

Мы все - одна семья.

**Кухни разных
народов.**

- В процессе развития человеческого общества на протяжении многих веков складывались гастрономические привычки, пристрастия и антипатии у разных народов мира. Создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью национальной культуры. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кухня, которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда.
- В основе каждой национальной кулинарии лежат два главных фактора: набор исходных продуктов и способы их обработки. Эти два фактора тесно связаны друг с другом. Набор исходных продуктов определяется тем, что дают природа и материальное производство земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это, с свою очередь означает, что на специфические особенности национальной кухонь влияют географическое положение страны, климат, экономические условия. Так, в национальных кухнях стран граничащих с океанами и морями, значительное место занимают блюда из рыбы и морепродуктов. В национальных кухнях стран расположенных в лесных районах, - блюда из продуктов животноводства и лесных промыслов. Народы южных стран больше используют для приготовления национальных блюд овощи, фрукты и т.д.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование и вкусовых веществ в пище. Например, народы юго-восточной Азии, Африки, Южной Америки и др., используют для приготовления кушаний больше специй, приправ, острых соусов. Народы Северных стран предпочитают пищу менее острую. Однако не только набор исходного сырья определяет характер национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда передают ему свой неповторимый вкус. В качестве примера можно привести такой популярный продукт как рис. Он является основой питания многих народов населяющих Азиатский материк. Но блюда из него, приготовленные, например, Узбеками, Индийцами или Китайцами, воспринимаются как совершенно разные.

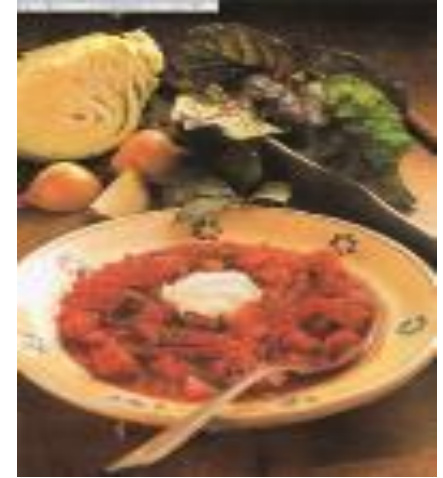
Получается это потому, что каждая национальная кухня, используя одно и тоже сырье, применяет разную технологию и приемы тепловой обработки, своеобразные, присущие только ей сочетания продуктов.

Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей и вкусовых восприятия. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария является одной из наименее изолированных частей национальной культуры. Взаимные проникновения и взаимное влияние национальных кухонь друг на друга всегда имели и имеют место. Мы можем найти много общего, например, между армянской и болгарской национальными кухнями, которая в свою очередь заимствовали многое у Турецкой кулинарии. Не мало схожих национальных кушаний у народов Закавказья, Северной Азии, что позволяет нам говорить, к примеру, об обще кавказской, среднеазиатской кухне.

Но это взаимное влияние национальных кухонь друг на друга не исключает самобытность каждой из них, так как каждый народ придает любым кушаньям, в том числе созданным другой национальностью, свой особый вкус.

Уже сейчас, с полным правом можно сказать, что на наших глазах рождается современная русская кухня, которую в равной степени украшают и русские пироги, и украинский борщ, и узбекский плов и грузинские шашлыки и армянская толма и азербайджанский суп пити.

