***Лекція 4***

# Тема2. КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ, ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ НАРОДІВ АЗІЇ, БЛИЗЬКОГО СХОДУ.

* 1. **Національна кухня Китаю: кліматичні особливості, географічне положення, історія та традиції відповідного регіону**

Давай ті ж розглянемо основні принципи азіатської кухні. Для початку варто згадати про головний принцип правильного харчування, звичайно ж, це невеликі розміри порцій. Азіати не об’їдаються, і намагаються дотримуватися помірності в усьому. Так само традиційним вважається слабка термічна обробка. Інгредієнти рідко прожарюють, найчастіше вони сирі, проварені, або пропарені. Завдяки цьому в них зберігається безліч корисних вітамінів і речовин, які життєво необхідні нашому організму і отримання яких позитивно впливає на наше самопочуття і організм в цілому.

Ще азіатська кухня каже нам: вживати м’яса менше, а морепродуктів більше. Головну увагу звертається до морської і річкової продукції, адже вона вкрай корисна і низькокалорійна. Не варто забувати також і про розмаїття овочів в раціоні, які одночасно і насичую організм корисними речовинами і очищають його сприяючи оздоровленню людини. Ну і найголовніше, це природно рис. Для азіатів рис, це найголовніше, і щось сакральне. Він використовується скрізь, починаючи від основних страв, закінчуючи різними десертами. Відомий він і тим, що допомагає очистити організм від нітратів і очистити від зайвої води, що природно сприяє схудненню.

**Китай** – величезна країна, тому в кожному регіоні існує своя національна кухня, обумовлена кліматичними особливостями, географічним положенням, історією та традиціями відповідного регіону. У Китаї розрізняють більше десяти регіональних кухонь, але найвідоміші і популярні

* пекінська, шанхайська, кантональна і сичуанська. Розглянемо ближче кожну з цих кухонь.

Пекінська кухня – ще її називають імператорською або північною. Основу пекінської кухні складає рис, який подається як самостійну страву і як добавку до риби, овочів і м’яса. Також велика увага тут приділяється стравам зі свинини, птиці та баранини. Ось лише деякі з них: “качка по- пекінськи” – приготування цієї страви сягає понад 24 години; “свинина в кисло-солодкому соусі”; “китайський самовар” – страва, що складається з багатьох компонентів (яловичини, баранини, креветок, риби, овочів, вермішелі); “салат з кульбаб”; “китайські пельмені” – з начинкою з м’яса і овочів.

**Шанхайська кухня** – або східна, заснована на кулінарних традиціях провінцій Цзянсу і Чжецзян. Тут до м’яса люблять додавати багато спецій і рисову горілку. Також, часто використовують рибу і морепродукти. Вам обов’язково запропонують такі страви як: “качка по-шанхайськи”; “тофу” – знаменитий соєвий пиріг, фарширований рибою; “волохатий (волосатий) прісноводний краб”; “суп з капусти зі свининою”; “суп-локшина з грибами”; “кальмари в часниковому соусі”; “вугор в провині з часником”; “смажена локшина з креветками”.

**Кантонська кухня** – чи південна кухня, славиться незвичайними способами приготування страв. Вишуканість цієї кухні широко відома за межами країни. Найцікавішими інгредієнтами кантональних страв є м’ясо собак, змій, черепах і, навіть, кішок. Також, популярністю користуються “дімсами” – легкі закуски. Популярними є такі страви: “дайконові пиріжки” – пиріжки з дайконом (незвичайний за смаком коренеплід); “ломайгай” – різновид дімсамів; “цзяоцзи” – китайські вареники, обсмажені на розпеченому маслі; “роли з рисовою локшиною”;”риба, приготована на пару”; “дім сум” – пельмені на пару, які подають в бамбукових кошиках; “суп з акулячих плавців”; “рис по-кантонськи”.

**Сичуаньськая кухня** – відома гострими і пряними стравами, для приготування яких використовують багато приправ, червоний перець, часник, кунжут, коріандр, аніс, кріп, женьшень ... Основними способами приготування в цій кухні вважається копчення і парова обробка. Варто спробувати такі шедеври сичуаньської кухні як: “тушкована свинина по- сичуаньськи”; “мало тофу” – вегетаріанська страва з сої; “курча гунбао” – смажене куряче філе, з гострим перцем і арахісом. “дань дань мянь” – локшина по-сичуаньськи; “качка, запечена в листі зеленого чаю”; “китайські пельмені” – для приготування яких існує більше 200 видів начинок; “королівські креветки з часником”; “доучу” – особливий вид сиру з квашеної сої.

Крім цього, хотілося б відзначити, що національна кухня Китаю рясніє досить екзотичними стравами. Любителі незвичайного і гурмани можуть поласувати такими стравами:

* “бульйон, з фрикадельками, з плавників акули”;
* “плавники акули” – на пару, тушковані з шинкою, в коричневому соусі, з куркою і грибами, з яєчним омлетом ...
* “губи акули” – тушковані з паростками бамбука, соєвим соусом, шинкою, свинячим салом і рисовою горілкою;
* -губи акули” – з курячим філе і трепангами;
* “смажені ведмежі долоньки”;
* “теша калуги” – сушений шлунок великої риби, тушкований з куркою або шинкою;
* “бульйон, з каракатицею і трепангами”;
* “салат з креветок, огірків і крохмального желе”;
* “морський гребінець, з куркою”;
* “мускул морського гребінця, з омлетом і шинкою”;
* “омлет, з ікрою каракатиці”;
* “смажені кальмари, з паростками бамбука”;
* “салат з медузи, з креветками”;
* “салат з качиних язиків”;
* “бульйон з філе жаб”;
* “голуби, з зеленим горошком”.

Зазначимо, що національна кухня Китаю, нараховує більше 20 тисяч страв, при цьому деякі фахівці і експерти вважають, що ця цифра сильно занижена.

