**РОСИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА**

Негосударственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

Факультет туризма, гостеприимства и технологии питания

Кафедра менеджмента гостеприимства

**Реферат**

по дисциплине «Национальные кухни мира»

на тему «Национальные кухни Чехии, Польши и Турции»

Выполнила студентка 5 курса 050202 группы

Москва 2009г.

**Содержание**

1. Национальная кухня Чехии 3
2. Национальная кухня Польши 8
3. Национальная кухня Турции 12
4. **Национальная кухня Чехии**

Традиционная чешская кухня довольно непривычна для русского желудка. Ее блюда жирные, соленые, калорийные, но удивительно вкусные. И все без исключения запивается невероятным количеством пива. У всех чешских заведений есть одна особенность: традиционно порции очень большие. Поэтому, оказавшись впервые в кафе или ресторанчике, не спешите заказывать первое, второе и т.д., — вы быстро насытитесь и возможно не попробуете самого вкусного.

**Чешский обед**

На первое полагается луковая или чесночная похлебка (polevka), или суп-гуляш. На закуску стоит попробовать многочисленные колбасы, парки (сродни сосискам и сарделькам) и самые разнообразные паштеты. Нельзя забывать и про салаты — их выбор бывает богат в любой пивной, не говоря уже о фешенебельных заведениях.

Из основных мясных блюд популярностью пользуется жареная свинина, зразы (мясные котлеты с начинкой), карловарский рулет (жаркое из телятины с пикантным фаршем) и гуляш, а также знаменитейшее «колено». В качестве основного блюда в ресторане можно также заказать очень распространенный жареный сыр — достаточно легкое и, в то же время, сытное блюдо. Не забудьте и о рыбе — чехи могут предложить вам южнобогемского карпа, который может быть «голубым» (вареным с уксусом), а также жареным в панировке, на гриле, по-еврейски.

Почти ко всем блюдам подают кнедлики в самых разных вариантах. Туристу стоит попробовать и сладкие кнедлики со свежими ягодами, которые едят с сахаром и растопленным маслом.

В заключении трапезы — кофе и обильное сладкое блюдо: яблочный штрудель, подаваемый со сливками, оладьи с джемом, рулеты, сладкие горячие булочки с начинкой, сдобный пирог или мороженое с фруктами и взбитыми сливками.

А теперь обо всем подробнее…

**Супы**

Традиционный чешский суп — «polevka» — напоминает по консистенции жидкую манную кашу. В этой каше вы можете выловить пару кусков картошки, мясную фрикадельку или потроха. В чешских супах ложка стоит благодаря тому, что в них при варке добавляется мука, манка и пюре из протертых овощей. Муку не просто насыпают в кипящую воду — из нее готовят «ишку». Под этим хитрым названием скрывается всего лишь мука, разведенная в воде. В некоторых случаях смесь поджаривают — тогда получается темная «ишка». Эту смесь выливают в суп и варят до тех пор, пока не пропадет мучной привкус. Практически все овощные и рыбные супы в Чехии — протертые. Чаще всего это пюре из вареных овощей, залитых молоком с мукой. Часто такие супы-пюре называются в меню под названием «kremova polevka». Иногда в меню можно найти rusky borsc — блюдо, довольно сильно напоминающее борщ. Только подают его с горкой взбитых сливок. Кроме традиционных супов, в чешских ресторанах подаются бульоны — vyvar.

**Кнедлики**

Для чехов кнедлики это как для нас хлеб. Кнедлики это не пирожки, не клецки, не галушки и не колбаски — это особое мучное блюдо, аналога которого в русской кухне не существует. Мучные кнедлики делаются обычно так: сухой хлеб перемалывается обратно в муку, после в нее добавляются яйца, молоко, соль и специи. Затем получившемуся тесту придают форму обыкновенного хлебного батона и варят в кипятке. Готовый продукт нарезают на куски (опять таки, как обыкновенный хлеб) и подают к горячим блюдам с подливкой. По фактуре кнедлики напоминают хлеб, поскольку имеют типичную пористую структуру и соответствующую форму. Они идеально подходят к мясным и очень хорошо впитывают в себя подливку. Кроме классических мучных, широкое распространение получили также картофельные кнедлики. Вообще же существует огромное количество разновидностей этого вкусного и питательного блюда. Отдельно следует предостеречь отважного гурмана: кнедлики очень вкусны (особенно в классическом сочетании с гуляшом), но не так легко перевариваются. Влажное и плотное тесто, сдобренное жирным соусом, может комом лечь в вашем желудке, ели вы не выпьете как минимум две кружки пива в процессе трапезы.

