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Китая?

6.3. ЮЖНАЯ КОРЕЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Республика Корея.

Столица – Сеул.

Население – 51 732 586 человек.

Площадь – 99 720 кв. км.

Основной язык – корейский.

Основная религия – традиционный буддизм.

Президентская республика, глава государства – президент.

Средняя температура в январе 0...+4 °С, в июле +26 °С.

Климат – умеренно континентальный, муссонный.



История Южной Кореи начинается с советско-американского соглашения о разделении сфер влияния на полуострове (1945 г.), согласно которому южная часть Кореи переходила под юрисдикцию США, а северная – под юрисдикцию Советского Союза. После распада единой Кореи на Северную и Южную обе ее части развивались независимо друг от друга и в духе конфронтации. За короткое время Южная Корея превратилась в одного из экономических лидеров развивающихся стран.

До недавнего времени ученые не могли ответить на вопрос, как и когда появились корейцы. Только благодаря современной генетике и ДНК-исследованию загадку разрешили: корейская народность родом из восточных окрестностей Саян и Байкала. Характерная черта корейцев – трудолюбие: работа для них больше, чем способ заработать на жизнь, трудовой коллектив – продолжение семьи, нередко ее важная часть.

Корейская кухня, несмотря на то что очень острая, широко известна и популярна в большинстве стран мира. Главная особенность кухни состоит в *обильном использовании острых добавок, особенно красного перца*, из-за которого многие корейские блюда имеют характерный красно-оранжевый цвет. Широкое использование перца объясняется тем, что Корея, особенно южная, – страна с теплым влажным климатом, а перец помогает дольше сохранить продукты. При этом перцем корейцы начали пользоваться только в XVI столетии, когда его завезли из Южной Америки португальцы. Тогда и сформировался традиционный способ приготовления корейских блюд. Перченая еда ценилась очень высоко, а понятия «вкусный» и «острый» в корейском языке стали синонимами. Набор специй корейской кухни небогат: большей частью это чеснок и перец, но они используются в разных пропорциях и комбинациях, потому получаются разные вкусы. Три главные корейские приправы – *соевый соус (канджан)*, *кочхуджан* – соевая паста с клейким рисом и ферментированными соевыми бобами, заправленная красным перцем в высокой концентрации, и *твенджан* – острая приправа (паста) из отжима сои со специфическим резким запахом.

Кухня российских корейцев (корё-сарам) узнаваема широким применением кориандра, придающего корейским салатам характерный вкус и запах. У корейской кухни немало общего с двумя другими наиболее значимыми восточными кулинарными традициями – *китайской* и *япон-*

ской. Как и китайцы, корейцы любят и охотно едят свинину. Как и японцы, употребляют много рыбы, в том числе сырой. Характерной чертой корейской и китайской кухонь можно назвать обильное использование красного жгучего перца. Корейская кухня отличается низкой калорийностью и практически полным отсутствием жирной пищи.

Продуктовый набор

Основное блюдо корейской трапезы – *рис*, к нему подаются самые разнообразные блюда, которые варьируются в зависимости от местности и времени года. Для корейцев рис – неотъемлемая часть национальной кухни, как хлеб для многих европейских народов. Рис подают каждому в отдельной пиале, а остальные закуски – *панчхан* – раскладывают по общим тарелкам.

Широкое использование *бобовых* (сои, бобов мунг (маш), адзуки и прочих видов фасоли) роднит Корею с соседними странами. Самые популярные сорта – *мунг* и *адзуки* – сильно отличаются от привычной нам фасоли. Они мелкие и яркие (бобы мунг – зеленые, бобы адзуки – красные, черные, серые), отличаются высокими вкусовыми качествами и не требуют большого времени приготовления. Бобы адзуки имеют приятный сладкий вкус, что в сочетании с традиционной остротой дает неожиданный результат.

До появления красного перца основными *пряностями* в кухне Кореи были черный перец, чеснок, лук, имбирь и горчица.

Красный жгучий перец используется очень широко и в сухом, и в свежем виде. На нем настаивают маринады, масла, его добавляют в супы, соусы, гарниры, к мясу и рыбе. *Черный молотый перец* активно применяется для усиления остроты практически всех блюд. Сочетание этих двух видов перцев и *чеснока* дает большое количество вкусовых сочетаний в зависимости от их процентного соотношения в блюде – это одна из основных особенностей корейской кухни.

Своеобразный вкус и дополнительную остроту корейским блюдам придает *имбирь*, который обычно используется в свежем виде. С этой целью чищенные корни мелко режут или натирают на терке и добавляют к почти готовому блюду. Очень характерен для мясных блюд и соусов корейской кухни привкус *кориандра* и *кинзы*.

Для придания остроты, особого аромата и приятного внешнего вида салатам и горячим блюдам корейцы применяют *перцовое масло* (ко-

чу *дирим*). Готовят его, прогревая в горячем растительном масле свежий или сушеный красный перец.

Соевый соус (канджан) готовят, добавляя к смеси отваренных соевых бобов и обжаренной пшеницы плесневый грибок. Позже рост плесени прекращают с помощью концентрированного солевого раствора. Перед розливом готовую массу процеживают и пастеризуют. Соевый соус может быть густым или жидким, его вкус варьируется от сладковатого до соленого.

Кунжутное масло делают путем отжима обжаренных семян кунжута и используют для заправки салатов или гарниров. Она придает блюдам приятный аромат и тонкий вкус.

С давних времен в Корее широко используют **соевые продукты** – *соевое молоко, тофу и окару*, особое внимание уделяется проросткам сои и бобов мунг – богатейшим источникам витаминов. Из них делают *кимчи*, их бланшируют и подают как гарнир, обжаривают с овощами, добавляют в салаты и даже в колбасу.

Колбаса в Корее готовится вовсе не из мяса, а из крови, «стеклянной» лапши (опять-таки приготовленной из бобов мунг), ячменя, соевой пасты, клейкого риса, специй и различных вкусовых наполнителей.

Основу корейской кухни составляют **овощи и прочие растения**. Кроме любимой *пекинской капусты*, в Корее выращивают множество сортов *картофеля, лука, огурцов, кабачков, грибов*. Также корейскую кухню невозможно представить без помидоров, кукурузы, тыквы, арахиса и батата. Очень популярны *дикие растения*, которые собирают в сезон и заготавливают на целый год: *молодые побеги папоротника и бамбука, корень лотоса*. Многие корейцы самостоятельно собирают лекарственные травы, грибы и ягоды.

