**Лекція 1.3 Етнічні кухні країн Південної Європи та Балканських країн .**

**План лекції:**

1. Вплив кліматичних умов і традицій на етнічні особливості харчування населення країн Південної Європи та Балканських країн.

2. Гастрономічні зони Іспанії, їх характеристика. Типові іспанські страви.

# 3. Характеристика національної кухні Італії. Особливості приготування піци, паст і десертів

# Особливість харчування народів Португалії. Асортимент страв та особливості їх приготування

Ви дивитеся удалину Атлантичного океану, насолоджуючись при цьому теплим кліматом і мальовничими пейзажами. Сонце опускається за нескінченний горизонт ... Чого ж не вистачає для повної досконалості? Звичайно ж, смачних, ароматних, вишуканих страв! Цим гостинна португальська кухня Вас потішить в достатку.

З давніх давен основним джерелом доходу місцевих жителів, було рибальство і мореплавство. Це й не дивно, адже половину території країни омивають води Атлантичного океану. Тому, улюбленими стравами португальців є страви дарів моря. Тільки з однієї тріски, місцеві кухарі можуть приготувати 365 смачних страв (на кожен день іншу страву). Принагідно зазначимо, що сушена солона тріска – бакаляу (*bacalhau*) – головний національний продукт країни – вважається “візитною карткою”

Португалії. Для приготування іжі також використовують окуня, тунця, форель, скумбрію, сардини, крабів, восьминогів та інших мешканців глибин.

Ось лише деякі рибні страви португальської кухні:

* “бакальяу а брас” – смажені шматочки солоної тріски з картоплею, цибулею і яйцем;
* “робола” – смажений вовчий окунь;
* “кальдейрада” – рибний суп-пюре;
* “лапас” – смажені молюски;
* “плачуща риба капітана Відала” – рибний суп, який вариться з живої риби, з додаванням олії, цибулі, перцю, картоплі;
* “катаплана” – юшка з декількох видів риби і морепродуктів;
* “тамборіл” – страва з морського чорта;
* “аррош де марішку” – рис, приготований особливим способом, з морепродуктами (аналог іспанської паельї);
* “креме де марішкуш” – густий суп з морепродуктів;
* “амейжуаш а бальяо пато” (поцілунок з черепашкою) – страва з відварених мідій, з коріандром, оливковою олією, часником і білим вином;
* “салада де полву” – закусочний салат з восьминога.

Але не тільки рибними стравами славиться кухня Португалії. Пропоную вашій увазі ще кілька страв, які яскраво характеризують національну кухню:

* “фейжоада” – чорні боби, запечені з яловичими потрухами, сушеним м’ясом, ковбасками і часником;
* “бетаху” – португальські котлети зі свинини або яловичини;
* “боррего” – баранина, запечена в духовці;
* “сопа де педра” (суп з каменів) – аналог “російської каші з сокири”. У суп кладуть квасолю, свиняче вухо, картопл., морквe, цибул. і ковбаску. І в довершення, кидають маленький камінчик;
* “кузіду португеза” – змішана страва зі свинини, курки, яловичини і копченостей;
* “сопа де легумес” – легкий овочевий суп;
* “францезінья” – незвичайний португальський бутерброд;
* “франгу” – смажені курчата;
* “калду верде” густий суп з капусти, цибулі, картоплі, часнику і ковбаси “чорісо”;
* “саррабуло” – обсмажена свинина з печінкою, тушкована у вині;
* “пірі-пірі” – курячі стегенця з перцем карі.

Багата кухня Португалії солодкими десертами. Скуштувати португальські солодощі приїжджають туристи з усієї Європи. До десертів прийнято відносити класичні пудинги, кекси, креми, пироги і тістечка. Серед різноманітних десертів виділяються такі “слаколики” як: “мигдальне печиво зі сметаною”, “мигдальна нуга”, “солодкі мигдальні кульки”, “печиво монашки”, “ласощі внука”, “небесне тістечко”, “беленьское тістечко”, “яєчні жовтки в цукровій пудрі” (“овес молес”). А тістечка “паштель де ната” (Pastel de nata) вважаються візитною карткою Лісабона.