**Гуляш**

Еще одна особенность чешской кухни — это огромное количество видов гуляша. Бывает гуляш говяжьим, свиным, кроличьим, ассорти, словацким, охотничьим, сегединским, печеночным, сельским и так далее. Чаще всего в пивных и ресторанах подается именно говяжий гуляш. Для приготовления говяжьего гуляша берут кусочки мяса из разных частей, добавляют толченый тмин или чеснок, перчат и тушат на медленном огне. Когда мясо станет мягким, получившийся соус заправляют мукой, томатной пастой и варят. Подается гуляш с кнедликами: они необходимы для того, чтобы вымакивать ароматный горячий соус.

В ресторанах для туристов гуляш подают крайне редко, потому что он считается народным блюдом. Да и стоит он в местах для иностранцев на порядок больше, чем в пивных. Поэтому, если вы хотите попробовать настоящий, домашний гуляш, отправляйтесь не в рестораны, а в пивные!

**Соусы и приправы**

Есть всухомятку в Чехии не принято. Именно для того, чтобы кнедлики лучше «проскальзывали в горло», чехи придумали огромное количество соусов, которые называют «омачками» — от слова «макать». Причем соусы в этой стране готовят практически из всего. Отдельно в ресторанах подают стандартный набор соусов: кетчуп, «татарку» и соевый соус. Остальные изыски можно попробовать только в сочетании с мясными блюдами. В ресторанах мясо обычно подается с грибными, пряными (базиликовым и розмариновым) или сладкими соусами.

Пряности появились в чешской кулинарной традиции благодаря заморским купцам и крестовым походам. Купить пряности могли только состоятельные люди. Таким образом, пряная пища стала признаком богатства: чем сильнее она пахнет, тем больше у хозяина денег. Именно поэтому во все блюда традиционной чешской кухни кладут так много специй. Самые распространенные чешские приправы — это уксус, горчица и хрен. Уксуса чехи обычно льют очень много, а горчица и хрен у них не слишком острые. Самые популярные пряности, используемые в современной чешской кухне — это тмин, майоран, базилик, тимьян, мята и шалфей.

**Мясо**

Из традиционных холодных мясных закусок стоит выделить зельц (tlacenka) и сардельки-«утопленники» (utopenci). Употребляют эти блюда исключительно с пивом — иначе их есть невозможно из-за обилия уксуса. «Утопенцы» — это маринованные сардельки, достаточно жирные и пряные. «Тлаченка» нарезается кусочками, как колбаса, густо посыпается нарезанным луком, перцем и поливается уксусом.   
Другой вид традиционной пивной закуски — жареные колбаски (klobasa). Они продаются во всех пивных, включая уличные ларьки с жаровнями. Колбаски могут быть ливерными, мясными, кровяными, винными. В любом случае они будут горячими, с хрустящей корочкой. Колбасы в чешских пивных принято есть руками, макая в горчицу.

Одним из самых знаменитых блюд традиционной чешской кухни является колено (koleno). Нога поросенка, запеченная в пиве, обычно подается в керамическом поддоне с соусом или на дощечке с хреном и горчицей. Обычно одно колено весит около килограмма, поэтому заказывать стоит одну порцию на двоих или на троих.

**Сыры**

Сыры занимают особое место в современной чешской кухне. Жареный сыр — любимое в этой стране вегетарианское блюд. Действительно, очень вкусный, но слишком калорийный.   
  
Второе место по популярности занимают плесневые сыры: Niva, Brie, Her-melin, Gerarnont, Plesnivec, Kamadet (c одним видом плесени) и Vltavin (с белой плесенью снаружи и синей — внутри). Плесневые сыры жарят в сухарях, добавляют в салаты и просто используют в качестве закуски к белому вину.   
  
