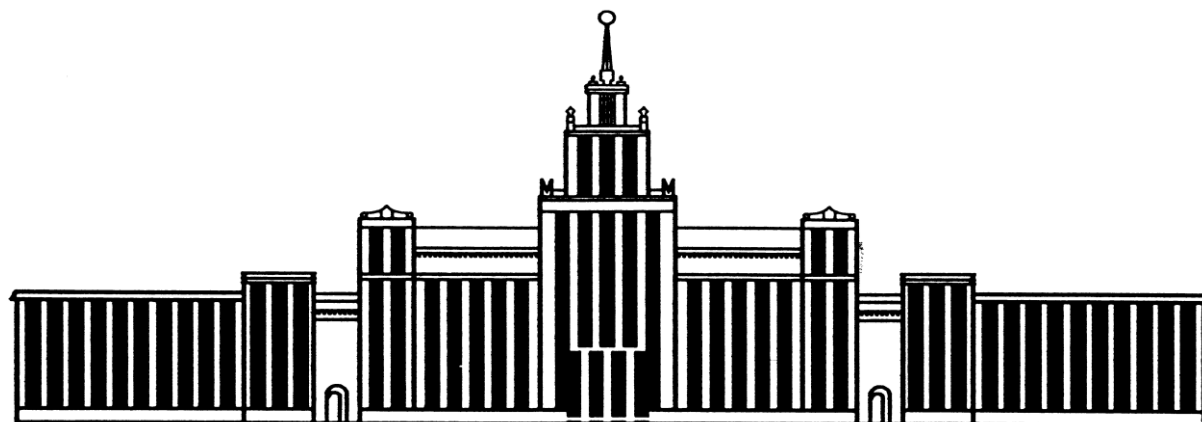

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

64(07)
Т647

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Методические указания

Челябинск
2020

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
Кафедра «Технология и организация общественного питания»

64(07)
Т647

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Методические указания

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2020

УДК 641.568(075.8)
Т647

*Одобрено
учебно-методической комиссией
института спорта, туризма и сервиса*

Рецензент А.А. Лукин

Т647 **Кухня народов мира:** методические указания /сост.: А.Д. Тошев, Г.Б. Хамраева. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. – 31 с.

Методические указания содержат теоретический материал по дисциплине «Кухня народов мира», цель указаний – ознакомить студентов с ассортиментом потребляемых продуктов питания, основными приемами механической и тепловой кулинарной обработки сырья, полуфабрикатов и технологией приготовления, оформления, отпуска блюд и кулинарных изделий в отдельных странах.

В основе каждой национальной кухни, которая является неотъемлемой частью культуры быта, лежат два главных фактора, тесно связанных между собой: набор необходимых продуктов и способы их обработки.

Данные методические указания соответствуют требованиям ФГОС ВПО и предназначены для студентов очной и заочной форм обучения по направлению: 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания».

УДК 641.568(075.8)

© Издательский центр ЮУрГУ, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Методическое пособие предназначено для подготовки бакалавров дневного и заочного отделений по направлению 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания».

Цель занятий – закрепить теоретический материал по дисциплине «Кухня народов мира», ознакомить студентов с ассортиментом потребляемых продуктов питания, основными приемами механической и тепловой кулинарной обработки продуктов, технологией приготовления, оформления и отпуска блюд и кулинарных изделий в отдельных странах.

В основе каждой национальной кухни, которая является неотъемлемой частью культуры быта, лежат два главных фактора, тесно связанных между собой: набор необходимых продуктов и способы их обработки.

Набор необходимых продуктов в основном определяется тем, что дают природа и материальное производство – земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Следовательно, на специфические особенности национальных кухонь влияют географическое расположение страны, ее климатические и экономические условия. Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило различное использование в пище вкусовых добавок, определило специфичность ассортимента кулинарной продукции. Но набор исходного сырья не определяет в полной мере характера национальных кухонь.

Из одного и того же продукта разные народы готовят различные блюда, придавая им своеобразный и неповторимый вкус, так как при использовании одного и того же сырья применяются различные технологии и способы тепловой обработки.

Изучая технологию и ассортимент блюд и кулинарных изделий разных стран и народов, не следует забывать о том, что на особенность национальных кухонь оказывают серьезное влияние религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обряды, которые регламентируют образ жизни людей. Предубеждения в лицевых обычаях у многих народов имеют историческое или религиозное основание.

Технология приготовления пищи рассматривается как часть национальной культуры быта, которая менее изолирована у разных народов, поэтому национальная кулинария создается общностью свойственных людям особенностей вкусовых восприятий, не исключая при этом их самобытности.

Задания предусматривают приготовление каждым студентом до трех блюд, одно или два из них – для демонстрационного показа.

Прежде чем приступить к приготовлению блюд и кулинарных изделий, студенту необходимо заполнить технологическую карту, в которой указан набор продуктов на одну порцию массой брутто, определить массу нетто и выход готового изделия в граммах.

