МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ТАВРИЧЕСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. И. ВЕРНАДСКОГО.

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Реферат

Кухни мира

Специальность 7.010202 «физическая реабилитация»

Курс 5, группа 1

Журба Александр Игоревич

Проверила

доцент, кандидат медицинских наук:

Мякенькова М. И.

Севастополь 2006

Введение

В мире огромное количество кухонь и ещё большое количество блюд, которые они могут нам представить. Я выбрал из этого многообразия несколько самых интересных и, на мой взгляд, апетитных.

1. Японская кухня

«Не сотвори, а найди и открой» - этого общего правила придерживаются все японские кулинары.

Японская кухня – это особое искусство создавать натюрморты на тарелке, умение оформить и преподнести блюдо. Японская пища очень проста, и кулинар стремится, чтобы внешний вид и вкус блюда как можно дольше сохраняли исходные свойства продукта. Приготовление сырой рыбы, например, часто ограничивается умелым нарезанием ее на ломтики и красивым расположением ее на блюде.

В основу японской кухни положены растительные продукты, овощи, рис, рыба, всевозможные продукты, поставляемые морем, а также говядина, свинина, баранина и птица.

Излюбленным продуктом японцев с давних пор является рис. Обычно при варке его не солят, поэтому к нему подают остро-соленые или остро-сладкие приправы. Одним из известнейших блюд в мире стало японское блюдо "суши", небольшие рулетики из нори (высушенных морских водорослей) начиненные рисом с начинками. Из овощей наибольшее распространение получили капуста, огурцы, редис, репа, баклажаны, картофель, соя.

Многочисленные национальные блюда приготавливают из морепродуктов: моллюсков, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок, морских водорослей, в том числе морской капусты.

Большое распространение в Японии получили и бобовые (тофу и мисо). Тофу – это бобовый сыр, состоящий из соевого белка и напоминающий по виду творог. Японцы предпочитают употреблять его на завтрак. Мисо - вязкая масса, которая приготавливается из соевых бобов, для чего их сначала перемалывают, варят и для брожения добавляют дрожжи. Мисо является основой для всевозможных супов.

Для приготовления вторых блюд японцы используют рыбу в различных видах (сырая, нарезанная ломтиками, жареная, тушеная и вареная), макароны. Большой популярностью пользуются рисовые пирожки (моти), пирожки норимаки, приготовленные из рисового теста с небольшими ломтиками сырой рыбы, завернутые в сушеные водоросли.

Разнообразие соусов еще большее, чем приправ. Соусы в основном готовят из сои и сахарной пудры. Особенность остро-сладкого соуса используется для приготовления многих национальных блюд. Например, свежую рыбу или мясо сначала замачивают в этом соусе, а затем слегка обжаривают. С таким же соусом подаются различные овощи. Универсальной приправой служит адзи-но-мото, что буквально означает «корень вкуса».

Большинство блюд готовится на растительном масле или рыбьем жире. Японцы употребляют также и много фруктов. В качестве прохладительного напитка также распространен кори (молотый лед с фруктовым сиропом).

Любимейший напиток японцев – чай. Его готовят из зеленых чайных листьев, которые перед этим высушивают и перемалывают в порошок. Приготовленный таким образом чай имеет зеленоватый оттенок и по виду и вкусу резко отличается от европейского. Чай обычно употребляют без сахара. В Японии много ритуалов, связанных с приемом пищи, один из которых – чаепитие, сохранившийся на протяжении многих веков. По преданию, в чайной церемонии участвуют не более пяти человек. Чаепитие происходит в полумраке, даже в солнечный день.

Чайная комната должна быть оформлена с изысканной простотой, но эта простота может иметь и несколько иное значение, из-за того, что японцы очень любят простые, но изысканные вещи. Например, как какое-то коряжистое бревно может быть из ценной породы дерева и из-за своих художественных достоинств, немало стоить. В комнате не должно быть никаких лишних предметов. Есть только два исключения – белоснежная скатерть и ковш, вырезанный из куска бамбука, который должен пахнуть свежеспиленным деревом. Во время чаепития разговоры не приняты, и только когда будет выпит последний глоток, можно спросить, откуда посуда, кто ее сделал и как давно, также следует хорошо отозваться о качестве чая и качестве посуды. В последние годы получил широкое распространение и черный кофе.

2. Могольская кухня

Монгольская национальная кухня славится блюдами, приготовленными из молочных и мясных продуктов, а также мучными изделиями.

Очень любят жители этой страны блюда из вареной несоленой баранины. Самое популярное кушанье монгольской народной кухни - пенки, для их приготовления молоко долгое время кипятят на слабом огне, а потом остужают. Когда остынет толстый слой пенок, их осторожно снимают лопаточкой и выкладывают на деревянное блюдо, складывают вдвое, корочкой наружу, немного подсушивают и подают к чаю.