Кухни славянских народов



Русская кухня

- Основу питания большинства населения (крестьян) составляли зерновые и овощи, из которых готовились квашенная капуста, голубцы, [супы](#), [каши](#) и [хлебобулочные](#) изделия. «Щи да каша — пища наша» — как гласит русская пословица.
- Традиционным являлось разнообразие супов, среди которых наиболее известными являются [щи](#), [борщ](#), [рассольник](#), [калья](#) и [уха](#). Кроме того, к русским супам относятся холодные супы, такие, как [ботвинья](#), [окрошка](#).
- Основным гарниром до широкого распространения картофеля была [репа](#).
- Традиционной русской приправой и молочным продуктом является [сметана](#), которой заправляют супы, пельмени и салаты. Другим русским молочным продуктом является [творог](#), из которого изготавливаются [сырники](#).
- Как и в других христианских странах, большое влияние на кухню оказала церковь, так как более половины дней в году были постными, когда определённые категории продуктов были запрещены. Именно поэтому в русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Овощи едят не только в сыром виде, но и варёными, пареными, печёными, квашеными, солёными, мочёными и маринованными.
- Разнообразие каш базировалось на многообразии зерновых культур, растущих в России. Причём, из каждого вида зерна делалось несколько сортов круп — от целых до дроблёных различными способами.
- За границей русская кухня ассоциируется в первую очередь с такими блюдами и продуктами, как [блины](#), [икра](#), [пельмени](#).
- Отличительная особенность блюд русской кухни — практически не встречается такой приём, как [жарение](#). Как правило, пища готовилась в [печи](#), поэтому очень широко используются [варение](#), [томление](#), [запекание](#).
- Рыбу готовили на пару, варили, жарили, тушили, пекли (в чешуе и без), фаршировали её различными начинками (например, из каши или грибов). Делали из неё тельное и заливное, ели её солёной, вяленой, сушёной, квашеной. Икру употребляли не только просолённую, но и варёную в уксусе и маковом молоке.



Украинская кухня

- Украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой: есть у нее свои особые традиции. Найдутся тут блюда на любой, - даже самый взыскательный вкус. Кому неизвестны знаменитые украинские борщи, кулеши, юшки. Особенно вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей - голубцы с мясом, говядина шпигованная со свеклой, мясные запеканки, крученики волынские. Украинские кулинары не скупятся добавлять в блюда чеснок. Он служит главной острой приправой, которая придает особый вкус и запах любому кушанью. Для украинской кухни характерны также блюда из рыбы - сиченики из рыбы, шарики и биточки рыбные, рыба с капустой и творогом и другие изделия. Очень любят на Украине овощные блюда (толченка, сиченики и крученики из картофеля, завинец из картофеля и капусты и др.). В том числе из буряка - свеклы (свекольная икра, биточки и оладьи из свеклы, свекла с начинкой и др.). Знаменита украинская кухня и изделиями из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, а также из пшеничной муки - пампушки, гречанки, вергуны и др., а вареники и галушки стали поистине народными блюдами, их любят все. Богата украинская кухня сладкими блюдами (фруктовые и ягодные салаты, узвары, холодцы из вишни и ягод, кисели и пеники, снежки и др.) и напитками из вишни, яблок, груш, смородины, арбузов. Немало украинских блюд по названию и составу близких к блюдам польской и словацкой кухни.
- Среди славянских кухонь украинская пользуется широкой известностью. Она давно получила распространение далеко за пределами Украины, а некоторые блюда украинской кухни, например борщи и вареники, вошли в меню международной кухни.

Украинская национальная кухня сложилась довольно поздно, в основном к началу — середине XVIII в., а окончательно — к началу XIX в. До тех пор ее трудом можно было отграничить от родственных ей польской и белорусской кухонь. Это объясняется длительностью и сложностью процесса формирования украинской нации и украинского государства.

Своеобразие национальной украинской кухни выражается, во-первых, в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина, сало, свекла, пшеничная мука и некоторых других, во-вторых, в таких особенностях технологии приготовления пищи, как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего, чему классическим примером служит борщи, где к свекле добавляют еще два десятка компонентов, не подавляющих свекольный вкус, а лишь оттеняющих и развивающих его.



