**ТЕМА 5. ЕТНІЧНІ КУХНІ НАРОДІВ ПІВНІЧНОЇ І**

**ЛАТИНСЬКОЇ АМЕРИКИ**

***Тема 5.1. Етнічна кухня США***

**Мета:** Сформувати основні знання про етнічну кухню народів США, звернути увагу на її національну особливість, використання вітамінізованих збагачених продуктів, режим харчування, найбільш поширені страви, їх асортимент і коротку кулінарну характеристику.

**Тип заняття:** лекція

**Ключеві слова:** характерні особливості, концепція американської кухні, режим харчування, шедевр кухні США, ленч, гамбургери, сандвічі

**План**

1. Етнічна кухня США, її особливість розвитку.
2. Структура та режим харчування народів США.
3. Використання і коротка кулінарна характеристика найбільш поширених національних страв США.

**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

**Найбільш характерні особливості**

**Кухня США**

Продукти піддаються обробці і збагаченню

Правильне харчування

Строге дотримання режиму харчування

Основні принципи гігієни і

**Режим харчування**

**США**

|  |  |
| --- | --- |
| Сніданок | сік, американський пончик, одне яйце, тост, бекон, кава, вершки. |
| Ленч -  (12-14 год.) | є основним прийомом їжі, складається з сандвіча з декількох шарів, січеного біфштекса з смаженою картоплею. Все запивається кока-колою. |
| Вечеря - | різноманітні закуски, соків, коктейлів. |

**Найбільш поширені національні страви**

**США** – біфштекс по-чікагське, ананасові трубочки, індичка з шпинатом, яловичина по-американськи, яєчня з устрицями, салат вальдорф, лимонне суфле, джамалайя.

Ніяка інша країна не вплинула в такому ступені на характер харчування в усьому світі, як США.

Характер повсякденного харчування родини середнього американця обумовлений орієнтацією на мінімальні витрати часу. Відповідно до концепції американської кухні, з будь-якого сирого продукту за раціональною методикою можна приготувати готовий продукт або готову страву, не тільки досить дешеві, але й такі, що за своїми смаковими якостями можуть задовольнити максимальне число громадян. Наприклад, гамбургери, хот-доги або томатний кетчуп.

Процеси приготування їжі як у домашньому побуті американців, так і на багатьох підприємствах ресторанного господарства за останні роки значно прискорилися й спростилися завдяки широкому розвитку консервної промисловості й виробництву напівфабрикатів.

Сніданок (breakfast) звичайно починається о 8 годині ранку зі склянки апельсинового соку, до столу подаються пластівці-мюслі (creak), маленькі смажені сосиски з яйцем або тільки яйцем, смажене сало або шинка, пончики із сиропом або гарячі вафлі. Далі - чай або кава (як правило, дуже слабка) і/або молоко.

У багатьох містах Америки популярний так званий бранч (brunch), що поєднує сніданок і ленч, подається по неділях (іноді й по суботах) між 11 й 15 годинами, їжа бранчу гаряча, але легка. У меню бранчу входить вино. Ленч (lunch) - другий сніданок: легка трапеза в середині дня (між 12 й 14 годинами), що займає одну годину. У США на ленч у ресторані кожний замовляє собі аперитив за смаком, а потім холодну закуску, як правило, салат і гарячу другу страву (рибна або м'ясна), до яких подають вино. Ленч у ресторані прийнято використовувати для продо­вження ділових переговорів.

Вечеря (dinner) - основний прийом їжі в США (о 18-21 годині). Звичайно включає суп або закуску (appetizer). На закуску американці віддають перевагу фруктовому салату (fruit salad) або коктейлю із крабів (shrimp cocktail). Як головну страву (entrees) рекомендується смажена курка (southern fried chicken), гарячий лобстер (broiled lobster), котлети з баранини (lamb chop), печеня з яловичини (roast beef) індичка (turkey). Як правило, до цього замовляють овочевий набір: капусту брокколі (broccoli), різану квасолю (string beans), кукурудзу в udicm(creamed corn), зелений горошок і моркву (peas and carrots) або картопляне пюре (mashedpotatoes), відварну картоплю (boiledpotatoes), смажену картоплю фрі (friedpotatoes), солодку картоплю (sweetpotatoes). На вечерю звичайно їдять салати з білоголової капусти в сметанковому соусі (cole slaw), салатні сердечка з качанового салату (hearts' of lettce) овочеву суміш із анчоусів й грінками (Caesar salad) або овочевий набір (tossed green salad). До столу традиційно подаються гарячі булочки (hot rolls), пучки сирої селери, оливки, вершкове масло. На десерт звичайно замовляють яблучний пиріг з вершковим морозивом (apple ріс а la mode), фруктове морозиво, сир із солоними крекерами, полуничний торт (strawberry shortcake) або пудинг (jello).