В Монголии существуют и блюда, известные только в этой стране, например, борцог (куски мелко нарезанного теста, обжаренные в бараньем жире или масле), хальмаг (смесь пенок и муки), пирожки с начинкой из сырого мяса. Любимый напиток в Монголии - чай с молоком, маслом или салом, солью.

САГААЛГАН, ПРАЗДНИК БЕЛОГО МЕСЯЦА

Сагаалган, праздник Белого месяца, или Новый год по лунному календарю, главный праздник у бурят. Считается, что в конце зимы - начале весны с новолунием начинается новый восточный год. Встреча нового года начинается не в полночь, а рано утром, в первый день нового года. Обязательно для праздничного застолья приготавливаются белые продукты из молока, так как белый цвет символизирует благополучие, чистоту помыслов, здоровье, процветание. Сагаалган, имеющий многовековую традицию, тесно связан с буддийским мировоззрением и отражает духовную основу жизни монголо-язычных народов.

По традиции на празднование Нового года в дацанах собирается много народа. Во время праздника на костре символически сжигают старые вещи, считается, что вместе с ними сгорают все грехи прошлого года.

В Монголии тоже начинается "Белый месяц". Празднование "Цагаан сара" предполагает непременно большое количество гостей. Поэтому, к этим дням заготавливается огромное количество продуктов, чтобы все посетившие дом родственники и знакомые ушли из него сытыми и довольными. Даже есть такое поверье, в каждом доме должно быть много еды, чтобы и наступивший год был для семьи благополучным.

3. Вьетнамская кухня

На протяжении веков на вьетнамскую кухню оказывала влияние китайская и индийская кухни, но все же она сохранила свою уникальную смесь гармоничных ароматов и цветов.

Рис и лапша

Как в большинстве азиатских кухонь, зерновые продукты занимают основное место во вьетнамской кухне. Рис - самое важное зерно - подают как гарнир ко многим блюдам. А рисовая мука используется для приготовления лапши и рисовой бумаги. Рисовая лапша - также как и пшеничная лапша - очень популярна во всем Вьетнаме. Вьетнамцы зачастую съедают более одного блюда из лапши в день. Рисовая бумага используется для приготовления рулетиков, которые подают с соусом для макания.

Овощи и фрукты

Благодаря обширной системе рек, куда входит дельта красной реки и дельта реки Меконг, большая часть Вьетнама отличается плодородными землями. Они идеально подходят для выращивания разнообразных овощей и фруктов, которые в изобилии употребляются во Вьетнаме.

Часто используются такие овощи как капуста, чеснок, зеленый лук, морковь, сладкие перцы и перцы чили, помидоры, ростки бамбука, зеленый салат, огурцы, сельдерей и грибы. Из этих овощей готовят супы, добавляют в лапшу, добавляют в поджарки и карри, заворачивают в рисовую бумагу или подают как гарнир или салат.

Среди распространенных фруктов - манго, ананасы, дыни, личи и мандарины, которые подают как закуску или как десерт, либо добавляют в состав несладких блюд для контраста.

Бобовые, орехи и семена

Фасоль, горошек и чечевица часто употребляются во Вьетнаме. Тофу (соевый творог), который готовят из соевых бобов, используется во многих традиционных блюдах. Бобовые ростки и молодые стручки гороха также распространенный аккомпанемент к еде.

Арахис часто перемалывают в пасту и добавляют в гуляши, супы и блюда с лапшой; либо его дробят и посыпают блюдо сверху в конце приготовления блюда.

Из кунжутных семян делают ароматное кунжутное масло, которым обрызгивают готовые блюда для придания дополнительного вкуса.

Рыба и морепродукты

Поскольку Вьетнам граничит с океаном, а также благодаря обширной системе рек, рыба и морепродукты - одна из основ вьетнамской кухни. Креветки, крабы, кальмары, мидии и многочисленные виды рыб употребляются во многих блюдах. Вермишелевые супы, поджарки, блюда с рисом, карри с кокосовым молоком, запеченные блюда и рулетики из рисовой бумаги часто включают в себя морепродукты и рыбу.

Мясо и птица

Говядина употребляется во Вьетнаме умеренно. Свинина намного более популярна, но и ее едят не так много. Когда используют мясо, его хватает надолго как, например, в популярном вьетнамском супе из говядины с рисовой лапшой Pho bo, где используются кусочки говядины толщиной с лист бумаги. Птица, например, курица, используется регулярно как в горячих, так и в холодных блюдах, например, в салатах. Яйца едят не очень часто.