Лечебные блюда – отдельное направление корейской кухни. В Корее пользуются спросом специальные рецепты для поддержания тонуса и лечения различных болезней.

В отношении **мяса** корейская кухня не признает никаких ограничений. Единственное *исключение* – *говядина*, долгое время запрещенная канонами буддизма [7]. Коровы и быки считались рабочими животными, и только в XX в. говядина появилась на столах корейцев, но не получила широкого распространения. Основное мясо корейской кухни – свинина и курица. Существует множество способов его пригото-

ния, причем в дело идет всё: ножки, уши, желудки, мозги и прочие субпродукты.

Рыба и морепродукты в Корее пользуются большей популярностью, чем мясо. На протяжении веков креветки, устрицы, мидии, моллюски были пищей бедняков. Сейчас в Корее потребляется множество морской и речной рыбы. Ее жарят на гриле, варят, тушат, солят, коптят, сушат. Моллюсков часто едят сырыми, лишь приправив уксусом. Сохранились и экзотические рецепты: например, *тжэткал* – блюдо из соленой рыбы, моллюски и их части. Эта неаппетитная для европейца смесь с резким рыбным запахом используется как приправа для кимчи, колбасы и супов, а также как основа для соевого соуса. Благодаря соленой рыбной приправе в Корее почти не употребляют столовую соль.

Основные блюда

В корейской кухне очень много овощей, а традиционная закуска панчхан, предвещающая практически любую трапезу, – это маринованные овощи (редька, капуста, фасоль, имбирь и т. д.). Кимчи – это в общем случае приправленные красным перцем, луком (или луковым соком), чесноком и имбирем квашенные кочаны или листья растений семейства крестоцветных. Чаще всего это пекинская капуста (иногда с ломтиками редьки), однако вместо нее могут использоваться листья кольраби, редиса, лобы, а также огурцы, баклажаны и прочие овощи.

Без морской рыбы и морепродуктов кухню Южной Кореи также практически невозможно представить. В блюдах используется почти всё, в том числе кальмары, водоросли, морские раковины, крабы, морские огурцы и пр. Одно из самых популярных блюд – *жареный морской карась*.

Корейцев называют **нацией супов**. Первых блюд в корейской кухне много: от легких бульонов с овощами или сушеными морепродуктами до плотных сытных мясных супов.

Основу большинства **горячих блюд** из мяса составляют блюда из свинины или говядины. Любимые блюда корейцев – *пультгоги* (шашлыки) и *кальби* (поджаренные свиные или говяжьи ребрышки). Достаточно распространены также *кальбичим* (рагу с говяжьими и свиными ребрышками), *таккальби* (куриное рагу с рисом, картофелем и водорослями), *манду* (пельмени), омлеты с различными наполнителями, замаринованное мясо и некоторые экзотические блюда.

К **наиболее популярным блюдам** как внутри страны, так и за ее пределами относятся *чапчхэ* (japchae) из отварной крахмальной лапши и тушеных овощей с мясом и *яннём тундак* (yangnyeom tongdak) – жареный цыпленок в тесте.

Десерты в корейской кухне – это фрукты, обычно засахаренные в виде смесей и фруктовых салатов. Самое любимое лакомство жителей Южной Кореи – *ходуквачжа* – печенье, по форме напоминающее грецкий орех, и *тток* – корейский десерт из рисовой муки.

Национальные напитки

Основными **повседневными напитками** корейцев до самого недавнего времени были обычная *кипяченая вода*, а также *рисовый* или *ячменный отвар*. Вместо чая корейцы пьют разнообразные отвары и *настойки*, которые и называют чаем (корейское слово «чха» произошло от того же китайского слова, которое в русском варианте звучит как «чай», а в английском – как «tea»). Из этих отваров наиболее популярны *инсамчха* – чай из женьшеня, *ттанъконъчха* – чай из арахиса, *сэнганчха* – чай из имбиря, *кйепхичха* – чай из корицы и *ючжачха* – разведенный кипятком густой цитрусовый сироп. По популярности с этими настоянками сейчас вполне может соперничать и кофе, который «проник» в Корею сравнительно недавно, всего лишь около века назад. Популярен в стране и растворимый кофе, который пьют с растворимым молоком.

Из **алкогольных напитков** употребляется традиционное корейское рисовое вино – *нончжу* или *маккори*, а также похожий на водку рисовый ликер *сочжу*. Виноградные вина почти не распространены. Корейцы предпочитают более крепкие напитки, причем в основном импортные. *Местное пиво* также изготавливается из риса и имеет очень специфический вкус.

Во многих рейтингах потребления алкоголя Корея занимает одно из лидирующих мест в мире. Для корейских мужчин считается обычным делом закончить рабочий день в каком-либо питейном заведении.

Вино из женьшеня, как считается, обладает лекарственными свойствами и особенно распространено среди старшего поколения. Западное светлое пиво – также очень популярный напиток в Корее. При этом в стране есть три крупных производителя: *Касс* (Cass), *Хайт* (Hite) и *ОуБи* (OB). У каждого из этих производителей пиво достаточно легкое и водянистое.

Столовый этикет и традиции питания

Традиции принятия пищи – очень важная часть корейской культуры, кроме того, необходимый элемент полноценных отношений между людьми. Поскольку Корея находилась под сильным влиянием конфуцианства, корейская культура питания отличается рядом особенностей. *Уважение к старшим* – важнейшая составляющая корейской культуры. Например, более молодые всегда ждут, пока старшие по возрасту займут свои места за столом. Кроме того, молодым не следует вставать из-за стола, пока старшие не закончат трапезу.

Традиционная сервировка корейского стола рассчитана на большое количество разнообразных чашек, наполненных панчханами. Соблюдается четкий порядок подачи блюд, заведенный несколько столетий тому назад при династии Чосон, согласно которому еду подразделяют на *основную* и *второстепенную*. По численности закусок можно определить и обстоятельства трапезы: будь то появление в семье ребенка, юбилей у взрослого или просто обед в семейном кругу. Если на стол подано 12 закусок, то это свидетельствуют о так называемой императорской трапезе. Блюда употребляются в определенной последовательности: сначала супы и рагу, затем рис и гарниры.

Традиционно корейцы едят палочками (ввиду относительной редкости бамбука на Корейском полуострове по традиции используют металлические палочки), но к каждому обеду подается и ложка, так как в меню корейской кухни много разнообразных супов. *Ложка* в корейской культуре считается символом жизни. Так, если в семье четверо детей, то по-русски могут сказать «четверо ртов», а по-корейски скажут «четверо ложек». Про покойного в Корее говорят: «Он положил свою ложку».