В процессе работы следует определить потери при механической и тепловой обработке продуктов, продолжительность последней.

В работе дано подробное описание технологии приготовления и оформления блюд. С целью правильной организации рабочего процесса студенту необходимо предусмотреть определенную последовательность выполнения операций при одновременном приготовлении блюд согласно заданию, для чего составить технологическую схему.

По окончании приготовления блюд студент вместе с дежурным под руководством преподавателя производит органолептическую оценку качества. В методическом пособии приведены показатели качества для каждого блюда, изделия и балльная оценка: внешний вид – 5, цвет – 5, консистенция – 5, вкус – 5 и запах – 5 баллов. Оценивая качество блюда, студент излагает характеристику каждого показателя, сравнивая с показателями качества, указанными в методических указаниях.

Перед началом занятия преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности и ставит отметку в журнале по ТБ.

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

Грузинская кухня по особенностям питания делится на Западную и Восточную.

В Западной Грузии распространяется кукурузный хлеб и лепешки из кукурузной муки – мчади, используют просо-чумиза (каша вместо хлеба).

В Восточной Грузии предпочитают пшеничный хлеб. В Восточной Грузии употребляют говядину, баранину, в Западной Грузии – домашнюю птицу, куры, индейки иногда говядину, баранину. Гусей и уток не употребляют. В Западной Грузии используют более острые соусы. Грузинские мясные блюда сделаны из свинины – мужужи, из баранины – чанахи, из говядины – харчо, из домашней птицы – чахохбили.

Бык на вертеле: внутри быка – теленок, в нем – барашек, в индейке – гусь – утка – цыпленок. Между животными – пряные травы (кинза, базилик, эстрагон, мята, красный перец, чеснок, орехи, корица, шафран). Жарится на открытом огне на вертеле. Часть быка обугливается.

Любио – меняются дополнительные продукты или меняются основные продукты, а используются только соусы – также продукты называются борани, мхали.

Употребление сыров используют рассольного типа, которые готовятся бурдючным или кувшинным способом.

В Западной Грузии готовят некоторые сыры с кисло-молочным вкусом: цулугуни, имеретинский.

В Восточной Грузии готовятся острые и соленые сыры: грузинский, нобийский, тушинский. Сыры используют для приготовления горячих первых, вторых блюд. Сыр отваривают, разваривают в молоке, запекают в тесте, жарят на вертеле, сковороде.

Способы тепловой обработки: открытый огонь и вертел для приготовления мясных, овощных, рыбных, сырных блюд. Применяют глиняную кувшинообразную печь – торне – для выпечки мучных изделий.

Для жарки и запекания используют небольшие глиняные и большие каменные сковородки, которые называются кеци. Тапа – для жаренья под прессом.

Национальная особенность: использование специальных приемов создания разнообразия блюд:

– использование кислой, кисло-жирной и кисло-яичной среды для создания своеобразного вкуса и консистенции грузинских супов;

– применение соусов для обогащения ассортимента вторых блюд.

Грузинские соусы в качестве основы используют растительное сырье (кислые ягоды, фруктовые соки, пюре из ткемали, барбариса, граната, ежевики, помидоров). Основой ореховых соусов служат толченые орехи, бульон (винный уксус, вода).

В состав соусов входят пряности: пряная зелень, красный перец, шафран, корица, гвоздика.

Все компоненты смешивают. Отличительная черта грузинских соусов: терпкая кислинка, аромат трав.

Лабораторная работа № 1

1. Хачапури
2. Хинкали

1. Хачапури

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Для теста:		
Мука пшеничная в/с	160	160
Яйцо	9	9
Дрожжи прессованные	5	5
Вода питьевая	65	65
Масло сливочное	7	7
Сахар-песок	9	9
Соль	2	2
Выход теста:	–	250
Мука пшеничная в/с на подпыл		7
Для начинки:		
Сыр сулугуни	174	160
Яйца	2 шт.	80
Масло сливочное	10	10
Масло растительное (для смазки листов)	5	5
Меланж для смазки хачапури	2	2
Выход		450 (1 шт. на 2 чел.)

Технология приготовления

В теплой воде растворить соль, сахар-песок, дрожжи, добавить яйцо, просеянную пшеничную муку, размягченное сливочное масло и замесить тесто. Тес-

то поставить в теплое место (32–35 °С) для брожения на 2,5–3 часа, во время которого произвести 1–2 обминки.

Готовое тесто разделить на 2 равные части, раскатать каждую в круглую лепешку. На середину лепешек положить тертый сыр, отступая от края на 1 см. Края лепешек завернуть в виде бортика, придавая изделию форму лодочки. За 5–10 минут перед выпечкой изделия смазывают меланжем.

Выпекают хачапури при 220 °С на 15 мин предварительно смазанных маслом растительным маслом до полуготовности, затем в середину каждой лепешки укладывают по кусочку масла и вливают по яйцу и вновь ставят хачапури в духовку на 5–7 мин. Как только белок загустеет, сразу подавать.