Белорусская кухня

- **Белорусская кухня** — кухня народов [Белоруссии](#). Отличительной особенностью белорусской кухни является широкое распространение блюд из [картофеля](#), а также использование разнообразных [круп](#), [грибов](#) и [свинины](#).
- Картофельная бабка
- Своеобразие белорусской кухни определяется географическим местоположением страны, находящейся на границе крупных геополитических регионов и испытавшей сильное влияние различных культур: православного востока, католического запада, северной прибалтийской культуры, мусульманских народов юга, еврейской корчемной кухни и других. [В. Похлёбкин](#) указывает на сословные и религиозные различия белорусского населения, препятствующие разработке национальных кулинарных приемов и отдельных блюд, свойственных только белорусской кухне [\[1\]](#). По его мнению, свою самостоятельность белорусская кухня обрела к концу XIX века.
- [Драники](#)
- Основу национальной белорусской кухни составляют блюда из тёртого картофеля: [драники](#), [колдуны](#), [драчена](#), картофельные запеканки, [картофельная бабка](#) и др. При этом существует три способа тёрки картофеля и типа получившейся картофельной массы:
- таркованная (сырой тертый картофель, после натирания на отцеженный, а используемый вместе с выделившимся соком);
- клинкованная (сырой тертый картофель, после натирания отцеженный);
- варено-толченая (пюре из отварного картофеля).
- Картофель также часто используется при приготовлении салатов. Природные условия Белоруссии определили наличие в белорусской кухне грибов, ягод, рыбы, овощей.



Молдавская кухня

- **Молда́вская кúхня** — национальная кухня [Молдавии](#). Молдавия расположена в регионе богатых природных возможностей, [винограда](#), [фруктов](#) и разнообразных [овощей](#), а также [овцеводства](#) и [птицеводства](#), что обуславливает богатство и разнообразие национальной [кухни](#).
- Молдавская кухня складывалась под влиянием [греческой](#), [турецкой](#), балканской, западноевропейской, а позднее — [украинской](#) и [русской кухонь](#), и тем не менее она отличается самобытностью.
- Наибольшее количество блюд готовят в Молдавии из овощей — их употребляют в свежем виде, варят, жарят, пекут, фаршируют, тушат, солят. Традиционными для неё являются блюда из [кукурузы](#), [фасоли](#), [нута](#), овощей — [баклажанов](#), [кабачков](#), [перцев](#), [гогошаров](#), лука-[порей](#), [помидоров](#), белокочанной и цветной [капусты](#), а также [тыквы](#).



[Мамалыга](#) с [брынзой](#) и шкварками



Кукурузная каша с куриной печёнкой



Кухни народов Кавказа



Армянская кухня

- Армянская кухня — одна из самых древних на Земле. На основании археологических раскопок ученые пришли к выводу, что еще две с половиной тысячи лет тому назад армяне имели представление о бродильных процессах в [хлебопечен](#) ии. Из седой древности берет свое начало такое популярное в настоящее время блюдо, как шашлык (хоровац). Технология приготовления рыбного блюда кутап и в наши дни почти та же, что 1500 лет назад.
- Блюда армянской кухни отличаются своеобразным пикантным вкусом и остротой. В качестве приправы применяют перец, чеснок, тмин, различную пряную зелень. Подсчитано, что для приготовления кушаний армянская кулинария использует около 300 видов дикорастущих трав и цветов, которые употребляются в качестве приправ или даже основного блюда. Объясняется это климатическими условиями и многообразием горной флоры, которая снабжала восточную кухню, в том числе и армянскую, различными эфирноносными растениями.
- Из культивированных овощей широко употребляются в Армении картофель, помидоры, капуста, баклажаны, перец, морковь, огурцы, свекла, щавель, шпинат, спаржа, бамяя, кабачки, тыква, стручковая фасоль и др. Многие овощи употребляются в сочетании с мясными и рыбными блюдами.
- Другой характерной особенностью армянской кухни является то, что в пищу потребляется много соли. Специалисты объясняют это климатическими условиями. Известно, что общий расход соли человеческим организмом в жаркую погоду значительно выше, чем в условиях умеренного климата. Это подтверждается и тем фактом, что население горных районов Армении употребляет соли меньше, чем жители жарких районов республики.
- И наконец, еще одной особенностью армянской кухни является острота закусок и концентрированных (наваристых) супов. Одна из любимых закусок — армянская колбаса суджух — содержит ряд пряных продуктов: чеснок, перец, корицу и др., благодаря которым колбаса приобретает характерный вкус и запах.