Пряные травы и приправы

В северо-вьетнамской кухне (северный Вьетнам граничит с Китаем) часто используется соевый соус, но он редко используется в центральной и южной части Вьетнама, где более распространен рыбный соус (nouc mam). Рыбный соус делается из сброженной рыбы и используется как приправа в очень многих блюдах, кроме того используется для приготовления других соусов, например, nuoc cham. Свежие пряные травы - еще одна важная составляющая вьетнамской кухни; их мелко режут или просто рвут на кусочки и добавляют в конце приготовления блюд для усиления вкуса. Наиболее распространены кинза (кориандр), мята и базилик. Чили и черный молотый перец добавляют в блюда для придания остроты. Иногда тонко нарезанные чили добавляют в качестве съедобного гарнира. Среди других важных специй и приправ во вьетнамской кухне чеснок, лимонное сорго, имбирь, уксус, порошок пяти специй, соус хоисин и сок лимонов и лаймов.

Вьетнамские названия блюд:

Pho - лапша с говядиной

Bun bo hue – лапша

Hu tieu My Tho - лапша с морепродуктами

Banh cuon - рулетики с вареным на пару рисом

Cha Gio - жареные рулетики с мясом

Banh chung - рисовые котлеты

Bun – вермишель

Chao tom - креветочная паста на гриле

Gio lua - постный пирог с мясом

Tom chua - креветки в кислом соусе

Com dep - зеленый рис на гриле

Trang Bang - особая еда.

4. Арабская кухня

Кухня таких арабских стран, как Сирия, Ирак, Саудовская Аравия, Египет, Ливан и Ливия имеет очень много особенностей как в способах приготовления отдельных блюд, так и в наборе продуктов, которые используются для этого. Поэтому мы будем говорить о ней, как о единой арабской национальной кухне. В арабской кухне для приготовления блюд используют в основном говядину, козлятину, телятину, мясо птицы, бобовые, рис, овощи, консервированные и свежие фрукты. Арабы-мусульмане не едят свинину, но с удовольствием потребляют блюда из рыбы, яиц, молочно-кислых продуктов (особенно сыра).

Широко применяются в больших количествах всевозможные пряности: лук, чеснок, оливки, перец красный и черный, корица, разные ароматические травы и т.д. В рецептуру многих блюд входят растительные масла, чаще всего - оливковое.

Для арабской кухни характерна тепловая обработка мясных блюд без добавления масла: для этого температуру сковороды доводят до 300 гр С. Белок мяса, соприкасаясь с горячей поверхностью сковороды, сворачивается и образует корочку, которая удерживает в продукте мясной сок. В этом случае блюдо отличается особой нежностью и сочностью.

Большой популярностью у арабских народов пользуются мясные супы с фасолью и рисом, горохом, картофелем, каперсами. А из вторых блюд наибольшее распространение получили тушеное и жареное мясо, тушеные куры с томатом, пловы, а также пшеничная и кукурузная каша - бургуль.

Популярно и блюдо из молодого барашка, начиненного изюмом, рисом, миндалем, пряностями. В некоторых странах традиционными являются такие мясные блюда, как кубба (жареные или вареные шарики из мяса, рыбы с добавлением различных приправ), баранина, жареная на вертеле, овощи, фаршированные мясом, яхни (тушеное мясо с овощами). Самым распространенным из молочных продуктов является лябан хамид (варенец). Из него готовят творог, сыр, прохладительный напиток - хунейна.

Любимыми национальными блюдами жителей юго-востока (таких стран, как Ирак, Турция) является плов из баранины и риса с добавлением изюма, инжира и миндаля, а также айэш - пшеничные лепешки, приготовленные на кислом молоке, а из сладких блюд - халва и цукаты.

Традиционный напиток арабских стран - кофе. Процесс его приготовления и питье представляет собой сложный ритуал, обычно связанный с приемом гостей. Сначала зерна обжаривают, помешивая их металлической палочкой, после чего измельчают в особой ступке с обязательным соблюдением определенного ритма. Варят кофе в медных или латунных сосудах, похожих на чайники. Готовый напиток подают в небольших чашечках, в порядке старшинства. Гостям кофе подают трижды, после чего приличие требует поблагодарить хозяина и отказаться. Кофе пьют без сахара, но с добавлением пряностей - гвоздики, кардамона, в некоторых странах - шафрана и мускатного ореха.

Режим питания в арабских странах двухразовый: обычно это очень плотный завтрак и такой же плотный обед.

Праздничный обед, как правило, начинается арбузом или дыней. Затем подают бинтас-сахн (сладкое тесто, политое растопленным маслом и медом), барашка или отварное мясо с острым соусом. Заканчивается обед бульоном. В качестве закуски (мазза) употребляют свежие и маринованные овощи: маслины, помидоры, перец, орехи, арбузные семена, дичь, кубба и др. Непременной составной частью обеда является хельба (острый соус из красного перца с горчицей и ароматическими травами).

5. Туниская кухня

Тунисская кухня более близка к европейской, чем традиционно арабской. Единственная острая приправа - харисса - подаётся в отдельной посуде вместе с оливковым маслом. Вкусом напоминает кавказскую аджику (только без соли). Хариссу едят обмакивая в неё кусочки хлеба, причём количество перца будет зависеть только от траектории вашей руки и силы нажима на содержимое тарелочки. Что касается самого хлеба, то его два типа: "лаваш" и "батон" (длинный).Тунисцы ломают хлеб руками и употребляют в большом количестве.