2. Хинкали

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Для теста:		
Мука пшеничная в/с	70	70
В том числе на подпыл	5	5
Вода питьевая	27	27
Яйцо	1/8 шт.	5
Соль	1	1
Масса теста	–	100
Для фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	180	133
Лук репчатый	55	46
Зелень петрушки	5	4
Кинза свежая	3	2
Перец черный молотый	0,1	0,1
Соль	1,5	1,5
Вода питьевая	20	20
Выход фарша	–	205
Выход полуфабриката	–	305
Выход	–	330

Технология приготовления

Из пшеничной муки, яиц, воды и соли замешивают крутое тесто.

Говядину дважды пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют рубленную зелень, перец, соль, воду и перемешивают.

Тесто раскатывают в тонкий пласт, вырезают кружочки (формочкой или стаканом). На середину каждого укладывают фарш, края теста собирают в центре над начинкой и защипывают. Варят хинкали порциями в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 мин.

При отпуске хинкали посыпают черным молотым перцем.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Болгарская кухня».
2. Подготовить технологические карты.

БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ

Отличительной особенностью болгарской кухни является большое разнообразие блюд и кулинарных изделий, основу которых составляют овощи: помидоры, огурцы, баклажаны, перцы, кабачки, морковь, сельдерей, репчатый и зеленый лук, зелень петрушки и др., а также рыба и морепродукты; различные сорта мяса и мясопродуктов (говядина, свинина, баранина); сельскохозяйственная птица. Из жиров наиболее популярны растительное масло, свиной жир и сливочное масло. Широко используются в кулинарии молоко и молочные продукты, такие, как сыр, брынза, кислое молоко. На гарнир к мясу жареному подают жареный или тушеный картофель, картофельное пюре, зеленый горошек, фасоль отварную, а также рис и морковь припущенные.

Для супов (чорбы) используют в основном мясной бульон, а также бульоны из птицы, дичи и рыбы.

По способу тепловой обработки и по видам используемого сырья вторые блюда подразделяются на:

– гювечи – овощные блюда с мясом или без него;

– мусаки – блюда из овощей с рубленным мясом или без него, запеченные в «арочном шкафу». Для приготовления мусаки, овощи мелко нарезают, жарят или варят, а затем выкладывают на смазанный жиром противень (если блюдо без мяса) или слегка обжаривают с репчатым луком и помидорами мясной фарш, сверху заливают смесью яйца с молоком:

– кебабы – кусочки свинины или баранины, дичи, зажаренные на вертеле или обжаренные во фритюре;

Меню обеда у болгар включает холодную закуску, суп (чорбу), второе блюдо, десерт. Отдельно ко второму блюду подают зеленый салат или салат из помидоров, огурцов или сладкого перца. Десерт обычно состоит из свежих консервированных плодов, фруктов и ягод, салатов из фруктов, мороженого, различных пирожных или тортов. После обеда подают черный кофе со стаканом холодной воды или кофе по-восточному.

Из крепких напитков наибольшим спросом пользуются коньяк «Плиска» и ментоловый розовый ликер. Хлеб на обед подают только белый.

Лабораторная работа № 2

1. Гювеч

2. Салат из красной свеклы с хреном

1. Гювеч

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Свинина (лопаточная часть)	164	139
Соль	1	1
Перец черный молотый	0,2	0,2
Жир животный топленый	10	10

Морковь	19	15
Лук репчатый	18	15
Картофель	40	30
Томатное пюре	10	10
Жир топленый для пассерования	5	5
Капуста свежая	25	20
Фасоль	10	10
Бульон	100	100
Зелень петрушки	3	2
Выход:	–	260

Технология приготовления

Свинину моют, нарезают кубиками массой 15–20 г, посыпают солью, перцем и обжаривают 15–20 мин, при 160 °С. Очищенные картофель и морковь, репчатый лук моют, нарезают кубиками и пассеруют 5–7 мин при температуре 116 °С с добавлением томатного пюре. Затем соединяют обжаренное мясо и овощи добавляют белокочанную капусту, нарезанную шашками 1,5×1,5, подготовленную фасоль и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности в течение 1–1,5 ч и кладут в керамический горшочек, заливают бульоном и тушат 15–20 мин.

Сверху блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, подают в горячем при температуре 65 °С. Отпускают в горшочке, в котором его тушили.

2. Салат из красной свеклы с хреном

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Свекла столовая	191	150***
Хрен (корень)	26	16,6
Масло растительное	10	10
Яйцо	1 шт.	40
Уксус 3%-ный	5	5
Зелень петрушки	10	9
Соль	2	2
Выход:	–	220

***Масса вареной очищенной свеклы.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Итальянская кухня».
2. Подготовить технологические карты.