Рагу, супы и мясные блюда подаются в большом горшке для всех сидящих за столом, а не отдельными порциями. Корейцы уверены, что если люди едят из одной миски, то это сближает их, укрепляет их взаимоотношения.

Оставлять частички пищи на ложке считается неприличным. По окончании трапезы палочки для еды и ложки кладут так, как они лежали до начала приема пищи, т. е. на их исходные позиции.

При употреблении напитков, будь то вода или алкоголь, ваши соседи по столу будут следить за наполнением вашей чашки, доливая в

нее напитков, потому что оставлять чашку пустой считается дурным тоном.

Традиционный корейский этикет не разрешает поднимать со стола и подносить ко рту чаши с едой. Считается, что необходимо почтительно склоняться над с пищей, а если и брать чашки в руки, то не поднимать их высоко над столом.

Со временем к порядку сервировки и столовому этикету корейской кухни стали относиться либеральнее. Например, раньше разговоры во время еды были категорически запрещены, а сейчас это правило соблюдается не так строго.

Счет в ресторане, как правило, оплачивает самый старший за столом, а не каждый посетитель отдельно.

Излюбленная еда корейцев – *пультгоги* – кусочки говядины, зажаренные в специальной жаровне. Это блюдо готовится для высокопоставленных гостей к званому ужину. Современные корейцы редко приглашают гостей к себе в дом, а если есть повод что-то отпраздновать – идут в ресторан.

Рекомендации по организации питания туристов из Кореи

Корейцы не любят сельдь, семгу, рыбу холодного и горячего копчения, икру зернистую, шпроты и балыки. Не все корейцы потребляют молочные продукты (сметану, творог, кефир, сыр), сырокопченые изделия и ветчину, большинство не едят картофель и блюда из него, а также ржаной хлеб; не пьют чай, какао и минеральную воду.

В качестве *холодных закусок* туристам из Кореи можно рекомендовать рыбное филе, маринованное с пряностями, закуски из крабов, кальмаров, язык отварной с соусом хрен, овощи маринованные с перцем и чесноком, грибы вешенки с соевым соусом и другие острые закуски [3].

В качестве *первых блюд* предлагаются суп-лапша куриный, бульоны с морепродуктами и супы из овощей. Супы можно подавать как на завтрак, так и на ужин, небольшими порциями.

В качестве *вторых блюд* рекомендуются рыба, жаренная на вертеле, во фритюре или в кляре; телятина или свинина, запеченная с чесноком; гуляш, куры и цыплята жареные; утка с овощным гарниром; овощи ту-

шенные или жаренные на гриле с пряностями. В качестве *гарнира* можно предложить овощи отварные или жареные и рис припущенный. Входящие в состав блюд овощи не должны быть переварены. На стол необходимо подавать соевый соус и перец (черный и красный молотый).

На *десерт* рекомендуется предлагать свежие фрукты, мороженое и фруктовые желе. Чай корейцы не пьют, но можно предложить им кофе.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы основные особенности корейской культуры питания?
2. Назовите основные составляющие продуктового набора Южной Кореи.
3. Какие особенности корейской кухни можно выделить?
4. Назовите основные соевые продукты в корейской кухне?
5. Какие безалкогольные напитки потребляют в Южной Корее?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Южной Корее?
7. Какие правила столового этикета характерны для Южной Кореи?
8. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Южной Кореи.

6.4. ЯПОНИЯ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Япония (Ниппон, «страна восходящего солнца»).

Столица – Токио.

Население – 127,3 млн человек.

Площадь – 377,4 тыс. кв. км.

Основной язык – японский.

Религии: синтоизм, конфуцианство, даосизм, буддизм.

Форма правления – конституционная монархия, глава государства – император.

Средняя температура в январе – около +8,3 °С, в июле +29,3 °С.



Япония – островное государство в Восточной Азии, великая экономическая держава с очень высоким уровнем качества и продолжи-

тельности жизни. Культура питания японцев отличается *предпочтением натуральных, минимально обработанных продуктов, широким применением морепродуктов, сезонностью, специфическими правилами оформления и сервировкой блюд, а также обязательностью застольного этикета*. Любое блюдо в Японии – настоящий кулинарный шедевр и уникальный натюрморт. Существует японская поговорка: «Еда, подобно человеку, не может появиться в приличном обществе голой». В отличие от китайцев, японцы стремятся сохранить в блюдах натуральный вкус продуктов.

Примерно с V в. до н. э. японцы начали культивировать некоторые виды диких растений. Известно, что в то время выращивали тыкву, периллу многолетнюю, некоторые виды зеленых бобов, просо и гречиху. Но настоящее земледелие началось в III в. до н. э., когда в Японии стали возделывать рис. В VI–VIII вв. н. э. огромное влияние на японскую кулинарию оказал Китай, откуда в больших количествах импортировались соя и зеленый чай. Мясо практически не потребляли до начала культурных связей с Европой. Общение с европейцами, которых японцы считали варварами, привело к внедрению в культуру питания блюд из мяса. Сегодня японская кухня получила широчайшее распространение и пользуется огромной популярностью по всему свету. Эта популярность во многом объясняется поистине философским отношением японцев к пище в целом: продукты должны быть полезными для здоровья – как телесного так и душевного. Поэтому с абсолютной уверенностью можно утверждать, что долголетие японской нации напрямую связано с тем, что они едят [11].

Главное, чего придерживаются японские повара, – это принцип сезонности: они стремятся использовать для приготовления только те продукты, которые были выращены в данный период времени. Среди ингредиентов длительного хранения могут использоваться только рис и различные соусы. Говорят, что по японскому столу можно определить, какое сейчас время года. Среди типично осенних продуктов можно назвать грибы мацутаке; весну символизируют лосось, морской окунь и ростки бамбука, а также молодой зеленый чай; соленья характерны как для зимы, так и для лета, однако разные: в холодное время года на стол обязательно поставят китайскую капусту, а в жаркое – предложат отведать баклажаны.

Продуктовый набор

Самым востребованным продуктом питания в Японии, блюда из которого составляют основу традиционной кухни, является *рис*. Для японской кухни предпочтительны сорта риса, характеризующиеся повышенной клейкостью. Блюдо, приготовленное из такого риса, имеет комковатую структуру, поэтому его едят с помощью палочек. Рис используется и как отдельное блюдо, и в качестве компонента при приготовлении множества комбинированных блюд. Любая трапеза считается незавершенной, если в конце ее не подан рис.