Грузинская кухня

- Естественно, что самой важной частью страны является кухня. Грузинская кухня имеет древние корни от разных народов. Самое главное в кухне не мясо, как многие думали а растительные продукты, молочные, разнообразные каши из которых делают ежедневные блюда. И естественно разнообразные приправы и зелень, без которых, наверное, не возможно существование этой кухни. Они готовят разнообразные соусы и приправы. Хлеб является неотъемлемой частью кухни. Его готовят в виде пирогов "хачапури" а в некоторых районах его заменяю густой кукурузной кашей.
- Существование кухни без зелени не может быть. Зелень всегда украшает стол либо делается из нее большое количество разнообразных приправ, которые любят все в Грузии. Грузинская кухня популярна по всему миру, в особенности это блюдо, приготовленное из молодых маринованных побегов кустарника по имени "джонджоли". Еще одна знаменитость кухни это маринованная капуста или различные соленья, соусы из перца с маринадом, смесь трав, приготовленная в ореховом соусе "пхали". Популярное блюдо приготовленное из фасоли с добавлением острых приправ "лобио", к стати рецепт его приготовления имеет около ста способов. Овощи порезанные в соусе цабеле или сациви. Самое огромное достоинство кухни в том, что у них есть популярный на весь мир соус «аджика» или знаменитый соус приготовленный из дикой алычи и острого перца «ткемали». Самые распространенные составляющие приправ являются кинза, чабрец, базилик, мята, перец, лук, чеснок и еще огромное количество различной зелени. Отличие приготовления еды в Грузии от других стран, заключается в том, что они, готовя пищу пытаются как можно меньше ее обжаривать, добавляют только натуральные компоненты и именно это придает блюдам уникальный аромат и вкус.
- Самый популярный сыр «сулгуни» тоже пришел из Грузии. Сыр является самым распространенным блюдом в этой стране. Приготавливается очень много разновидностей сыров с добавлением приправ и зелени. Сыр с мятой называется "гадазелили" его готовят в Имерети. Сыр очень любит весь грузинский народ они даже суп готовят с ним, но это блюдо является деликатесом.
- В этой замечательной стране пекут такие же замечательные пироги и не всегда сладкие. Бывают пироги с сыром, фасолью. Сладкие пироги делают с сушеных засахаренных фруктов, и даже из виноградного и орехового сока.



Азербайджанская кухня

Азербайджанская кулинария по особенностям приготовления и вкусу блюд, а также применением острых пряностей и приправ гораздо ближе к восточной кухне.

Азербайджанские национальные блюда издавна готовились в медных посудах. Поэтому предметы азербайджанской национальной кухни (кастрюля, друшлаг, таз, поднос, шумовка, половник и др.) Некоторые национальные блюда в кафе и ресторанах подаются в специальных глиняных посудах (питишнице), где они готовятся.

Салаты из свежих овощей в азербайджанской кухне занимают особое место.

В современной азербайджанской кулинарии из салатов и холодных закусок распространены салат "Хазар", "Азербайджан", "Бахар", салат из красной икры, шекинский салат, кюкю из зелени, кюкю из кутума, кюкю с орехами, фисинджан из фасоли, из бурак и т.п. В качестве холодных закусок отдельно подаются к столу к различным жидким и вторым мясным блюдам различные соления и маринады: маринованный чеснок, стручковый перец, баклажаны, хяфта-беджар, лук репчатый, маринованный с терном, помидоры, огурцы и др.

В азербайджанской национальной кухне более 30 наименований первых блюд. Это всевозможные мясные блюда (пити, кюфта-бозбаш, шорба и др.), блюда из кислого молока и зелени (довга, овдух, дограмач, балва и др.). При изготовлении некоторых блюд каждая порция готовится в отдельной посуде (пити) или в небольшом количестве порций (дюшбара, сулу-хингал и др.).