Не оминула увагою китайська кухня любителів поласувати десертами. Першою чергою це сезонні фрукти, яких в Китаї величезна кількість. Крім цього, популярними є такі десерти:

* “тан'юань” – солодкі рисові кульки, приготовані на пару;
* “юебін” – кругла або квадратна випічка, з начинкою з солодких бобів або лотоса;
* “солодкий суп з черепахи гуйліндао”;
* “трявяне і фікусове желе”;
* “хунгуйго” – солодкі рисові коржі;
* “пудинг з тапіокі”;
* “рисове тістечко”;
* “китайська цукрова вата”;
* “крижана стружка з солодким сиропом”;
* “няньгао” – китайське рисове печиво;
* “китайське морозиво”.

З безалкогольних напоїв в національній кухні Китаю найбільшою популярністю користується зелений чай, який п’ють дуже гарячим і без цукру. Китайська чайна церемонія, яка називається “гунфу-ча”, за складністю ритуалу змагається зі знаменитою японською. Також, китайці п’ють молоко, мінеральну воду, фруктові соки.

З алкогольних напоїв китайці надають перевагу рисовій горілці, рисовому пиву “У син” і “Циндао”, рисовому вину “Міцзю”, жовтому вину “Ті Цзя Фань”, а також “байцзі” – білому фільтрованому вину міцністю до 60 градусів.

# Особливості естетичного та історичного пласту культури японської кухні

Національна кухня Японії багатьма фахівцями і кулінарами визнається еталоном здорового харчування. Всі страви можна охарактеризувати трьома словами – незвично, красиво і смачно. Велика увага в японській кухні, приділяється дрібним деталям, нюансам, півтонам ... Їжа повинна радувати око, нюх, смак і, навіть, слух. Місцеві кухарі дотримуються “правила п’яти кольорів” – продукти, з яких готується страва, повинні мати червоний, жовтий, зелений, чорний і коричневий колір. Також, важливу роль відіграють правила і ритуали прийому їжі. До прикладу, вже особливим символом японської кухні, стало застосування “хасі” (паличок для їди). Рідко використовують ложку і не прийнято користуватися ножем і виделкою.

Ще одна цікава особливість – сервіровка страв. Мабуть, ні в одній кухні світу не приділяють стільки уваги прикрасі і подачі страв, як в місцевій кухні. Будь-яке блюдо – справжній кулінарний шедевр і унікальний натюрморт. Існує японська приказка – “Їжа, як і людина, не може з’явитися в пристойному товаристві голою”.

В основі багатьох страв кухні Японії, лежить рис *(япон. “гохан”)*. Саме слово “гохан” означає не тільки “варений рис”, але також – “їжу”. За аналогією з українським словом “хліб” – це не тільки продукт з тіста, але і їжа в загальному (“хліб наш насущний”). Ще одне цікаве японське слово – “коку”. Це – головна міра багатства, що визначається кількістю рису, яке необхідно людині протягом року (традиційно вважається, що це 180 літрів). Навіть японським самураям, “зарплату” видавали в коку, тобто, платили рисом. Таким чином, в Японії, рис – всьому голова.

Японію омиває океан і кілька морів, які багаті на рибу, морепродукти і їстивні водорості. Тому, використання дарів моря – важливий пріоритет японської кухні. На відміну від сусідніх країн, в Японії не прийнято піддавати рибу глибокій термічній обробці, щоб не втратити природний смак. Тому, найчастіше, маринують, злегка обсмажують, готують на пару, тушкують або подають в сирому вигляді. Окремо хочеться сказати про

японських суші, які готують з рису і морепродуктів (частіше сирих). Існує два основних види японських суші – власне “суші” та “роли”. Суші, а їх є кілька видів (нігірі, макі, чіраші, татакі тощо), роблять з грудочки рису, на який зверху кладуть рибу, креветки, овочі і обгортають плоскими водоростями. Роли готують іншим способом – на аркуші водоростей кладуть шарами морепродукти і рис, потім згортають рулетом і нарізають на порційні шматочки.

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

* “сашимі” – тонкі скибочки риби, кальмара і восьминога, на плоскій тарілці з овочами, листами сісо і соусом васалі;
* “тяхан” – японський плов, який буває зі свининою, куркою, креветками та іншими морепродуктами;
* “темпура” – шматочки риби, м’яса або морепродуктів, приготовані в

клярі;

* “кусіякі” – маленькі шашлички з риби і морепродуктів, приготовані

на грилі;

* “якіторі” (смажена птиця) – курячі шашлички з овочами;
* “тонкацу” – відбивна зі свинини, обсмажена в сухарях з яйцем;
* “нікудзяга” – тушковане м’ясо з цибулею та картоплею;
* “сусі” – сира риба з оцтом, укладена на рисові подушечки;
* “унагі” – прісноводний вугор, приготований на вугіллі;
* “норімакі” – японські голубці з риби, рису, загорнуті в морську капусту.

Особливим делікатесом японської кухні вважається унікальна страва із риби фугу – *фугусаши.*

Якщо Ви звикли починати обід з першої страви, кухня Японії, запропонує Вам традиційні японські супи:

* “місосіру” – суп на основі пасти “місо” (боби, рис, пшениця, ячмінь);
* “бутадзіру” – це суп місосіру, тільки зі свининою;
* “oден” – суп з яєць, “дайкона” (японської редьки), “конняку” (бульбової рослини), на бульйоні з соєвим соусом;
* “дангодзіру” – суп з “данго” (рисові кульки), овочами, коренем лотоса і водоростями;
* “суімоно” – прозорий суп з «даси» (особливий бульйон), з сіллю і соєвим соусом;
* “імоні” – осінній суп з кореня таро;
* “сіруко” – суп з “адзуки” (бобова рослина);
* “дзоні” – новорічний суп з м’яса, овочів і “моті” (рисового коржа).