Рис – это не только аналог хлеба в европейской кухне. Из него готовят напитки, приправы и кондитерские изделия. Всё чаще рис вводят в школьные завтраки. Неуклонно растет и число популярных блюд быстрого приготовления, в состав которых также входит рис. Даже при приготовлении гамбургеров булочка выпекается из рисовой муки, а начинку делают из рубленого куриного мяса с фасолью и *сёю* – соевым соусом.

Второй по значимости компонент питания японцев – *рыба и морепродукты*. Рыбу и другие дары моря не принято жарить, обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми. Излюбленное блюдо праздничного японского стола – сырая рыба, причем именно тот ее вид, который наиболее вкусен в данное время года или именно в здешней местности. При таком способе приготовления эти блюда легко усваиваются и сохраняют большую часть питательных и вкусовых качеств. Популярный способ обеззараживания рыбы – замачивание в уксусе. Иногда рыба и морепродукты употребляются не только в сыром виде, но и живьем. Называются такие блюда *одори*.

Широкое использование *сои* – отличительная черта японской кухни. Соевые бобы были завезены из Китая и хорошо прижились здесь. Они очень богаты растительным белком, содержание которого в соевой муке превышает 50 %, а в соевом концентрате достигает 70 %. Из сои изготавливаются как аналоги мяса, рыбы, хлеба, кондитерских изделий, так и национальные продукты: *тофу* – соевый творог, *абура-агэ* – тонкие кусочки обжаренного тофу, *мисо* – соевая паста-

концентрат для супов или топпингов⁹, *натто* – блюдо тягучей консистенции из сброженных соевых бобов, *сёю* (соевый соус) и *юба* – высушенная пенка, образовавшаяся на соевом молоке (у нас известна как соевая спаржа). Продукты из сои бывают заквашенными (как мисо) и незаквашенными (как тофу).

Обязательной частью японской пищи являются *овощи*. Они присутствуют в блюде не просто во всех возможных видах, цветовых и вкусовых вариантах, но и из *эстетических* соображений, отражая сезонность на тарелке. Используются несколько видов лука (от золотистого круглого *таманого* до белого узкого и длинного лука *хосонеги*), морковь, огурцы, капуста, салат, хрен *васаби*, бамбук, лотос, батат и т. д. Также в Японии насчитывается много видов редиски и редьки (например, белый редис *дайкон*), которые придают блюдам пикантный вкус и желаемое разноцветие. Широко используются в качестве приправы, а также для приготовления супов и других блюд соленые и квашенные овощи: квашеная редька, маринованный чеснок и соленые огурцы.

Маринадам и *солениям* в Японии придают особое значение. Прежде всего поражает их ассортимент: маринуют и солят практически все овощи, а также рыбу и отчасти фрукты. Первоначально соление было способом сохранить продукты, в первую очередь овощи, на долгие зимние месяцы. Сейчас же, когда их выращивают круглый год, соленья не только не исчезли, но и заняли свою нишу, придавая национальной кухне неповторимый вкус.

Лапша в японской кухне считается универсальным продуктом питания, едят ее летом и зимой, холодной и горячей, как основное блюдо и гарнир, в супе и в салате, в вареном, жареном и печеном виде, с соусом и без него. В японской кухне применяется лапша трех видов.

Удон – самая толстая и самая мягкая из всех видов пшеничная лапша кремоватого цвета. Обычно ее едят с бульоном или с острыми соусами, в жареном виде – с томатом или с белым соусом из моллюсков, а также в салатах.

⁹ Тóппинг или тóпинг (от англ. topping) в кулинарии – «шапка» блюда, состоящая из отдельного продукта, отличного от состава основного блюда. Служит для придания блюду вкусовой и / или эстетической завершенности.

Сомэн – тонкая, легкая лапша, приготовленная из клейкой неотбеленной муки с добавлением небольшого количества соли. Это единственный вид лапши, из которой готовят ритуальную пищу. Сомэн, как правило, едят летом в холодном виде. Она хорошо сочетается с отварными овощами, с горячим бульоном из мисо и с соусом из сёю, мелко нарезанного зеленого лука, водорослей и тертого имбиря.

Рамэн – тонкая желтоватого оттенка лапша, используемая для супов и салатов. «Рамэн» – японское название древней китайской лапши. Именно рамэн служит основой для лапши быстрого приготовления, получившей в последние годы большое распространение. Ее фасуют в индивидуальные стаканчики или пакеты. Достаточно добавить рамэн в кипящую воду – и блюдо готово.

Основные блюда

На завтрак японцы предпочитают *тофу* – сыр из бобов, который по виду напоминает обычный творог, но полностью состоит из соевого белка. Иногда употребляют еще и рис или яйцо, которое съедают либо сырым, либо вбитым в рис или мисо. Из первых блюд предпочтение отдают супам на основе *мисо* – вязкой массы из соевых бобов, которые перемалывают, варят, а затем оставляют для брожения, добавляя дрожжи. Национальное блюдо *домбор*, которое многим японцам заменяет и первое, и второе, представляет собой густой суп, сваренный из риса и различных добавок.

Неотъемлемой частью культуры питания японцев являются разнообразные *блюда из морепродуктов*: кальмаров, моллюсков, осьминогов, креветок, медуз, крабов, морских водорослей и морской рыбы. Повара используют рыбу в различных видах: сырую, нарезанную ломтиками вареную, тушеную и жареную. Разнообразие рыбных блюд способствует и использованию различных *соусов*, которые на Японских островах готовят из сои и сахарной пудры. Среди всех рыбных блюд стоит выделить *сашими* – тонко нарезанную свежую сырую рыбу, которую подают к столу поверх натертой белой редиски с острым хреном и соевым соусом. Обжарив маленькие кусочки рыбы в растительном масле и завернув их в тонкое тесто, японские повара получают *тэмпуру*.

Визитной карточкой японской кухни можно считать хорошо знакомые всем сегодня **суши** и **роллы**. Японцы кладут в суши много рыбы – так, чтобы она свешивалась с концов рисового колобка. Суши в Японии – это дорогая еда для праздников, а самые простые роллы – с огурцом или лососем, обычно готовятся для украшения блюда или вместо канане на фуршетах.