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

В итальянской кухне широко используются макаронные изделия: спагетти, канелелы, вермишель, феттучине и др. Макароны (спагетти) являются национальным блюдом итальянцев. Обычно к отварным макаронам отдельно подают тертый сыр и различные приправы в виде соусов. Для заправки салатов и различных овощных блюд итальянцы используют оливковое масло. Неотъемлемой частью обеда и ужина является столовое вино. Холодные закуски всегда острые, но подаются в небольшом количестве. В состав ассорти у итальянцев всегда входят мясные продукты в виде ветчины, маринованные грибы, маслины, фаршированные анчоусы, сливочное масло.

Наиболее типичными итальянскими блюдами являются: спагетти

– длинная вермишель в виде мотков, которую отваривают в подсоленной воде или бульоне, поливают растопленным сливочным маслом, томатным соусом и посыпают тертым сыром; аньолотти – (пельмени), которые подают с томатным соусом и тертым сыром; канелелы – разновидность коротких макарон диаметром до 1 см, обычно их подают фаршированными; лазанье, при изготовлении которого в тесто иногда добавляют протертый через сито шпинат и делают широкую лапшу (около 1 см); ризотто – плов с креветками, грибами, ветчиной, зеленым горошком, а также с томатным соусом и тертым сыром.

Из вторых блюд следует отметить рыбные, говядину отварную и жареную (бифштекс, лангет и др.). Но любимым блюдом итальянцев считается абаккио-альфорно – блюдо из жареного овечек. Большой популярностью пользуется шницель по-милански, который готовится из телятины.

Способы приготовления мяса у итальянцев отличаются своеобразием, в мясные блюда добавляют много овощей, сдабривают их специями, так что они приобретают неповторимый вкус и аромат. В обеденное меню итальянцы включают омлет или яичницу.

К горячим блюдам отдельно подаются гарниры: различные салаты, артишоки, брюссельская капуста, жареный картофель, – вместо хлеба – небольшая по размеру и массе булочка.

На десерт подают ломтики сыра, изготовленного из овечьего молока, а также фрукты: яблоки, груши, персики, сливы, апельсины, бананы, абрикосы, виноград, мандарины и др. Иногда вместо фруктов – кусочек торта, мороженое.

Обед заканчивается чашкой черного кофе с молоком или сливками, который подается в высоких конусных стаканах и является основным горячим напитком итальянцев.

Лабораторная работа № 3

1. Лазанья «Болоньез»
2. Итальянская пицца с шампиньонами

1. Лазанья «Болоньез»

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Фарш говяжий	90	90
Лук репчатый	30	25
Чеснок	4	3
Томаты	40	34
Масло оливковое	12	12
Вино красное сухое	30	30
Специи для пиццы	3	3
Соль	5	5
Масло сливочное	25	25
Мука пшеничная	17	17
Молоко цельное	150	150
Сыр пармезан	50	50
Мускатный орех	0,25	0,25
Листья лазаньи	35	35
Зелень укропа	3	2
Выход:	–	300

Технология приготовления

Приготовление соуса «Болоньез». Фарш обжаривают на сковороде с добавлением оливкового масла до полуготовности. Добавляют мелко нарезанный лук и чеснок, с бланшированных томатов удаляют кожицу, мелко нарезают и протирают через сито. Полученное томатное пюре добавляют к фаршу и тушат 10 мин. Затем добавляют вино, мелко нарезанную зелень (специи, соль, перец) и тушат 5 мин.

Приготовление соуса «Бешамель». На сливочном масле готовят белую мучную пассировку, добавляют молоко при непрерывном помешивании до однородной консистенции (средней густоты), соль, перец. Сыр натирают на мелкой тёрке.

Приготовление лазаньи (полуфабриката).

Лазанью (сухую) отваривают до полуготовности в подсоленной воде.

Приготовление блюда. На смазанную маслом форму (сковороду) укладывают листья лазаньи, фарш, соус «Бешамель» и сыр. Таким образом, должно получиться 4 листа лазаньи и 3 слоя фарша. Сверху полуфабрикат смазывают маслом и посыпают сыром. Запекают лазанью в разогретой заранее духовке при $t = 200\text{ }^{\circ}\text{C}$ в течение 25–30 мин. Перед подачей, готовую, лазанью выдерживают 10 мин. Далее порционируют, украшают зеленью.

2. Итальянская пицца с шампиньонами

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Мука пшеничная в/с	40	40
Дрожжи сухие	2	2
Молоко цельное	25	25
Сахар-песок	5	5
Масло растительное	10	10
Для начинки:		
Шампиньоны	66	50
Сыр	37,5	37
Ветчина вареная	37,5	37
Приправы для пиццы	2	2
Розмарин	2	2
Соус кетчуп	40	40
Перец чёрный молотый	0,03	0,03
Выход:	–	150

Дрожжи растирают в теплом молоке, добавляют 1/3 муки и сахара. Дают постоять в течение 30 мин. Затем добавляют оставшуюся часть муки, масло растительное, соль и замешивают тесто. Готовое тесто тонко раскатывают по размеру тарелки и выкладывают на посыпанный мукой противень.

