

Модуль 2. Гастрономічний туризм в різних країнах, кулінарні тренди та гастрономія

Тема 2.2. Гастрономічний туризм країн Західної та Південної Європи

ЛЕКЦІЯ № 6

Тема лекції. **Національні та регіональні кухні Італії, Франції, Іспанії як об'єкти гастрономічного туризму**

Очікувані результати навчання:

- охарактеризувати особливості італійської, французької, іспанської кухні;
- скласти список традиційних продуктів національних кухонь Італії, Франції, Іспанії;
- описати особливості регіональних кухонь Франції, Італії, Іспанії;
- скласти список традиційних страв та напоїв для традиційної французької, італійської, іспанської кухонь;
- зазначити спільні риси для національних кухонь Італії, Франції, Іспанії.

ПЛАН

1. Гастрономічний туризм Італії.
 - 1.1. Історія і традиції.
 - 1.2. Регіональні особливості італійської кухні.
 - 1.3. Традиційні італійські продукти, основні напої Італії.
2. Гастрономічний туризм Франції.
 - 2.1. Загальні відомості про французьку кухню.
 - 2.2. Характеристика регіональної французької кухні.
 - 2.3. Підприємства-виробники гастрономічної продукції Франції.
3. Гастрономічний туризм Іспанії.
 - 3.1. Особливості іспанської кухні.
 - 3.2. Рейтинг найпоширеніших страв.
 - 3.3.

Рекомендовані джерела:

1.	Дишкантюк О.В. Гастрономічний туризм: підручник/О.В. Дишкантюк. К.В. Власюк, Одеса: 2021, 136.	52-62
2.	Головко Л. І. Кухня народів світу: навч. посіб. для студентів галузі знань 24 «Сфера обслуговування» Бердянськ, 2013. 65 с. <i>Електронний ресурс</i> . Дата звернення 30.08.2022 р.) https://golovkoeconom.at.ua/kukhnja_narodiv_svitu_posibnik_tekst.pdf	
3.	Новікова О.В., Радченко Л.О., Вінніченко К.П., Льовшина Л.Д., Пивоваров П.П., Чубар Л.І., Організація харчування та обслуговування туристів на підприємствах ресторанного господарства: Навчальний посібник. Харків: Світ Книг, 2018. 411 с.	189-193

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

1. Гастрономічний туризм Італії

1.1. Історія і традиції

Одна з унікальних особливостей кухні цієї країни в тому, що свої кулінарні традиції має кожен з 20 регіонів. У різних куточках Італії ви спробуєте несхожі один на одного піцу й пасту, салати та супи. А також знайдете абсолютно автентичні страви. Деякі деталі пов'язані з кліматичними умовами: на півночі країни поширені м'ясні й молочні продукти, а на півдні – овочі й морепродукти.

Італійська кухня розвивалася протягом століть. Незважаючи на те що країна, відома сьогодні як Італія, що не об'єднувалася до XIX століття, її кулінарія виявляє простежуються коріння ще в 4 столітті до нашої ери. Їжа і культура були дуже важливі в той час, як можна переконатися за наявністю античної куховарської книги, яка була тоді створена. Протягом століть сусідні регіони, завойовники, відомі кулінари, політичні перевороти і відкриття Нового світу вплинули на розвиток національної кухні.

Історія виникнення італійської кухні бере свій початок після падіння Римської імперії, коли різні міста почали відділятися і формувати свої власні традиції. Було винайдено багато різних видів хліба і макаронів, а також виникли нові варіанти приготування їжі.

Регіональна кухня представлена деякими з найбільших міст Італії:

- Мілан (північ Італії) відомий своїми варіантами ризотто,
- Болонья (центральна і середня частина країни) знаменита стравами;
- Неаполь (на півдні) славиться своєю піцою і спагетті.

1.2. Регіональні особливості італійської кухні

У Північній Італії поширено багато видів страв з макаронів. Полента і ризотто популярні так же ж. Лігурийська кухня включає в себе кілька видів риб і страв з морепродуктів, базилік (міститься в песто), горіхи і оливкову олію. У Емілія-Романья популярні інгредієнти включають в себе шинку (прошутто),

ковбасу (котехіно), різні сорти саламі, трюфелі, парміджано-реджано і помідори (соус болоньезе або рагу).

