**Введение**

"Самая красивая земля, которую видели человеческие глаза!"— воскликнул Христофор Колумб, едва ступив на землю острова. Лазурная океаническая гладь и коралловые рифы, ласковое солнце и белоснежный прибрежный песок, фантастический подводный мир и сказочные птицы, буйство красок восходов и закатов, непроходимые леса и пьянящий запах орхидей…

Того, кто хотя бы один раз посетил Кубу, тянет приехать сюда снова. Туристов привлекает сюда не только тропическая экзотика, но и местный колорит, активная ночная жизни с зажигательными звуками сальсы, открытость и теплота местных жителей, дымом знаменитых сигар и аромат рома Havana.

Республика Куба расположена в Карибском море на островах Куба, Хувентуд (до 1978 г. - Пинос) и множестве (около 1500) мелких островков. Куба омывается Флоридским и Юкатанским проливами на севере и юго-западе соответственно, на востоке - Наветренным проливом, на юге - Карибским морем. Площадь страны - 111 тыс. кв. Высшая точка страны - пик Туркино на юге (1972 м).

Куба - страна рома, сигар, музыки и красивых женщин. Беззаботная жизнь острова несомненно увлечет любого путешественника. Люди здесь открытые и гостеприимные, и даже непростые условия существования не подавляют их жизнелюбия. Здесь царит атмосфера покоя и отдыха. Женщины в льняных костюмах колониальной эпохи прогуливаются под аркадами. Повсюду снуют гадалки. В многочисленных ресторанах и барах можно послушать живую музыку.

Знаменитое гаванское кабаре "Тропикана" появилось в 1939 году. "Тропикана" приобрела большую известность еще в пятидесятых годах, когда Куба фактически находилась под властью США. Американцы считали, что "Тропикана", которая может вместить более 1750 гостей, - это кабаре, с которым с не может сравниться ни одно из кабаре США". Тропикана продолжила свое существование и после кубинской революции и стала одной из главных местных достопримечательностей, местом, которое обязательно посещают приезжающие на Кубу туристы. В Тропикане того времени были легализованы азартные игры - от игровых автоматов до рулетки и игры в кости. В шоу участвует более 200 певцов, танцовщиков и музыкантов. Тропикана также отличное место, чтобы вкусно поесть - ресторан предлагает как национальные кубинские блюда, так и блюда кухни народов мира. В кабаре Вы сможете испробовать кубинский ром, коктейли и от души потанцевать до утра.(фото1)

Хотя кубинцы обычно обращаются друг к другу "компанеро" - друг, от иностранцев обычно ожидают более европейского обращения "синьор" и "синьора". Принято оказывать друг другу знаки внимания - угощать кофе, пивом или ромом.

Данная работа по "Национальным традициям в технологии и способах отпуска кулинарной продукции кубинской кухни", содержит следующие разделы:

- Введение,где отражаются истоки происхождения страны и ее кулинарии;

- Глава 1,особенности становления кубинской кухни, отражает основные этапы ее развития, значимость национальной кубинской кулинарии для страны.

- Глава 2,характеристика сырья и пищевых продуктов, обозначает основные направления, тенденции к использованию сырья на Кубе.

- Глава3,технология приготовления блюд и кулинарных изделий, которая отражает часть наиболее часто встречающихся блюд в кубинской кулинарии.

- Заключение, где подводится итог работы, необходимость изучения и использования блюд кубинской кухни для развития и повышения общей кулинарной культуры в нашей стране.

Цели и задачи данной работы изучить тенденции развития кубинской кухни, ознакомиться с ее особенностями, также изучить процесс становления кубинской кухни, ее вклад в мировую копилку кулинарии, и в частности рассмотреть ассортимент блюд и технологию их приготовления.

**1 Особенности становления национальной кубинской кухни**

Известное изречение "Путь к сердцу мужчины лежит через желудок" на Кубе звучит так: "Любовь входит в дом через кухню". Кубинцы любят совмещать романтические встречи с посещением ресторанов и баров. Но предпочтение они отдают вечеринкам в патио, когда удается, и повеселиться, и обменяться новостями.

Застолья в патио

Туристов на Острове свободы угостят лангустами, рыбой, черепашьим, крокодильим мясом и даже лягушачьими лапками. Но для самих кубинцев по-настоящему вкусный обед немыслим без большого куска свинины, а еще лучше - жареного поросенка. Спросите любого местного жителя, без чего нельзя представить кухню его страны, и он не задумываясь, ответит: "Конечно, без мяса!" И хотя в силу экономических проблем позволить его себе сегодня может далеко не каждый, кубинцы называют себя мясоедами.

Большинство домов на Кубе построены таким образом, чтобы все помещения проветривались: в них обязательно есть сквозной коридор, связывающий прихожую с задним двориком. Климат этой карибской страны очень жаркий, а потому здесь просто не обойтись без естественной вентиляции. Кроме того, такая традиция застройки имеет самое непосредственное отношение к местным обычаям. На заднем дворике - в патио - обычно проходят большие семейные застолья по случаю национальных и домашних праздников, и ароматы приготовленных блюд вырываются прямо на улицу, заставляя прохожих глотать слюнки.

В патио, под сенью манговых и апельсиновых деревьев и пальм, собирается вся семья, чтобы зажарить поросенка. Это целый ритуал. Мужчины раскладывают костер и устанавливают вертел. Процедура сопровождается дружескими беседами, песнями под гитару, обменом анекдотами или просто смешными историями. А женщины тем временем готовят все остальные блюда для праздничного стола.