Пожалуй, самым необычным сортом сыра, который производится только в Чехии, являются оломоуцкие сырки. Этот продукт обладает специфическим, не слишком приятным запахом. Ценители этой закуски утверждают, что запах пропадает после жарки, а в сочетании с черным хлебом, луком и пивом вкус оломоуцких сырков становится просто изумительным.

**Чешское пиво**

Лучший напиток к блюдам чешской кухни — разумеется, пиво. Чехия продолжает удерживать мировое лидерство по потреблению этого напитка на человеческую душу — 160 л в год. Пиво считается здесь легким напитком и практически не относится к числу алкогольных. На некоторых производствах бочонки с ним даже заменяют автоматы с газированной водой. И уж непременно по окончании рабочего дня чешские мужчины собираются в пивных. Это своего рода ритуал «пивопричастия».

История чешского промышленного пивоварения берет начало еще в 1295 году в городе Пльзень. Позднее, в 1307 году, здесь был основан крупный пивоваренный завод со своим солодовным цехом. Пиво, варившееся в Пльзени, разливалось в бочки, которые затем хранились в домах горожан для дальнейшего созревания. Трудно поверить, но в крохотной Чехии к 1850 году было около 1000 пивоваренных заводов. К 1980 г. осталось всего 80, но они выпускают в год 19 миллионов гектолитров различного пива. Мощной тенденцией последних лет стало создание мини-пивоварен при ресторанах, производящих пиво по своим рецептам, и только для внутренней реализации, поэтому если увидите вывеску ресторана с собственной пивоварней, зайдите — не пожалеете.

Наиболее известные и популярные сегодня марки чешского пива (как темного, так и светлого) — это, пожалуй, Gambrinus, Prazdroj, Pilsner Urquell, Budvar и Staropramen — последний варится в Праге. Причем вовсе не следует отдавать предпочтение более дорогому Будвару или Урквеллу — Гамбринус и Старопрамен, поверьте, стоят того, чтобы их отведать.

В Чехии производятся и вина. Лучше всего отведать Muller Thurgau, Tramin, Veltlin, Zweigeltrebe или Vavrinec в «винарнах», т.е. маленьких винных погребках. Лучшие винодельческие районы Чехии находятся в Моравии и в окрестностях среднечешского города Мельника.

Из крепких спиртных напитков во всем мире знают «Бехеровку» — ликер, настоянный на травах, и сливовицу — сливовую водку.Национальный спиртной напиток — «Бехеровка» — тридцативосьми градусный ликер с неповторимым ароматом 20 трав, выпускается сегодня практически в неизменном виде с 1807 года. Его изготовляют в Карловых Варах и называют тринадцатым источником города (первые 12 — минеральные воды). Технология изготовления "Бехеровки" такова, что сохраняются биологически активные вещества растений, используемых в приготовлении напитка. Многолетние наблюдения подтвердили лечебные свойства ликера, особенно его положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, что и дало основание назвать его 13-м источником.

1. **Национальная кухня Польши**

В польской кухне присутствуют элементы кулинарных традиций народов, в течение веков живших по соседству - евреев, украинцев, белорусов, литовцев, образуя богатую многонациональную культуру. На польскую кухню повлияла также близость России, Германии, Чехии и Австрии. Кроме того, в ней чувствуются веяния итальянских, французских и ближневосточных кулинарных традиций.  
Польша славится, прежде всего, своими очень вкусными мясными копченостями, особенно колбасами, которые высоко ценятся во всем мире. Колбасы изготовляют по старинным рецептам, используя традиционные методы копчения в дыму можжевеловых веток или ароматных фруктовых деревьев.   
Никто не пожалеет, если попробует охотничью колбасу, приправленную плодами можжевельника, или "лисецкую" колбасу, обильно приправленную многими специями, в том числе, чесноком. Не меньшим успехом пользуется великолепно приготовленная ветчина разных сортов, копченые мясные рулеты, балыки, и грудинка. Стоит вспомнить также о замечательных паштетах из разных видов мяса, в том числе - дичи.  
  
