**ТЕМА 6. ЕТНІЧНІ КУХНІ НАРОДІВ АФРИКАНСЬКИХ КРАЇН**

***Тема 6.4. Етнічні кухні народів Намібії, Ботсвани та Мозамбік***

***Питання для самостійного опрацювання***

1. Нетрадиційність кухонь Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
2. Найбільш вживані продукти в кухнях народів Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
3. Національні страви кухонь Намібії, Мозамбік і Ботсвани.

**Рекомендована література**

1. Волощук Г.А. «Особливість кухні народів світу», Київ, Вища школа, 1990
2. Здобунов О.І. «Страви народів світу», Київ, Вища школа, 1994
3. Сало Я. «Технологія ресторанної справи», Львів, Афіша, 2013
4. Мариш Н.П. «Ресторанний сервіс та секрети гостинності», Київ, Кондор, 2014
5. Радченко Л.О. «Особливості ресторанного сервісу. Обслуговування іноземних туристів», Харків, Світ книг, 2012
6. Архіпов В.В. «Особливості культури і традиції харчування народів світу», Київ, Атика, 2011
7. Новоженов Ю.М. «Советская национальная кухня», Москва, Высшая школа, 1990
8. Ощипко І. «Кухні народів світу», Львів.: ПП «Магнолія», 2015

**Теоретичні відомості**

**ЕТНІЧНІ КУХНІ НАМІБІЇ, БОТСВАНИ, МОЗАМБІКУ**

Поряд з британською кухнею, в Південній Африці існує і своя кухня.

Одна з самих відомих національних страв - «білтонг»: яловичину натирають сумішшю з солі, цукру і селітри, складають в коров'ячу шкіру, на декілька днів виносять на повітря, а потім в'ялять. Готують страву також з баранини, м'яса антилопи, газелі і т п.

В перерахованих країнах споживають багато м'яса, особливо в селі. М'ясні страви подають до трьох разів в день. Печінку або рубці - на сніданок, рагу або баранячу ногу - на обід, холодне м'ясо або смажену кров'яну ковбасу на вечерю. Дуже багато страв готують з дрібної дичини - перепілок, фазанів, диких цесарок. Особливо ціниться м'ясо антилопи.

В країні, де безпощадно гріє сонце, де Новий рік починається в самий жаркий день літа, риба і молюски швидко псуються, тому їх їдять на місці або відразу солять і коптять. Заморожені лангусти експортують тонами. А от до великих мідій, яких тут дуже багато, населення відноситься з неповагою.

Кукурудза на півдні Африки - королева полів. З неї печуть хліб, готують «кабу» (відварюють з сіллю), «маос» і багато інших страв.

Часто під час приймання їжі подають зелені початки кукурудзи, відварені і красиві, але несмачні.

Споживають багато ананасів, манго, гранатів, бананів, абрикосів, персиків, винограду. В цих країнах багато коріандру, мускатного горіха, кардамону, імбиру, гвоздики, кориці. Ними приправляють соуси і рагу, додають до тіста для тістечок і пряників, на них настоюють лікер. Дуже популярний рис з шафраном і ізюмом і салат з квасолі.

З солодощів особливо відомі профітролі (вид солодкого тіста), молочні торти, вафельні трубочки, варення і желе з апельсинів.

Чай і кава поділяють свій вплив: одна частина населення споживає чай, інша - каву. З освіжаючих напитків - пиво, лимонад, фруктові соки. Вино п'ють по великих святах.

Їдять п'ять разів в день: сніданок, ленч, обід, легка вечеря і вечеря.

**Запитання для самоконтролю**

1. Режим харчування народів Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
2. Які продукти споживають народи Намібії, Мозамбіку і Ботсвани?
3. Яке м’ясо найбільш ціниться в Намібії, Мозамбіку і Ботсвані?
4. Які приправи використовують в кухнях Намібії, Мозамбік і Ботсвани?
5. Традиційні національні страви з кукурудзи в кухнях Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
6. Як готують страву «білтонг»?
7. Які солодощі найбільше популярні в кухнях Намібії, Мозамбік і Ботсвани?

**Тематика рефератів, доповідей:**

* Найбільш вживані продукти в кухнях Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
* Фактори, які впливають на розвиток Африканських країн.
* Особливість кухонь Намібії, Мозамбік і Ботсвани.
* Вплив кухонь інших країн на розвиток кухонь Намібії, Мозамбік і Ботсвани.