Міністерство освіти і науки України

Реферат

на тему: Французька кухня

2009 р.

План

Особливості і традиції кухні

Перші страви

М'ясо і риба

Молочні продукти

Солодощі

Напої

Використана література

Особливості і традиції кухні

Французька кухня цінується у всьому світі як дуже вишукана. Про те, що французи відомі як гурмани, чули, напевно, усі. Французька кухня, принаймні в Європі й Америці, завжди була прикладом досконалості в кухарському мистецтві. Десятки слів лексикона французької кухні, органічно ввійшли в термінологію багатьох національних кухонь, що звичайно є свідченням популярності і впливу французької кухні. Французи вважають кулінарію видом мистецтва, таким самим як поезія чи музика, а відомих кухарів вважають поетами. Багато знаменитих французів складали і видавали свої кухарські книги.

Французьку кухню умовно поділяють на три частини:

cuisine regionale (регіональна кухня)

cuisine bourgeoise (загальнопоширена французька кухня)

haute cuisine (вишукана кухня), прикладом якої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Регіональна французька кухня південних провінцій (Гасконь, Лангедок, Прованс, країна Басків), відрізняється гостротою, використанням при готуванні страв вин і спецій, і особливо, часнику і цибулі. Має свої характерні риси ельзаська кухня, що успадкувала уподобання етнічних германців і характеризується значним споживанням свинини і капусти. Жителі прибережних районів воліють використовувати у своїй кухні морепродукти: рибу, крабів, омарів, лангустів, креветок і т.і.

Головною особливістю французької кухні є використання винятково свіжих продуктів, причому якості й особливості властиві кожному продукту повинні зберігатися і після процесу готування. Незважаючи на відмінності регіональних кулінарних традицій, характерною рисою національної французької кухні є достаток овочів і коренеплодів: картопля, стручкова квасоля, різні сорти цибулі, шпинату, капуста різних сортів, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати використовуються для готування салатів, перших і других страв, а також як гарніри.

Розпорядок дня

Французи дуже уважно вибирають продукти для кожного прийому їжі, меню залежить від свята у календарі, пори дня чи просто фантазії кухара. Час прийому їжі змінюється в залежності від регіонів, але можна вважати, що сніданок, який складається з кави, чаю або гарячого шоколаду, прийнято споживати разом з рогаликом із джемом від сьомої до восьмої ранку. Обід - опівдні, а вечеря, що починається з супу - близько восьмої вечора.

Перші страви

З перших страв для французької кухні характерні суп-пюре з цибулі-порею чи з картоплею, цибульний суп заправлений сиром. Відомий також провансальський густий рибний суп-буйабез.

Рибний суп з пангасіусу

Ніжний, прозорий, простий у приготуванні рибний суп

Рецепт:

500-600 г філе пангасіусу

4 середніх картоплини

1 морква

1 середня цибулина

2 лаврових листки

2 ст. ложки олії

5 зерен чорного перцю

3 зерна запашного перцю

1 ч. ложка меленої паприки

декілька смужок солодкого перцю (за бажанням), зелень

Спосіб приготування: Розморозьте рибу і вимийте її.

Поставте на вогонь каструлю з 2,5 л води.

Покладіть в каструлю рибу, лавровий лист і посоліть. Варіть на невеликому вогні, знімаючи піну. Пангасіус вариться достатньо швидко (15 хвилин після закипання).

Нашаткуйте цибулю, натріть половину моркви на крупній тертці, а решту моркви наріжте тоненькими скибочками.

Подрібніть горошини перців крупними шматочками.

На сковороду налийте масло, покладіть подрібнений чорний та запашний перець і злегка підсмажте.

Додайте цибулю, моркву і обсмажуйте до готовності.

Картоплю почистіть, помийте і наріжте невеликими шматочками.

Покладіть картоплю в рибний бульйон. Через п’ять хвилин додайте нарізаний невеликими кубиками солодкий перець.

Коли картопля буде готова (через10 хвилин), покладіть піджарку в суп і посипте паприкою. Через 5 хвилин суп готовий.

Посипте суп подрібненою зеленню.