Найпопулярнішими у всьому світі напоями вважаються португальські вина – “Bairrado”, “Borba”, “Carcavelos”, “Madeira” і, звичайно, легендарний портвейн. Своєрідним є зелене вино “Vinho Verde” – мається на увазі не колір напою, а його короткий термін витримки.

Португальці також полюбляють лікери, зокрема, “жінжу” – португальський вишневий лікер, який зазвичай подають в шоколадному стаканчику та “медронью” – лікер з плодів суничного дерева. У Португалії можна спробувати і місцеве пиво під назвою “сервежа”. З безалкогольних напоїв португальці просто обожнюють пити каву.

Національна португальська кухня – кращий приклад того, як пристрасті населення країни не змінилися з часом, а зберегли вірність традиціям. Смак, тонкий аромат, багаті порції, легкі спеції, що не перебивають натуральний смак продукту, а тільки відтіняють його, достаток солодощів і корисної здорової їжі – ось що є візитною карткою національної кухні країни.

# Національна іспанська кухня: поєднання різних кулінарних

**шкіл**

Національна кухня Іспанії – це головна визначна пам’ятка країни. Унікальність її полягає в співдружності кухонь різних регіонів королівства, різних кулінарних шкіл. Також, на формування іспанської кухні, в різні історичні періоди, вплинули давньоримські, мавританські, французькі, американські і африканські кулінарні традиції. Їжа для іспанців – це своєрідний загальнонаціональний культ з стародавнім корінням, який включає в себе задоволення, звички, переконання і традиції.

Кожна провінція Іспанії славиться своїми неповторними національними стравами.

Кулінари Атлантичного узбережжя знамениті ніжними на смак супами і витонченими соусами.

В Астурії готують “фабаду” – страву з білої квасолі з шинкою і ковбасою.

В Кантабрії – “рис по-сантандерськи” і багато страв з форелі, молюсків, сардин.

Галісійська кухня – це, першою чергою, варений восьминіг, риба мерлан в горщиках і свинячі ніжки в листі з брукви.

У провінції басків виготовляють знаменитий копчений сир – “ідіасабаль”. Мальки вугра і плавники морської щуки – ще одне улюблене блюдо басків.

Провінції Наварра і Ріоха славляться своїми місцевими овочами, з яких готують різні соуси і гарніри, зокрема, солодкий фарширований перець.

У Бургосі і Сорії варто скуштувати смажене ягня. У Сеговії – молочне порося.

Каталонська кухня порадує юшкою з морського чорта, рагу зі свинячої голови і відмінними соусами. Основу страв у цьому іспанському регіоні

формують чотири соуси: “picada” – часниковий зі смаженим мигдалем і з додаванням зелені, “samfain”, з баклажанів, томатів і солодкого перцю, “sofrito”, з томатів, перцю із зеленню і часником і “ali-oli”, з оливкової олії і часнику.

У Толедо спробуйте марципани за старовинними мавританським рецептами.

Андалусія славиться своїми “пінчо” – невеликими бутербродами з тріскою, мерлузу, анчоусами і іншими морепродуктами.

У провінції Уєльва виготовляють знамениту шинку з хабуго (особлива порода свиней, яких годують жолудями). Також, тут готують страви, в яких, одночасно, поєднуються м’ясо, риба, овочі і фрукти.

Кухарі Валенсії прославилися всесвітньо відомою стравою національної кухні Іспанії – “паелья” – рис, з додаванням шафрану, овочів, курки, морепродуктів, білого вина, зелені і спецій. Зазначимо, що існує більше 300 рецептів приготування паельї.

Незважаючи на всю різноманітність, існують страви, які вважаються споконвічно іспанськими і які необхідно спробувати в цій країні:

* “тапас” – різні закуски, або нарізки з овочів, ковбасок, морепродуктів;
* “паелья валенсіана” – cтрава з рису, з морепродуктами або м’ясом, овочами, спеціями;
* “гаспачо” – холодний суп з томатів;
* “чорісо” – пікантна ковбаска;
* “тортилья” – іспанський омлет з картоплею;
* “чиліндрон” – курча під соусом;
* “каплун” – кастрований півень, начинений каштанами і устрицями;
* “кабралес” – блакитний сир;
* “хамон” – сировялений окорок.