З безалкогольних напоїв японці віддають перевагу чаю, особливо зеленому. З найдавніших часів, чайна церемонія займає важливе місце, в національній кухні Японії. Причому, в чай не прийнято додавати цукор. Традиційним алкогольним напоєм є “саке” (напій самураїв). Іноді саке називають рисовою горілкою.

# 4.3.Багатовікові традиції національної кухні народів Південної Азії НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ІНДІЇ

Національна кухня Індії – породження багатовікової кулінарної

традиції – має специфічні особливості в різних районах країни. На формування місцевої кухні, великий вплив зробила релігія, особливо індуїзм і іслам. У індусів корова – священна тварина, а мусульмани, як відомо, не їдять свинину. Тому великою популярністю користуються вегетаріанські страви. Хоча баранина і м’ясо птиці часто використовується для приготування багатьох страв. Крім цього, великий внесок у формування індійської кухні внесли Великі Моголи, які правили країною кілька століть. Звідси і страви, властиві для середньоазіатської і близькосхідної кухонь. Також, моголи привезли до Індії тандур (велику вертикальну піч, в якій, до сих пір, готують м’ясо і печуть хліб).

Почнемо, мабуть, з найбільш відомої страви національної кухні Індії – “каррі”. Багато хто подумає, що каррі – це приправа у вигляді порошку, яка добре відома нашим господиням. Але все не так просто. В Індії каррі – це ціла група різноманітних страв з тушкованих овочів, м’яса, бобів, риби, ягняти, курчати і навіть морепродуктів. Обов’язковим компонентом цього блюда є приправа карі, яка, в цій країні, є сумішшю з безлічі компонентів, таких як куркума, кмин, коріандр, тамаринд, гострий перець, часник тощо. Саме слово “каррі”, в перекладі означає – “соус” і подається ця страва, найчастіше з рисом.

У цьому контексті зазначимо, що в національній кухні Індії до приправ особливе ставлення. Для приготування різних страв використовують шафран, гвоздику, кумін, корицю, імбир, мускатний горіх, кокос, мак і навіть такі, маловідомі, як асафетида і порошок манго. Індійські кухарі завжди тримають під рукою від 25 до 50 спецій, з яких складають унікальний смаковий букет. Причому, в кожному регіоні країни є свої улюблені приправи і спеції.

Щоб по-справжньому оцінити різноманітність національної кухні Індії, пропонуємо список страв,зокрема:

* “дхал” – суп-пюре з бобових з додаванням каррі, лимонного соку, кокосового молока, часнику, цибулі та помідорів;
* “тандурі” – мариновані курчата, запечені в печі;
* “бір’яні” – страва з рису, м'яса, овочів, яйця, приправлене горіхами, сухофруктами, топленим маслом, апельсиновим соусом і приправами;
* “роган Джош” – ягня з каррі;
* “гунтаба” – фрикадельки зі спеціями в йогуртовому соусі;
* “маханвала” – курча в масляному соусі;
* “дхансак” – курча з пареним рисом, каррі і сочевицею;
* “дахи маач” – риба з каррі, імбиром і йогуртом;
* “майлаї” – креветки з каррі, приправлені кокосом;
* “чапаті” – індійський хліб, що нагадує тонкий лаваш;
* “пападам” – коржик з сочевичної борошна.

Закінчувати трапезу, в Індії прийнято “паном” – це листя бетелю, в яке загорнуті зерна анісу, горіхів, кардамону і інших приправ. Вважається, що жування цієї “штуковини” покращує травлення.

Порадує, кухня Індії, любителів солодкого. Найпопулярніші десерти: “кульфи” – традиційне індійське морозиво з фісташками, шафраном і кардамоном; “расгулла” – солодкі сирні кульки з рожевим сиропом; “гулаб ямунс” – борошняні кульки з йогуртом і мигдалем; “далебі” – млинці в цукровому сиропі; “барфі” – кульки з сухого молока у фритюрі, з додаванням фісташок, мигдалю і меду; “фірні” – рисова запіканка з родзинками, мигдалем і фісташками; “размалай” – десерт з молочних пінок з солодким сиропом.

На півночі країни, найпопулярніший напій – чай. Індійці люблять чай з молоком, лимоном, спеціями, імбиром і медом. Жителі півдня віддають перевагу каві. Влітку, повсюдно, продають незвичайний напій – “лассі” (збитий йогурт з льодом, спеціями, цукром, сіллю і фруктами). Крім цього, з безалкогольних напоїв – “німбу пані” (розведений водою лимонний сік), кокосове молоко, сік манго тощо. Інтерес представляє напій “фенни” – індійський алкогольний напій з плодів кешью і соку кокосової пальми, який прийнято подавати на весіллях та інших святах.

Національні кухні **Непалу й Бангладеш** нагадують кухню Індії і загалом носять вегетаріанський характер. При цьому страви вважаються пряними і гострими через використання значної кількості приправ, гострих соусів та спецій. З гарячих напоїв популярні кава і чай, який п’ють, звичайно, з молоком і солодощами.

**Пакистанська кухня** незначно відрізняється від індійської. Розходження, в основному, викликане тим, що пакистанці не відносяться до вегетаріанців. Вони їдять будь-яке м’ясо, за винятком свинини, споживають багато овочів. Популярні супи “дав” і “шурпа”; рис з машем “кічарі”, рис з м’ясом або рибою “бір’яні”, фрикадельки “кофта”, рагу “корма”, запечені курчата, кебаби, рис з квасолею “раджма”, каша “халім”. Святкову кашмірську трапезу становлять страви “вазван’. Кожне застілля обов’язково включає сираву з овочів, приготовлених з йогуртом “дахи” і безліч соусів. Страви пакистанської кухні, як й індійської, гострі й пряні, бо використовується безліч спецій і приправ. Десерти – кульки з сухого молока “гулабджамун”, халва, морозиво “кульфи”. Напої – лимонади, соки, зокрема, з цукрової тростини, шербет, що готуються з фруктових соків. Популярний чорний і зелений чай, які готують з молоком, а також чай зі спеціями.

# НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ТАЇЛАНДУ

Національна кухня Таїланду має багатовікові традиції. На формування сучасної тайської кухні безпосередньо вплинули – китайська, індійська і європейська кухні. Близькість моря і буйна тропічна рослинність дає змогу широко застосовувати морепродукти, овочі, фрукти, спеції. Унікальність

страв, обумовлена теплим кліматом і культурою Таїланду. Цікавою особливістю є наявність у багатьох стравах гострого перцю, що робить їх дуже пекучими для смаку європейців.

Найголовнішим в національній кухні Таїланду вважається рис. А найсмачніший і популярний – жасминовий і червоний рис. Слово “їжа”, в буквальному перекладі з тайської мови означає “їсти рис”. У європейській кухні до головної страви (м’ясо, риба ...) додають гарнір (картоплю, рис, гречку, макарони ...), а ось в тайській кухні рис є головним блюдом, а вже до нього додають все інше (рибу, овочі, м’ясо тощо) . Рис для тайців – це найважливіший продукт, як хліб для європейців.

Головне правило і принцип тайської кухні – це досягнення балансу з п’яти смаків: гострого, солодкого, солоного, кислого і гіркого. Для цієї мети використовують різні інгредієнти: гострий смак – сушений або свіжий чилі перець; солодкий смак – ананаси, цукровий очерет, цукровий пальма; солоний смак – сіль; кислий смак – лимон, лайм. оцет, незрілий манго, “ма еук” – рослина з кислими плодами; гіркий смак – “ма ра” (гіркі огірки).

Сконцентруємо свою увагу на основних стравах національної кухні Таїланду, які повинен спробувати кожен турист, що приїжджає в цю країну.

* “Том Ям Кунг” – гострий і, в той же час, кисло-солодкий суп, з великою кількістю креветок, риби, морепродуктів, на основі курячого бульйону;
* “Сом Там” – салат з креветок або крабів, з додаванням арахісу, цукрової тростини, квасолі, папайї, соку тамаринду, помідор і рибного соусу;
* “Пад Тай»” – рисова локшина з обсмаженими креветками, горіхами, квасолею, часником, перцем, зеленою цибулею, тофу, соком лайма і рибним соусом;
* “Кунг Сом Пак Руам» – суп на м’ясному бульйоні з тушкованими овочами (морква, зелена квасоля, капуста);
* “Кунг Кео Ван” – густе блюдо, в якому поєднуються: зелена паста каррі, пагони бамбука, курка, кокосове молоко, баклажани, базилік, лайм, зелень і до цього набору подається чашка з тайським рисом;
* “Пананг Гай»” – обсмажена курка з пастою з червоного каррі, кокосовим кремом і листям лимонника;
* “Као На Фет»” – на тарілку з рисом кладуть добірні шматочки смаженої качки і поливають бульйоном з листям акації;
* “Том Кха Кай»” – гострий суп з грибами, куркою, помідорами, імбиром, лемонграсу, на кокосовому молоці.

Не обходиться тайська кухня без місцевих екзотичних фруктів. Їдять їх після їжі, або роблять десерти. Безперечним є той факт, що тайці не великі любителі солодкого, тому більшість рецептів солодких страв завезені з Європи. Серед десертів популярні такі: морозиво і пудинги, приготовані з клейкого рису; кокосова масу з желе; жовте манго з клейким рисом і кокосовим кремом; гарбуз, начинений кокосовою пастою і залитий заварним кремом; млинці з бананом, згущеним молоком і розтопленим шоколадом.

Самий улюблений напій тайців – “нам єєн” (вода з льодом). Крім того, широкою популярністю користується кава, чай, “нам адлом” (різні лимонади), свіжі соки з льодом або сиропом. Існує цікавий прохолодний напій (десерт) – насіння базиліка з пальмовим цукром, в кокосовому молоці. З алкогольних напоїв – “біа” (пиво) і “лао” (всілякі бренді).

# Культура харчування та гастрономічні технології народів Середньої Азії

**НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ТУРКМЕНІСТАНУ**

Національна кухня Туркменістану – така ж незвичайна і цікава, як і вся історія туркменського народу. Існувала навіть думка, що туркменської кухні не існує. Були суттєві відмінності між кулінарними вподобаннями численних племен, що населяли країну. Племена кочівників займалися скотарством і проживали в пустельних районах, хлібороби селилися в оазисах і заплавах великих річок, жителі Каспійського узбережжя віддавали перевагу рибальству. Тому, різне середовище проживання вплинуло на неоднорідність і різноманітність туркменської кухні загалом. Але, незважаючи на це, ентузіастам і кулінарним знавцям, вдалося об’єднати і систематизувати одну з найбільш самобутніх і, безсумнівно, смачних кухонь Сходу.

Візитною карткою національної кухні Туркменістану, як і в багатьох середньоазіатських країнах, є плов, або по-туркменськи – “аш”. Існують десятки способів його приготування, але основними інгредієнтами завжди були рис і м’ясо (частіше баранина або птах), до яких додають овочі, цибулю, перець, сухофрукти, приправи. Також широковідомі такі страви, як:

* “кебаб” – різні види туркменського шашлику;
* “говурма” – смажена баранина;
* “гарин” своєрідні ковбаски;
* “говурлан-ет” – баранина з помідорами;
* “ішлеклі” – круглі пиріжки, з м’ясом і цибулею;
* “чекдірме” – смажена баранина, з картоплею і помідорами;
* “хейгенек” – омлет з м’ясом;
* “космач” – в’ялено-сушене м’ясо;
* “берек” – туркменські манти.

Багата кухня Туркменії першими стравами. В основному – це супи на м’ясному бульйоні: “нохудли-чорба” – гороховий суп з бараниною; “гара- чорба” – суп з помідорами; “умпач-заши” – борошняний суп; “етлі-борек- чорбаси” – суп з пельменями; “мастава” – рисовий суп з овочами; “унаш” – суп з локшиною і квасолею; “суітлі-унаш” – молочний суп з локшиною.