В азербайджанской кухне имеются самые разнообразные мучные **первые блюда-сулу-хингал, хамраши, умач, кюрза, дюшбара, и др.**

Широко распространены блюда, приготовленные из свежего и кислого молока или катыка, как например, фирни, сюдлу сыйыг, довга, келекош, овдух и др.



Аварская кухня

- **Аварская кухня** — традиционная кухня [аварцев](#). Основу питания составляет [чурпа](#) и [хинкали](#)
- Традиционное питание основывалось на мучных изделиях и мясо-молочных продуктах. Распространенным блюдом был хинкал (несколько видов и из разной муки), подаваемый с вареным мясом, брынзой, простоквашей, чесночной приправой. Готовили каши из муки, супы из бобовых, вареники с различной начинкой (мясо, творог, травы). Варили зерна пшеницы и кукурузы с фасолью в разных сочетаниях, заправляли жиром. Хлеб пекли на закваске и пресный, блины на сыворотке, пироги (чуду) с различными начинками. Мясо употребляли в свежем и сушеном виде, особенно ценилась сушеная колбаса. В питании важное место занимали молоко, масло, творог. Слабоалкогольный напиток (ч'ач'а) готовили из солода и толокна (из голозерного ячменя), в горных долинах употребляли виноградное вино.



Дагестанская кухня

- Дагестан — это древнейшая колыбель многих народов и народностей Кавказа, уникальная по своему составу многонациональная республика, в которой проживают десятки этнических групп, консолидирующихся вокруг родственных по происхождению и языку, но самостоятельных крупных шести народностей: аварцев, кумыков, даргинцев, лакцев, лезгинов, татов. Кухня каждого из этих народов в чем-то схожа, но она и самобытна, хранит в себе тысячелетние традиции ушедших народов-предков коренного населения Дагестана. В недавние времена меню основной массы горцев-бедняков было скудным. Преобладали растительные и молочные продукты, из которых готовили постные супы, каши, ячменный хлеб, кисломолочные продукты, которые дополнялись съедобными дикорастущими растениями. Овощи были почти неизвестны, мясо появлялось на столах в особых случаях. Современную дагестанскую кухню однозначно охарактеризовать невозможно. Многие блюда, которые ранее вообще не употреблялись или готовились лишь в дни торжеств, сейчас вошли в повседневное меню каждой семьи. Блюда, бытующие в каждом отдельно взятом районе Дагестана, несут на себе особый колорит. К примеру, в каждом национальном районе готовят хинкал, который подается как первое или второе блюдо, но всегда можно определить, каково его происхождение. Распространенными блюдами считаются **«курзе»**, **«чуду»**, которые готовят из разных трав, творога, овощей, яиц, и гурманы, понимающие толк в дагестанской кухне, никогда не ошибутся, какой национальности повар готовил это блюдо. Таких примеров можно привести множество.



