

**ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
"СУМСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ  
БУДІВНИЦТВА ТА АВТОРАНСПОРТУ"**

***Дипломна робота***  
на тему "Національна кухня країн  
Прибалтики"



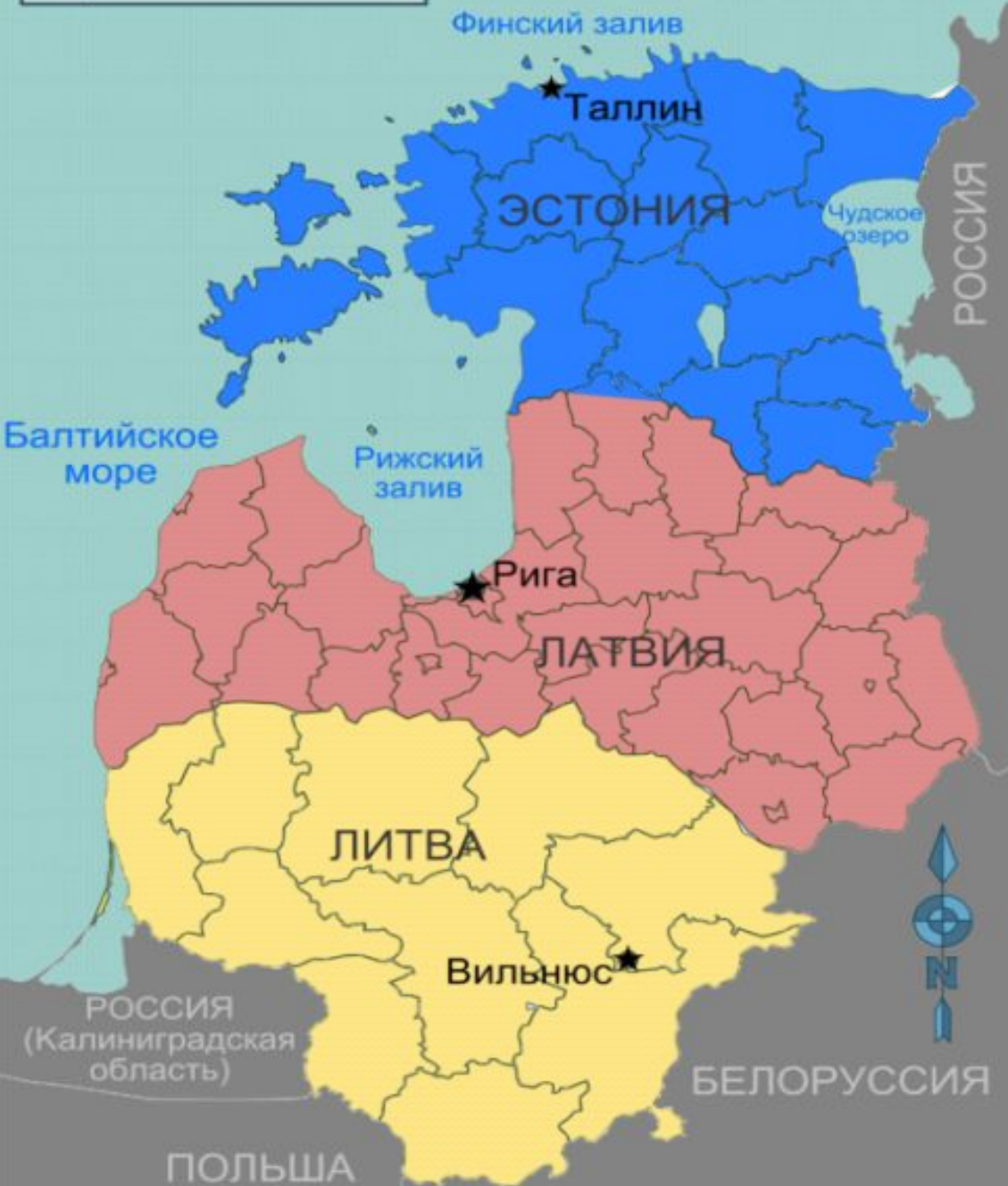
Виконала: учениця гр. №66  
Ічик Аліна  
Перевірила: майстер  
виробничого навчання  
Головченко Світлана Василівна

Суми 2017

# Зміст

1. Географічне положення країн
2. Національні страви країни.
3. Традиції країни, як вони відображаються на стравах.
4. Технологічні схеми.
5. Технологічні карти.
6. Фото готових страв
7. Висновок.