Хамон вважається іспанським делікатесом. Існує два його види – серрано і іберіко (*cerrano, iberico*). Готують їх з різних порід свиней, також вони різняться способом і тривалістю приготування.

Кулінарна візитна картка Іспанії належить сирам. Тут їх виробляють в будь-якому регіоні Іспанії за своїм особливим рецептом. Самі іспанці надають перевагу сирові з овечого або козячого молока.

Безперечно, найбільш популярними солодощами з усіх іспанських десертів є “чуррос” – пончики з гарячим шоколадом; “польвороні” – розсипчасте печиво зі смаженою мигдалем, корицею і кунжутом та “туррон”

* солодка нуга з горіхами, основними інгредієнтами якого є мед, мигдаль і яєчний білок. Туррон родом з Аліканте часто визнають найбільш смачним, бо адже саме там він з’явився в XVI ст.

Ще одним різновидом традиційних різдвяних солодощів, популярним для багатьох туристів вважається печиво “польворони”.

Влітку іспанців виручає чудове іспанське морозиво. Столиця країни пропонує туристам морозиво в самому несподіваному смакову виконанні.

З безалкогольних напоїв португальці п’ють молоко, чорну каву, каву з молоком, а також гарячий шоколад, який варять густим на молоці. З

освіжаючих напоїв дуже популярний “оршад” (мигдалеве молоко). Найбільш вживаним напоєм в національній кухні Іспанії вважається вино. У цій країні вирощують близько 90 сортів винограду і виробляють більше 100 марок вина. Самий традиційний напій – “Сангрія” (червоне вино з прянощами і фруктами). Напевно всі чули про іспанське кріплене вино “Херес”, яке отримало свою назву від містечка Херес-де-ла-Фронтера. В Астурії виробляють досить непоганий, сухий і напівсухий ігристий сидр. Любителям пива сподобається тенеріфское пиво “Дорада” і “Тропікал”, мадридське – “Махоу”, малажское – “Сан Мігель” і гранадське – “Альхамбра”.

# Кухня народів Італії: страви, традиції, особливості

Італійську кухню вважають родоначальницею високого гастрономічного мистецтва. Можна з упевненістю сказати, що італійська кухня і культура йдуть рука об руку. Для італійців їжа – це не просто джерело живлення, необхідне для життя. Їжа, так само як і мистецтво, і архітектура і багато іншого, є невід’ємною частиною історії. Кухня італійців визначає цю націю. Традиційні страви італійської кухні користуються популярністю у всіх куточках земної кулі. При цьому кожен регіон Італії має свої власні, місцеві страви, які часто не мають нічого спільного зі звичним для жителів інших районів країни меню. Кожен регіон, провінція і місто сонячної Італії привносили і привносять свій внесок в різноманіття гастрономічних надмірностей країни.

Національна кухня Італії, мабуть, найрізноманітніша в світі. Основу її складають кулінарні традиції середземноморської, грецької та арабської кухонь, помножені на багатовікові культурні традиції стародавніх римлян. Навряд чи знайдеться людина, яка не чула про таких стравах як: спагетті, піца, паста, лазанья, різотто, равіолі ... Варто зазначити, що в кожній провінції свої секрети приготування, свої рецепти і своє коронне блюдо. Завдяки відмінним смаковим якостям, страви італійської кухні поширилися за межі країни і користуються великою популярністю у всьому світі.

Почнемо мабуть з самого популярного страви – піца. Ніде Вам не вдасться спробувати такою смачною і соковитою піци, як в Італії. Це коржик з тіста, запечений з томатом, сиром, м’ясом, морепродуктами і іншими інгредієнтами. Місцеві кухарі не бояться експериментувати в приготуванні піци, тому, це блюдо вдосконалюється з кожним роком. Найпопулярніші з них: “Маргарита”, “Пепероні”, “Маринара”, “Карчофі”, “Наполітана”, “Кальцоне”, “Кватро Стаджіоне” (чотири сезони), “Кватро Формаджі” (чотири сири) тощо. Гордість італійської кухні – томатний соус “сальса ді помідоро”.