Очищенные грибы нарезают соломкой, сыр натирают на терке, ломтики ветчины нарезают на четыре части. На раскатанное тесто равномерно распределяют соус кетчуп, грибы, сыр, ветчину, посыпают приправой и черным молотым перцем. Дают постоять еще 10 мин и затем выпекают в разогретой духовке при температуре 220 °С 15 мин. Перед подачей оформляют розмарином.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Японская кухня».
2. Подготовить технологические карты.

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Основу японской кухни составляют растительные продукты: овощи, рис, рыба, морепродукты. Японцы из мясопродуктов употребляют говядину, свинину, баранину, птицу. Любимый продукт – рис. Его готовят в небольшом количестве воды, под крышкой. Во время варки его не перемешивают, варят без соли, подают к рису острые соленые или остро-сладкие приправы.

Японцы употребляют очень мало жира и соусов. Главное место в меню занимают рыбные блюда. Из нее готовят отварные, жареные, запеченные блюда. Много блюд готовят из даров моря: моллюски, трепанги, кальмары. осьминоги, водоросли, которые имеют вкус шпината, плавники акулы, из которых готовят

паштет. Морские ракушки, крабы, хрустящее мясо каракатицы, морские огурцы (трепанги).

Первые блюда готовят на рыбном или овощном отваре. Сначала готовят некрепкие прозрачные бульоны, компонент для супа слегка отваривают отдельно и вводят в конце варки в бульон (овощи, бобы, рыба, моллюски, грибы).

Для приготовления вторых блюд используют рыбу и макароны. Готовят всевозможные пирожки. Моти – рисовые пирожки. Пирожки из рисового теста с ломтиками сырой рыбы, норимаки.

Очень популярны блюда – холодные закуски суши. Их готовят из риса и морских продуктов: рыба-угорь, икра красная, семга и другие осетровые, кальмары, крабы, креветки. Продукты моря используют в отварном, сыром и слегка маринованном виде. Подают суши на специальных деревянных досках по 2 шт. каждого наименования. Дополнительно подают японскую пасту, которая имеет желто-зеленоватый цвет, очень острый вкус, в которую добавляют соевый соус для придания остроты.

Большое значение в питании японцев имеют также приправы, как тофу – бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка, напоминающий по виду творог. Этот продукт обязательно употребляют на завтрак. Мясо – полужидкая масса, приготовленная из вареных и раздавленных соевых бобов, в которые для брожения добавляют дрожжи. В основном в мясо используют для приготовления различных супов. Суп из мяса готовят с вермишелью из пшеничной, гречневой муки с добавлением мяса и зелени. В некоторые супы вместо мяса и зелени добавляют строганную сушеную рыбу.

Едят палочками. Суп в Японии пьют как чай, ложки не используют.

Из напитков употребляют чай черный, заваривают его перед употреблением в керамических чайниках. При подаче небольшими порциями наливают в пиалу.

Не едят за общим столом. Каждый гость сидит за отдельным столиком, на которые ставят сразу все блюда, начиная с супа и заканчивая сладким блюдом. Все блюда оформляются тщательно и оригинально. Обед начинается с похлебки – сиумоно. Внешний вид блюда очень важен, так как японец «ест глазами», пьют сакэ.

Печень по-японски. Рис промыть, отварить в течение 30 мин. Зеленый горошек потушить 40 мин, соединить с рисом, добавить соевый соус, поставить в теплое место. Печень нарезать брусочками, посыпать солью, перцем красным, запанировать в муке, обжарить с двух сторон на разогретом растительном масле 10 мин. При подаче на печень укладывают рис с зеленым горошком, сверху укладывают слегка обжаренные очищенные мандарины.

Летний суп. Свежие огурцы очистить, нарезать ломтиками. Консервированный зеленый горошек промыть. В кипящий мясной бульон положить подготовленный зеленый горошек, проварить 10 мин. Добавить соль, соевый соус, ломтики огурцов. Варить 5 мин. Бульон процедить, овощи поставить в теплое место. В отдельной посуде вскипятить воду с уксусом. Осторожно разбить яйца, отварить их. В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца, по 1/2 ложки зеленого горошка, залить овощи горячим бульоном, добавить яйцо.

Лабораторная работа № 4

1. Яблоки в карамели
2. Суши

1. Яблоки в карамели

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Яблоки	100	70
Сахар-песок	50	50
Яичные белки	20	20
Мука пшеничная в/с	30	30
Масло растительное	100	100
Семена кунжута	20	20
Выход:	–	150

Технология приготовления

Свежие яблоки очищают, удаляют семена и нарезают кольцами. В просеянную муку вливают холодную воду, яичные белки и замешивают тесто.

Подготовленные яблоки обмакивают в тесте и обжаривают в растительном масле до появления румяной корочки. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира засыпают сахар-песок и, непрерывно помешивая, нагревают до начала карамелизации, обмакивают яблоки и посыпают семенами кунжута.