Традиційна центральна італійська кухня використовує такі інгредієнти, як помідори, всі види м'яса, риби і сир пекоріно. У тосканській кулінарії в багатьох стравах традиційно подається м'ясної соус.

Нарешті, в Південній Італії центральне місце займають помідори – свіжі або приготовані в соусі. Крім того, перець, оливки і оливкова олія, часник, артишоки, апельсини, сир Рікотта, баклажани, кабачки, деякі види риб (анчоуси, сардини і тунець) і каперси – важливі компоненти для місцевої кухні.

1.3. Традиційні італійські продукти, основні напої в Італії

Традиції тієї чи іншої кухні значною мірою обумовлені продуктами, які найбільш доступні місцевим. Найчастіше вони стають не просто інгредієнтом національних страв, а візитною карткою будь-якої країни або місцевості. Так, кажучи про Італію, кожен напевно уявляє собі як мінімум три продукти, міцно асоціюються у людей з цією країною: овочі, риба, оливки, морепродукти, яловичина, сир, бобові, рис, фрукти та ягоди.

Оливки в Італії можна зустріти не тільки на улюбленою туристами і місцевими жителями піці або в салаті, а й просто на оливкових деревах, що ростуть на вулиці. М'який клімат Італії дозволяє плодам дозрівати поступово, наповнюючись ніжним і дивовижним смаком, який притаманний тільки чорним італійським маслинами. Італійці використовують оливки для отримання оливкової олії – чудовою заправки до салатів і одночасно чудодійного косметичного засобу. Оливки водять в рецепти багатьох національних італійських страв. Крім того, нестиглі оливки італійці маринують і вживають як закуски до спиртних напоїв. Така ось італійська альтернатива малосольні огірочки.

Серед безлічі італійських сирів, королем є пармезан. Цей твердий, розсипчастий сир вимагає особливого до себе поваги. Протягом двох років він дозріває в італійських льохах, перш ніж бути поданим до столу. Інший знаменитий сир – горгонзола.

Гіркий мигдаль італійці використовують для приготування шоколаду і знаменитого лікеру Амаретто. Солодкий мигдаль входить до складу багатьох кулінарних рецептів, у тому числі страв, що не мають ніякого відношення до десертів.

Помідори різних сортів – від величезних, готових вибухнути від необережного дотику соковитих плодів, до маленьких, більше схожих на ягідки, незвичайно солодких помідорів черрі.

Завершувати трапезу в Італії прийнято келихом доброго червоного вина. Вино теж стало традиційним італійським продуктом, без якого немислимий справжній обід або вечерю. А ось вранці італійці вважають за краще випити чашечку капучіно, який поки складно назвати традиційним продуктом, але, тим не менш, користується в Італії великою популярністю.

Основні напої в Італії. Кава (Caffe). Слово Caffe позначає тільки кави еспресо – міцна кава, приготований в спеціальному апараті пропусканням перегрітої пари через шар меленої кави і подається в маленьких чашках із щільною пінкою карамельного кольору. Дуже популярний в Італії сарруссіно – еспресо зі збитим і підігрітим молоком, посипаний корицею, мускатним горіхом або какао. П'ють сарруссіно тільки на сніданок.

Пива в Італії, природно, п'ють менше, ніж вина. В основному пиво популярно серед молоді. Італійське пиво зазвичай німецьке, світле і гіркувате. Воно добре угамовує спрагу. Пивом зазвичай запивають піцу.

Аперитиви. Італійські аперитиви бувають на винній (вермути) або спиртовій основі. Вермути – це кріплені вина, що містять 18-20 об. % спирту і які мають яскраво вираженим трав'яним букетом. До них відносяться знамениті Martini та Cinzano.

Вино. Різноманіття кліматичних і ґрунтових умов у країні визначає і різноманіття сортів виробленого вина. В Італії двадцять виноробних регіонів, їх назви збігаються з назвами двадцяти адміністративних районів, в яких вони розташовані. Всю країну можна розділити на три винні зони – північну, центральну і південну.

На півночі частіше зустрічаються легкі білі вин; вина центрального регіону Італії – Тоскани і найближчих територій – вважаються кращими в Італії, а на півдні традиційно переважають міцні солодкі вина, в основному червоні.