Кубинские кулинарные традиции представляют собой пеструю смесь испанской, африканской и креольской кухонь и базируются на широком использовании свинины, мяса птицы, разнообразных морепродуктов, черной фасоли и всяческих приправах.

Туристы,приезжающие на Кубу, никогда не справляются со всей той пищей, которую им подают.

"Непонятно, почему вы так мало едите?" - спрашивают кубинцы. Туристы обычно отвечают встречным вопросом: "А как вы можете съедать сразу столько пищи?".

На Карибских островах действительно много едят. Язык и культура здесь испанские, как и кулинарное искусство. Но сама природа и климат создают предпосылки для изобретения более экзотических блюд.

Омлет от конкистадоров

В кубинской кухне прослеживается влияние различных европейских, африканских и даже китайских кулинарных школ. Это смешение привело к тому, что даже бывалые путешественники, которых не удивить экзотикой, признают: не обязательно в поисках ее колесить по всему миру - достаточно один раз посетить Кубу.

Задолго до того, как сюда прибыли первые европейцы (а это произошло пять веков назад), местные жители ели ананасы, а также до сих пор почти неизвестные российским гурманам гуанабану, чиримойю, мамей, гуаяву и мараньон. Это всего лишь несколько названий из длинного перечня тропических плодов, звучности имен которых вполне соответствует их вкус.

К этому меню испанские конкистадоры добавили говядину и свинину, сливочное масло, овощи и вино. Именно испанцы завезли на остров соленую сушеную треску. По прошествии веков, несмотря на изобилие свежей рыбы, соленая треска остается у кубинцев одним из самых востребованных продуктов. Без нее немыслимо, например, блюдо под названием "Бакалао а ла Вискаина" - треска, приготовленная по старинному баскскому рецепту с тушенными в масле пряностями и овощами. Вообще благодаря колонизаторам креольская кухня приобрела утонченность, что проявилось, например, в способе приготовления яиц. На Кубе стали готовить пышные омлеты с начинками из кусочков мяса, овощей или морепродуктов.

Рабы и корнеплоды в кубинской кухне

Появившиеся здесь позднее африканские рабы тоже обогатили местную кулинарию, научив кубинцев готовить блюда из корнеплодов типа ньяме и маланги. Нигде, кроме Кубы, у гурманов не будет возможности попробовать ритуальное афро-кубинское блюдо "Кимбомбо". Это одновременно произведение кулинарного искусства и жертвоприношение африканским богам, в частности, одному из главных в афро-кубинском пантеоне - богу Чанго.

Неотъемлемая часть меню кухни на Кубе

Последнюю лепту в формирование уникальной кубинской кухни в середине XIX века внесли китайские эмигранты, кулинарные пристрастия которых просто не могли не отразиться на вкусах островитян. Выходцы из Китая привнесли в креольскую кухню блюда из риса, который со временем стал неотъемлемой частью кубинского меню.

А вот тридцатилетняя дружба с СССР практически не оставила в нем следа. Память простых кубинцев сохранила лишь водку "Столичная" да советские консервы. Особенно тушенку, которую здесь до сих пор часто вспоминают, называя "карне руса" - русское мясо.

Здесь любят острую пищу. Соль почти не употребляют, зато любят много красного перца, маслин, различных специй и маниока. Мясо обычно тушат и подают с острыми соусами и белым хлебом. Больше всего кубинцы любят свинину, ну и, конечно, рыбу, которой изобилует море. В меню мы здесь можем не увидеть привычной для нас последовательности блюд. Очень часто в обеде отсутствуют суп и компот, так как основным блюдом является второе, которое обычно бывает очень обильным.

Пищу здесь любят приправлять соусами. Наиболее популярный из них - креольский - из томатов, лука, перца, чеснока и масла, а также соус мохо из чеснока, зелени, лимонного сока, растительного масла и перца. Но обилие фруктов не могло не натолкнуть местных поваров на мысль готовить и фруктовые соусы, например, из манго и папайи.

Самое любимое и особенное в кубинской кухне

Любимое блюдо кубинцев и туристов - "Ла Кальдоса", густой суп из цыпленка, лука, чеснока, орегано, моркови, сладкого картофеля, масла, ветчины и всего, что окажется под рукой. Ингредиенты укладывают в глиняный горшок, который ставят на маленький огонь и долго тушат. Из курятины делают и более изысканные блюда, например, жареного цыпленка с соусом из горьких апельсинов.

Гастрономические особенности разных районов страны принято объяснять различным темпераментом их жителей. Так, в жарком Сантьяго-де-Куба и вообще в восточной части острова готовят более пряную острую пищу.

К названиям блюд кубинской кухни подход творческий. Названия блюд - особая статья. О том, что кубинцы подходят к ним творчески, свидетельствует хотя бы распространенное кушанье "Мавры и христиане" - рис с черными бобами. Откуда оно взялось, вряд ли кто-нибудь сможет вам объяснить, тем более что влияния мавров на гастрономические традиции Кубы не удалось пока выявить ни одному кулинару. Некоторые говорят, что название происходит от цвета: фасоль (мавры) - темная, а рис (христиане) - белый, но это лишь одна из версий. Еще на Кубе есть блюдо под названием "Старая одежда" - из рубленого мяса с креольским соусом, кусочки которого, по мнению кубинцев, внешне напоминают обрезки ткани.