Ось що, дійсно, відрізняє національну кухню Туркменістану від інших середньоазіатських кухонь – це наявність національних рибних страв. Жителі Каспійського узбережжя (туркмени-огурджалінці), смажать рибу на рожні, киплячій олії, готують в спеціальних котлах ..., при цьому додають в страви рис, урюк, родзинки, кунжут, гранатовий сік. З осетрових готують шашлик –

“балик-шара”; обсмажена і тушкована в горщиках риба – “балик гавурдак”. Додають рибу навіть в плов, замість м’яса. Існують дуже складні страв з великою кількістю компонентів – “балик-берек”, “чеме”, “гаплама”, “балікли яхама” тощо. Варто зауважити, що для приготування використовують тільки свіжу рибу. Особливо популярні страви з осетрини, севрюги, сома, кефалі, судака, кутума, коропа.

Ще однією характерною особливістю туркменської кухні вважається широке застосування молока і кисло-молочних продуктів. З верблюжого молока, яке має солодкий смак і багате на вітамін С, роблять йогурти, пряжене і вершкове масло. З решти сироватки виходить освіжаючий напій “айран”. З овечого молока виготовляють сирну масу – “Телеме”, сир – “Сакман”, схожий на несолону бринзу і сир – “Пейнір”. З коров’ячого молока роблять кисле молоко – “Гатик”, особливий сир – “Сузме”, сир – “Гурт” і вершкове масло. А взагалі, туркменських молочних виробів безліч – сарган, карагурт, агаран, чал, сикман ...

Не оминула увагою національна кухня Туркменістану любителів солодкого: особлива, туркменська “халва”, яку готують з кореня лілейної рослини “череш”; солодкі коржики “кульче”; смажені пампушки, посипані цукровою пудрою “пішме”; туркменські пончики “чапади”. На особливу увагу заслуговують знамениті туркменські дині, місцеві фрукти, кавуни.

Улюбленим напоєм у туркмен є чай. У західних районах і на півночі країни популярний чорний чай, а на сході зелений (“гок-чай”). У зимовий період чай, найчастіше, заварюють не на воді, а на молоці, додаючи в нього вершкове масло і баранячий жир. Також, користуються популярністю мінеральна вода “Берзенгі” і різні фруктові соки. Визнаними є місцеві вина “Копетдаг”, “Ясман-Салик” і “Дашгала”, з міцних напоїв – горілка “Сердар” і коньяк “Президент”.

# НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ УЗБЕКИСТАНУ

Національна кухня Узбекистану – це величезний пласт культури і історії узбецького народу. За багатовікову історію, кухня увібрала в себе всі найкращі кулінарні пристрасті своїх сусідів і народів, які населяли цю країну. Тут Ви знайдете елементи казахської, монгольської, тюркської, монгольської, таджицької та інших чудових кухонь. Яскраві і різноманітні страви, з відмінними смаковими і зовнішніми якостями, зробили узбецьку кухню шанованою не тільки на Сході, але і в усьому світі.

Самим знаменитим блюдом кухні Узбекистану, вважається плов. Існує навіть легенда, згідно з якою це блюдо винайшов Великий Тамерлан. У кожному місті готують свій, унікальний за рецептурою і неповторний за смаком, плов. Неможливо визначити, який смачніше – самаркандський, ташкентський, ферганський або бухарський плов. У народі існує навіть приказка: “не спробував плову – не народилася на світ”.

Крім цього, рецепт і сама назва може змінюватися в залежності від пори року і призначення. А всього, в Узбекистані, налічується понад сто видів цього національного блюда: “кази палов” (плов з кази, з ковбаскою з конини); “саримсок палов” (плов з часником); “бедана палов” (плов з перепілкою); “постдумба палов” (плов з курдючною оболонкою); “девзіра палов” (плов з рису девзіра); “каватак палов” (плов з голубцями із виноградного листя).

Але, не тільки пловом славиться кухня Узбекистану. Пропонуємо список національних страв, які необхідно скуштувати туристам і гостям цієї країни:

* “басма” – шматочки баранини з кісточкою, тушковані з помідорами, баклажанами, цибулею, морквою, картоплею, часником, цибулею і спеціями;
* “лагман” – узбецьке блюдо з лагманної локшини, баранини, морквини, баклажан, цибулі, перцю, помідорів, картоплі, часнику, зелені і рослинної олії;
* “ханум” – рулет з тіста, фарширований бараниною і картоплею, готується на пару;
* “степовий шашлик” – шашлик з баранячих рулетиков із зеленню, цибулею і часником;
* “кази” – ковбаса з конини;
* “барак-чучвара” – узбецькі пельмені;
* “димляма” – баранина з овочами і приправами, приготована в казані;
* “сих-кабоб” – шашлички з баранячого фаршу, на розжареному вугіллі.

Особливе місце, в національній кухні Узбекистану, займають супи. Як правило, ця страва густа, навариста, багата овочами та приправами. Ось лише деякі з них, які вважаються найбільш популярними:

* “чолоп” – холодний суп на кислому молоці, з редискою, огірком і зеленню;
* “шурпа-чабан” – суп з м’ясом, картоплею, томатом і цибулею;
* “шурпа-маш” – з бараниною і квасолею;
* “каурма-шурпа” – з картоплею морквою і ріпою;
* “кійма-шурпа” – суп з фрикадельками;
* “кіфта-шурпа” – з ковбасками, овочами і горохом;
* “машхурда” – рисовий суп з картоплею і машем (бобова культура);
* “мастава” – м’ясний суп з овочами і кислим молоком;
* “маш-атала” – суп з смаженим салом, морквою, цибулею і квасолею;

Майже половину всіх страв узбецької кухні складає випічка та солодощі. Більшу частину випічки готують в спеціальній печі – тандирі. А значна кількість солодощів робить Узбекистан справжнім раєм для ласунів. Заслуженою популярністю користуються: “зангза” – узбецькі ватрушки; “самса” – пиріжки з листкового тіста, з різними начинками; “пашмак” – цукрова карамельна вата; “узбецька халва” – в Узбекистані існує близько 50 видів цієї східної солодощі; “чак-чак” – горіхи в цукрі; “бехи-дулма” – айва, фарширована горіхами.