Польша специализируется также в выпечке хлеба. Особенно хорош черный ржаной хлеб из муки грубого помола. Кроме своего чудесного вкуса, он также очень полезен для здоровья и входит в перечень диетических продуктов питания.  
Ни один польский обед не обходится без первого блюда. К традиционным супам относится красный свекольный борщ - чистый свекольный отвар со специями, который подается с так называемыми "ушками", то есть маленькими пельменями с грибным или фасолевым фаршем. Очень вкусным супом является "жур" (или журек) на квасе из муки грубого помола. Журек часто готовится с грибами, а подается к столу, как правило, с отварным картофелем, нарезанными на кубики копченостями и крутым яйцом. Высоко ценится грибной суп с вермишелью, заправленный сметаной. Другими популярными супами являются: капустник, крупник, а также картофельный или томатный. Особого внимания заслуживает прозрачный, "как слеза", бульон из домашней птицы или говядины, с макаронными изделиями, густо посыпанный зеленью.  
  
Мясо готовят различными способами: запекают, тушат, жарят на сковороде или на гриле. Мясные блюда подают как горячими - под вкусными соусами, которых в польской кухне не перечесть, или в виде холодных закусок - с горчицей, хреном, маринованными грибами или солеными огурцами.  
Классическим мясным блюдом является свиная отбивная в панировке, с картофелем и капустой. Исключительно вкусна также печеная свиная грудинка, фаршированная черносливом. К пользующимся большой популярностью блюдам из свинины стоит добавить печеную и вареную свиную голяшку, а также "кашанку" - сорт кровяной колбасы. Когда-то "кашанка" считалась типично деревенским домашним блюдом, сегодня ее подают как деликатес в лучших ресторанах с традиционной польской кухней. Такую же "головокружительную карьеру" сделал смалец: топленый свиной жир со шкварками, кусочками мяса, копченостей, луком и чесноком, с добавлением соли, перца, и ароматических трав.  
  
Одним из самых вкусных мясных блюд являются зразы, свернутые из кусочков говядины с разнообразной начинкой, в том числе - солеными огурцами. Обычно зразы подают с гречневой или перловой кашей. Нельзя не вспомнить о тушеной утке с грибами "по-краковски", к которой также в качестве гарнира подают кашу. В качестве праздничного блюда готовится поросенок, запеченный целиком и фаршированный гречневой кашей с острыми специями.  
Польскую кухню трудно себе представить без вареников с фаршем из мяса, или капусты с грибами, а также с творожной или фруктовой начинкой. Но особой популярностью пользуются вареники, которые в Польше называют "русскими" (с фаршем из творога, картофеля и жареного лука). Среди мучных блюд успех имеют также блинчики, фаршированные "пызы" и кнедли.  
Национальным польским блюдом считается "бигос" из тушеной квашеной и свежей белокочанной капусты с добавлением разных видов мяса, копченостей и грибов. Надо сказать доброе слово также о капустных голубцах, фаршированных мясом и рисом или кашей. Голубцы обильно поливают томатным или грибным соусом.  
Самой любимой закуской поляков является сельдь, приготовляемая различными способами, например, с луком, яблоками и сметаной.  
К традиционным польским десертам относятся сладкие пироги, чаще всего - дрожжевые, а также разнообразные рулеты с маком, изюмом, орехами и сухофруктами, мазурки, яблочные, творожные пироги и пряники. Одним из любимых польских лакомств являются пончики, начиненные повидлом из дикой розы.  
  
Наиболее типичным польским спиртным напитком является чистая водка разных сортов, то есть настоянная на разных видах трав. К самым оригинальным водкам относится зубровка, в которую опускают стебельки травы из Беловежской пущи, которую едят зубры. В свою очередь гданьская водка Goldwasser обогащена крупицами золота 22-й пробы. Любителей пива Польша тоже не разочарует: польское пиво такого же отличного качества, как немецкое или чешское, а пивоварни в таких городах как Живец, Варка или Эльблонг имеют вековые традиции приготовления этого напитка. В холода поляки охотно пьют подогретое пиво или вино с добавлением меда и приправ из душистых кореньев. Из более крепких алкогольных напитков достойны внимания фруктовые наливки или травяные настойки. Их выбор в Польше очень большой: от лечебных и разогревающих наливок и настоек до горячительных напитков, которые употребляют исключительно из-за вкусовых качеств. Не стоит обходить вниманием ликеры, питьевой мед или какой-либо из кремовых коктейлей с добавлением алкоголя, приготовленные из яичных желтков, ванили или шоколада. Эти кремы применяются также при приготовлении различных десертов.