# Прибалтика



## Географічне положення

### Прибалтики

- Прибалтика расположена в западной части Восточно-Европейской (Русской) равнины. С северо-запада и севера она омывается Балтийским морем (Калининградский, Куршский, Рижский и Финский заливы). На Востоке к ней примыкает Валдайская возвышенность, на юго-востоке и юге - Полесская низменность, на западе - Среднеевропейская равнина.
- Климат в Прибалтике умеренный, у побережья - морской, а на востоке - континентальный.
- До прибалтійським республікам відносять дві межують безпосередньо з основною російською територією Естонію і Латвію, а також Литву, яка має кордон тільки з Калінінградською областю.
- Площа трьох республік-174,9 тис. км<sup>2</sup>, населення-7,4 млн чіл.
- Умови розвитку господарства. Економіко-географічне положення прибалтійських республік в даний час визначається Транзитні їх території стосовно іншим колишнім республікам СРСР, проте прикордонні та митні умови цих країн по відношенню до країн СНД ускладнюють плідну співпрацю. Metалами район небагатий. Варто виділити горючі сланці, що залягають на північному сході Естонії та фосфорити на півночі Естонії.
- Агрокліматичні умови змінюються з півночі на південь. Але потенціал їх невеликий. Тому більше значення надається розвитку тваринництва.

# Клімат Прибалтики



Клімат Прибалтики - помірно-теплий, помірно-вологий, належить до атлантико-континентальної області помірного поясу, перехідний від морського клімату Західної Європи до помірно-континентального клімату Східної Європи. Він багато в чому визначається західним перенесенням повітряних мас з Атлантичного океану, так що в зимовий період ізотерми приймають меридіональне спрямування, і середня температура січня для більшої частини території Прибалтики становить  $-5^{\circ}$  (від  $-3$  в західній приморської частини до  $-7$  у віддалених від моря районах). Середнеюльські температури коливаються від  $16-17^{\circ}$  на півночі Естонії до  $17-18^{\circ}$  на південному сході регіону. Річна кількість опадів становить 500-800 мм. Клімат в Латвії помірний, на узбережжі - морський, а на сході - континентальний. Найспекотнішим місяцем є липень, на морському узбережжі середня денна температура в цей час  $+20$  градусів, у континентальних районах - 23 градуси тепла. У нічні години температура повітря влітку не опускається нижче 10 градусів. Самий холодний місяць - січень, вдень у січні на узбережжі відзначаються слабкі морози близько  $-1$  градуса, на сході - до  $-5$ , вночі на заході країни температура повітря в січні падає до  $-6$  градусів, у континентальних районах - до  $-11$ , але іноді спостерігаються і 30-градусні морози. Опадів випадає до 500-800 мм в рік, переважно в кінці літа і восени, коли щомісяця спостерігається до 80 мм опадів. Вода влітку прогрівається до  $+23$  градусів. Литва знаходиться в перехідній зоні між морським і континентальним кліматом. Середньомісячні температури січня  $-5^{\circ}$  С, липня  $17^{\circ}$  С. Три чверті атмосферних опадів випадає у вигляді дощів. Навесні і восени часті тумани, зимою - на відлигу. На клімат Естонії сильний вплив надає близькість Балтійського моря. Клімат помірний, перехідний від морського до континентального: уздовж балтійського узбережжя - морський, далеко від моря - ближче до помірно-континентального. Середня температура повітря в січні  $-4-7$  С, в липні  $+15-17$  С. Опадів випадає до 700 мм. на рік, в основному в осінньо-зимовий період (кінець літа також часто буває дощовим). З-за впливу морських повітряних мас погода досить мінлива, і часто може змінюватися по кілька разів за день, особливо навесні і восени.

Не можна не відзначити й узагальнюючі кулінарні рецепти, особливо в Литві, з білоруською кухнею, наприклад, прихильність до картопляних страв. Там навіть в борщ кладуть цілісні картоплини, відварені окремо. Виходить дуже смачно, і хліба до такої страви не потрібно. Прибалтійські кухні — естонська, латиська й литовська — мають ряд загальних рис, обумовлених подібністю природних умов й історичного розвитку народів Прибалтики.