2. Гастрономічний туризм Франції

2.1. Загальні відомості про французьку кухню

Французька кухня справедливо вважається зразком світової кулінарії, еталоном вишуканості та витонченості. Її велич побудовано на вмілому підборі продуктів і грамотному поєднанні інгредієнтів, а також скрупульозною увагою до найдрібніших деталей.

Кухня у Франції – це предмет національної гордості. Причому настільки, що організовуються спеціальні гастрономічні та винні тури до Франції. Для гурманів це незабутня пригода не тільки з відвідуванням кращих ресторанів, але й візитами до знаменитих кухарських шкіл і навіть провінційних садиб, де вручну готуються легендарні делікатеси типу фуа-гра, зріють знамениті сири, робиться ароматне оливкова олія.

Обов'язковим пунктом програми таких турів бувають різноманітні майстер-класи, щоб на згадку про подорож туристи могли дивувати своїх знайомих справжнім французьким шиком гастронома.

Туризм і відпочинок у Франції немислимий без її знаменитих страв, які зробили країну гастрономічним центром Європи.

Теоретики люблять ділити французькі традиції на три види, але мистецтво, до якого повною мірою відноситься і кулінарія, не визнає ні рамок, ні кордонів, тому подібний розподіл дуже умовний.

I. Можна виділити, насамперед, регіональну кухню. Кожен район і провінція Франції, Нормандія, Бургундія, Бретань, Гасконь, Лотарингія, Шампань, Прованс або будь-яка інша, внесли свій внесок у велику справу.

II. Інший різновид французької гастрономії – загальнопоширена кухня – це страви, які вживаються всюди і відомі далеко за межами країни.

II. Вишукана або висока французька кухня – спадщина французький королів, які любили смачно поїсти і розуміли толк в справжніх делікатесах.

Сьогодні кордони між видами стерлися, а самі страви стали загальносвітовим надбанням. Недарма ресторани Парижа та інших міст приймають тисячі гостей, бажаючих познайомитися з цим багатством. Існує навіть гастрономічний туризм у Франції – самостійний напрям, покликаний познайомити гостей з місцевими кулінарними традиціями.

Для цих традицій характерно використання вина. Вино – улюблений напій і незмінна складова 80% страв, починаючи від других страв і закінчуючи приголомшливими десертами. З вина французькі кухарі готують найкращі бульйони, в ньому ж маринують м'ясо і рибу, і, зрозуміло, знамениті соуси, яких у Франції не злічити.

Найгучнішу славу придбали знаменитий соус з Провансу, у нас відомий, як майонез, і соус бешамель. До речі, якщо вірити дослідникам і знавцям, у Франції є більше трьох тисяч різноманітних соусів.

Не меншою повагою користуються мускатні вина, коньяки та лікери. Наприклад, коронний прийом французьких кухарів – перед подачею блюдо рясно поливають коньяком і підпалюють. Завдяки цьому воно набуває неповторного смаку і аромату.

Інша відмінна особливість французької гастрономії – велика кількість спецій. Улюблені приправи, які «живуть» у кожній кухні – розмарин, селера, естрагон, цибуля-порей. Не меншою повагою користуються кріп, петрушка, перець, лавровий лист.

В якості перших страв французи вживають всілякі супи, від знаменитого цибульного, до супів-пюре і прозорих супів на м'ясних бульйонах. На друге жителі країни втілюють кулінарні фантазії з м'яса яловичини, телятини, великого поширення набули також страви з риби, приготовані з соусом.

Біфштекс з кров'ю – ще один фаворит обідніх столів. Як гарнір використовується картопля, а також артишоки, помідори та інші овочі. А ось знамениті жаб'ячі лапки не в такому вже ході, це, швидше, делікатес, який

французи дозволяють собі у свята і по урочистих випадках. Зате фуа-гра була і залишається улюбленицею гурманів.

Кулінарний відпочинок і туризм у Франції, це, в першу чергу, вишукані французькі десерти. Вони створюються з повітряного тіста, свіжих фруктів, кращих лікерів і вин, вершкових кремів, смачного морозива, шоколаду та печива, що тане в роті. Напевно, найвідоміший десерт з країни високої моди – це еклери. Вони випікаються зі свіжого заварного тіста і наповнюються легким шоколадним, кавовим або вершковим кремом.