М'ясо і риба

Французькі кулінари використовують усі види м’ясних продуктів: телятину, яловичину, баранину, птаха, дичину. Дуже популярні страви з морської і прісноводної риби: тріски, палтуса, щуки, коропа, а також таких морепродуктів, як устриці, креветки, лангусти і морські гребінці. Характерні для французького столу омлети і сирні суфле, що готують з різними приправами і начинкою: шинкою, грибами, зеленню.

Арсенал спецій французької кухні відрізняється широким уживанням чабру, цибулі, кервелю, естрагону, розмарину та ін. Уживання цих ароматичних трав додає їжі особливий смак і запах. Готуючи багато страв, французи кладуть у каструлю невеличку в’язку трав, так званий збірний букет, bouquet garni - невелика в’язка з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею на стіл букет ізі страви виймають.

Курка запечена по-французьки

Інгредієнти:

На 4 порції:

2 кг курка, випатрана і очищена

2 букети гарні (см нижчий)

50 гр пом’якшеного вершкового масла

40 зубчиків часнику, неочищених

100 мл білого вина

2 ст л оливкового масла

3 ст л порізаних трав

Інструкції: Запечений часник як в цьому блюді, так і взагалі, володіє ніжним, горіховим смаком.

1. Розігріти духовку до 180 гр С/350F/Gas 4. Покласти букет гарні всередину курки. Намазати шкіру по всій поверхні маслом і приправити. Покласти курку у форму для запікання разом з часником і другим букетом гарні. Готувати 1 1/2 години, часто поливаючи образовивающимся соком.

2. Коли курка буде готова, дістати її з духовки разом з половиною часнику, загорнути у фольгу. Тримати в теплому місці.

3. Поставити форму для курки на плиту, додати 100 мл води і вино, довести до кипіння. Зіскрібати шматочки з дна форми і зробити пюре з часнику. Кип’ятити 5 мін, потім пропустити через сито в чисту каструлю. Додати оливкове масло і трави. Приправити.

4. Нарізувати курку. Подавати з соусом, часником, що залишився, і овочами.

Заливне з форелі у формах (truite і la getee)

Для приготування заливного: на 1 кг форелі 1 кг голів, шкіри і кісток будь-якої великої свіжої риби, без жабер і розділів, 3 стакани відвару для варива і припускання риби, 1/2 лимона, 1 гілочка зелені петрушки.

Голову, шкіру і кістки риби варити на слабкому вогні в закритому посуді у відварі для варива і припускання риби 1.5 год. Остудити і процідити. Форель очистити від луски, випатрати, не розрізаючи черевця, і цілком покласти в глибоку сковороду. Залити частину відвару, щоб він закривав рибу на 1/2 або 1/3. Hакрить кришкою і припустити рибу до повної готовності на слабкому вогні. Вийняти і остудити. Якщо готується крупна форель, то, щоб вона не розвалювалася, її перед припусканням треба перев’язати стрічками марлі і прикріпити до грат, з якими і опускати в деко для припускання. Відвар, що залишився в сковороді, з’єднати з невикористаним відваром і виварити настільки, щоб залишилася потрібна кількість желе. Після виварювання посолити на смак. Якщо желе буде каламутним, освітлити його риб’ячою ікрою.

Процідити і остудити.

Напівзастигле желе налити в зручну вузьку форму і поставити в холодильник. Коли желе захолоне, з дна і країв на 1 см злити не застигле зверху желе, покласти рибу, прикрасити часточками лимона, листям петрушки і знову залити желе.

Наступною особливістю французької кухні є активне використання при готуванні найрізноманітніших страв виноградного вина, коньяку чи лікеру. Вино при цьому, зазвичай, піддається значному виварюванню, у результаті якого винний спирт випаровується, а склад, що залишається, додає їжі неповторний присмак і наповнює її приємним ароматом. Крім того, вино також служить головною складовою частиною маринадів для м’яса, бульйонів чи для відварювання риби. Правила визначальні коли потрібно використовувати біле, а коли червоне вино відсутні, однак, червоне вино, частіше вживається для готування страв з м’яса домашніх і диких тварин, а біле, для страв з риби. У деяких випадках, готову гарячу страву перед подачею до столу поливають коньяком чи кальвадосом (яблучною горілкою), а в Гасконі - арманьяком, і підпалюють. Це додає їжі специфічний аромат і присмак.

Французи вважаються винахідниками соусів. У готуванні і придумуванні нових рецептів соусів, рівних їм немає в усьому світі. Англійці жартують з цього приводу: «Якщо в Англії є три сорти соусів і триста шістдесят видів релігії, то у Франції, три види релігії і триста шістдесят рецептів соусів».