Кухні народів Прибалтики (естонська, латвійська й литовська) мають ряд спільних рис, які пояснюються подібністю природних умов та історією розвитку цих країн. Все перераховане вище і є основні складові прибалтійської кухні. Самостійне розвиток кулінарія прибалтійських країн отримала з XVII століття.

Велика кількість круп'яних, картопляних, борошняних та інших крахмалсодержащих страв, наприклад киселів, хлібних супів, кондитерських виробів з картопляного борошна, а також вживання свинячих ковбас і використання пива в якості компонента в ряді страв - інша загальна риса, властива всім прибалтійським кухням і також історично в значною мірою також обумовлена впливом німецької кулінарії

Для приготування страв з птиці і дичини використовують цілі заправлені тушки (для варіння і смаження), а також напівфабрикати порціонні і дрібношматкові, з січеної маси.

## **Регіональні особливості**

# Традиції, Звичай, обряди

Різдво Христове для католиків Прибалтики — найбільш урочисте свято в році. Опівночі, на світанку і вдень відбуваються три меси, що символізує перебування Христа в лоні Отця, у лоні Богоматері й у душі віруючих. З часів Франциска Ассизького (XVI століття) у храмах утвердилася традиція виставляти на Різдво для поклоніння віруючих ясла (вертепи, вифлєєми). Вони являють собою об'ємні багатофігурні композиції, що зображують печеру з немовлям Христом в яслах, пастухів, що прийшли на поклоніння, і трьох волхвів, чи царів, що приносять дари, а також тварин — бика, овець, ослив і т. п. У Литві святкування масляної — Ужгавенес — особливо яскраво проходило на заході країни — в Жемайтії. В цьому, певно, давалася взнаки і традиція західноєвропейському карнавалу. Обов'язковий елемент свята — хода ряджених. Його центральним персонажем, що уособлювали зиму, була стара Море з молотильним ціпом (символом благополуччя) у руках. Солом'яне опудало Море везли через село на колесі, укріпленому на полозах саней. Її оточувала варта: "офіцери", "ад'ютанти", а також традиційні маски — коза, ведмідь, кінь. Широко поширені були маски риса, що уособлював собою злу силу. Риса супроводжували "відьми", "знахарі", "скупцы", "смерть". Поряд з групою фантастичних, страшних, злих масок існувала численна група ряджених, що зображали реально існуючих персонажів. Особливо популярні були національні групи, що зображували циганський табір або єврейських музикантів. Розігрувалася також масляний "весілля ряджених", що мусить за народними уявленнями сприяти родючості землі і людей. Обов'язковим магічним обрядом "зміна статі" учасниками весілля. Для цього хлопці перевдягалися в жіночий одяг, а дівчата — в чоловічу. Поряд з нареченим Сидорасом і нареченою Котре у весільну групу входили музиканти. Всі вони з жартами, танцями і піснями рухалися слідом за групою Море до річки, озера чи лісу, де розпалювали багаття. Заключним актом свята було утоплення Морє у воді або спалювання на вогнищі. Характерними жартами під час олійних ігор було поливання людей на вулиці водою, обсіпання їх борошном. Хороводи, танці з підскоками "льон", "коноплі", гойдання на гойдалці чи обряди, що імітують таке хитання, — всі ці компоненти землеробської обрядовості також повинні були сприяти родючості.



## **Фрукти та овочі**

У кліматичних умовах Прибалтики фрукти і овочі ростуть погано, тому вони порівняно слабо представлені в традиційних рецептах. Найпоширенішим овочем вважається картопля, завезений в XVIII сторіччі, який подають практично до кожної страви.

Також готують прості салати, часто тільки з огірків і помідорів. Дуже популярні гриби.

Найулюбленішим вважається білий гриб, але збирають і лисички.

Місцеві яблука, сливи та груші використовують для начинки фруктових пирогів. Але в цьому регіоні найбільше збирають смородини і ягід.

Збір ягід вважається найулюбленішим річним заняттям. Їх їдять сирими, використовують для приготування фруктових начинок, солодких страв і компотів, або зберігають різними способами на зиму.

## **Молочні продукти**

Молочні продукти користуються великою популярністю в Прибалтиці. Особливо цінується місцеве вершкове масло, естонський кефір і латиська кисляк.

Латиші дуже люблять сири з кмином, особливо в зеніті літа. Найпоширенішим продуктом вважається сметана.

Вона використовується в якості основи для численних соусів, її просто додають в найрізноманітніші страви.