Сири подаються в якості закусок, в компанії з грибами, шинкою, зеленню, їх додають у салати і омлети, з ними запікають м'ясо і рибу, їх подають як закуску до вина. Без сиру неможливо уявити жоден французький обід. Відсутність сиру на столі у Франції визнається майже поганим тоном.

В цілому для кухні Франції характерні достаток і різноманітність, доповнені чуйним слідування рецептурам і використанням виключно свіжих якісних продуктів. І відпочинок у Франції – кращий спосіб у цьому переконатися.

2.2. Характеристика регіональної французької кухні

Зрозуміло, у кожній провінції є «коронні страви»: у Бургундії та Нормандії ви знайдете найкращі французькі сироварні, при кожній з яких обов'язково працює ресторанчик. У Бретані чи Провансі неможливо побувати, не познайомившись із французькою «морською» кухнею: морепродукти тут готують чудово. Ну а Бордо славиться чудовим вином.

Серед найпопулярніших виноробних регіонів Франції – Бордо, Бургундія, Долини Рони та Луари, Ельзас, Шампань, Лангедок-Русільйон та Прованс. Кожен із них розділений на субрегіони та апелласьйони.

Найпопулярнішим у Бордо є регіон Медок. Тут щорічно виробляється більше 112 млн. пляшок вина, з яких дві третини в апелласьйонах О-Медок і Медок. Тут розміщені 4 найзнаменитіші виноробні Франції – шато Латур, шато Марго, Мутон Ротшильд і шато Лафіт. Більшість виноградників та виноробних підприємств відкриті для відвідання туристами. Саме тут розміщено й більшість центрів винотерапії.

Бургундія – не менш популярний регіон, проте не всі господарства приймають туристів. Найпопулярнішими є чисельні шато Шаблі, Кот-де-Бон та Божоле. По всій Бургундії, в третій четвер листопада, проходить відоме свято Божоле Нуво, що збирає туристів з усього світу.

В Долині Луари практично всі виноградники відкриті для туристів. Тут винний туризм часто поєднується з відвідуванням чисельних замків.

Кращі виробники вин Ельзасу – Трімбах, Крайденвайсс, Ботт-Гайл пропонують туристам екскурсії, ресторани та розміщення в готелях. Ельзас також є лідером серед випуску біовин та вин із заморожених ягід винограду. Кожного серпня тут проходить регіональна виставка вин.

Регіон Шампань щороку реалізує 300 млн пляшок шампанського та вважається найбагатшим виноробним регіоном Франції. Найпопулярнішими є екскурсії та дегустації в Реймсі. Для туристів відкриті фабрики шампанських вин «Поммері», «Теттінгер», «Руінар» та «Піппер-Хайдсік».

Регіони Прованс, Лангедок-Русільйон та Долина Рони часто об'єднують в один винний тур. Загалом, у цих трьох регіонах виробляється 65 млн. дал (10 л) вина, з яких 23 млн. – споживається та закупається туристами.

Міський винно-гастрономічний туризм можна розглядати як наслідок зростання добробуту населення. Просто похід у ресторан не лише став загальнодоступним, а й перестав здаватися чимось надзвичайним. Споживач став більш вимогливим та обізнаним щодо кулінарії.

Одним із найвідоміших та найвпливовіших ресторанных рейтингів на сьогодні є «Червоний путівник» або «Червоний гід Мішлен», що оцінює ресторани за тризірковою шкалою. Згідно цього путівника, станом на 2014 р. більшість тризіркових ресторанів розміщувалися в Парижі. Ресторани цієї ж категорії є також у Жуаньї, Сольє, Ежені-ле-Бен, Ліоні, Вайрьє-дю-Лак, Шаньї, Руані, Сен-Бонне-ле-Фруа, Ілльхаузерні, Баренталі, Лагіолі, Померолі, Канка.

2.3. Традиційні продукти та страви французької кухні

Незалежно від матеріального й соціального становища їжа відіграє дуже важливу роль в житті французів. Французькі кулінари традиційно готують

тільки з найсвіжіших інгредієнтів, прагнучи зберегти всі особливості продукту після теплової обробки.