**Региональные деликатесы**  
  
**В силезской кухне** важное место занимает картофель, приготовленный разными способами. Типичное для Силезии блюдо - клецки из картофельного теста с добавлением сырого тертого картофеля. Популярны также блюда из белокочанной и красной капусты (красную капусту обычно тушат с добавлением копченой корейки). Среди сладких деликатесов особого внимания заслуживают силезские "маковки" - десерт из растертого мака с добавлением меда, изюма, орехов и сухофруктов. Сладкую массу, уложенную на тонкие ломтики сладкого хлеба или печенья, заливают горячим молоком, затем охлаждают и подают к столу.  
Многие блюда силезской кухни по составу напоминают кухню великопольскую. Знатоки и ценители вкусной еды особую слабость питают к так называемым "картачам" - клецкам со сложной начинкой из мяса с грибами или капусты с грибами.  
  
**Бескидская кухня** вправе гордиться таким блюдом, как тушеная свиная голяшка с добавлением пива, специй и овощей. Из супов жители района Бескид предпочитают "жур" на сыворотке и "квасницу" - разновидность капустника с большим количеством свиного мяса, в том числе - копченого.  
  
**Кухню польских горцев**, живущих в районе Татр и Подгале (Подхале) трудно себе представить без "бундза" и "осцыпка" - знаменитых овечьих сыров, а также без кушаний из печеной баранины. Неповторимый вкус и аромат, секрет которого кроется в особой засолке мяса, имеют копчености, изготовленные горскими кулинарами. В этих местах также популярна квасница, приготовленная на бульоне из свиной головы, которая подается с горячим отварным картофелем, уложенным в отдельную глубокую посуду.  
  
**В Галиции** чувствуется большое влияние австрийской кухни, особенно венской. Примером может служить одна из холодных закусок: "сальцесон", то есть определенный сорт колбасы, напоминающей крутой холодец, который готовится из обезжиренной свинины и подается с холодным горчичным соусом. Традиционным пасхальным блюдом является так называемый "белый борщ" с добавлением белой колбасы, приготовленный на бульоне из копченой ветчины, густо заправленный сметаной. Великолепны галицийские десерты, среди которых главное место занимает творожный торт на яичных желтках, покрытый ванильным кремом или шоколадной глазурью, известный как "венский творожник".  
  
**В мазурской кухне** тесно переплелись немецкие, русские и польские кулинарные мотивы. Деликатес, который можно попробовать только на Мазурах - это уха из нескольких сортов рыбы и раками с добавлением лесных трав, которая варится в чугунном котелке на небольшом огне. Самое интересное, что перед снятием с огня в котелок кладется горящая березовая чурочка, что придает ухе неповторимый аромат.  
  
**Кухня восточных окраин Польши**, главным образом, родом из Львова. Типичным для этого региона блюдом является кулебяка из дрожжевого теста со сложной начинкой из капусты, вареного риса, яиц и рыбы. Кулебяка подается к украинскому борщу, приготовленному из большого количества разных овощей и щедро приправленного кислой густой сметаной.

1. **Национальная кухня Турции**

http://web-3.ru/data/html/991/img0017\_1.jpg   Знакомство с кухней Турции, как правило, сопровождается вздохами восхищения со стороны гурманов. Истинные ценители кулинарного искусства не смогут пройти мимо роскошных мясных и изысканных овощных блюд, приправленных пикантными пряностями и специями, а любители сладкого несомненно по достоинству оценят подаваемые на десерт изумительные лакомства.  
  
   И это неудивительно, ведь современная турецкая кухня включает в себя яства, некогда украшавшие столы византийских аристократических семей. И пусть они несколько видоизменились с течением времени, добавились и поменялись некоторые ингредиенты, но суть их осталась неизменна.  
  
   История турецкой кухни тесно связана с Османской империей, хотя вклад османов в византийскую кухню весьма скромен. Прародители великого государства, кочевники, принадлежавшие к одной из подгрупп тюркских племен и населявшие в V веке Восточную Сибирь, не были сильны в гастрономических изысках. Их уделом стало завоевание новых земель, с чем они успешно справились, покорив после перехода через Персию громадные территории на юго-востоке Европы. Пища воинов была незамысловата, но питательна: сваренная в котле фасоль и обжаренные на костре куски мяса на шампуре.  
  