Узбекская кухня

- Особенно отличительный и развитый аспект узбекской культуры - ее кухня. В отличие от кочевых соседей, узбекский народ имел прочную и оседлую цивилизацию в течение многих столетий. Между пустынями и горами, в оазисах и плодородных долинах, люди выращивали зерно и приручали скот. В результате изобилие продуктов позволило узбекскому народу выразить свою уникальную традицию гостеприимства, которое, в свою очередь, обогатило их кухню.
- Времена года, а особенно зима и лето, оказывают влияние на состав основного меню. Летом фрукты, овощи и орехи являются повсеместными. Фрукты в Узбекистане растут в изобилии - виноград, дыни, арбузы, абрикосы, груши, яблоки, айва, хурма, персики, вишня, гранаты, лимоны и инжир. Овощи не менее обильны, включая некоторые менее известные разновидности зеленой редьки, желтой моркови, семейства тыквенных, в дополнение к обычным баклажанам, перцам, репам, огурцам и сочным помидорам.
- Зимняя диета традиционно состоит из сушеных фруктов (сухофруктов) и овощей, консервированных продуктов. Лапша и блюда типа пасты - также обычная еда в прохладное время года.
- В основном, баранина - предпочтительный источник белка в узбекской кухне. Баранов ценят не только за их мясо и курдюк (источник жира для кулинарии), но также и за их шерсть. Говядина и конина также употребляются в еду в существенных количествах. Верблюжье мясо и мясо козла менее распространены.
- Узбекские блюда не являются особо острыми на вкус, хотя, конечно, пикантны. Вот некоторые специи, используемые в приготовлении: черный тмин, красный и черный перец, барбарис, кориандр и семена кунжута (сезама). Наиболее популярны травы - петрушка (свежий кориандр), укроп, сельдерей и райхон (базилик). Другие приправы включают винный уксус, отдельно добавляемый к салатам и маринадам и кисломолочным продуктам. Множество разновидностей хлеба, сдобного и пресного, является основным элементом в еде для большинства населения. Плоский хлеб, или нон (лепёшка), обычно печется в глиняных печах (тандырах), и подается с чаем, не говоря уже о каждом, отдельно взятом блюде. Некоторые виды лепёшек готовятся с луком или мясом, запечённым в тесте, другие посыпаются семе нами сезама или калонджи.



Кухни
зарубежных
стран

Японская кухня

Естественная и гармоничная японская кухня считается самой полезной в мире. Низкокалорийная, богатая белком и железом, в то же время содержит мало холестерина и разного рода жиров. По сравнению с другими кухнями она почти лишена приправ, основана на рисе, соевых продуктах (miso, tofu), рыбе, морепродуктах, водорослях и овощах. Знаменита простыми, прекрасно оформленными блюдами, в которых ни одно из составляющих не перебивает естественного вкуса остальных.

Одной из причин долголетия японцев является их традиционная, гармонично составленная диета. В японской кухне очень важен принцип сезонности, который заключается в таком подборе составляющих, чтобы они отражали текущее время года, согласно концепции shun (сезонности) – когда рыба, овощи и фрукты наиболее богаты питательными веществами - примерно 10 дней в году.

Кухня в Японии отличается в зависимости от региона, однако есть нечто, что объединяет все регионы... Так вот, основную часть почти каждого блюда составляет рис. Климат во всей Японии необычайно способствует выращиванию этого капризного растения. Кроме того, особенно в давние времена, в Японии почти не употребляли мяса, основу рациона японцев составляла рыба, да и сегодня мясо не особенно популярно. По сути, для того чтобы описать японскую кухню, достаточно двух слов: «естественная и гармоничная».



СУШИ

- *История суши насчитывает всего лишь 1300 лет. Суши, в том виде, в каком мы знаем их сегодня, первый раз приготовил японский повар Ханая Йохей (Hanaya Yohei). В принципе, это блюдо, состоящее из ломтика рыбы, выложенного на маленьком шарике риса с небольшим количеством японского хрена (wasabi). Для его приготовления используется рис наивысшего качества, который приправляется уксусом. Главным составляющим этого блюда является, конечно, рыба, причём исключительно её самые вкусные части.*



Виды суши:

Нигири (Nigiri) - рисовые шарики с положенным сверху кусочком тунца, креветок, осьминога, печёных яиц;

Гункан (Gunkan) - чашечки из риса и сушеных водорослей, наполненные морепродуктами;

Норимаки (Norimaki) – рулеты из риса суши и водорослей, фаршированные разными видами фарша;

Темаки (Temaki) – трубочки из водорослей, наполненные рисом суши, морепродуктами и овощами;

Оши (Oshi) – рыба и рис, спрессованные в деревянной коробочке;

Чираши (Chirashi) – блюдо, в котором морепродукты, шампиньоны и овощи разложены на порции риса суши.