Мясо продаётся в парном виде. В большинстве случаев это говядина и баранина, хотя кое-где можно попробовать и верблюжатину. Единственным продуктом из измельченного мяса является кебаб. В остальных случаях мясо готовится кусочками на вертеле, шампурах или решетчатых жаровнях.

Традиционно рыба и морепродукты предпочтительнее мяса, хотя и стоят дороже последнего. Дешевле всего стоят тунец, сардины и скумбрия. Угорь, креветки и моллюски стоят дороже. Мясо же осьминога и морских каракатиц относится к разряду деликатесных.

Считается неприличным смотреть в лицо едящего человека, есть на ходу или стоя. Жирную пищу запивают чаем (не в коем случае не холодной водой - это вредно для пищеварения!). Из-за запрета на употребление в пищу свинины, распространяющегося на всех мусульман, вы не найдёте её в меню общедоступных ресторанов. Это вовсе не означает, что её нет вообще, но разве стоит тратить драгоценное время поездки на поиски продукта, широко представленного в заведениях отечественного общепита?!

Традиционно мусульмане не употребляют алкоголь, но отношение к этому "вопросу" здесь либеральное - хотя сами тунисцы не появляются на улице в пьяном виде, но никто не подумает арестовать вас только за то, что вы позволили себе "пропустить стаканчик". Более того, в стране производятся вина (сухие и столовые), а также несколько сортов пива. Большой выбор импортных спиртных напитков, цены на которые достаточно высоки.

Большинство тунисцев своим любимым блюдом называет традиционное для арабского Магриба блюдо под названием кускус. Также многие любят брик - "чебурек" из пресного теста с начинкой из яйца или чем-то его заменяющим. Супы тут готовят на французский манер - пюреобразными. Не удивляйтесь, если предложат суп из дыни - такое здесь тоже бывает.

Молочные продукты в гордом одиночестве представляет сыр (бывает нескольких видов).

Много сладостей (большая часть которых изготовлена из патоки, получаемой из фиников), которые абсолютно не похожи на те, что предлагаются на Ближнем Востоке.

Много различных овощей и фруктов. Летом можно попробовать плоды кактуса (только не собирайте их сами - практически незаметные на первый взгляд колючки, впившись в ваши пальцы испортят впечатление от самого продукта.)

Вкусны маринованные маслины.

Подавляющее большинство продуктов питания (если не все) производятся непосредственно на территории Туниса.

Тунисские названия блюд:

Шорба (chorba) -- суп с большим количеством перца.

Брик (brik) -- небольшие пирожки из тонкого теста (типа фило) с бараньем или говяжьим фаршем или овощами с яйцом, обжаренные во фритюре. Есть следует осторожно, чтобы яйцо по подбородку не текло.

Буза (Bouza) -- жирная клейкая лепешка из фундука и сорго.

Чакчука (Chakchouka) -- гуляш-рататуй с горохом-нут, зеленым горошком, помидорами, перцами, чесноком и луком, подаваемый с яйцом-пашот.

Фелфел махши (Felfel mahchi) -- сладкие перцы, фаршированные бараниной, подаваемые с соусом из хариссы.

Генойя (Guenaoia) -- жаркое из баранины или говядины с перцем чили, окрой, сладкими перцами и кинзой.

Харисса (Harissa) -- острая приправа из жгучего перца, подаваемая к любым основным блюдам.

Куша (Koucha) -- ягненок, запеченный целиком с розмарином в глине.

Лалабли (Lalabli) -- густой суп из чеснока и гороха-нут.

Макруд (Makroud) -- пирог из манной крупы с начинкой из фиников с корицей и терой апельсинной цедрой.

Мешуйя (Mechouia) -- закуска из зажаренных на гриле сладких перцев, помидор и лука, заправленная оливковым маслом и лимонным соком и смешанная с тунцом и отваренными вкрутую яйцами

Малбья (Mhalbya) -- лепешка из риса и орехов, ароматизированная гераниевой водой

Салата батата (Salata batata) -- очень острый и горячий картофельный салат с тмином.

Самса (Samsa) -- тонкие слои теста переложенными толченым каленым миндалем и кунжутным семенем, запеченные в сиропе из лимонного и розовой воды.

Мергез (Merguez) -- небольшие острые колбаски

Тажине (Tagine) – жаркое

Тажине ез Зитун (Tagine ez Zitoun) -- жаркое из телятины с оливками

Тажине Й'бин -- жаркое с сыром

Тажине мааднус (Tagine Maadnus) -- жаркое со шпинатом

Торси (Torshi) -- репа, маринованная в лаймовом соке, подаваемая с соусом харисса.