   Начиная рассказ о блюдах турецкой кухни, следует первым делом сформулировать главный принцип турецкой кулинарии: вкус основного компонента блюда не должен заглушаться приправами и соусами.  
  
http://web-3.ru/data/html/991/sup.jpg   Супы в Турции могут готовиться на бульонной основе, посредством протирания сквозь сито либо приправляются яйцом и соком лимона. Все молодые турчанки перед бракосочетанием должны продемонстрировать навыки приготовления чечевичного супа. Летний холодный суп под названием джаджик, напоминающий русскую окрошку и подаваемый к рисовым блюдам, готовится из йогурта и свежих огурцов с добавлением приправ.  
  
   Одним из основных компонентов вторых блюд является мясо домашней птицы, баранина и козлятина. Проникнуться духом воинственных предков можно отведав шиш кебаб, дошедшее до наших дней зажаренное на вертеле мясо. Вертел используют и в процессе приготовления другого традиционного блюда – кофты (мясных биточков).  
  
   Большое значение придается крупам и бобовым культурам, в частности фасоли и бараньему гороху (нуту). Особой популярностью пользуется рис, прекрасно сочетающийся со многими мясными блюдами, например, пилавом, состоящим из смеси риса и маленьких кусочков мяса.  
  
   Неотъемлемую часть турецкой кухни составляют овощи. Наиболее часто используются сладкий перец и томаты, а чтобы приготовить традиционную холодную закуску, понадобятся морковь, артишоки и шпинат, а также оливковое масло и лимонный сок для заправки. Примерами овощных блюд могут служить патлицан кебаб, или баклажаны с мясом, и долма – обернутые виноградными листьями мясные голубцы с рисом и кедровыми орешками. Измельченные орехи – весьма распространенная добавка к блюдам из овощей и мяса. Помимо кедровых, придать кушанью оригинальный вкус помогут грецкие орехи и фисташки. С той же целью применяют изюм султанка.  
Если требуется подать на стол овощной гарнир, это скорее всего будут баклажаны, цуккини или бамия. В качестве дополнительных ингредиентов широко используются чеснок и лук. Вдохнуть в блюдо специфический аромат помогут специи и пряности. Когда-то завезенные в Османскую империю арабами, они стали неизменным атрибутом турецкого кулинарного искусства.  
 Необходимым ингредиентом ряда вкуснейших блюд являются продукты на основе овечьего молока: выдерживаемый в рассоле овечий сыр и каймак – сметана густой консистенции.  
  
   Многие необыкновенные восточные сладости, известные далеко за пределами родины, родом из Турции: шербет, пахлава, рахат-лукум, халва. Рецепты многих из них передаются из поколения в поколение на протяжении уже тысячи лет. Ярким свидетельством любви турок к сладостям служит посвященный им праздник – Шекер-байрам. Для приготовления одного из самых любимых мучных блюд – пахлавы – требуются не только мука и орехи (фундук, грецкие, фисташки), но и мастерство и терпение. Неискушенные хозяйки предпочитают менее сложные молочные десерты: кисели, миндальные кешкюли, рисовые сютлачи.  
  
http://web-3.ru/data/html/991/pahlava.jpg   Напитки включают в себя как общеизвестные: лимонад, простую питьевую воду, подносимые гостям турецкий чай и кофе, – так и исконно турецкие: айран (подсоленная вода + йогурт), ракы (алкогольный напиток из фиников или риса). Следует заметить, что в мусульманском мире не принято употреблять алкоголь.  
 Типичный обед представляет собой достаточно обильную трапезу. Для начала вам предложат берек из тонкого слоеного теста с начинкой из рыбы, мяса, сыра, шпината или трав. На закуску принесут маслины, фасоль, брынзу или пастирму (сушеную на солнце говядину с красным перцем). Популярное первое блюдо – томатный или чечевичный суп, летом весьма уместен джаджик. Для продолжения трапезы хорош пшеничный плов: зерна опускают в мясной бульон и варят вместе с зеленым перцем и помидорами. Наконец, завершит сытный обед потрясающий десерт.