Вважається, що італійці першими почали відварювати борошняну суміш, в результаті чого з’явилися макарони. В Італії всі макаронні вироби називають “паста”. Для їхнього приготування використовується борошно грубого помелу, що сприятливо впливає на травлення. Існує велика

різноманітність цих виробів: “спагеті” – довгі макарони різної товщини; “капелліні” – круглі і дуже тонкі; “фетуччіні” – плоскі і довгі стрічки; є навіть чорні макарони, пофарбовані чорнилом каракатиці та багато інших.

Також, з борошняних виробів хочеться відзначити:

* “лазанью” – запіканка з тістом, томатом, м’ясом, сиром і соусом “бешамель”;
* “равіолі” – маленькі квадратні пельмені з макаронного тістаі начинки з м’яса, сира, картоплі або креветок;
* “десертні равіолі”, з варенням, ягодами, фруктами, повидлом;
* “тортелліні” – пельмені з прісного тіста з сиром і овочами.

Говорячи про національну кухню Італії, вкажемо на страви з риби і морепродуктів: різні види морської риби на грилі, креветки на рашпері,“ангуіла” – делікатесний вугор; головоногі молюски, омари, лангусти, каракатиці, “грансеола” – м’ясо морського павука, з лимоном і маслом.

Ще одна особливість італійської кухні – сир. Найвідоміші сорти:

* “пармезан” – тертий сир, яким посипають майже всі блюда (салати, макарони, омлети, м’ясо);
* “моцарелла” – сир з молока буйволиць, часто використовують для приготування піци і різних закусок;
* “горгонцола»” – незамінний сир для соусів;
* “рікотта” – ніжний сир, з якого роблять десерти.

В Італії м’ясні вироби класифікують за ознакою залежності від способу приготування. Розрізняють: *prodotti crudi* – продукти з сирого м’яса, *prodotti cotti* – продукти, що проходять термообробку. Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Яскраво характеризують національну кухню Італії такі страви:

* “карпаччо” – сира яловичина, нарізана тонкими шматочками, з оцтом і оливковою олією;
* “різотто” – страва з рису,
* “різотто по-міланськи”, з шафраном і цибулею;
* “фріттата” – яєчна запіканка з овочами;
* “мінестроне” – італійський суп з овочами;
* “біскотті” – сухе печиво з подвійною випічкою;
* “панчетта” –сиров’ялена свиняча грудинка;
* “ньоккі” – варені галушки з картопляного або манного борошна;
* “тірамісу” –багатошаровий італійський десерт;
* “полена” – страва з кукурудзяної муки;
* “антіпасті” – овочі, мариновані в олії;

Споконвічний і чи не самий солодкий продукт італійської кухні “джелато” – смак справжнього італійського джелато не зрівняється ні з одним морозивом.

Однією з найрізноманітніших і найцікавіших кухонь італійських регіонів щодо пропозиції з десертів вважається сицилійська кухня: печиво з мигдалем, фісташками, сицілійська кростата, канноло, торроне, джелато,

паста ді мандорла, кассата, тортофіні, сицилійський поцілунок, марципанові фрукти, – цей список нескінченний.

Італійський гастрономічний світ багатий традиційними напоями, які відомі в багатьох країнах світу. З безалкогольних напоїв у італійців популярні: кава-еспресо, кава-латте, капучино, кава-моччіато тощо. Неможливо уявити національну кухню Італії без прекрасних італійських вин. За статистикою, кожна третя пляшка вина, продукується в Італії. Найвідомішими марками є: “Амароне делла Вальполічелла”; “Асті Спуманте”; “Бардоліно”; “Бароло”; “Гаві”; “Класіко”, “К’янті”, “Капрі”, “Марсала”, “Просекко”, тощо. До категорії вермутів відносяться червоні, рожеві та білі кріплені і ароматизовані різними прянощами вина. “Мартіні” – найвідоміший італійський вермут. Заслуженою популярністю користуються: мигдальний лікер “Амаретто”, лимонний лікер “Лімончелло”, анісовий лікер “Самбука”, гіркий лікер з фруктів і трав “Кампарі”, міцний виноградний напій “Граппа”.

# Особливості кухні Греції. Залежність харчування від географічного положення

Грецька культура вважається колискою всієї європейської цивілізації, і її гастрономічна сфера не є виключенням. Власне у Греції в 320 р. до нашої ери була написана перша в історії кулінарна книга. Надалі кулінарна належність Греції перейшла до Римської імперії, згодом традиції грецької кухні розповсюдилися по європейському континенту і за його межами.