Йо-йо -- пончики, приготовленные с апельсиновым соком, обжаренные во фритюре и глазированные медовым сиропом.

6. Греческая кухня

Откройте для себя ароматы и атмосферу традиционной греческой кухни.

Греческая кухня, проста, полезна, непритязательна и использует самые лучшие продукты: соблазнительные оливки, фрукты и овощи, свежепойманную рыбу, приготовленную на лучшем местном оливковом масле. Мясо - обычно это баранина или свинина - тушится, запекается или готовится на барбекю. Очень важны сыры: соленый фета употребляется в салатах, халлуми часто готовится на гриле, и амари, мягкий неострый сыр наподобие рикотты, употребляется в сладких и пряных блюдах.

Необычный аромат греческой кухни достигается также употреблением розмарина, базилика, петрушки, кориандра, орегано и мяты.

В основе греческой кухни простота вкусов, качественные свежие продукты, трансформированные с помощью ароматных, высушенных на солнце, трав и отличного греческого оливкового масла холодного прессования.

В результате получается традиционная, но живая кухня, легкая и полная свежести, богатая средиземноморскими ароматами. В корнях греческой кухни - разделение трапезы с семьей и друзьями, поэтому блюда готовятся в ненапряженной и простой манере.

Большая часть кухни основана на свежих продуктах, которые процветают в сухом климате греческих островов: сладкие помидоры, пухленькие оливки, кислые лимоны, стручковые, дикая зелень, блестящие цуккини, длинные зеленые перцы, величественные баклажаны, сочные дыни и фиги.

Основное мясо - баранина - используется во всех видах, начиная от мелких кубиков, заканчивая целиковой тушей на вертеле, которые часто запекают, чтобы отметить завершение религиозных праздников.

Воды в Греции кристально чисты и богаты рыбой, которую обычно запекают на барбекю. Из других видов морепродуктов часто готовят вкусные гуляши.

Из греческой кухни очень популярны мецце - набор греческих закусок, которые все могут попробовать - похоже на испанские тапас - создавая ненапряженную и дружественную атмосферу.

Греки также очень любят пироги, как сладкие, так и несладкие. Гуляши готовят густыми и насыщенными, в них добавляют сезонные продукты; также состав зависит от местных кулинарных обычаев. Рисоли - котлетки-пирожки, в которые добавляют все, что вкусно - овощи и бобовые, мясо и морепродукты.

Греческий йогурт - густой и кремовый, оживляет десерты, соусы, супы, его добавляют в дипы и намазки, или подают просто так с медом.

Оливки - которые экспортируются чаще всего - используют во множестве блюд. Сочные и ароматные оливки Каламата с фиолетовыми шкурками и ароматом красного винного уксуса - одни из лучших. Часто их фаршируют зирой, фенгелем и пимьенто.

И в завершение, качество оливкового масла не терпит компромисса. Греки высоко ценят это "жидкое золото" и слегка поливают им практически все. Невозможно представить себе жизнь в Греции без него.

7. Португальская кухня

Главное отличие португальской кухни – использование рыбы и рыбных продуктов.

Рыбная кулинария – основное направление португальской кухни. Любимыми блюдами португальцев являются уже упомянутые сардины, тунец (хотя он слишком дорог для обывателя), треска соленая, крокеты из крабов и другие морепродукты. Португальская кухня богата соусами.

В Португалии блюда из рыбы более любимы, чем из мяса, последнее здесь используется редко. Но если уж португальская хозяйка берется за приготовление мяса, то оно получается необычайно вкусным. Происходит это в основном из-за использования большого количества зелени, чеснока, лука и прочих пряностей. Национальное кушанье – соленая треска, которую готовят более чем 150 способами. Чаще всего треску едят с картофелем, крутыми яйцами и ростками репы, приправленными оливковым маслом и уксусом.

Широко используется рис, причем не только как гарнир ко вторым блюдам, но и в качестве десерта – с молоком и яйцами, с сахаром, ванилью, корицей или же корочкой лимона.

Португальцы любят сладкое вино, а из напитков предпочтение отдают портвейну, а также белому «Вимьёсу» и «Вердосу», которые идут на экспорт. Прекрасно готовят португальцы и различные боули. В стране хорошее пиво, но самым распространенным напитком является смесь сиропа, тертой лимонной цедры и свежей воды.

Португальские названия блюд:

Национальное блюдо - bacalhau - сушеная соленая треска.

Множество морепродуктов - особенно, запеченные на гриле сардины.

Курица пири пири - пряная и острая

Cataplana - гребешки,чоризо, лук и помидоры с травами

Cozido a portuguesa - гуляш из вареной свинины и говядины, овощей и различных сосисок

Arroz doce - рисовый пудинг, посыпанный корицей

Свежие продукты с красочных рынков.

Восхитительные маленькие пирожные с заварным кремом в сладком, рассыпчатом терсте.