# **Популярні продукти**

Тефтели под соусом а-ля "Тартар"



Отбивная из куриной грудки



**Найпопулярніші Прибалтики страви**



Земніеку брокастис ( крестьянский завтрак)



Печеный картофель с беконом, зеленым луком и чесноком



**Найпопулярніші Прибалтики страви**

Пипаркукас



Курземес строганов



**Найпопулярніші Прибалтики страви**

# Рижские" чебуреки из слоистого теста Творожная запеканка Прибалтийская



**Найпопулярніші Прибалтики страви**



**Котлети Естонські**

# Технологічна карта

Назва випробування: **Котлети**

**Естонські**

Найменування сирія	Витрата сировини і напівфабрикатів			
	1 порція		3 порція	
	Брутто,г	Нетто,г	Брутто,г	Нетто,г
Куриний фарш	60	60	180	180
Шампиньони	40	30	120	90
Горіхи волоські очищені	10	10	30	30
Яйца	10	10	30	30
Мука	5	5	15	15
Майонез	3	3	9	9
Соль	0,01	0,01	0,03	0,03
Перец	0,01	0,01	0,03	0,03
Масло растительное	5	5	15	15
Виход:	—	125	—	369,06

# Котлети Естонські



Як приготувати курячі котлети з грибами:  
Гриби помити, витерти насухо. Куряче філе помити і обсушити паперовими серветками. Горіхи подрібнити (на роторної тертці).



Гриби нарізати дрібними кубиками.  
Філе перемолоти на м'ясорубці



Гриби, курячий фарш і горіхи перемішати, додавши сіль, перець, борошно, майонез і яйця



З приготованого фаршу сформувати котлети. Щоб зручніше було формувати котлети з в'язкого фаршу, змочіть руки водою. Обсмажте курячі котлети на олії.



На гарнір до цих котлет дуже підходить широка локшина або картоплю. Приємного апетиту!



**Латвийский салат**

# Назва випробування: Латвійський

## салат

Найменування сирія	Витрата сировини і напівфабрикатів			
	1 порція		3 порція	
	Брутто,г	Нетто,г	Брутто,г	Нетто,г
Сельдь соленая	40	30	120	90
Свинина отварная	100	100	300	300
Картофель отварной	40	30	120	90
Огурци соление	25	20	75	60
Яблоко	30	20	90	60
Сметана	15	15	45	45
Яйця отварное	40	40	120	120
Корень хрена	22	20	66	60
Уксус 3 %	5	5	15	15
Горчица	10	10	30	30
Сахар	10	10	30	30
Масло растительное	10	20	30	60
Виход:		225		960



М'ясо, яйця, оселедець, овочі і очищені яблука нарізати кубиками і перемішати. Корінь хрону натерти, змішати зі сметаною, оцтом, гірчицею, олією і цукром, перемішати і заправити салат.





**Буберт**

# Технологічна карта

## Назва випробування:

### Буберт

Найменування сирія	Витрата сировини і напівфабрикатів			
	1 порція		3 порція	
	Брутто,г	Нетто,г	Брутто,г	Нетто,г
Молоко	180	180	540	540
Манка	30	30	90	90
Соль	0,06	0,06	0,18	0,18
Яйца	80	80	240	240
Сахар	8	8	24	24
Лимона кислота	0,05	0,05	0,15	0,15
Виход:	—	300	—	894,33

# Буберт



З таких продуктів готуємо буберт.



Довести молоко до кипіння, додати дрібку солі і всипати в нього тонкою цівкою, весь час мішаючи, манну крупу. Продовжувати нагрівати на слабкому вогні ще 1-2 хвилини, не забуваючи заважати. Потім зняти з вогню, накрити кришкою і ще чимось теплим і дати набрякнути крупі настільки, щоб вона увібрала в себе все молоко (10 хвилин). Добре розмішати і поступово додати збиті жовтки. Потім, продовжуючи заважати буберт, ввести в нього збиті яєчні білки, збиваючи всю масу.



Приготування буберта. Відокремити жовтки від білків. Жовтки розтерти з цукром і цедрою і добре збити до кремоподібного стану. Збити яєчні білки в пишну піну.



До столу подати буберт, полив ягідним соком. Я полила буберт апельсиновим соком і прикрасила дольками апельсина. Буберт готовий. Приємного апетиту!



**Дякую за увагу!**