Крім цього, Узбекистан славиться своїми фруктами. Широковідомі узбецькі дині, кавуни, виноград, яблука, гранати айва, хурма, інжир, фініки, які є символом благополуччя і достатку узбецького народу.

Улюбленим напоєм узбеків вважається чай. Прийнято пити його і на початку трапези, і наприкінці. Існує багато правил, традицій і обрядів, пов’язаних з приготуванням цього напою. Ось лише деякі варіанти узбецького чаю: “кора-чой” – чорний чай; “кок-чой” – зелений чай; “міжоз- чой” – суміш чорного і зеленого чаю; “канд-чой” – чай з цукром; “раїс-чой” – особливий чай, який довго наполягають в жаркому місці; “зафаронлі-чой” – чай з шафраном; “мурчіт-чой” – чай з перцем; “райхонлі-чой” – чай з базиліком.

Крім цього, популярністю користуються фруктові компоти, трав’яні настої, кисломолочні напої (айран, йогурт). Першокласним смаком володіють марочні узбецькі вина – “Омар Хайям” та “Марварід”. Любителям пива, варто спробувати місцеве пиво торгової марки “Азія”.

# НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ КИРГИЗСТАНУ

Національна кухня Киргизстану багато в чому схожа з казахською кухнею. Рецепти багатьох страв ідентичні, а іноді збігаються за назвою. Це пояснюється тим, що в період формування їхніх народностей, у казахів і киргизів були схожі кліматичні умови і способи господарювання. Однак, незважаючи на всі збіги, є у киргизької кухні свої індивідуальні особливості. Традиційно вона складається з м’ясних, борошняних і молочних страв. Збагачує раціон застосування різних овочів і фруктів, в залежності від сезонного дозрівання. Також, на відміну від казахів, в Киргизстані більше вживається зернових культур.

Незважаючи на сусідство з узбеками і таджиками, м’ясо киргизи вживають, в основному, варене, а не смажене. Особливо цінується в цій кухні конина. Хоча, разом з китайською експансією, прийшла в кухню Киргизстану і баранина, з якої готують такі страви:

* “кюльчетай” – відварна баранина з зеленню;
* “туурагеен пов” – киргизький бешбармак;
* “гошан” – маленькі чебуреки;
* “хошан” – великі пельмені, що нагадують манти;
* “пілаф” – місцевий плов;
* “лагман” – шматочки баранини з локшиною і овочами;
* “асип” – баранячі ковбаски;
* “бата” – баранина з рисом і підливою;
* “кабарга” – рулетики з тушкованої баранини.

Багата місцева кухня численними бульйонами і супами, зокрема:

* “бозо” – дріжджова суміш із зброженого проса (схоже за смаком на пиво);
* “шорпо” – м’ясний бульйон з картоплею, зеленню і цибулею;
* “туурама-шорпо” – суп з фрикадельками, з додаванням бобових культур;
* “куурма-шорпо” – густий суп з м’ясом і овочами;
* “жарма” – кашоподібний суп з ячменю і айрану.

Особливе ставлення в кухні Киргизстану до борошняних виробів. Тут ви знайдете десятки видів таких страв. Найбільш розповсюдженими є такі:

* “кемеч” (хліб печений на вугіллі);
* “нан” (місцевий хліб, спечений у тандирі);
* “боорсок” (хліб, смажений в олії);
* “комоч-нан” (хліб, смажений на сковорідці, на відкритому вогні);
* “женмомо” (відварене тісто, приготоване особливим способом);
* “самса” (пиріжки з різними начинками);
* “тан-мошо” (кренделі, обсмажені в олії);
* “cанз” (фігурні булочки);
* “кінкга” (фігурки з тіста у фритюрі).
* “гокай” (листкові коржі).

Знамениті східні солодощі – шербет, бахлава, халва, пашмака, чак-чака приготовані особливим киргизьким способом. Крім того, популярними є: “кандолат” –солодкі кульки; “кунжут-кант” – вироби з кунжуту і цукру, “куйма-кант” – солодка маса з цукру і яєць, “ширин-алма” – печені яблука в цукрі з желе. А також, безліч сушених фруктів в цукрі.

Національний напій в Киргизстані – “кимиз” (кумис). Кимиз має лікувальні властивості і чудово втамовує спрагу. Також широко використовується “бал” – національний напій на основі води з медом, лаврушкою, перцем, імбиром, гвоздикою і корицею. У південній частині Киргизстану частіше п’ють зелений чай, іноді в нього додають молоко, сметану, масло, сіль. А в північній – надають перевагу чорному байховому чаю.

# НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ ТАДЖИКИСТАНУ

Національна кухня Таджикистану, хоча і має схожість з кухнями народів Середньої і Центральної Азії, але специфічні особливості і місцеві технології приготування страв, роблять її неповторною і впізнаваною. Таджики пишаються своєю національною кухнею і вважають її однією з історичних цінностей своєї нації. Великий вплив на формування цієї кухні, зробила багата багатовікова історія Таджикистану. Протягом століть, населення вело напівкочовий образ життя, що зумовило велику кількість м’ясних і борошняних страв на таджицькому столі. Сподіваємося, невеличкий екскурс по національній кухні ознайомить Вас з найсмачнішими і цікавими стравами, і зробить Ваш кулінарний вибір більш усвідомленим.