А запивать? Конечно, портвейном.

8. Русская кухня

Русское застолье издавна славится своим хлебосольством. Известный кулинар ХIХ века В. Левшин отмечал: «Учреждение русского стола состояло в четырех подачах: холодных яствах, горячих или похлебках, взварах и жареном и в пирожном».

Как правило, в начале застолья подают «вступитeльные» закуски. К ним относятся соленые, квашенные и маринованные фрукты, овощи, грибы.

С XVIII века основной пищей России была репа. Ее ели вареной, печеной, пареной, добавляли в щи, квас, начинку для пирогов, фаршировали. Прочно вошли в быт брюква, редька, капуста. Закуска из свеклы появилась сначала в центральных и южных районах страны, а потом распространилась и на северные области.

Очень давно на Руси употребляли в пищу капусту. Первое официальное упоминание о ней в летописи относится к XII веку. В 1150 году летописец сделал запись о том, что «смоленский князь Ростислав Мстиславович подарил епископу Мануилу огород с капустняком». Древние славяне позаимствовали эту культуру от греко-римских колонистов Крыма.

Постепенно капуста двигалась на север, отбирались ее сорта, наиболее пригодные для суровых климатический условий. Славяне придумали квасить капусту – оригинальный способ приготовления и сохранения впрок столь ценного овоща. От них научились квашению немцы и другие народы. Поначалу капуста была привилегией лишь знати. Издавна пекли пироги с капустой, шинковали и солили, тушили, варили из нее щи и готовили еще множество блюд.

В конце XVII- начале XVIII века переворот в русской кухне произвел картофель. Блюдами из него были вытеснены изделия из репы, брюквы. Предполагают, что картофель попал в Россию через Камчатку, Сибирь, Урал. Не случайно именно в этих районах так распространены картофельные блюда.

Большую роль играли грибы, ведь российские леса богаты боровиками, опятами, лисичками, груздями, рыжиками, маслятами, подосиновиками. Грибы – существенное подспорье домашнему столу, они полезны и вкусны. Любили на Руси фрукты, но раньше называли их овощами. Уже в XVI веке упоминаются яблоки, груши и сливы, используемые для квасов, «лавашников». Потом появляется тыква, кабачки салат. Позже всех приходят к нам помидоры – в XIX веке.

СУПЫ

Ни одна кухня не может похвастаться таким ассортиментом первых блюд. Чтобы было сытнее, к ним по традиции подавали мучные изделия: пироги, ватрушки, расстегаи, кулебяки.

Самым любимым первым блюдом русского народы по праву считаются щи. Их преимущества в простоте приготовления, питательности и приятном вкусе. Если щи – излюбленное кушанье в средней полосе России, то в центральных и южных областях популярны борщи. Обусловлено это тем, что южные земли приносят богатый урожай свеклы.

Слово «суп» появилось при Петре I, до этого все жидкие блюда назывались похлебками, иногда юшками – от слова «уха», которым обозначали первые блюда с лапшой, крупами, овощами. Супы подавались в горшочках или чугунах. Ели только деревянными ложками.

МЯСО И ПТИЦА

Своеобразие русской кухни во многом объясняется особенностями обработки продуктов в русской печи. До середины XIX века печь была «черной», пока у нее не появился дымоход.

С ее конструкцией связана и форма русской посуды, сначала керамической, а потом чугунной и железной. Славянские горшки, изготовленные на гончарном круге, имеют большую боковую поверхность, так как подогрев в печи идет с боков. Малая площадь дна хорошо регулирует тепловой режим, а узкая горловина уменьшает испарение и сохраняет летучие свойства. На Руси значили и другие виды очага: открытый огонь, тренога, вертел.

Первые плиты появились еще при Петре 1 как заимствованные из немецкой кухни, а с ними и кастрюли, сковороды, противни. Но русская печь не исчезла. Из-за своей универсальности (в ней пекли хлеб, варили квас, сушили одежду и продукты, ею отапливали помещение) она прочно вошла в быт народа. Да и блюда из печи имеют неповторимый вкус.

КАШИ

Перечень русских блюд был бы неполным без каш. «Каша-мать наша». Так говорил народ-землепашец о блюдах, приготовленных из зерна, крупы, которые извечно служили предметом поклонения и символом домашнего благополучия. Каши были непременным атрибутом в былинах и сказках. Даже сам свадебный пир называли в старину кашей.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

В выпечке наиболее характерно для русской кухни использование дрожжевого теста.

Некоторые мучные изделия непременно присутствовали в народных обрядах и праздниках. Ни одно торжественное событие в семье не обходилось без пирогов, кулебяк или пряников. На свадьбу пекли курники, на Масленицу – блины и пироги. На Рождество пекли колядки - маленькие выпечные изделия из ржаного пресного теста с различными начинками, наливками, намазками или припеками. Весну встречали нарядными «жаворонками». В северных областях новогодние праздники непременно сопровождались «козулями», а «тетерками» чествовали день весеннего равноденствия. Дорогого гостя встречали караваем и солью. Каравай ставили в центре стола на любом пиршестве.