Американская кухня

- Американская кухня отличается самой причудливой смесью различных национальных блюд. Традиции коренных народов и племен Америки переплелись с традициями «знатных пришельцев» — из Испании, Англии, Франции,

Португалии, Италии. Америке вообще отказывали, и не безосновательно, в признании ее национальной кулинарии — действительно, есть ли смысл говорить, к примеру, об «испанской кухне по-мексикански» или о «французской по-канадски»? И все же существует целый ряд особенностей, свойственных кухням стран американского континента. Так, канадская кухня испытала влияние индейских, французских, английских и американских кулинарных традиций. К примеру, вас могут угостить здесь такими экзотическими кушаньями, как печень тюленя, горб бизона, задняя лапа медведя, хвост бобра, рецепты приготовления которых были заимствованы, вероятно, у местного коренного населения. В монастырях же ревностно хранят секреты приготовления некоторых французских блюд: слоеных пирожков, яблочных пирожных, анисового бисквита и т. п.

- Питательный режим жителей Северной Америки прост. Завтрак американцев обязательно включает сок, большой пончик, иногда жареные кукурузные хлопья, яйцо, бекон, тост и кофе со сливками (в США кофе отдадут предпочтение перед чаем). Ленч, являющийся в деревне обедом, в больших городах упрощен до крайности и весьма далек от принципов здорового питания: он состоит либо из многослойного сэндвича, либо из бутерброда с парой сосисок, либо из рубленого бифштекса с жареным картофелем, которые запивают стаканом кока-колы. Вечерний прием пищи, не ограниченный временными рамками, начинается обычно с коктейля и разнообразных закусок; супы (как правило, фруктовые и супы-пюре) также чаще всего подают вечером.

- Американская кухня** не имеет четкого определения. С одной стороны, американская кухня — это прежде всего синтез кулинарных традиций всего мира, сочетающий традиции различных [иммигрантских](#) культур. С другой стороны, в последнее время Америка экспортирует большое количество еды, которая сразу узнаваема как «американская» (например [гамбургеры](#)).



Салат «Цезарь»

- «Цезарь» ([англ. Caesar salad](#)) — популярный [салат](#), одно из самых известных блюд [североамериканской](#) кухни.
- Салат получил название не по имени [Гая Юлия Цезаря](#), а по имени человека, наиболее часто называемым изобретателем этого блюда — американского повара итальянского происхождения Цезаря Кардини ([Caesar Cardini](#)), который в 20-40-х годах XX века владел несколькими ресторанами в городе [Тихуана](#), ныне находящемся на территории [Мексики](#). По легенде, салат был изобретён Кардини 4 июля 1924 года (в день Независимости США), когда на кухне почти ничего не осталось, а посетители требовали пищи.
- Классический салат «Цезарь» готовится из листьев [салата](#) романо и крутонов (гренок, или обжаренного хлеба) с заправкой, состоящей из оливкового масла, куриного яйца, [чеснока](#), лимонного сока, [вустерского](#) (ворчестерширского) соуса, а также сыра [пармезана](#). По свидетельству дочери Цезаря Кардини, её отец, вопреки распространённой версии рецепта, никогда не добавлял в салат [анчоусы](#) (лёгкий рыбный привкус в соусе обуславливается наличием анчоусов в составе вустерского соуса)
- Гораздо популярнее сейчас более калорийная версия салата, включающая, помимо перечисленного, обжаренные на гриле [куриные](#) грудки (либо ломтики [лососа](#), отварные [креветки](#) и т. п.). Известны и другие, ещё более экзотические модификации салата «Цезарь».
- В 1953 году салат «Цезарь» был отмечен Эпикурейским обществом в [Париже](#) как «лучший рецепт, появившийся в Америке за последние 50 лет».
- В сети ресторанов [IL Piatto](#) летом 2008 года прошла акция «Все лики Цезаря». В летнем меню предлагалось 7 различных типов салата «Цезарь», с говядиной, тунцом, осьминогом и креветками, лососем и морскими гребешками



Одна из вариаций салата «Цезарь»

Итальянская кухня

- **Итальянская кухня** — традиционная кухня [Италии](#), распространённая и популярная во всём мире, благодаря таким блюдам, как [пицца](#) и [спагетти](#). Она очень разнообразна и региональна, в каждом регионе есть свои традиционные блюда.
- В основе итальянской кухни лежат исторически сложившиеся многовековые традиции с культурными влияниями [римлян](#), [греков](#), [лангобардов](#), [арабов](#), и прочих народов, когда-либо населявших Италию или оказывавших влияние на формирование её культуры.