Национальное блюдо Кубы - символ долголетия

А своим национальным кушаньем кубинцы считают похлебку ахиако, в которой объединились почти все ингредиенты кубинской кухни, за исключением разве что даров моря. Как это ни странно, в стране, омываемой со всех сторон морями, морепродукты не прижились. В ахиако есть разные виды мяса, корнеплодов и овощей, которые при всем желании не достать на наших рынках. Кубинцы уверены, что ахиако - не только их вклад в мировую кулинарию, но и олицетворение особого кубинского стиля, объединившего кулинарные традиции четырех континентов.

Кстати, на Кубе ахиако считают символом долголетия. И недаром. Один из местных долгожителей, Бенито Мартинес, давным-давно отметивший свое столетие, сообщил "по секрету" прессе, что всю жизнь "злоупотреблял" ахиако, совмещая ее с крепким кофе, кубинским ромом и сигарами.

Право на завтрак, обед и ужин

Особое место в кубинской кулинарии занимают бананы. Их, конечно, едят и в сыром виде, но на стол предпочитают подавать в виде густого супа или зажаренными. Причем жарят и спелые, желтые, и зеленые бананы. На последних стоит остановиться подробнее. Почему-то иностранцы, в частности россияне, впервые попавшие на Кубу, считают зеленые бананы кормовыми. Но вскоре понимают, как ошибались.

Обычно зеленые бананы режут тонкими ломтиками и бросают в кипящее масло, дожидаясь, пока они станут ярко-желтыми. После этого бананы подсаливают, и вкус их напоминает хрустящую картошку. Есть и более сложный способ: зеленые бананы режут толстыми ломтями и слегка обжаривают в оливковом масле. Как только они сделались мягкими, их снимают с огня и, выложив на тарелку, надавливают на каждый кружочек донышком стакана или бутылки, придавая округлую форму. Получается нечто вроде блинчиков, которые вновь обжаривают в масле до готовности и подают, посыпав крупной морской солью. Это блюдо здесь часто едят на завтрак, запивая его чашечкой кофе. Сладкий напиток (а кубинцы - известные сладкоежки) хорошо сочетается со вкусом соленого банана. Используют его и как гарнир, наряду с фасолью и рисом.

Обжаренные кусочки сладких сортов бананов кубинцы кладут в пироги и пудинги, а еще в одном известном блюде смешивают их с измельченным сыром.

Кубинский десерт-это всевозможные фрукты: целиком, кусочками и в пирогах. Представьте себе, например, пирог с гуавой или с кокосовым орехом, апельсинами и тыквой.

В качестве закуски или легкого ужина хозяйки готовят салат из авокадо, в который по своему усмотрению могут добавить лосося, манго или ананас, не забывая при этом сдобрить ломтики авокадо соком лимона-лайма. Еще один салат подают только к мясу: авокадо нарезают кусочками и заправляют солью и уксусом.

Говоря о кухне, нельзя обойти вниманием кофе по-кубински, который кубинцы пьют в огромных количествах в течение всего дня. Кофе по-кубински очень крепкий и сладкий. В городах много кафе, а также casas de infusiones, где можно отведать различные настои, отвары и другие напитки. Во все напитки кубинцы кладут большое количество сахара.

Самым популярным алкогольным напитком является ром. Ром - это чрезвычайно романтичный напиток. Рожденный в XVII веке, во времена флибустьеров, работорговцев, кладоискателей и колонизаторов, он до сих пор сохранил за собой репутацию "настоящей выпивки" для искателей приключений.

Ром был крайне популярен у пиратов Карибского моря, охотившихся за торговыми судами. Что весьма понятно - этот напиток не только веселил, поднимал боевой дух и притуплял чувство голода, но и согревал. По тем же причинам ром был введен в ежедневный рацион британских моряков, и эта традиция сохранялась на флоте Ее Величества вплоть до 1970 года. Во времена сухого закона ром нелегально ввозился в Америку - в основном с Кубы. Этот факт был общеизвестен, контрабандисты слыли, чуть ли не героями, а маршрут путешествия так и назывался - "Ромовая дорога".

Сегодня ассортимент рома достаточно разнообразен. Ром с разных островов различается по вкусу и аромату, но существует два основных типа рома. К сожалению, названия этих групп не очень ласкают слух - промышленный и сельскохозяйственный (по способу переработки).

Промышленный, и сельскохозяйственный ромы делятся на виды, которые имеют свои особенности производства. Например, если для дистилляции использовался перегонный аппарат такого же типа, что и для производства коньяка ("alambic charentais"), то получается тяжелый ром (ямайский). И напротив, непрерывная дистилляция в аппарате "patent still" дает легкий ром.

Виды промышленных Кубинских ромов

"молодой" (традиционный) - светлый ром, который созревал в металлических чанах, или же темный ром, прошедший краткосрочную выдержку (в течение нескольких месяцев) в дубовых бочках. Правда, светлый ром тоже может иметь окраску, но ее придает напитку карамельный колер (допустимое количество составляет 0,4 - 0,5%). Крепость "молодого" рома - 40-44 % об.

"старый" - ром, выдержанный в дубовых бочках как минимум, 3 года. Обычно он обладает тонким, изысканным вкусом. Его крепость составляет 44-47 % об.

"ароматный" - при производстве этого вида рома патока подвергается особо длительному процессу брожения. В результате ром обладает ярким выраженным букетом. Он довольно часто используется в купажах других ромов. В чистом виде "ароматный" ром не употребляется, за исключением использования его в качестве добавки в кондитерских изделиях.