Основу національної кухні Таджикистану складають м’ясні страви. Найбільша перевага віддається баранині, конині і козлятині. Свинину, як і в

більшості мусульманських країн, тут не споживають взагалі. Найпопулярнішими стравами цієї країни є такі:

* “шашлик по-таджицькому” (буває кусковий, овочевий, з рубленого м’яса і з додаванням курдючного жиру),
* “кабоби” (ковбаски, з меленого м’яса ніжної баранини, з додаванням цибулі, солі, гострого перцю і приправ);
* “шехлет” (голубці по-таджицькому);
* “каурдак” (печеня з баранини, з додаванням помідорів, картоплі, перцю, солі, цибулі і пасерувати коріння);
* “кази” (національні таджицькі ковбаски з конини);
* “ош-туглама” (рисова каша з великим шматком відвареної баранини, цибулею і морквою),
* фірмовий таджицький плов, який називається “угро”.

Досягли неабияких успіхів таджицькі господині в приготуванні борошняних страв. Головне – це коржі з дріжджового або прісного тіста, які вважаються традиційним хлібом. До хліба особливе і дбайливе ставлення – його не прийнято класти на стіл нижньою стороною вгору, не можна кидати, хліб не ріжуть ножем, а дуже обережно ламають на шматочки. Крім того, тут печуть відмінні:

* “катлама” – листкові коржі;
* “самбуса бараки” – таджицькі листкові пиріжки з м’ясом;
* “шима” і “лагман” – тонка домашня локшина з додаванням м’яса, цибулі, часнику, яєць і томатного пюре;
* “хушан” – манти з баранячим горохом нутом;
* “таджицькі пельмені з зеленню”.

Не останнє місце, в кухні Таджикистану, займають перші страви, в першу чергу супи. Готуються вони на кістковому або м’ясному бульйоні, рідше на овочевому відварі і молоці. У супи часто додають помідори, прянощі, зелень (м’яту, кріп, петрушку, щавель, райхон), кисломолочні продукти (курут, каймак, сузьму, катик). Найпопулярнішими першими стравами є такі: “мастоба” – суп з рисом, катиком, помідорами і великим шматком обсмаженої баранини; “атола” – густий суп з баранячим салом, цибулею, борошном, перцем, спеціями;”шавло” – суп з бараниною, рисом, цибулею, перцем і морквою; “нарин” – суп з конини або копченої баранини, з додаванням локшини, цибулі, перцю.

Під спекотним таджицьким сонцем росте велика кількість смачних і соковитих овочів. Тому місцевий дастархан вражає різноманітністю овочевих страв. Перед початком обіду, господині подають гостям овочеві закуски і салати зі свіжих овочів. Чого тут тільки немає – помідори, редис, огірки, баклажани, кабачки, перець, морква, часник, редька, кріп, петрушка, кінза, райхон, всього і не перерахувати. Із закусок, національними є: “баклажани, фаршировані овочами по-таджицькому” і салат “гіссар”, що нагадує олів’є, тільки замість майонезу додають катик (кисломолочний продукт).

У національній кухні Таджикистану не прийнято завершувати трапезу десертом. Солодощі там їдять до їжі, після їжі, іноді навіть, під час прийому їжі. При цьому традиційними є:

* “халвайтар” – рідка борошняна халва, з додаванням горіхів, мигдалю, фісташок, ваніліну;
* “нішалло” – кремоподібна цукрова маса зі збитими білками і мильним коренем;
* “набат” – крупно-кристалічний таджицький цукор;
* “пічак” – традиційні місцеві цукерки;
* загальновідомі східні солодощі і фрукти.

Улюблений напій таджиків – зелений чай (“чої кабуд”). Жоден прийом гостей, або просто дружня бесіда, не обходяться без цього напою. Розливають чай в піали і подають, обов’язково, на підносі. Чайні традиції вже давно перетворилися на справжній ритуал, навіть обід починається з чаювання. До речі, в Таджикистані, як і взагалі в Середній Азії, не прийнято додавати в чай цукор. Також, п’ють таджики і чорний чай, але, в основному, в зимовий час. Ще одним, цікавим напоєм в кухні Таджикистану вважається “шірчой” (в гарячу воду засипають чорний чай і додають молоко, потім доводять до кипіння. В отриманий напій додають сіль і вершкове масло).

# НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ КАЗАХСТАНУ

Національна кухня Казахстану формувалася під впливом кухонь народів Середньої Азії. Завдяки численному російському населенню, в Казахстані Ви знайдете багато елементів російської кухні. Взагалі, казахи дуже доброзичливі і гостинні люди. Гостя завжди саджають на почесне місце. Спершу подають напої – айран, кумис, або шубат. Потім настає час чаювання. До чаю з вершками Вам запропонують найніжніші “бурсаки” (маленькі пончики у фритюрі), “курт” (невеликі кульки, величиною з абрикос, з сухого сиру), “иримшик” – казахський напівтвердий сир.

Після чаювання на стіл, а точніше на дастархан, ставлять традиційні казахські закуски, переважно з м’яса. Найпопулярнішими є такі:

* “кази” (найбільш шанована і смачна страва з м’яса конини);
* “бешбармак” (в перекладі п’ять пальців – баранина, яловичина, або конина, з розкатаними і вареними шматочками тіста, іноді ще з салатом);
* “жал” (смужка м’ясної вирізки, розташована на рівні зашийка кінської туші, і копчена на ялівці);
* “кабирга” (бараняча грудинка з овочевим гарніром);
* “шужук” (кишка, набита підсоленими кубиками м’яса, яка вариться, безпосередньо, перед вживанням);
* “жая” (висушена, або копчена філейна вирізка кінської туші).

Зазначимо, що в Кахахстані за кількістю м’ясних страв визначають рівень достатку і благополуччя господаря дому.

Після того, як гості перекусили, настає черга гарячих страв. І тут також не обходиться без м’яса. Великі шматки відвареного м’яса ставлять на стіл.