Національна кухня Греції – це типова середземноморська кухня, в якій прекрасно поєднуються кулінарні традиції Балкан, Франції, Італії та Близького Сходу. Проте національна кухня Греції змогла зберегти свою самобутність, стала однією з визначних пам’яток країни. За довгі тисячоліття у місцевого населення сформувався особливий підхід до їжі, досить своєрідна філософія. Трапеза для греків – не просто прийом їжі. Це цілий ритуал, в якому переплітаються спілкування, відпочинок і все життя. За обідом, як правило, збирається вся родина. Обговорюються справи і проблеми, а найулюбленіші теми для розмови у греків – футбол і політика. Обов’язково відвідайте грецькі таверни, ресторани, закусочні, які допоможуть вам відкрити дивовижний світ національної кухні Греції.

Грецький народ любить здорову їжу, і тому вони приділяють їй велику увагу. Секрет їх довголіття криється в середземноморській кухні та полягає він у тому, що греки використовують для приготування страв виключно якісні та свіжі продукти, трави, прянощі, натуральне оливкове масло і велику різноманітність зелені і овочів.

Грецька оливкова олія є основним продуктом, який використовується практично у всіх блюдах. Оливкова олія має свої незвичайні смакові якості і також вона дуже корисна для здоров’я. Не меншою популярністю користуються оливки. Ще один частий гість грецького столу – лимон.

Зазначимо, що незмінним супутником що будь-якого блюда в Греції, буде лимон.

Всі овочі, які можна наповнити, греки фарширують. Багато споживають динь, винограду, мигдалю, кавунів.

Географічне положення країни визначило головний напрям місцевої кухні – це риба і морепродукти.Безперечним є той факт, що найперший в світі кулінарний рецепт, у якому була покрокова інструкція є приготування риби, складався у Греції. На сьогодні туристи широко оцінили соковиті кальмари, обсмажені в борошні і оливковій олії, дивні на смак свіжовиловлені мідії, приготовані в томатному соусі, м’ясо восьминога, приготоване на вугіллі, з пряними травами… Найпопулярнішими стравами є такі:

* “каламар йеміста ме тірі” – кальмари, начинені сиром і запечені на вугіллі;
* “мідья ахніста” – мідії, приготовані на пару;
* “гарідес схарас” – креветки, запечені на грилі;
* “макаронада ме астакс” (спагеті з лангустом), поряд з іншими вважається коронною стравою.

При цьому місцеві кулінари розрізняють два сорти риби: виловлену рибалками в морі і ту, яку в замороженому вигляді імпортують з інших держав. У рибні таверни, які називаються “псаротаверни”, рибалки щодня доставляють свій улов. Тут подають рибу смажену, фаршировану, запечену, тушковану, в’ялену, копчену, мариновану, солону ...“Іноземну” рибу греки вважають менш якісною і позначають в меню і на цінниках абревіатурою “kat” або буквою “k”.

Задовольнить національна кухня Греції і всі вимоги шанувальників м’ясних страв. Для приготування страв використовують баранину, свинину, яловичину, птицю. Ось тільки мала частина страв, які варто покуштувати гостям цієї країни:

* “брізолес” – м’ясо з кісточкою, приготоване на грилі;
* “стіфадо” – гуляш з яловичини або кролика з цибульним соусом;
* “кокорас красатос” – півень, тушкований в білому вині;
* “сувлаки” – маленькі шашлички;
* “кунелі” – тушковане м’ясо кролика;
* “кондосувлі” – шашлик з великими шматками м’яса;
* “клефтіко” – м’ясо з овочами в глиняних горщиках;
* “паідакья” – баранячі реберця на грилі;
* “луканіка хорьятікі” – домашні ковбаски;
* “гіроса” – шаурма по-грецьки;
* “біфтекі” – котлети з рубленого м’яса;
* “кокореці” – загорнуті в кишки патроха ягняти і запечені на решітці.
* “долма” – рис або фарш, загорнутий у виноградне або капустяне листя.

І, звісно ж, найбільш знамените блюдо – “мусакас” (м’ясний фарш, картопля і баклажани, укладені шарами, під соусом “бешамель”).