2. Суши (маки-суши)

Наименование продукта	Брутто	Нетто
Рис	90	90
Рисовый уксус	15	15
Сахар-песок	12	12
Соль	3	3
Листья нори	10	10
Васаби	5	5
Маринованный имбирь	5	5
Авокадо	15	12
Огурцы свежие	10	8
Рыба соленая (скумбрия неразд)	104	88
Креветки в/м	15	12
Соус соевый	15	15
Выход:		(1 шт. 40 г) 280

Приготовление суши-риса

1-й вариант. Рис хорошо промывают, откидывают на дуршлаг и дают ему просохнуть в течение 20 минут. Затем рис перекалывают в кастрюлю, заливают холодной водой в соотношении 1:1,25. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят на средний огонь. Перед тем, как вода закипит, огонь увеличивают, а после закипания – опять огонь уменьшается. Кипятят 20 мин, пока вода не впитается в рис. Нагрев прекращают. Между кастрюлей и крышкой прокладывают полотенце и оставляют на 20 мин. Суши-уксус вливают в суши-рис, быстро перемешивают деревянной лопаткой, не допуская деформации риса и быстро охлаждают.

2-й вариант. Промытый и просушенный рис заливают водой, доводят до кипения, варят 1 минуту, закрывают крышкой и варят на слабом огне 15–20 мин. Снимают с огня и дают постоять 10 мин, не открывая крышку. Затем рис выкладывают в широкую посуду и равномерно поливают суши-уксусом. Быстро перемешивают рис деревянной лопаткой и охлаждают.

Приготовление суши-уксуса

Сахарный песок и соль растворяют в рисовом уксусе (для лучшего растворения смесь можно немного нагреть).

Приготовление тэдзу

Рисовый уксус смешивают с водой в соотношении 1:1.

Далее готовят суши.

Суши-нигири

Из очищенной креветки или филе рыбы подготавливают полуфабрикат для суши, смазывают его васаби. Из риса формуют шарик, соединяют с рыбным полуфабрикатом и придают форму суши.

Гункан-маки

Лист нории нарезают на полоски размером примерно 12*4 см. Из риса формуют шарик и выкладывают на середину полоски из нории, заворачивают в виде цилиндра. Образовавшуюся пустоту над рисом наполняют гарниром и украшают овощами.

Маки-суши

На макису (бамбуковая циновка) выкладывают лист норин, на него – суши-рис, толщиной 9 мм, оставляя пустой одну длинную сторону нории. Рис слегка смазывают васаби и посередине укладывают начинку. С помощью макису сворачивают массу в виде рулета (ролла), смазав пустую сторону нори тэдзу. Полученный ролл перекалывают на разделочную доску и нарезают на 6 частей.

Урамаки

Макису застилают пищевой пленкой, сверху укладывают лист норин, на него тонкий слой суши-риса. Рис слегка приминают руками, смоченными в тэдзу. Затем нори с рисом перекалывают, поверхность норин смазывают васаби и выкладывают начинку. С помощью макису формуют ролл. Ролл со всех сторон посыпают семенами кунжута, либо сверху на него укладывают икринки. Затем ролл нарезают на 6 частей.

В качестве начинки в роллы используют очищенные и нарезанные авокадо, свежие огурцы, филе рыбы.

Готовые суши и роллы укладывают на блюдо, рядом выкладывают васаби и маринованный имбирь.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Французская кухня».
2. Подготовить технологические карты.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

Французская кухня характеризуется большим разнообразием блюд как по ассортименту продуктов, так и по способам их приготовления. Французы считают, что готовые рецепты блюд служат лишь основой, используя которую, каждый кулинар может сделать свое блюдо фирменным.

Особенностью французской кухни является использование вина, коньяка и ликера в приготовлении самых разнообразных блюд. Вино при этом, как правило, подвергается значительному вывариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придает пище специфический привкус и наполняет ее приятным ароматом.

Другой особенностью французской кухни является большое разнообразие соусов – более трех тысяч.

Блюда французской кухни готовят из всех видов мясных продуктов: говядины, телятины, баранины, птицы, дичи, в меньшей степени из свинины – в отварном, жареном и тушеном видах. Широко представлены блюда и гарниры из разнообразных овощей. Большое внимание уделяется приготовлению сладких блюд, ассортимент которых весьма разнообразен и велик. Особое место отведено салатам из овощей свежих и консервированных, а также салатам из мяса, птицы и дичи. Ко вторым блюдам отдельно подают зеленый салат, салат из капусты или помидоров и огурцов.

Особенностью французского стола является разнообразие блюд, которые употребляются небольшими порциями. Французы охотно едят блюда и гарниры, приготовленные из круп, а также молочные продукты: кефир, творог со сметаной, сметану, сливки.

Из первых блюд широко распространены во Франции прозрачные супы, супы-пюре.

Перед десертом подают сыр, после десерта – черный кофе, которым завершают обед и ужин, а на завтрак пьют кофе с молоком.

Из напитков французы предпочитают фруктовые соки и минеральные воды.