Устриці белон

В Франції поширеною стравою є устриці. Знавці вважають цих молюсків найвишуканішою стравою. Французькі пласкі види устриць називаються белон, маренн, аркашон. При вживанні устриць треба переконатися, що стулки їхніх раковин щільно закриті; якщо раковина відкрита, то молюск мертвий. Для відкривання устриць існує спеціальний ніж. Після відкриття раковини на устрицю треба видавити трошки лимонного соку, висмоктати її з раковини разом з делікатним устричним соком.

Молочні продукти

Французька кулінарія, у порівнянні з іншими країнами Західної Європи, молочних продуктів використовує не багато, виняток складають сири, що прославилися на увесь світ. Страви з сирами і зеленим салатом обов’язково подають перед десертом. В Франції роблять не менш 500 сортів сиру, серед яких такі широко відомі, як рокфор, грюер, камамбер і ін. Сири являються невід’ємним елементом французької кухні, їх подають на обід і вечерю на дерев'яній дощечці.

Рокфор (фр. Roquefort) - французький сир з пліснявою. Батьківщиною цього сиру є вапнякові плато на півдні Центрального масиву. Його назва походить від назви села Рокфор-сюр-Сульзон (фр. Roquefort-sur-Soulzon), розташованого у регіоні Руерґ (фр. Rouergue), департамент Аверон (фр. Aveyron). В околицях цього села розташовані карстові печери, у яких дозріває рокфор.

Солодощі

Круаса́н (фр. croissant, досл. «півмісяць», тж. «ріжок, підковка», ін. значення «той, що зростає») — традиційний для французької кухні невеликий хлібо-булочний кондитерський виріб у формі півмісяця з начинкою або без.

Не можна не сказати і про шикарні десерти, на яких французи безсумнівно знаються. Це і круасан, вишневий пиріг клафуті, шарлотка, чудові tarte tatin - відкриті торти з фруктами і звичайно ж знаменитий крем-брюле - вершки запечені з карамельною скоринкою - король і володар усіх десертів. Круасани випікаються зі листового тіста, до складу якого входять дріжджі і масло (жирність масла має бути не меншою за 82%), що робить круасан доволі калорійним і жирним.

Бріо́ш (фр. brioche) — традиційна французька здоба.

Виготовлення

Бріош — це солодка булка з тіста, до складу якого, зазвичай, входять:

борошно; яйця; масло; цукор; молоко; дріжджі (пивні); сіль.

Нерідко в тісто для бріош додають родзинки, фрукти і/або подрібнений темний шоколад.

Традиційна бріош округлої форми, складається з 6 частин, зліплених докупи перед випіканням.

Бріош правила за десерт, нерідко лише святковий, маючи безліч місцевих варіацій, зокрема у виборі наповнювачів і додатків до тіста.

Напої

З напоїв французи віддають перевагу фруктовим сокам, мінеральній воді. Надзвичайно популярна кава. Зі спиртних напоїв у Франції поширені абсент, кальвадос, коньяк. Усі вважають, що французи дня не можуть прожити без келиха вина. Це дійсно так, але скоріше стосується південних провінцій.

Крюшон полуничний

Інгредієнти: 500 г свіжій полуниці, 50 г цукру, 750 г полуничного морсу, 500 мл фруктової води.

Покласти в крюшонніцу перебрану, промиту і звільнену від плодоніжок свіжу полуницю, додати цукор, влити полуничний морс (1/5 частина) і наполягти 3 ч. Потім влити охолоджений полуничний морс, що залишився, охолоджену фруктову воду (полуничну або яблучну), ретельно розмішати. У кожен келих покласти полуницю.

Апельсиновий напій

Інгредієнти: 20 г апельсинового сиропу, 1 апельсин, 10 мл лимонного соку, 100 мл газованої води, 1 кубик харчового льоду.

У келих влити апельсиновий сироп, лимонний сік. вичавити в нього сік з апельсина, додати газовану воду. Подати з харчовим льодом.

Використана література

Інтернет – джерела:

1. http://france-paris-info.ru
2. http://www.arborio.ru
3. http://uk.wikipedia.org/wiki/Французька\_кухня
4. http://relax.ua