Огромной популярностью у японцев пользуются **моти** – рисовые шарики, а также **норимаки** – пирожки, приготовленные из рисового теста, в которые добавляют ломтики сырой рыбы.

Популярным мясным блюдом является **суки-яки**, для приготовления которого тонко нарезанную говядину, грибы, зеленый лук, тофу и тонкую лапшу медленно кипятят на огромной железной сковороде в смеси кулинарного вина и соевого соуса с добавлением сахара. Но вершиной мясной кухни в Японии считается **тэппан-яки**, для приготовления которого кусочки филе жарят с мелко нарезанными овощами на раскаленной плите и подают к столу с разными соусами.

Из **овощей** японцы более всего предпочитают капусту, редис, огурцы, репу, баклажаны и картофель, которые готовят на рыбьем жире или на растительном масле.

Во время фестивалей и массовых гуляний в парках и на площадях уличные торговцы часто предлагают такое блюдо, как **оден** – сваренные в рыбно-соевом бульоне овощи, осьминог и яйцо.

Десерты и напитки

Вагаси – это традиционные японские десерты. Слог «ва» буквально означает «японские», а «гаси» – «сладости». Вагаси – это часть японского образа жизни, чайных церемоний, послеобеденных десертов и подарков по особым случаям. Каждый праздник, любой сезонный фестиваль или религиозное событие сопровождаются приготовлением особенных видов вагаси. Основные компоненты вагаси – рисовая пластичная масса (**моти**), сладкая паста из красной фасоли адзуки (**анко**) и водоросли (**агар-агар**). Другие компоненты (орехи, фрукты, шоколад, специи, крахмал, соевая мука) добавляют для разнообразия вкуса.

В Японии не используют сливочное масло, молоко и яйца, практически все традиционные сладости готовят из рисового или бобового

теста, сахара, растительного масла, некоторых зерновых и овощных культур, а также агар-агара. С помощью агар-агара (разновидности желатина) готовят самые разнообразные японские мармелады и такие популярные сладкие блюда, как желатиновые кубики в сладком бобовом сиропе или желе из мякоти мандарина в корзиночке, вырезанной из его кожуры.

Данго – это сладкие жевательные рисовые клецки на шпажке, яркая составляющая уличной еды. *Кастелла* – простой бисквит, который стал популярен в Японии в XVI в., когда его завезли в страну португальцы. Его готовят на основе сахара, муки, яиц и крахмального сиропа. *Мороженое моти* – рисовые шарики с начинкой из мороженого. Их готовят из мягкого теста, а сверху покрывают кукурузным крахмалом или сладкой рисовой мукой, чтобы сделать менее липкими, когда мороженое тает.

Необычные десерты Японии – *мороженое со вкусом мяса* и *засахаренный кальмар*.

Из безалкогольных напитков японцы предпочитают *чай*, особенно *зеленый*. С древнейших времен чайная церемония занимает важное место в национальной кухне Японии. Чай на Японских островах готовят из высушенных зеленых чайных листьев, которые перемалывают в порошок. Напиток из такого порошка имеет яркий зеленоватый оттенок и отличается от европейского чая не только внешним видом, но и вкусом. Как правило, чай в Японии употребляют без сахара. Существует огромное количество *чайных церемоний*, в которых принимают участие не более пяти человек.

В последние годы в японской кухне широкое распространение получил и черный кофе. К прохладительным напиткам можно отнести *кори*, состоящий из молотого льда, залитого фруктовым сиропом. Привычная кола здесь выпускается со вкусами йогурта, огурца, мяты, а лимонад можно встретить с добавлением карри.

Алкобольные напитки

Самые популярные алкобольные напитки в Японии – пиво, виски и, конечно, саке.

Саке – традиционный японский крепкий алкобольный напиток из риса. Дегустаторы способны различить до 90 оттенков аромата саке.

Крепость напитка колеблется в пределах 14...20 %. Саке подразделяют на виды по таким признакам, как сладость/острота и легкость/крепость (здесь оценивается сухость напитка: чем он крепче, тем он суше).

Саке имеет свою культуру употребления. Его принято подавать в кувшине *токкури*, откуда саке переливают в чашечки *чоко*. Согласно японским традициям, порцию напитка наливают гостю перед каждым тостом. Перед тем как выпить чашечку саке, японцы обязательно произносят «компай», что значит «до дна». Что касается температуры употребления, то саке можно пить как в подогретом виде, так и в охлажденном. Как правило, летом употребляют легкий охлажденный напиток, а зимой отдают предпочтение крепкому саке, который к тому же немного подогревают (не более чем до 30 °C). Закусывать напиток рекомендуется японскими блюдами, а также более традиционными для европейцев закусками, такими как орешки, чипсы или сыр.

Япония входит в первую десятку стран мира по объему производства пива. Как и во всей Азии, здесь доминируют немецко-чешские традиции, поэтому основное японское пиво – светлый лагер.

Столовый этикет и традиции питания

Каждый японец, перед тем как приступить к еде, произносит слова благодарности богам или хозяину дома за еду, затем с помощью влажного горячего полотенца *осибори* очищает свои руки, а при необходимости – лицо. Согласно традициям, японскую еду можно брать руками, именно поэтому важно, чтобы они были идеально чистыми. Затем приступают к трапезе. В некоторых случаях вся еда подается в отдельной посуде для каждого, иногда мелкую закуску выкладывают на одно общее блюдо, с которого понравившуюся еду можно с помощью палочек перенести на свою тарелку. Брать в руки общую тарелку неприлично. Если во время еды была использована посуда с крышкой, то ее необходимо накрыть после того, как было доедено блюдо. Трапезу можно считать завершенной лишь в том случае, если съеден весь рис. Встать из-за стола, не доев рис, – невежливо, так же как и не поблагодарить за еду.

Можно с уверенностью утверждать, что именно особая *сервировка* и *способы подачи* блюд делают японскую кухню столь притягательной для других культур [3]. Так, по правилам сервировки на сто-

ле чередуют круглую и квадратную посуду. При этом в посуде преобладают темные тона. Для каждого типа еды подразумевается использование определенной посуды. Например, любимые многими суши подают на прямоугольных деревянных подносах, салаты и супы – в горшочках или чашах из глины (такая посуда позволяет сохранить необходимую температуру блюд), а лапша ставится на стол в специальных неглубоких мисках, накрытых деревянной крышкой. Каждое блюдо подается в отдельной тарелке или миске, смешивание их в одной посуде попросту недопустимо. Отличительная особенность японской кухни заключается в том, что на стол подается *большое количество блюд маленькими порциями*. Стандартный обед помимо риса и двух видов супов включает пять и более разнообразных закусок. Также существует и особый порядок расстановки посуды различных размеров, согласно которому небольшие тарелки принято размещать справа, а глубокие и большего диаметра – слева. Если стол не накрывается предварительно, то блюда подаются в следующей очередности: рис; сашими (подается перед любыми блюдами с сильным вкусом, чтобы не перебить вкус сырой рыбы); суп (подается обычно сразу после блюд из сырой рыбы, но есть его допускается на любом этапе трапезы); несырые блюда всех видов, суши, роллы; блюда с сильным вкусом, с большим количеством специй.