"легкий" - аромат такого рома обычно очень легкий и слабо выраженный: следствие быстрого брожения и дистилляции при повышенной температуре. Он в основном используется для приготовления коктейлей и "long drinks". Его крепость колеблется от 37 до 45% об.

Виды сельскохозяйственных Кубинских ромов

"белая гроздь" - ромовый спирт, который после дистилляции не повергается никакой дальнейшей переработке. Он бесцветен, обладает ярко выраженным вкусом и часто используется для приготовления коктейлей и пуншей.

"старый" - ром, выдержанный в дубовых бочках не менее 3 лет. Он тонок и ароматен. Его качество может сравниться с качеством хорошего коньяка.

Помимо промышленного и сельскохозяйственного существует еще один вид рома - тафья. Его получают из отходов патоки. Такой ром производится в нескольких странах в основном для местного употребления.

Вне зависимости от основного типа ром бывает светлым и темным. Как и многие другие крепкие напитки (виски, коньяк, арманьяк), ром сразу после дистилляции бесцветен, а различные оттенки приобретает только во время выдержки.

Светлый (или белый) ром остается бесцветным даже после выдержки, потому что для нее используют танки из нержавеющей стали, а они, как известно, цвета не дают. Такой ром мягче темного, он сочетается со многими фруктовыми соками, ликерами и лимонадами, поэтому незаменим в коктейлях. Однако его тонкие и порой слабые ароматы быстро улетучиваются, поэтому его не рекомендуют использовать как основу для горячих напитков - пуншей или грогов.

Темный ром выдерживают в дубовых бочках. В них напиток приобретает цвет - оттенки золотого или янтарного. Ром также могут подкрашивать карамельным колером. Выдержанный темный ром - очень ароматный, душистый, жгучий на вкус. Он идеален для пуншей и великолепен сам по себе. А уж если вы только что срезали гильотинкой кончик роскошной сигары...

Ром принято подавать в бокалах "old-fashioned" с толстыми стенками и еще более толстым дном, причем обязательно с добавлением льда, можно дополнить напиток кусочком лимона.

Ром принято смешивать с газированными напитками, сиропами, фруктовыми соками. Коктейли на основе рома зачастую обильно украшаются: это могут быть бумажные зонтики, бенгальские огни или, например, орхидеи, а некоторые коктейли подают в половинке кокосового ореха.

Ром - прекрасный ароматизатор, поэтому его активно используют в кондитерском производстве и даже в табачной промышленности – некоторые изысканные сорта сигар обладают ни с чем не сравнимым запахом рома. Известный на весь мир, кубинский ром уникален по своему прекрасному вкусу, получаемому из самого сладкого и отборного сахарного тростника. Существует огромное число разновидностей кубинского рома. Наиболее известная во всем мире марка - Havana Club. Сейчас и в странах бывшего союза можно купить этот ром, действительно один из лучших по качеству.

Серебряный Havana Club (Havana Club Silver Dry) - ром трехлетней выдержки и самый дешевый (на Кубе бутылка стоит около 3 долларов). Он подходит для приготовления разнообразных коктейлей. Без него не сделаешь ни Дайкири, ни Мохито.

Havana Club 5летней выдержки (Havana Club Reservo) - ром светло желтого цвета. Употребляется в основном в сочетании с колой. Его цена на Кубе около 5 долларов.

Havana Club Anejo - ром, выдержанный семь лет. Имеет темно-коричневый цвет и является самым дорогим, цена бутылки около 9-10 долларов. В Москве бутылка такого рома стоит около 800-900 рублей. Этот ром хорош и в чистом виде со льдом и лимоном (для любителей крепких напитков), и в сочетании с колой и в некоторых коктейлях.

Но самый необычные ром, которого нету больше нигде в мире - это Guayabita del Pinar, который изготавливается в провинции Pinar del Rio. Этот ром бывает двух видов - сладкий и сухой. Причем сухой имеет традиционную ромовую крепость - около 40 градусов, а вот сладкий - всего 30, поэтому он чрезвычайно вкусен в чистом виде. А особенный неповторимый вкус этому рому придают засушенные гуаявы, на которых он и настаивается и которые находятся на дне каждой бутылки.

Из рома изготавливается огромное количество различных коктейлей, многие из которых стали классикой не только на Кубе, но и во всем мире.

Жители Острова свободы еще помнят шутку о том, что три завоевания кубинской революции - право человека на образование, здоровье и культуру - были достигнуты благодаря завтраку, обеду и ужину. Шутки шутками, но на самом деле в трудные времена кубинцам всегда удавалось отстоять и сохранить одно из главных своих достояний - богатые традиции креольской домашней кухни.

**2 Характеристика сырья и пищевых продуктов**

Под пальмами в одной из морских бухт на севере острова можно увидеть дощечку с надписью: "28 октября 1492 г. на этом месте высадился Христофор Колумб". Плантации сельскохозяйственной артели "Гран Альмиранте" простираются до самого побережья. Если вам придется однажды стать гостем крестьян этой артели, они непременно покажут вам поля стручковой фасоли и скажут, что Колумб открыл не только Америку, но и... стручковую фасоль.

Маленький выбор для большого меню

В целом выбор продуктов, используемых местными хозяйками, невелик. Из мяса кубинцы предпочитают свинину и курятину, в меньшей степени - говядину и баранину, из зерновых - рис и кукурузу. В пищу также часто употребляют черные бобы, юкку, сладкий картофель и бананы, которые готовят тысячью и одним способом.