НАПИТКИ

Богата русская кухня и напитками, заваренными на душистых травах, ягодах. Чай появился в России лишь в XVII веке, а до того большой популярностью пользовался сбитень и различные меды и кисели.

9. Африканская кухня

Сладкие, нежно-пряные ароматы марокканской кухни известны по всему миру. Тунисская кухня - прекрасна, с акцентом на острые, пряные блюда. Тоже самое можно сказать об алжирской и ливийской кухнях, когда египетская кухня акцентируется на зерновых.

В африканской кухне используются местные фрукты и овощи, экзотическая дичь и рыба из омывающих Африку океанов, приправленные маринадом культур, колоний, сетью торговых путей и древней историей. Это целый материк, где найдется и засушливая пустыня, и тропические болота, и равнины, и джунгли.

Совсем недавно африканская кухня была еще совсем неизвестна на Западе, но со временем иммигранты привозят с собой на Запад национальные блюда родных стран. Сложно охарактеризовать африканскую кухню, так как невозможно описать любую кухню по названию континента. Попробуйте такие классические рецепты африканской кухни, как баба гануш, кускус с бараниной и семью овощами, гранатовый сорбет и составьте свое впечатление.

Ингредиенты

Нигерия и прибрежные части Восточной Африки предпочитают чили. Прибрежные рецепты включают рыбу, маринованную в имбире, помидоры и кайенский перец, приготовленные в арахисовом масле. На сенегальскую кухню сильно повлияла Франция; там широко используется сок лайма, мелко порезанные овощи, лук, чеснок и маринады. Популярно арахисовое, пальмовое и кокосовое масло. Окра используется в гуляшах и для сгущения супов. Тропические фрукты, особенно бананы и кокос - важные ингредиенты.

За пределами мусульманской Африки популярны алкогольные напитки. Южная Африка славится своими белыми и красными винами. в Южной Африке также производят мандариновый ликер Van Der Hum. Один из самых знаменитых эфиопских напитков - медовое вино Tej, которое готовили столетиями, поскольку пасеки начали устраивать много веков назад, тогда же начали делать вино на основе меда, по вкусу напоминающее старинный напиток мед или медовуху. Говоря о напитках, надо сказать, что Эфиопия претендует на то, что она первой окультивировала кофе. Эфиопская кофейная церемония включает воскурение фимиама, передачу по кругу кофейных зерен, чтобы их одобрили гости, и обжаривание их прямо на месте. Из Эфиопии кофе попало в Йемен, а оттуда через арабские страны в Европу.

Начнем с Эфиопии, с самой изолированной из африканских кухонь. Географически отдаленная от остальной Африки, она наиболее приближена к аборегенному стилю приготовления пищи. Сочетание равнинной местности, холодных ночей и длинного зеленого сезона предоставляет возможность вырастить изобилие различных продуктов. Их диета основана на мясе. Эфиопцы очень внимательно относятся к свежести мяса. Например, по традиции на свадьбах жениху и невесте подается кусок сырого мяса только что убитого животного. Популярное блюдо - версия стейка тартар; сырая молотая говядина с разными приправами. Ко многим блюдам подается огненно-острый соус Бербер, пряная острая паста из перца.

Кухня Южной Африки родилась из смеси разных кухонь. Европейская колонизация, адаптация традиционной кухни банту и огромное количество иммигрантов - все повлияло на развитие южноамериканской кухни. Датские поселенцы принесли с собой свои способы ведения сельского хозяйства, британские торговцы внедрили мясное ассорти, в которое теперь входит африканская дичь. Французы окультивировали виноградники, которые сегодня известны во всем мире. Малайские рабочие представили карри. Дичь, баранина и южноафриканский лобстер и широкий репертуар рыбы составляют действительно космополитическую кухню.

В кухне Восточной Африки часто сочетается рыба и мясо. Разломаннаяи сушеная рыба обжаривается в масле и смешивается с курицей, сладким картофелем, луком, маслом с чили и водой, чтобы получился ароматный гуляш. Говядина и баранина не популярны в Восточной Африке, и используются больше как закуска.

Восточная Африка занимает огромную территорию. Европейское влияние здесь менее сильно, так как эта часть Африки была менее охвачена торговыми кораблями. Кухня основана на крахмалистых блюдах с просом, сорго, бананами и молоком. Часто используется кукурузная мука. Восточно-африканскую кухню отличает почти полное отсутсвие мяса. Крупный рогатый скот, овцы и козы больше используются как валюта, нежели, в еду. Арабы были первыми переселенцами в Восточную Африку, они внедрили в восточно-африканскую кухню пилафы, блюда из риса. Гранатовый сок, шафран, гвоздика, корица - основные восточно-африканские специи, все арабского происхождения.