С *принципом сезонности* связано и *художественное оформление блюд*: даже самый простой салат может стать настоящим произведением искусства, ведь осенью он будет оформлен в цвете охры, украшен «кленовыми листьями», вырезанными из моркови, а зимой «выпадет снег», блюдо будет покрыто тончайшими ломтиками дайкона. Сервировка стола также соответствует тому или иному сезону. Любой ресторан в Японии имеет как минимум четыре набора посуды (согласно количеству сезонов), цвет, форма и материал которых различны.

Палочки для еды *хаси* – традиционный для Японии столовый прибор. С помощью хаси едят любые блюда, включая жидкие. Японские палочки делаются преимущественно из дерева или бамбука. В Японии существует несколько культурных запретов, связанных с палочками для еды, аналогичных китайским правилам столового этикета.

В искусстве *чайной церемонии* ярко выражается вся суть культуры японцев – врожденная вежливость и скромность, простота и чувство

прекрасного. Чайная церемония направлена на создание атмосферы умиротворенности и созерцания, естественности и безмятежности, спокойствия и единодушия среди участников. Постепенно искусство чайной церемонии совершенствовалось и обогащалось новыми идеями. Японцы вложили в свой обряд принципы буддизма: отрешенность, минимализм, освобождение духа. В современном мире в чайной церемонии разрешается использовать столы и стулья вместо циновок и даже принимать участие женщинам, что ранее было категорически запрещено. В стране восходящего солнца шесть строго установленных разновидностей чайной церемонии: *ночная* (обычно при полной луне), *на восходе солнца*, *утренняя* (между 5:00 и 6:00), *послеобеденная* (с 13:00), *вечерняя* (с 18:00) и *специальная* по особым поводам (смена времен года, памятные дни, поминовение усопших, встреча с друзьями и т. д.)

Рекомендации по организации питания туристов из Японии

Самые предпочитаемые продукты – рис, морепродукты, соя, лапша и овощи.

Из мяса японцы больше предпочитают говядину, свинину и птицу; из напитков – чай (желательно зеленый), кофе и пиво.

Из *закусок* гостям из Японии можно предлагать овощные салаты, маринованные овощи, ассорти рыбных и мясных деликатесов; из *первых блюд* – густой суп с различными добавками; из *вторых блюд* – рыбные блюда, мясные блюда (предпочтительно из говядины) с жареными овощами и лапшу с различными добавками. На *десерт* рекомендуются фруктовые салаты, желе, мороженое и конфеты.

Особое внимание следует уделять этикету: во время всего приема пищи у гостя должен быть чай; блюда желательно подавать в определенном порядке; на столе обязательно наличие палочек для еды; следует придерживаться определенных правил сервировки (чередование круглой и квадратной посуды, подача в маленьких тарелках).

Вопросы для самопроверки

1. Каковы основные принципы японской культуры питания?
2. Назовите основные составляющие продуктового набора Японии.

3. Какие особенности японской кухни можно выделить?
4. Назовите основные соевые продукты в японской кухне.
5. Какие безалкогольные напитки потребляют в Японии?
6. В чем суть чайной церемонии?
7. Какие основные алкогольные напитки популярны среди японцев?
8. Какие правила столового этикета характерны для Японии?
9. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Японии?

7. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В АВСТРАЛИИ

Краткая страноведческая справка

Официальное название – Австралийский Союз.

Столица – Канберра.

Население – 24 067 700 человек.

Площадь – 7 692 024 кв. км.

Основной язык – австралийский вариант английского.

Преобладающая религия – христианство.

Форма правления – конституционная монархия, глава государства – королева Британии.

Представитель королевы в стране – генерал-губернатор.

Средняя температура в январе – около +25 °С, в июле – около +12 °С.

Климат – от тропического к умеренному.



Австралийский континент – самый маленький в мире и один из самых старых земных массивов. Климат, географическое положение, исторические факты и многие другие особенности этой страны определяют своеобразие австралийской культуры питания и кухни, которая соединила в себе азиатскую кухню, традиции английской кухни и пищу аборигенов. То, что происходит в Австралии в настоящее время, многие по праву называют кулинарной революцией. Австралия стремительно врывается в ряд мировых кулинарных держав. Эта страна переполнена экзотическими животными и растениями, которых нет ни в Европе, ни в Азии, так что у нее есть все шансы стать первой в кулинарии. Расцвет австралийской кухни начался совсем недавно –

в 90-х гг. XX в. С 1945 г. первоначальное англо-ирландское население Австралии было существенно разбавлено эмигрантами из других стран (особенно Юго-Восточной Азии), которые привнесли свои специфические черты в австралийскую культуру питания. Таким образом, в австралийской кухне удалось объединить восток и запад, а также культивировать собственные древние традиции. Если суммировать все *многообразие австралийской кухни*, то ее можно разделить на *современную австралийскую кухню*, *азиатскую кухню*, *традиционные австралийские блюда* и *bush tucker – кухню аборигенов*. На современном этапе развития австралийская кухня отличается интернациональностью. Аутентичную австралийскую еду называют «бишфуд» (bushfood) – ею питались коренные жители Австралии до приезда переселенцев в 1788 г. В их рацион входили ягоды и фрукты, орехи, мясо кенгуру и эму.

Андре Куантро, президент престижнейшей парижской кулинарной школы «Ле Кордон Блю» (Le Cordon Bleu), имеющей филиалы в Лондоне, Нью-Йорке, Токио и Сиднее, считает, что если 30 лет назад несомненным центром мировой гастрономии была Франция, то сейчас этот центр – Австралия. Куантро утверждает, что Австралия – это место, где развивается кухня XXI в., называя кулинарное искусство Австралии *классической кулинарией завтрашнего дня*. Так же как Италия и Франция, Австралия может быть разделена на несколько регионов, известных своими блюдами: сливками Королевского острова, устрицами Сиднея, манго из Боу, гребешками Коффин Бэй, семгой из Тасмании и т. д.