В повседневной жизни меню кубинцев не обходится без фасоли и риса в различных видах и комбинациях. Фасоль разных цветов - белая, красная и черная - вообще широко используется в приготовлении пищи. Так, из черных бобов кубинцы готовят вкусный суп - потахе. Очень популярно здесь знаменитое блюдо конгри - из красной фасоли с рисом, в которую добавляют испанские копченые колбаски "чорисо".

Местные жители практически безразлично относятся к деликатесам из омаров и креветок, предпочитая им океаническую рыбу, например, морского окуня.

Куба - страна фруктов. Под тропическим небом в любое время года вызревают ананасы, апельсины, бананы, лимоны, груши и другие фрукты, о которых мы даже не имеем представления: юку, батат, моны, ямс. Их съедают здесь же, на месте, так как они принадлежат к быстро портящимся продуктам и непригодны для экспорта.

На Кубе подают фрукты к завтраку, обеду и ужину.

Королем фруктов на Кубе считается ананас. А самые продвинутые кулинары используют даже ананасные корки. Из них получается приятный освежающий напиток, чем-то напоминающий русский квас. Для этого необходимо всего лишь собрать оставшиеся после застолья корки, положить их в воду и добавить немного сахара. И уже через пару дней Вы сможете утолять жажду ананасовым напитком.

Из грейпфрута, который, как известно, способствует снижению кровяного давления, кубинцы готовят варенье и цукаты, предварительно устранив горечь.

В центральной и западной части страны в почете кокосовый орех и шоколад. Например, для жарки здесь используют исключительно кокосовое масло и кокосовое молоко.

Производят и потребляют на кубе и сахарный тростник. Посетителям сахарной фабрики, расскажут о культуре выращивания и производства сахарного тростника. Там же можно продегустировать напиток, изготовленный из сахарного тростника.

**3 Технология приготовления блюд и кулинарных изделий**

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**

Кубинский салат из дичи (фото2)

300 г вареного мяса дичи без костей, 1-2 апельсина, 1-2 яблока, 50 г майонеза, немного острого соуса, сок лимона.

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью осторожно заправить фрукты и дичь.

Фруктовый салат

3 ломтика ананаса, 2 банана, 2 яблока, гроздь винограда, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сгущенного молока или крема из сливок, листья зеленого салата.

Ананас, бананы и яблоки нарезать дольками или кубиками, добавить ягоды винограда. Майонез смешать со сгущенным молоком и осторожно перемешать с фруктами. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата. Набор фруктов для салата зависит от времени года. Соус может быть приготовлен также из 2 ст. ложек томатного кетчупа и 1/2 стакана сгущенного молока.

Салат из рыбы с картофелем по-гавански.

200г филе трески, 2-3 вареные картофелины, 1 головка репчатого лука, красный перец, долька чеснока, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок красного маринованного перца, зелень – 3-4 веточки.

Филе рыбы отварить в небольшом количестве воды до готовности и охладить. На блюдо уложить две-три вареные картофелины, нарезанные кружочками, головку репчатого лука, нарезанного кольцами, посыпать красным перцем, добавить дольку толченого чеснока, уксус, растительное масло. Украсить красным маринованным перцем и зеленью.

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

Рыбный суп протертый

8 стаканов воды, 500 г рыбы, 4 горошины черного перца, 1 пучок зелени для супа, 1 небольшой лавровый лист, 1 луковица, 2-3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2-3 ст. ложки муки, 1 стакан зеленого горошка, 2 стакана нарезанной кубиками моркови, 1 стакан нарезанного кубиками картофеля, 1/2-1 ст. ложка соли, перец, 2 стакана молока.

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить 30 мин, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень для супа, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить кости и протереть рыбу вместе с бульоном сквозь сито. Масло растопить, добавить муку, рыбный протертый бульон и все очень хорошо растереть. Затем добавить зеленый горошек, нарезанную кубиками морковь и картофель. Сильно посолить и поперчить. Когда овощи станут мягкими, влить молоко и продолжать варить суп еще 5 мин.

Канья (суп)

150 гр. Курицы, 80 гр. помидоров или 10 гр. томат-паста, 25 гр. красного стручкового перца, 40 гр. риса, 50 гр. репчатого лука, 10 гр. зеленого лука, соль, петрушка

Курицу отваривают до полуготовности, положив в бульон лук, морковь и петрушку, и затем тушат на слабом огне, добавив ломтики помидоров или томат-пасту, дольки сладкого красного перца, отварной рис, нашинкованный и припущенный до розового цвета репчатый лук и зеленый лук, нарезанный брусочками. Во время тушения постоянно подливают куриный бульон.

Суп из цветной капусты

Капуста цветная 90, яйцо 1/2 шт, мука пшеничная 10, сыр тертый 5, бульон мясной (или овощной отвар) 300, соль.

Цветную капусту тщательно промывают, заливают крутым подсоленным кипятком (так, чтобы кипяток только покрыл капусту), варят около 30 мин на слабом огне и откидывают на сито. Сырые яичные желтки немного прогревают, добавляют муку и тертый сыр, солят и массу еще раз прогревают, помешивая, до загустения. Яичные белки взбивают и соединяют с желточной массой, которая к этому времени успела слегка остыть. Затем прогревают ее еще 5 мин - и соус готов. В тарелку кладут цветную капусту, на нее соус и заливают горячим бульоном.

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ**

Фасоль жареная стручковая

500 г стручковой фасоли, соль, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 4 яйца, немного муки, жир или растительное масло.