Далі, згідно з ритуалом, господар розподіляє його між присутніми. Так, до прикладу, гомілку і тазову частину віддають людям похилого віку, грудинка призначається зятю і невістці, шийна частина – молодим дівчатам, а, почесному гостю, дістається, особливим способом приготована, бараняча голова. Ще Вам запропонують цікаву страву – “куирдак” (обсмажені шматочки серця, печінки, легенів і нирок). Доповненням до цього є “кеспе” (казахська локшина), “сорпа” (м’ясний бульйон), “cирне” (смажена баранина з картоплею), “палау” (плов), пшеничні коржі. Завершують трапезу в казахській національній кухні, кумисом, чаєм, або молоком.

# Специфічні особливості культури та традицій національної кухні населення Близького Сходу

Незважаючи на відмінності національної кухні країн Близького Сходу їх пов’язує багато, що відомо під назвою Арабська кухня. Арабська кухня є поняттям, яке включає в себе кулінарні традиції відразу декількох країн: Іраку, Сирії, Йорданії, Єгипту, Лівії і Лівану, Саудівської Аравії ... А значить не дивно, що і асортимент продуктів, і способи приготування страв мають загальні особливості. Що ж являє собою єдина національна кухня арабського народу?

Кухня народів різних арабських країн має, незважаючи на окремі розходження, і багато загальних рис. Характерною загальною рисою арабської національної кулінарії є використання баранини, телятини, козлятини, птиці, бобових, рису, овочів і фруктів, свіжих, сушених або в’ялених. Страви з риби, яєць, кисломолочних продуктів (особливо сиру, що нагадує бринзу) займають особливе місце. Невід’ємним компонентом при приготуванні страв арабської кухні є пряності і спеції: кориця, ароматичні трави, червоний й чорний перець, часник, цибуля. Для приготування м’ясних страв використовується зазвичай оливкова олія, хоча можна вважати й типовим готування багатьох м’ясних страв без використання жиру взагалі. Виглядає це так: сковорода розжарюється до температури в 300 градусів, після чого туди додається невелика кількість жиру і м’ясо починає обсмажуватися. Така обробка призводить до миттєвого згортання білка, який утворює на м’ясі апетитну кірочку, яка захищає від витікання соку. В результаті воно виходить ніжним і соковитим.

До числа найпопулярніших страв у арабських народів відноситься:

* “бур гуль” – кукурудзяна каша, що може бути полита кислим молоком, або ж подаватися з маленькими шматочками м’яса;
* “бейзар” – відомий бобовий суп з Магрибу;
* “фалафель” – фрітіровані кульки з подрібнених бобів або нуту зі спеціями;
* “фуль” – густе пюре з коричневої квасолі;
* запечений молодий баранчик, начинений рисом;
* “кубба” –кульки (відварені або смажені) з риби чи м’яса;
* “яхни” – тушковане м’ясо з гарніром з овочів;
* “хузі” – запечений молодий баранчик на вертелі, фарширований рисом, куркою, яйцями, мигдалем і родзинками, і, звичайно, при цьому не обходиться без спецій;

“люля-кебаб” – продовгувата котлета, з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця) і обсмажена на шампурі;

* “шаурма” – арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса.

Багато народів арабських країн приймають їжу двічі в день. Святковий обід починається кавуном або динею.

Порядок подачі страв, особливо якщо мова йде про святковий обід, у багатьох арабських народів відмінний від звичного європейського. Так, у Ємені святковий обід звичайно починають кавуном або динею, потім подають “бинтас-сахи” – солодке тісто, залите розтопленим маслом і медом, потім – баранчик зі спеціальним соусом, а завершується обід бульйоном

Хліб споживається тільки білий. Найчастіше це великі пшеничні коржі, які готують на основі кислого молока (лаваш, чурек).

Популярними арабськими солодощі є мухалабія, що готується з рису; халва й цукати; печиво з фініків. Широко поширені солодощі. Велика частина солодощів турецького походження: “баклава”, “катаиф”, “алвас” тощо.

Якщо мова йде про молочні продукти, то серед них найбільш поширений варенець (арабська назва “лябан хамід”). На його основі робиться сир (типу бринзи), а ще з нього готують прохолодний напій “хунейна”.

Традиційним для арабських країн напоєм є кава. Її не просто готують – цей процес являє собою справжній складний ритуал. Як правило, його виконують при прийомі важливих гостей. По-перше, це підсмажування кавових зерен, по-друге, – їхнє подрібнення, яке робиться вручну і в певному ритмі. І, по-третє, – безпосередньо варіння кави. Для цього використовується посуда з міді або латуні і ніяка інша! Зовні ці дзбанки схожі на наші чайники. Зварена кава розливається по маленьким чашках і роздається в строгій черговості – за старшинством. При застіллі напій пропонується гостям три рази. Далі традиція наказує відмовитися, подякувавши господарю дому.

В арабських країнах каву п’ють без цукру, але з додаванням прянощів і спецій – гвоздикою, кардамоном, шафраном і мускатним горіхом. Поширений також чай. Алкогольні напої не споживаються.

# Питання для самоконтролю

1. Розкрийте основи харчування жителів Китаю, Японії, Тайланду.
2. Назвіть страви, які готують із сої. Які інгредієнти використовують при приготуванні соєвого соуса?
3. Визначте, у якій національній кухні немає поняття “головної страви”.
4. Висвітліть популярний спосіб нетермічної кулінарної обробки риби у японській кухні. Чому для приготування страви з риби фугу повар повинен мати ліцензію?
5. Опишіть, як проходить чайна церемонія у Китаї та Японії.
6. Що в національній кухні Індії розуміють під словом “каррі”?
7. Перелічіть приправи, які використовуються в індійській кухні в процесі приготування страв.
8. Охарактеризуйте гастрономічні технології народів Середньої Азії.
9. Дослідіть основні фактори, які визначають особливості арабських регіональних кухонь.
10. Опишіть процес приготування кава в арабських країнах.