Продуктовый набор

На протяжении большей части всей своей истории Австралия была сельскохозяйственной страной. *Зерновые, масличные и бобовые* культуры выращиваются в больших масштабах как для потребления человеком, так и в качестве корма для скота. Тип питания – пшеничный, однако не менее популярен и рис. Еще одна важная для австралийской экономики культура – *сахарный тростник*. Новая (со второй половины XX в.) и очень перспективная отрасль – *разведение виноградников и производство вина*. В животноводстве на первом месте стоит разведение крупного рогатого скота, рассчитанное преимущественно на экспорт, а вот *разведение птицы и пчеловодство* ориентированы в основ-

ном на внутренний рынок. *Рыбоводство и разведение аквакультур* растет с каждым годом.

К основным особенностям австралийской кухни можно отнести то, что наряду с привычной свининой, говядиной, крольчатиной и курицей здесь используют **мясо страусов, крокодилов, опоссумов и кенгуру**. Мясо маринуют в апельсиновом или ананасовом соусе, а подают чаще всего с обжаренными бананами. Также в Австралии можно попробовать *деликатесы* аборигенов из жуков и личинок.

Континент омывают два океана, отсюда и особая популярность **морепродуктов** (голубые крабы, устрицы, омары, каракатицы, лобстеры, креветки, трепанги и т. д.). Из **рыбы** популярны *шпепер*, напоминающая по вкусу судака, *барракуда* с довольно жестким мясом, акула (едят стейки из акулы и губы акулы), *вайтбейт* (мелкая рыбешка) и многие другие. Рыбу (форель, кета и т. д.) жарят свежешпойманной на углях, завернув в пучок травы, и обычно подают с овощами и салатами.

Австралийцы активно используют в питании разнообразные орехи, в частности *макадамию*, экзотические плоды, индийские специи и пряности, а также специи аборигенов – *буш такер*: кайюпутовое дерево, туласи, тасманийский перец и различные виды мирта.

Кроме всех видов овощей, встречающихся в Европе, австралийские кулинары используют для приготовления блюд **тропические фрукты**, такие как *иньям, таро, папайя, бананы, ананасы, голубой квандонг* (голубые ягоды диаметром 2–3 см), *давидсония* (кислые плоды наподобие сливы), *десертный квандонг* (красные плоды с орехом внутри), *лимонная осина* и *слива какаду* (плоды занимают первое место по содержанию витамина С). Чрезвычайно благоприятный и разнообразный климат позволяет австралийцам выращивать самые разнообразные фрукты. Умеренный климат *Тасмании* обеспечивает страну первоклассными яблоками и ягодами, влажные тропики *Квинсленда* снабжают мировой рынок сочными манго, папайей, личи, авокадо, цитрусовыми и другими тропическими фруктами, а соседняя *Новая Зеландия* поставляет в австралийские рестораны ежевику и свежие киви.

Основные блюда

Закуски – неотъемлемая часть любой национальной кухни. В Австралии эту нишу занимают *крокеты* – обжаренные во фритюре колбаски из картофельного пюре с различными добавками

(например, с креветками). Изначально картофельные крокеты изготавливали во Франции примерно в конце XVIII – начале XIX столетия, и слава о них разнеслась по всему свету. Известна закуска *chiko roll* – яичный рулетик или блинчик с начинкой из баранины, овощей, риса и ячменя. Особое место среди закусок в культуре питания Австралии занимают *салаты*: салат *со свеклой и манго*, который заправляют бальзамическим уксусом и оливковым маслом, салат *с картофелем и маринованной рыбой*, *австралийский летний салат* из овощей и фруктов и др.

Первые блюда в Австралии не очень популярны, так как страна довольно жаркая. Но все-таки есть несколько видов супов, которые были придуманы в Австралии (например, густой кашеобразный *тыквенный суп* или *суп с цветной капустой и омаром*).

Между английской и австралийской кухнями нет существенных различий, кроме одного: в Австралии едят намного больше мяса – молодого барашка, баранину или говядину, которое готовят чаще всего на углях или методом барбекю, и порции всегда очень большие (выход до 500 г).

Из *десертов* Австралии на весь мир славится блюдо, названное в честь русской балерины Анны Павловой. Десерт *Pavlova* представляет собой фруктовое ассорти (преобладает киви) на меренге под взбитыми натуральными сливками. Известны также *банановые рогалики* (бананы, завернутые в песочное тесто и выпеченные в духовке) и *австралийский фруктовый торт* (нарезается на второй или третий день после приготовления).

Некоторые блюда считаются типично австралийскими вот уже несколько десятилетий, но отнести их к какому-либо виду пищи сложно. Среди них необходимо выделить *веджимайт* (vegemite), *ламингтон* (lamington) и бисквиты *Арнотта*. Веджимайт – это густая паста темно-коричневого цвета. В 1922 г. австралиец Фред Волкер решил приготовить специальный дрожжевой экстракт, да так, чтобы он был одинаково и питательным, и вкусным. В итоге он смешал дрожжевой экстракт на основе пивного сусла с сельдереем, луком и солью. Веджимайт используется главным образом в качестве спреда, который намазывают на хлеб, сэндвичи и крекеры, а также используют в качестве начинки для типичных австралийских булочек (cheesymite scroll). Аналогами веджимайт являются британский мармит (marmite) и

швейцарский ценовис (cenovis). Ламингтон представляет собой бисквитное пирожное в шоколадной глазури, посыпанное кокосовой стружкой.

Из горячих напитков австралийцы предпочитают *чай*, из прохладительных напитков – *фруктовые соки* с добавлением лимона, листьев мяты и имбиря. Также в Австралии популярны *молочные коктейли* (как и *мороженое*), *кофе*, *молоко* и *фруктовые воды*.

Алкогольные напитки

Самые популярные алкогольные напитки в Австралии – пиво и вино.

Австралийское пиво считается одним из лучших в мире. Великолепный вкус достигается благодаря сочетанию качественного хмеля и лучших сортов австралийского солода. Хмель придает пиву тонкий оттенок горечи и уникальный вкус, а вода как важнейшая составляющая в производстве пива славится своей чистотой и мягкостью. Наиболее популярные австралийские марки пива – *Фостерс* (Fosters), *Карлтон Колд* (Carlton Cold), *Туиз* (Tooheys), *Форэкс* (Forex), *Пауэрс* (Powers). Кроме того, чуть ли не в каждом районе Австралии жители считают своим долгом иметь собственную пивоварню и несколько марок домашнего, так называемого *бутик-пива*.