Стручки фасоли очистить, отварить в слегка посоленной воде до мягкости и обсушить. Взбить 3 желтка, добавить соль, мелко нарубленную зелень петрушки и отдельно взбитые белки. Каждые 6 стручков фасоли перевязать ниткой и обвалять в муке и яйце Панированную таким образом фасоль обжарить в сильно разогретом жире и сейчас же подать на стол. Зеленая фасоль хорошо сочетается с мясом.

**МЯСНЫЕ БЛЮДА**

Говядина жаренная по-кубински.

Для приготовления мяса Вам понадобится: 200г говядины (1 сорта), 1 долька чеснока, перец, соль, 1 столовая ложка растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 столовых ложки сухого белого вина.

Для гарнира: Картофельное пюре. Для украшения - пучок зелени.

Приготовление мяса: Отварить говядину, посыпать толченым чесноком, перцем, солью, добавить растительного масла, лук, нарезанный полукольцами, вино и обжарить.

Кролик по-креольски.

200г кролика, 400г ветчины, 1 головка репчатого лука, соль, перец, 1 чайная ложка рома, 1 чайная ложка вина, пучок зелени.

Для гарнира: Вареный рис (300г) или фасоль.

Приготовление мяса: Ветчину нарезать кубиками. Лук нарезать кольцами. Все это посолить, поперчить, добавить ром, вино, выдержать так 1–2 часа. Жарить кролика до полуготовности в духовке, после чего залить 1 стаканом бульона и тушить до готовности. Готового кролика выложить на тарелку, полить соусом и украсить зеленью.

Свинина фри по-гуахирски.

200г свинины, перец черный – 10г, соль, лавровый лист – 1-2 штуки. Картофель для гарнира – 250г.

Свинину нарезать кубиками, посыпать перцем, посолить. Добавить лавровый лист и поставить на 1 час в холодильник. После этого мясо жарить во фритюре. Подавать с гарниром из жареного картофеля.

Камаро (тушеная курица)

курица - 450г, лук репчатый - 90г, помидоры - 240г или томат-паста 30г, петрушка (корень) - 60г, рис - 150г, масло сливочное - 60г, масло растительное - 60г, лук зеленый - 75г.

Сваренную до полуготовности курицу тушат с поджаренным до розоватого цвета репчатым луком, помидорами или томатом-пастой, мелко нарезанным корнем петрушки и отварным рисом. (Рис варят в жарочном шкафу, залив последовательно равными количествами растительного и сливочного масла, а также бульоном). За несколько минут до подачи на стол в камаро добавляют нарезанный шпалами зеленый лук.

Цыпленок, жареный по-кубински (фото3)

цыпленок - 2 шт., чеснок - 4 дольки, лук репчатый - 1 головка, бульон - 200 г, масло топленое - 80 г, сок 1 лимона, соль , перец, зелень.

Промойте тушки цыплят, порубите на порционные куски, посыпьте солью и перцем. На масле обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте цыпленка и обжаривайте его в духовке до полуготовности. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, лимонный сок, бульон, закройте крышкой и доведите до готовности. При подаче полейте цыпленка соусом, в котором он тушился. На гарнир можно подать припущенный рис и отварную фасоль. Оформите зеленью.

Курица с рисом по-кубински

курица - 500г, лимон - 2шт., чеснок - 4 зубчика, масло растительное - 30г, лук репчатый - 60г, перец сладкий стручковый - 30г, помидоры - 80г, рис - 160г, вино сухое белое - 40мл, горошек (консервированный) - 100г, перец, соль.

Выпотрошенную и ошпаренную курицу натирают солью, соком лимона, тертым чесноком и оставляют на час. Поджаривают в масле чеснок и крупно нарезанный лук. Стручки сладкого перца нарезают кольцами и слегка тушат, подлив воду. Тушат также мякоть помидоров. Курицу обжаривают почти до готовности. В сотейник с курицей всыпают промытый рис, встряхивают, вливают вино, куриный бульон, жидкость от консервированного зеленого горошка, кладут жареный лук и чеснок, тушеные помидоры, заправляют солью и перцем; все это варят до полной готовности мяса, затем кладут консервированный горошек. Гарнир - консервированный сладкий перец.

Фрикасе из баранины по-камагуэйски.

Баранина– 400г, шпиг – 300г, чеснок – 1 долька, 2 головки репчатого лука средней величины, 1 столовая ложка перца, 1 чайная ложка томат-пасты, 2 картофелины, 1 морковка, вино сухое - 150г.

Баранину нарезать крупными кусочками, а шпиг – мелкими, размельчить дольку чеснока и лук с перцем и томат-пастой. Картофель и морковь нарезать кубиками, обжарить. Кусочки мяса обжарить на сковородке в небольшом количестве масла и положить в кастрюлю, залить 1,5 стакана бульона, добавить обжаренные овощи и тушить 15 минут. Потом добавить сухое вино и тушить до готовности. На стол блюдо подается в глиняном горшочке.

**РЫБНЫЕ БЛЮДА**

Кубинский рыбный тортик

200 г муки, 1 стакан теплой воды, 15 г дрожжей, 3 яйца, 1-2 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль, перец, сок 1/2 лимона, 2 чайные ложки свежих, мелко нарубленных листьев розмарина, 200 г сырого рыбного филе (мелко нарубленного), 1 небольшая луковица, растительное масло для жаренья.