У ресторані, як правило, перед їжею замовляють коктейль. Під час вечері п'ють пиво, вино або охолоджувальні напої. Наприкінці вечері подається кава або чай (іноді з льодом). Загально прийнято в США забирати із собою в пакет (take-out) не з'їденої за вечерею страви.

Американці їдять багато ракоподібних. Устриці, більші рожеві креветки, лагусти й омари - свіжі, морожені або консервовані - займають у меню значне місце, особливо в прибережних районах.

З м'яса вживається переважно яловичина, телятина й свинина, причому смажені, ковбасні вироби представлені у вигляді окостів, бекону й сосисок.

Американці їдять багато свіжих і сушених овочів. Кукурудза - найважливіший національний злак.

Шедевром американської кухні вважаються салати. На одну тарілку кладуть шматочки груші, персика або полуниці, салат-латук, тоненькі шматочки підсмаженого бекону, помідори, щербет з малини, сир, банани й майонез.

Великою популярністю користується зелений салат, що подається крупно нарізаним, у натуральному вигляді й уже на столі присмачуєть­ся різними спеціями. До салатів подають приправи в пляшках: одночасно солоні, солодкі й гострі. Дуже популярні соуси: майонез, приправлений цибулею й перцем, грибний, «шилі», «табаско», яблучний, із брусниці, желе з м'яти.

Асортимент рибних страв і закусок в американській кулінарії обмежений: немає страв із заливної або копченої риби, рибних консервів, рідко зустрічаються рибні делікатеси. Асортимент ковбасних виробів також дуже вузький. Американці не люблять супи, надаючи перевагу фруктовим або томатним сокам. Якщо вже подається перше, то це пюре, бульйон або ж фруктовий суп. Борщі, щі, солянки, розсольники, холодники американці не визнають. Усі м'ясні страви готуються не- гострими, малосольними, спеції, соуси кожний додає по смаку вже на столі.

На гарнір використовуються тільки овочі (тушковані стручкові боби й квасоля, зелений горошок, кукурудза з вершками, спаржа, червоно-головкова капуста й картопля (відварена, смажена, тушкована).

Американці мало вживають хліба, зокрема білого, а також борошняних виробів і жирів.

Досить широко в американській кухні представлені всілякі десертні страви й кондитерські вироби: тістечка, пироги, печиво, пудинги; фруктові соки інші свіжі фрукти, цитрусові плоди, компоти зі свіжих фруктів, збиті вершки.

Американці дуже люблять цукерки і вживають багато фруктів, але їх рідко їдять у натуральному вигляді, більше використовують для салатів, желе, подають із вершками, сиром або тістечками. Вершкове масло в сандвічах нерідко заміняють арахісовою олією. Сири виготовляють у великій кількості. Усі вони подібні за складом до європейських й майже так само називаються. Після десерту американці люблять випити чашку кави, однак, віддають перевагу чаю, молоку, тонізуючому напою або пиву.

Як мало популярні в Америці перші страви, настільки багато тут вживають різних напоїв. Дуже поширена Кока-Кола, Пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом, нарешті, традиційним став звичай пити воду з льодом перед їжею.

Північна Америка - батьківщина коктейлів, яких там існує безліч й які американці вживають у будь-яку годину дня.

Американське віскі готують на основі кукурудзи або жита з використанням ячмінного солоду.

Національний алкогольний напій США - бурбон Джин Бім (Jim Beam). Самий продаваний у світі. У Бурбоні міститься 65-75% кукурудзяного спирту.

Інші сорти американського віскі:

Key whiskey - у ньому не менше 51% спирту з жита;

Corn whiskey - у ньому міститься більше 80% спирту з кукурудзи;

Wheat whiskey - містить не менш 51% спирту з пшениці;

Blended whiskey - купажована суміш, що містить 20% straight whiskey й 80% інших сортів або чистий спирт.

При обслуговуванні груп туристів з Америки рекомендується звер­нути увагу на перший сніданок. Це має бути щільний сніданок, де гостям подаються гречана або вівсяна каша з молоком: пшенична каша з гарбузом; кукурудзяні пластівці з вершками; яєчня з беконом або омлет із шинкою. Подаються також джем або мед, фруктовий (краще апельсиновий) сік, вершкове масло, чорна кава або чай на вибір гостей. Другий сніданок - ленч й обід.