Лабораторная работа № 5

1. Сырные шарики
2. Печенье с сыром

1. Сырные шарики

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Яичные белки	4 шт.	80
Сыр	200	184
Мука пшеничная в/с	20	20
Жир кулинарный (для жаренья)	20	20
Зелень петрушки	4	3
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	0,5	0,5
Выход:	–	270

Технология приготовления

Яичные белки слегка посолить и взбить 30 мин, осторожно прибавить тертый сыр. Полученную довольно густую массу можно посыпать перцем и перемешать осторожно, сформовать (по 5 шт.) небольшие шарики, запанировать их в муке и обжарить в кипящем жире 3–5 мин. При 170 °С. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их, обсушить и подать на подогретом блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

2. Печенье с сыром

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Мука пшеничная в/с	80	80
Масло сливочное	65	65
Сыр	54	50
Перец красный молотый	0,1	0,1
Соль	1	1
Масло растительное (для смазки листов)	5	5
Выход:	–	170

Муку смешивают с солью и перцем, добавляют рубленое охлажденное сливочное масло, смешанное с тертым сыром. Быстро замешивают тесто руками, скатывают его в шар, заворачивают в целлофан и ставят в холодильник на 30 мин.

Охлажденное тесто раскатывают на слегка подсыпанной мукой доске в пласт толщиной 0,5 см, нарезают полосками размером 1,5×7 см, укладывают на смазанный маслом противень и выпекают при температуре 220 °С в течение 8 минут, пока печенье слегка не подрумянится.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Украинская кухня».
2. Составить технологические карты.

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

В Украинской кухне еда готовилась в одной печи и часто завтрак, обед и ужин готовились сразу, сохраняясь и «доходя» в тёплой печке. Борщ, каша, вареники и картошка – овощная основа украинского стола. Эти блюда сбалансированы и богаты витаминами за счёт особенностей приготовления в печи, в которой сохраняются витамины и микроэлементы.

Традиционными приправами в украинской кухне были те, что росли рядом или были наиболее доступными: хрен, лук, укроп, тмин, мята, анис, перец. Из семян подсолнечника и кукурузы давили масло. Из яблочного сока готовили уксус.

Свинина в украинской кухне идёт на приготовление самых разнообразных блюд, её сочное и нежное мясо гораздо мягче говядины или баранины. Очень популярно среди украинцев свиное сало. Сало может быть самостоятельной едой – холодное солёное или копченое, и в виде шкварок, которые едят с хлебом, картошкой или добавляют в начинку пирогов. Салом шпигуют жаркое. Такие блюда, как тушеное мясо с картофелем, украинские битки, шпигованные чесноком, буженина, тушеная с капустой, не обходится без этого важного элемента украинской кухни. Основными украинскими напитками с давних времен были мёды, квасы, пиво, виноградное вино, горилка (водка) и всевозможные настойки. Другой не менее древний и легендарный напиток – мёд или медовуха. Такие блюда, как тыквенная каша с манкой, тыква с подорожником, вареный картофель с чесноком, свёкла, тушеная в сметане, бабка картофельная с сыром, «драный» картофель, прочно вошли в современную украинскую кухню, обогатив её вкусовую палитру.

В современной украинской кухне ни одно первое блюдо не обходится без картофеля. Чисто украинским блюдом из картофеля можно считать драники – картофельные оладьи. Картофелину трут на мелкой или крупной тёрке, «дерут», получая полоски тоньше спагетти, и жарят в растительном масле на раскаленной сковороде. На стол драники подаются, посыпанные чесноком. Ещё одно интересное блюдо – лежни – своеобразный пирог с картофелем и тушёной капустой, луком и шкварками. Готовится он в печи или духовке единым пластом и только потом нарезается на порции. Лежни принято есть со сметаной.

Особенностью приготовления украинского повидла является то, что сахар добавляется в конце варки фруктового пюре. От этого повидло приобретает светлый оттенок и сохраняет вкус и аромат ягод.

Лабораторная работа № 6

1. Борщ украинский
2. Пампушки с чесноком

1. Борщ украинский

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Свекла	75	60
Капуста свежая	50	40
Картофель	107	80
Морковь	25	20
Петрушка корень	11	8
Лук репчатый	18	15
Чеснок	2	1,5
Шпик	5	5
Томатное пюре	10	10
Мука	3	3
Жир кулинарный	10	10
Сахар-песок	5	5
Уксус 3%-ный	5	5
Перец сладкий	14	10
Кубик бульонный, шт.	0,5	0,5
Соль	2	2
Перец черный	0,03	0,03
Бульон	350	350
Выход	–	500

Свеклу шинкую соломкой (толщиной 1 мм, длина 3–4 см), добавляют уксус, жир, сахар-песок, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона. Морковь нашинкованную и лук, нарезанный полукольцами, пассеруют с жиром. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, нарезанный брусочками (толщиной 0,7–1 см, длина 4–5 см) картофель, доводят до кипения и варят 10–15 мин, затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5–10 мин до окончания варки вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, перец сладкий, соль, специи. Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым чесноком. Рекомендуется борщ отпускать с говядиной, свининой. Отдельно можно подать пампушки с чесноком.