В Анголе и Мозамбике чувствуется португальское влияние. Португальцы были первыми европейцами, поселившимися на юге Сахары в 15 веке. Их влияние перемешалось с местными кулинарными традициями и техниками. Кухня Мозамбика основана на рыбе. Ангола отражает восточную кухню, с ее более сухим климатом и другими ингредиентами. Благодаря католичеству в африканской кухне появились мясные и постные дни, безмясные пятницы, которые навсегда изменили африканскую кухню. Португальцы представили апельсины, лимоны и лаймы.

11. Сирийская кухня

Обычный сирийский обед состоит из риса или плоской лепешки, мяса, овощей, фасоли, сладостей и фруктов. Национальное блюдо - burghol (бургуль), это пшеница, отваренная на пару, высушенная и перемолотая. Ее добавляют во многие блюда, включая национальный kibbeh, который готовят из бараньего фарша.

Завтрак подают рано, часто в 6 утра. Это легкая трапеза из оливок, сыра, йогурта и турецкого кофе. Самым важным является обед. Его подают обычно около 2х часов дня и после него отдыхают до начала работы. Начинается он с закусок, которые называют mezze, затем подают гуляш из курицы или баранины, салаты, овощи, хлеб, а завершают пирожками и фруктамик. Поздним вечером подают ужин, обычно очень легкий, если это не праздник или не Рамадан. После каждой трапезы пьют очень крепкий и сладкий турецкий кофе и чай. Гостеприимные сирийцы зачастую не дают гостю встать из-за стола, пока все на столе не будет закончено. Даже есть арабская поговорка, по которой количество еды, съеденной гостем, отражает силу его привязанности к хозяину.

В основных сирийских традиционных блюдах используются баранина, курица, сушеные бобы и рис. Во многие блюда входит чеснок, оливковое масло и очищенный жир. Очень популярны общие арабские блюда: hummus (пюре из турецкого гороха), baba ghanoush (дип из баклажана), falafel (тефтельки из турецкого гороха). Деликатесом считается традиционное блюдо Makkadem (овечьи ноги).

Сирийцы едят правой рукой, иногда подбирая с тарелки лепешкой. Мусульмане не едят свинину и не пьют алкоголь. Они едят мясо халал, приготовленное мясником специально по мусульманским традициям.

На закуску в сирийских магазинчиках можно купить шаварму - рулетики из тонкой лепешки с начинкой из тонко нарезанной баранины или курицы и зеленью. В зависимости от сезона уличные торговцы продают зеленый миндаль, обваленный в соли, неспелые сливы, початки кукурузы, запеченные каштаны и спелые колючие груши. Также можно найти много магазинчиков, продающих свежий фруктовый сок и напитки из молока и сока.

Сирийцы любят экстремальные вкусы и особенно уважают очень сладкие и очень соленые блюда. Кроме того они одни из самых больших сладкоежек в мире, в Сирии употребляют больше сахара, чем в любой другой стране мира. Все напитки чрезвычайно сладкие. Среди них традиционный arak, анисовый напиток, который подают как аперитив.

12. Мексиканская кухня

Мексиканская кухня славится своими кулинарными традициями во всем мире. Возможно, некоторые блюда вначале покажутся вам несколько острыми, но вы все равно оцените их вкус. Как правило, национальные блюда не обходятся без по крайней мере одного из трех типичных компонентов: тортильяс (кукурузные лепешки), фасоли и острого перца чили.

Закуски гениальны, как все простое. Собственно, большинство популярных закусок — начос, кесадильяс, такос, тостадос, чимичанги — это все те же пресные кукурузные лепешки (не только из кукурузы, но и из «импортированной» испанцами пшеницы) с начинками из кукурузы, фасоли, перцем, сырами, мясными фаршами с томатами, например, пикадильо.

Распространены похлебки с морепродуктами, бобовыми, со специями. На столе обязательно должна стоять соль, чили и тортильяс.

Горячие блюда готовят из нескольких сортов мяса, популярны гуляши олья подрида, жареные говяжьи ленточки с фасолевым гарниром карне асадо и даже знаменитое, по приготовлению которого проводятся настоящие чемпионаты, чили кон карне. Опять же горячие лепешки с начинками: напоминающие наши пельмени или кулебяки эмпанадас, бывшие когда-то простым омлетом, а затем превратившиеся в своеобразные рулеты энчиладас, толстые, как вьюки на спине осла, бурритос. Ну а для любителей древности — ароматные тамалес, приготовленные на пару куски кукурузного теста, обернутые листом кукурузного же початка и политые соусом на выбор.

Самый известный мексиканский десерт — это сладкий королевский хлеб роска де рейес, сердцевина которого заполняется сушеными фруктами, а внутрь кладется куколка, символизирующая младенца-Христа и наступление фиесты.