Традиційна кухня Франції практично не використовує молочні продукти. Виняток становить сири. В країні виробляються десятки найрізноманітніших сортів сиру з козячого, коров'ячого та овечого молока. Французи майже не вживають в їжу крупи.

Традиційна кухня Франції знаменита не тільки своїми вишуканими та простими стравами, а й винами – бордо, бургундське, шампанське, коньяк.

На сніданок французькі господині часто готують омлети з грибами, шинкою, сиром і великою кількістю зелені. Також більшість жителів країни вважають за краще з ранку апельсиновий сік, свіжий багет, масло, джем, зернові пластівці, йогурт, гарячий шоколад і, звичайно, кава. Французи – справжні кавомани й не уявляють собі початок дня без цього напою, що бадьорить.

Всупереч загальній думці, французи не так часто їдять на сніданок круасани, оскільки ця випічка дуже калорійна.

Сучасні жителі французьких міст найчастіше обідають поза домом. Обід зазвичай складається з першої й другої страви, і сиру або фруктів на десерт.

3. Гастрономічний туризм Іспанії

3.1. Особливості іспанської кухні

Національні страви іспанської кухні відрізняються багатим набором інгредієнтів, але при цьому прості. Основні компоненти, які використовуються вже багато століть, – часник, цибуля, спеції, багато зелені, оливкова олія. Що стосується способів приготування, переважно це обсмажування, запікання або гасіння.

Проте, розглядати страви іспанської кухні як щось єдине було б неправильно, адже в Іспанії кулінарні традиції формувалися в різних регіонах з урахуванням кліматичних умов, звичаїв. Тому традиційна іспанська кухня унікальна і різноманітна. На кулінарні національні традиції впливали греки і римляни, маври і араби, італійці, історичні аспекти і кліматичні особливості.

Іспанці люблять і вміють готувати рибу, морепродукти, але в регіонах з споконвічно іспанським характером багато м'ясних страв.

В іспанській кухні дуже мало молочних продуктів. Незалежно від регіону, їжу готують на оливковій олії. Вершкове масло для приготування їжі не використовується. Це є іспанською особливістю. Іншими загальними ознаками іспанської кухні є вживання яєчних десертів та винятково білого пшеничного хліба.

Іспанські страви прості, але завдяки пряностям, таким як шафран, переповнені вишуканим смаком. Як заправка для супів та салатів використовується оливкова олія, яку дієтологи вважають найкориснішим із жирів. Найчастіше приготуються страви з риби, дарів моря, стручкових рослин і рису. В страви додаються помідори, перець, картопля, яйця, часник, цибуля, оливки, мигдаль і вино.

Якщо казати про особливості, які поєднують іспанську кухню з іншими національними кухнями, то іспанці вважають, що з італійцями їх поєднує використання для приготування страв оливкової олії, а з німецькою — присутність у меню страв зі свинини.

3.2. Рейтинг найпоширеніших страв

До слова, традиційні страви іспанської кухні, враховуючи їх приналежність до середземноморської кухні, корисні. Використовують іспанці переважно рис, овочі, рибу. Єдине, що слід враховувати, іспанці дуже люблять часник і додають його в багато несолодкі страви. Отже, які ж страви готують в Іспанії?

1. Національна іспанська страва **тапас** – чому ця закуска не стала такою ж популярною у світі. Тапас являє собою невеликі бутерброди, їх подають гарячими та холодними. Варіантів оформлення і подачі страви неймовірна безліч — багатошарові сендвічі, на шматочках багета або на тостах, в розетках з несолодкого тіста, тарталетки або нанизані на зубочистку шматочки м'яса, морепродуктів, овочів, трубочки з різноманітною начинкою.

У рейтинг увійшли ті вишукані страви Іспанії, рецептури яких мають багаторічну історію і передаються від матері до дочки.

2. Омлет. Ця страва ще має назву «картопляна тортілья». Сьогодні традиційна тортілья пропонується в кожному кафе і ресторані. Її часто готують вдома, адже процес приготування простий і не вимагає суттєвих витрат часу. Примітним є те, що в різних регіонах рецепт видозмінюють. Замість картоплі кухарі відомих ресторанів часто використовують, в цій національній страві Іспанії, картопляні чіпси. Крім цибулі в страву можуть додавати різну зелень. У деяких кафе омлет готують традиційно на сковороді, в інших – на пару або в духовці. Проте найчастіше використовується первинний рецепт іспанського омлету з картоплею. Якщо будете в Іспанії, варто замовити цю страву на сніданок. Не пошкодуєте.