Муку просеять. Дрожжи развести в половине указанного количества теплой воды, смешать с мукой, добавив остальное количество воды. Полученное тесто оставить на 1 ч. Затем добавить в тесто яйца, растопленное масло, сок лимона и листья розмарина. Дать тесту постоять еще 20 мин, закрыв крышкой. Смешать рыбное филе с нарубленным репчатым луком, массу приправить солью и перцем. Затем сформовать из теста с помощью чайной ложки небольшие, величиной с орех, шарики и обжарить их в кипящем жире. После обжаренные шарики смазать рыбной массой слоем толщиной 2 см и зажарить все вместе, как один омлет.

**БЛЮДА ИЗ КРУП**

Рис по-кубински (фото4)

рис - 2 стакана, бекон - 200 г, арахис жареный - 1/2 стакана, бананы - 2 шт., яйца вареные - 3 шт., изюм - 6 ст. ложек, бульон мясной - 6 ст. ложек, оливковое масло - 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Рис прогреть с маслом, залить бульоном, варить 20 минут. Бекон нарезать мелкими кубиками, обжарить до золотистого цвета, добавить арахис, бананы, изюм, потушить несколько минут, постоянно помешивая, и посолить. Затем соединить с рисом, перемешать, выложить на блюдо, оформить дольками яиц.

**БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

Яйца по-королевски

6 яичных желтков, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, 1 кусочек корочки корицы, 1 рюмочка коньяка.

Желтки взбивать 30 мин веничком или 5 мин в смесителе. Массу влить в небольшую глубокую, смазанную маслом форму и запекать на слабом огне в духовке в течение 45 мин. Из сахара, воды и корицы сварить густой сироп. С помощью чайной ложки сформовать из запеченной яичной массы яйца и положить их в горячий сироп. Когда сироп остынет, добавить коньяк. Готовому блюду дать настояться в течение 2 ч.

**СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ**

Жареные дольки ананаса

8 долек ананаса, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, питьевая сода на кончике ножа, 1/8 л молока, жир.

Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить. Приготовить из указанных продуктов жидкое тесто. Обмакнуть дольки ананаса в жидком тесте и зажарить в жире (дольки должны целиком погрузиться в жир) до появления золотисто-желтой корочки. Посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подать к кофе.

Ананасовый тортик

8 песочных пирожных, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 консервная банка ананасов, 6 г желатина.

Готовые или приготовленные домашним способом песочные пирожные посыпать сухарями, сверху уложить нарезанные дольки предварительно обсушенного ананаса. Из сока ананасов и желатина (6 г желатина, 1/4 л сока) приготовить желе и полить им пирожные.

Крем из манго по-кубински (фото5)

манго - 3 шт., сок лимонный - 2 ст. ложки, сахар - 4 ст. ложки, белки яичные - 2 шт., сливки густые - 125 г, соль - 1 щепотка.

Манго, удалив косточку, очистите от кожицы. Половину мякоти нарежьте мелкими кусочками. Оставшуюся мякоть вместе с лимонным соком и сахаром измельчите миксером в пюре. Белки подсолите, взбейте в устойчивую пену, постепенно введите 1 столовую ложку сахара и взбивайте до получения пышного крема. Сливки взбейте в пену, осторожно смешайте с белковым кремом, пюре из манго, кусочками манго. Готовый крем выложите в вазочки, выдержите десерт в холодильнике 30 минут. Перед подачей оформите тертым шоколадом. Если крем готовят заранее, то во взбитые сливки необходимо добавить загуститель.

**КОКТЕЙЛИ**

Coco Rosa - Коко Роса

В шейкер налить 1 унции рома Havana Club Silver Dry, 1/2 унции кокосового ликера, 1/2 унции бананового сиропа, несколько капель гренадина и сливки. Смешать и подать в бокале для шампанского. Украсить край бокала сухой кокосовой стружкой, листьями кокоса и вишней.

Cuba Libre - Свободная Куба (фото6)

В бокал емкостью 8 унций налить 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry и добавить несколько кубиков льда. Наполнить бокал кока-колой, добавив несколько капель лимона. Перемешать.

Daiquiri - Дайкири

В миксер добавить 1/2 чайной ложки сахара, сок половины лимона, несколько капель Марраскино, а также 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry и льда. Хорошенько измельчить и перемешать и подать в коктейльном бокале. Лед должен быть измельчен в кашицу.

Havana Special - Гавана спешиал

В шейкере смешать 1.5 унции ананасового сока, 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry, 1 чайную ложку Марраскино (Marrasquino) и кубики льда. Хорошенько взболтать и подать в высоком бокале, емкостью 6 унций. Украсить бокал кусочком ананаса, вырезанном во все длину плода.

Mojito - Мохито

В бокале емкостью около 8 унций растворить в небольшом количестве содовой 1/2 чайной ложки сахара и сок половины лимона, добавить несколько листиков мяты и растертые стебельки. Добавить несколько кубиков льда и 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry. Долить до верху содовой и украсить веточкой мяты.

Mulata - Мулатка

Взбить миксером сок половины лимона, 1.25 унции рома Ron Avana Club Anejo, 1/4 унции густого кокосового ликера и протертый в кашицу лед. Подать в бокале для шампанского.

Saoco – Саоко (фото7)

В натуральный кокосовый орех добавить кубики льда, 2 унции рома Havana Club Silver Dry и 4 унции кокосового молока. Перемешать и подать с длинной соломинкой.