Типичные блюда

- Итальянская кухня характеризуется, в частности, обилием свежих продуктов [средиземноморского региона](#), что заметно отличает оригинальную итальянскую кухню от попыток её имитации во всём мире.
- Среди типичных продуктов
- [овощи](#) ([помидоры](#), [баклажаны](#), [кабачки цуккини](#), [салат-латук](#), перцы, [артишоки](#))
- [пшеничная мука](#) (изделия из [теста](#), [макаронные изделия](#))
- [сыр](#) ([пармезан](#), [горгонзола](#), [моцарелла](#), [маскарпоне](#))
- [оливки](#) и [оливковое масло](#)
- [приправы](#) ([базилик](#), [каперсы](#), [чеснок](#), [розмарин](#), [пепперони](#))
- [рыба](#) и [морепродукты](#)
- [рис](#)
- [говядина](#) и нежирная [свинина](#)
- [птица](#)
- [бобовые](#) ([фасоль](#), [чечевица](#))
- [фрукты](#) ([лимоны](#), [апельсины](#), [персики](#)) и [ягоды](#)
- [белые грибы](#)
- [миндаль](#)
- [вино](#), итальянские [ликёры](#), [граппа](#)



[Лазанья](#)



[Неаполитанская пицца](#) *Pizza Margherita*

Греческая кухня

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 фиго.

Основное мясо - **баранина** - используется во всех видах, начиная от мелких кубиков, заканчивая целиком 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.

- **ТРАДИЦИОННАЯ ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ**

Своеобразие традиционной греческой кухни определяется сочетанием трех факторов: отличных ингредиентов, особого отношения к еде и застолию и самой атмосферы страны, окружающей средой.

1. Основные ингредиенты.

У греческой кухни есть четыре секрета: свежие, высококачественные продукты, мудрое использование трав и пряностей, знаменитое греческое оливковое масло и основополагающая простота рецептов. Оливковое масло Греции заслуживает особой похвалы: оно используется во всех блюдах греческой кухни (во многих из них в изобилии), отличается превосходным качеством и очень полезно для здоровья. Значительную роль в греческой кухне играют овощи и травы. Благодаря мягкому климату страны выращивание овощей в парниках не слишком развито и, таким образом, овощи в основном созревают в естественных условиях, сохраняя свой природный аромат и вкус. Греческие помидоры, салат, морковь, лук, петрушка и чеснок приведут вас в восторг, не говоря уж о свежих греческих фруктах — винограде, абрикосах, персиках, черешне, дынях, арбузах и многих, многих других. Широкой популярностью у греков пользуются и дикие травы, известные своим запахом и вкусом, а также лечебными свойствами. Пробуя одно из разнообразных блюд греческой кухни, вы почувствуете опьяняющий аромат регана, тимьяна, мяты или розмарина. Не забудьте попробовать и греческие сыры, в особенности *фету* (брынзу). Греческие овцы и козы пасутся на вольных пастбищах, среди ароматных кустарников и трав, и их мясо имеет бесподобный вкус, равный которому вы не встретите нигде в мире. А рыба и всевозможные другие деликатесы Средиземноморья, которыми в изобилии располагают знаменитые своими чистыми прозрачными водами греческие моря (*Эгейское* и *Ионическое*), несравненно вкуснее тех, что поставляет океан. Непременно попробуйте свежую рыбу, запеченную на углях и по праву считающуюся редкостным угощением.