Пройдя уникальный путь развития за последние десятилетия, сегодня виноделие вносит важный вклад в австралийскую экономику. **Винодельческая промышленность** Австралии признана четвертой в мире по величине экспорта (свыше 400 млн литров в год на международном рынке). Многие специалисты уверены, что к середине XXI в. австралийские вина станут одними самых продаваемых и потребляемых в мире. Почти все виноградники Австралии расположены в южной части страны. Главные винодельческие штаты – Южная Австралия, Новый Южный Уэльс и Виктория. *Долину Баросса* – основной винодельный регион Южной Австралии – называют родиной австралийского виноделия. Разнообразие климатических условий (на севере жарко и влажно, в центральной части страны – полупустыня и тропики, на юге и юго-востоке – теплые субтропики) дает возможность производить большое разнообразие винных стилей. Австралия славится как *красными* (Шираз, Каберне Совиньон, Пино Нуар, Мерло, Мальбек), так и *белыми винами* (Семильон, Шардоне, Рислинг, Вионье, Пино Гри).

Местные виноделы научились делать прекрасные *игристые вина* (белые, розовые и красные, сухие и сладкие), а также *крепленые и десертные*.

Столовый этикет и традиции питания

В Австралии нет каких-либо особых правил приема пищи. Большинство манер и правил этикета австралийцы позаимствовали у англичан. Например, в ресторанах перед подачей горячего официанты ставят подогретые тарелки, вилку кладут слева от тарелки, ножи – справа, порезанный хлеб – на тарелочке слева и т. д. Однако неотъемлемая часть австралийской культуры – *пикники с барбекю*.

Австралийцев часто называют «оззи», а Австралию – «страна Оз». Связано это с тем, что австралийцы любят сокращать слова и кратко сами себя называют «aussie» (от англ. australians). Если австралийцы приглашают к себе домой на ужин, то гость должен принести с собой несколько банок пива или бутылку вина. На пригласительных открытках часто можно увидеть аббревиатуру «BYOG» (Bring Your Own Grog), что означает «выпивка своя». Приглашение на ужин на самом деле означает «заходите часов в семь». В Австралии такой подход считается хорошим тоном.

Правила поведения за австралийским столом достаточно свободны, можно даже есть руками, например, мясо-барбекю или рыбу, приготовленную на углях.

В связи с реальной угрозой ожирения нации последние годы австралийцы стали уделять особое внимание принципам здорового питания и считать калорийность потребляемых блюд.

Рекомендации по организации питания туристов из Австралии

Австралийцы легко адаптируются к традициям и кулинарным особенностям других национальных кухонь. Для них нет пищевых запретов или ярко выраженных нелюбимых продуктов.

Из *первых блюд* можно предлагать супы-пюре из овощей; из *вторых блюд* – любое мясо и рыбу, приготовленные на гриле с овощным гарниром, жареные куры или индейку с овощами. Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленые овощи. На *десерт* рекомен-

дуются кремы, фруктовые салаты и мороженое; к чаю – торты, пирожные, печенья. При подаче желательно соблюдать традиционную последовательность (закуска, суп, мясное блюдо, сладкое, напитки).

Вопросы для самопроверки

1. Какие страны и нации оказали влияние на формирование культуры питания австралийцев?
2. Назовите основные составляющие продуктового набора Австралии.
3. Какие особенности австралийской кухни можно выделить?
4. Что означает термин «Bush Tucker» в культуре питания Австралии?
5. Какие безалкогольные напитки потребляют австралийцы?
6. Какие алкогольные напитки популярны в Австралии?
7. Какой ассортимент продуктов и блюд рекомендуется для организации питания гостей из Австралии?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Апанасенок А.В.* Религии народов мира: учебное пособие для студентов вузов / А.В. Апанасенок. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 208 с.
2. Гостеприимство и сервис в индустрии питания: учебное пособие / Л.Н. Рождественская, С.И. Главчева, Л.Е. Чередниченко. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. – 179 с.
3. *Джум Т.А.* Организация и технология питания туристов: учебное пособие для студентов вузов / Т.А. Джум, С.А. Олышанская. – М.: Магистр: ИНФРА-М, 2011. – 320 с.
4. *Кузнецов И.Н.* Современный этикет / И.Н. Кузнецов. – М.: Дашков и К°, 2013. – 496 с.
5. Организация производства и обслуживания в ресторанах и барах: учебное пособие / С.И. Главчева, Л.Е. Чередниченко. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2001. – 206 с.
6. Реализация концепции здорового питания населения: состояние и перспективы: монография / под общ. ред. С.И. Главчевой. – Новосибирск: Центр развития науч. сотрудничества (ЦРНС), 2012. – 355 с.
7. Религия и питание. Религиозные, исторические и медицинские аспекты / Б.Л. Смолянский, Л.В. Белова, С.И. Савельев, В.А. Бондарев. – Липецк: ООО ПК «Мистраль-Л», 2013. – 224 с.
8. *Сметанина Т.Л.* Традиции и культура питания народов мира: учебное пособие / Т.Л. Сметанина, М.С. Куракин; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. – Кемерово, 2009. – 114 с.
9. Совершенствование организации и формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях: монография / под общ. ред. Л.Н. Рождественской. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 266 с.
10. Технология кулинарной продукции за рубежом / А. Васюкова, Н.И. Мячикова, В.Ф. Пучкова. – М.: Дашков и К°, 2017. – 368 с.
11. *Щеникова Н.В.* Традиции и культура питания народов мира: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ФОРУМ: ИНФРА, 2015. – 296 с.

Чердниченко Лариса Евгеньевна

ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НАРОДОВ

Учебное пособие

Редактор *А.Ю. Кроних*
Выпускающий редактор *И.П. Брованова*
Корректор *Л.Н. Кинит*
Дизайн обложки *А.В. Ладыжская*
Компьютерная верстка *С.И. Ткачева*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции
Издание соответствует коду 95 3000 ОК 005-93 (ОКП)

Подписано в печать 15.11.2018. Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная. Тираж 50 экз.
Уч.-изд. л. 9,53. Печ. л. 10,25. Изд. № 205. Заказ № 1544. Цена договорная

Отпечатано в типографии
Новосибирского государственного технического университета
630073, г. Новосибирск, пр. К. Маркса, 20