Гаспачо – національна страва Іспанії. Гострий томатний суп – ефективний засіб від спеки під час літнього сезону. В Іспанії це знають і дуже люблять цю страву. Готують його не тільки влітку, а й в будь-який інший сезон. В рецепт гаспачо, крім стиглих томатів, входять ріпчаста цибуля, червоний перець і часник. Заправляють страву свіжовижатою олією. А подається разом з хрусткими тостами. Згідно з повір'ям, гострий суп придумали мандрівники, змушені багато часу проводити під відкритим небом. У них під рукою завжди були дешеві продукти, широко поширені в Іспанії. А здатність цієї страви розріджувати кров допомагає впоратися зі спекою. Адже після поїдання порції супу посилюється потовиділення, і відбувається самоохолодження організму.

Сьогодні гаспачо – найпопулярніша перша страва. Класичний рецепт доповнюють цвітною капустою, великою кількістю зелені. Рекомендуємо спробувати його під час подорожі по країні.

Паелья. Традиційна іспанська страва, в яку обов'язково входить рис. Незважаючи на те, що варіантів відомої паельї безліч, кожна їхня рецептура заслуговує на увагу. У класичному рецепті, крім рису, входить курка або кролятина – м'ясо, яке доступне селянам. І створення страви приписують саме сільським жителям. Також в хід йшли бобові та овочеві культури. Але на

сьогодні в кафе, цю страву іспанської кухні, можна зустріти з креветками, мідіями, м'ясом каракатиці.

Каракатиця в чорнилі. Чорнило каракатиці, розлите по тарілці, може привести в сум'яття, але тільки до першого шматочка. Каракатиця в чорнилі подається з цибулею, часником, свіжою зеленню, перцем. Незмінний келих вина. Ця традиційна страва Іспанії завжди викликає захоплення у туристів.

Ставрида під білим вином Чаколі. Ставрида під білим вином Чаколі – одне з найсмачніших рибних страв Іспанії. Це популярний для іспанської кухні рецепт, в який крім морської риби і вина входять стиглі томати, червона цибуля, морква, порей, часник. Риба тушиться в вині, з поступовим додаванням наступних інгредієнтів. Ставрида отримує оригінальний смак, який високо цінують місцеві жителі. Оцінять і мандрівники під час гастрономічного туру.

Теруельський мігас – проста і незабутня страва іспанської кухні. Формула приготування досить проста. Підготовчий етап – хліб нарізається тонкими скибками і на добу замочується в підсоленій воді. Після м'якуш віджимають і обсмажують в олії. Для надання пікантності і особливого смаку використовують часник, зелень, спеції. Смачний і ситний кулінарний шедевр з хлібних крихт подають в теплому вигляді. Традиційна іспанська страва може бути поданою до столу з різними добавками (наприклад, копчені ковбаски або шматочки свинини).

Запечені баклажани. Традиційна страва Іспанії, коріння якого лежить в Каталонії – запечені баклажани. Процес приготування проводиться на грилі. До баклажанів додається червоний перець. Овочі запікають, поки шкірка не стане чорною. Її знімають, і відвідувачам подають, порізані смужками, соковиті овочі. До баклажанів подають тости, змочені в томатному соусі, також анчоуси або тунець.

Мадридське рагу. Популярна, яскрава, ситна іспанська національна страва. Традиційно рагу готують з турецьких і зелених бобів, м'яса і копченостей, овочів, зелені, спецій. Всі інгредієнти кидають в глиняний горщик, в якому томлять на вогні не менше трьох годин. Отримуємо ситну, зігріваючу, неймовірно смачну іспанську страву.

Торт «Сантьяго». Цей десерт входить в ТОП популярних страв Іспанії через оригінальний горіховий смак, отриманий за рахунок додавання в тісто подрібненого мигдалю. Його готують з борошна, вершкового масла, цукру, яєць. Традиційно подають десерт з келихом червоного десертного вина.