Sipor Cuba - За Кубу

В бокале для шампанского размешать чайной ложкой 1 унцию белого кокосового ликера и 5 капель гренадина. Добавить 3 кубика льда и затем аккуратно с помощью ложки добавить 1 унцию густого молочного ликера, не перемешивая. В отдельной емкости смешать 1 унцию рома Havana Club Silver Dry и 5 капель голубого красителя растительного происхождения (для этих целей хорошо подойдет ликер Blue Curacao), а затем аккуратно перелить в бокал так, чтобы получилось 3 разноцветных слоя. Украсить кусочком ананаса, вырезанном в форме звезды и вишенкой.

Silver en America - Серебро Америки

В отдельной емкости смешать 1/4 унции мятного ликера, 1/4 унции белого кокосового ликера, 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry и кубики льда. Взболтать и перелить в коктейльный бокал, край которого стоит украсить кокосовой стружкой, подкрашенной гренадином.

Tentacion - Искушение

Залить в шейкер 1/4 унции лимонного сока, 1/2 унции ананасового ликера, 1 унцию ананасового сока и 1.5 унции рома Havana Club Silver Dry, добавить несколько кубиков льда. Взболтать и подать в бокале емкостью около 4-х унций. Украсить долькой апельсина и заспиртованными вишенками.

1 унция – 28,35гр

**Заключение**

Как видно в данной работе, кубинская кухня очень необычна, большой отпечаток на кулинарию этой страны накладывает тот факт, что страна являясь одной из небогатых стран, в тоже время является одной из самых крупных рыбных держав,а также страной с богатым растительным миром.

Пережив все политические и экономические трудности, кубинцы смогли сохранить традиции подлинной креольской домашней кухни. А здесь есть, чем полакомиться и из чего выбрать. И несмотря на исторически сложившееся особенности ведения сельского хозяйства, при котором предпочтение отдавалось исключительно сахарному тростнику, а не зерновым культурам, кубинцы смогли изобретательно соединить в своих рецептах испанские, африканские и карибские гастрономические традиции.

Бесспорно, в ней чувствуется влияние потомков испанских колонизаторов. Сегодня Куба - это быстро развивающаяся страна, делающая большой упор в стабилизации экономики на туристическую отрасль. По этой причине отечественные туристы могут увидеть те достопримечательности, которые еще несколько лет назад были скрыты от человеческих глаз, поэтому стоит быстрее собираться и лететь на таинственную Кубу.

Составляя меню для туристов из Кубы следует помнить об особенностях режима их питания; легкий завтрак, плотный и обильный обед и ужин. Мясо, как правило, должно использоваться только охлажденное или парное. Порции должны быть" большими, по 350—500 г. Почки (целиком), куски печени, говядины и телятины весом по 100 г, поджаренные на рашпере, подают в виде горячего ассорти (на порцию не менее 300 г); из холодных закусок для туристов из латиноамериканских стран следует рекомендовать масло сливочное с сыром, сырокопченую колбасу, салат зеленый, салат из овощей, горошек, помидоры (подаются целиком), перец красный сладкий, перец, фаршированный овощами, крабы, ветчину, куры отварные и индейки жареные; из первых блюд: бульоны с различными гарнирами, супы-пюре, борщи, рассольники и суп-харчо; из вторых блюд: цыплята табака, котлеты по-киевски, ростбиф, вырезку, поджаренную на углях, бифштекс натуральный, шашлык, чахохбили, плов.

В качестве гарнира ко вторым блюдам можно предлагать: зеленую стручковую фасоль, кабачки, цветную капусту, спаржу, морковь, свеклу, шпинат, картофель жареный или картофельное пюре. Из крупяных гарниров—рассыпчатый рис; на десерт: свежие фрукты и ягоды, компоты из свежих фруктов и ягод, пломбир, желе, муссы, кремы, сладкие пирожки, пирожные, сладкие пудинги, кофе-гляссе.

К завтраку рекомендуется подавать кофе с молоком [сахар не менее 3—4 кусков, а горячее молоко подавать отдельно). После обеда и ужина обязательно следует подавать черный кофе.

В работе освящены разделы истории кубинской кухни, особенности приготовления различных блюд, рожденные на традициях, а также рецептуры и технология приготовления одних из самых популярных блюд кубинской кухни. Так же очень важна необходимость изучения и использования блюд кубинской кухни для развития и повышения общей кулинарной культуры в нашей стране, так как на сегодняшний день кухни народов мира являются самыми востребованными и знакомство со страной, и ее изучение начинается с изучения ее кулинарных пристрастий.

**Литература**

1. Анфимова Н.А., Захарова Т.И., Татарская Л.Л., Кулинария Москва, Экономика,1991

2. Большая советская энциклопедия, 1977 г

3. Газета "Круг друзей", №10, 2004г

4. Газета "Туризм и отдых", №7, 14.04.2002г

5. Журнал, "Кулинария с уверенностью", выпуск №2 2004 г.

6. Киндерсли Д., Куба, путеводитель.АСТ Москва,2008г

7. Ковалев Н.И., Сальникова Л.К., Технология приготовления пищи, Москва, Экономика, 1988 г

8. Кругляков Г.Н., Круглякова Г.В., Товароведение продовольственных товаров. Минск, Урожай, 1998 г.

9. Похлёбкин В.В. - Национальные кухни народов мира. Москва, Высшая школа, 1992 г.

10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Минск, 1996г.

11. ТютюникА.И.,Ю.М.Новоженов,Советская национальная и зарубежная кухня, Москва, Высшая школа, 1979 г

12. Фесенко Г.П., Куцелепо П.И., Василюк П.А.. Блюда иностранной кухни. Москва, Высшая школа, 1972 г.