Теплий клімат Греції дозволяє вирощувати овочі і фрукти, практично, круглий рік. Тому, в грецькій кухні широко використовують баклажани, оливки, артишок, виноградне листя, помідори, огірки, цибуля, перець, зелену квасолю. До багатьох страв додають суміші з трав, прянощі і спеції (корицю, базилік, білий перець, мускатний горіх). Варто згадати знаменитий “грецький салат”, який готують багато наших господинь. Правда в Греції, він називається “сільський салат” і, помітно, відрізняється за смаком від того, який подають в наших кафе та ресторанах. Також, варто спробувати:

* “мусака” – страва з баклажанів, фаршу, помідорів і білого соусу;
* “кефтедес” – овочеві котлетки з баклажанів, помідорів, грибів, кабачків і баранячого гороху;
* “мелідзанес тіганітес” – смажені баклажани;
* “флорініс псітес” – запечений солодкий перець з оливковою олією і виноградним оцтом;
* “мелідзана псіті” – запечені баклажани, з сиром і помідорами;
* “манітарья схарас” – гриби, приготовані на грилі.

Кулінарною візитною карткою Греції вважається сир “Фета”, який виробляють з овечого молока, в деяких випадках додають козяче молоко, і зберігають в розсолі у спеціальних дерев’яних бочках. Є й інші, не менш популярні, сорти сиру:

* “кефалотірі” – твердий сорт сиру з козячого молока;
* “манурі” – білий сир з дуже оригінальним смаком;
* “тулумотірі” – найдавніший в Греції сорт сиру.

Греція може похвалитися великою кількістю сортів сиру і його багатою історією. До речі, перші згадки про цей продукт можна зустріти ще в гомерівській “Одіссеї”.

Варто cкуштувати деякі сирні страви:

* “бугаца” – пиріг з сирною начинкою;
* “саганакі” – сир, запечений в клярі;
* “тірокрокетес” – сирні крокети;
* “пітес” – пиріжки з овочевою начинкою і сиром фета.

Великою популярністю користуються вироби з тіста: пироги, кулеб’яки, ватрушки, всілякі борошняні кондитерські вироби. “Кулурі” – грецький хліб, посипаний кунжутом. Один кулурі з кавою –ідеальний сніданок.

Традиційні грецькі десерти нагадують турецькі солодощі, що не викликає подиву, якщо згадати вплив, який справили на кухню країни кулінарні традиції Туреччини. Влітку греки ласують зацукрованими фруктами, пахлавою і лукумом. Взимку місцеві кулінари готують пироги із заварним кремом “галактобуреко”, солодкі рисові пудинги “різо гало”, а також різноманітну випічку в медовому сиропі. До складу левової частки грецьких солодощів, крім меду входять також і горіхи: мигдаль, ліщина або волоські. Популярні в Греції також різноманітні джеми і варення, які готують навіть з овочів. Морквяним, гарбузовим чи баклажановим варенням тут

нікого не здивуєш. Також своїми смаковими якостями славиться грецьке морозиво.

З безалкогольних напоїв греки віддають перевагу каві. При цьому каву зазвичай п’ють в “натуральному” вигляді, без молока і вершків. Вважається, що будь-які смакові добавки перетворюють цей благородний напій в елемент фаст-фуду. Є варіант холодної кави – “фраппе”, в який додають лід і подають в жарку пору року.

Греція – батьківщина бога виноробства Діоніса. Однак грецькі вина не дуже відомі за межами країни. Це пов’язано з тим, що продуктивність більшості виноробів обмежена, а тому кращі сорти часто навіть не “виїжджають” за межі регіону. Своєрідною “візитною карткою” грецького виноробства є “Рецина” – легке вино з присмаком соснової смоли. Це один з найбільш древніх на планеті сортів вина, спосіб виготовлення якого залишається незмінним уже протягом більш ніж двох тисяч років.

Серед найбільш популярних місцевих вин відзначимо такі: “Мосхато”

* солодке мускатне вино з острова Самос; “Немея” та “Рапсані” – сухі червоні вина; “Робола” – біле вино з незабутнім ароматом. З міцніших напоїв: “Узо” – грецька анісова горілка; “Ракі” – виноградна горілка з терпким смаком; “Метакса” – грецький коньяк (бренді).