2. Пампушки с чесноком

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Мука в/с	80	80
Вода	35	35
Сахар-песок	5	5
Дрожжи сухие	2	2
Масло растительное	2	2
Яйца для смазки	1/20 шт.	2
Масса полуфабриката	–	120

Масса готовой продукции	–	100
Соус:		
Чеснок	3	2
Масло растительное	5	5
Соль	1	1
Вода	25	25
Масса соуса	–	30
Выход	–	130

В кастрюлю вливают подогретую до температуры 35–40 °С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40 °С процеженные дрожжи, сахар, соль, всыпают муку и все перемешивают в течение 7–8 мин. После этого вводят растительное масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок кастрюли. Кастрюлю закрывают крышкой и ставят на 3–4 часа для брожения в помещении с температурой 35–40 °С. Когда тесто увеличится в объеме в 2,5 раза, производят обминку в течение 1–2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1–2 раза. Из теста формируют шарики массой 30 г, укладывают их на смазанный маслом лист и оставляют для расстойки. Затем изделия смазывают яйцом и выпекают 7–8 мин при $t = 180\text{--}200$ °С. При подаче пампушки поливают соусом. Для его приготовления чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Немецкая кухня».
2. Составить технологические карты.

НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ

Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд, приготовляемых из свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы. Немцы охотно употребляют овощи, особенно в отварном виде, такие, как картофель, различные сорта капусты (белокочанную, краснокочанную, савойскую, брюссельскую, кольраби, цветную), зеленая фасоль, тыква, морковь, красная свекла, сельдерей, лук, огурцы и помидоры, пряные травы; фрукты, как свежие, так и консервированные. Широкое применение в кулинарии находят яичные и молочные продукты, растительные и животные масла.

Немцы завтракают дважды. Первый завтрак очень легкий и состоит из чашки кофе с молоком или сливками и булочки с джемом или повидлом. Второй завтрак весьма обильный и включает в себя разнообразный ассортимент холодных закусок, супы, вторые мясные, овощные, рыбные блюда, а также блюда, приготовленные из птицы и дичи, разнообразный десерт. Второй завтрак проводится в 10 или 11 часов утра и заканчивается подачей черного кофе.

На завтрак немцы употребляют суп – айнтопф, считая, что он является хорошим началом дня и полезен всем – и взрослым и детям. Кроме густых супов, употребляются прозрачные, сладкие с медом, фруктами. Если на второй завтрак подается густой суп, то на второе – овощные или рыбные блюда. Иногда их заменяют жареными или запеченными мясными продуктами, грилированной птицей, дичью.

Большое значение немцы придают десерту. На десерт подают сладкие творожные пудинги, мороженое с фруктами, печеньем, сиропом. Иногда десерт может заменить овсяная каша, посыпанная сахаром и корицей, или свежие и консервированные фрукты, ягоды, фруктовые бутерброды.

Если второй завтрак был весьма обильным и калорийным, то ужин может отсутствовать вовсе. Его заменяет полдник, который проводится около 5 часов дня с чашкой кофе или чая и кондитерскими изделиями из теста. Если же второй завтрак был не очень обильным и калорийным, то ужин проводится около 8 часов вечера. На ужин предлагают холодные закуски из мяса, птиц, дичи, овощей, рыбы, холодные заливные блюда с соусами и специями; затем подают вторые горячие блюда из свинины, рубленого мяса говядины – птицы и дичи. Очень популярны сосиски или обжаренные маленькие колбаски. На все приемы пищи подают сливочное масло. Ко второму завтраку, обеду, ужину рекомендуется подавать фруктовую или минеральную воду.

Лабораторная работа № 7

1. Салат немецкий
2. Омлет конфитюр

1. Салат немецкий

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Свекла	51	40*
Яблоки свежие	38	33
Картофель	84	62**
Лук репчатый	12	10
Огурцы соленые	38	30
Зелень петрушки	5	4
Уксус 3%-ный	5	5
Масло растительное	10	10
Соль	0,5	0,5
Выход:	–	170

*Масса вареной очищенной свеклы.

**Масса вареного очищенного картофеля.

Технология приготовления

Вареные очищенные картофель, свеклу нарезают тонкими ломтиками и соединяют. Яблоки с удаленным семенным гнездом, соленые огурцы нарезают

тонкими ломтиками, репчатый лук очищают и мелко шинкуют, зелень петрушки мелко режут. Все овощи соединяют со свеклой, кладут соль по вкусу, заправляют растительным маслом и уксусом. Массу осторожно перемешивают и отпускают в салатниках при не более 15 °С. Сверху блюдо украшают зеленью петрушки.

2. Омлет конфитюр

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Яйца	2 шт.	80
Масло сливочное	10	10
Молоко цельное	30	30
Сахар-песок	5	5
Конфитюр или варенье	25	25
Пудра сахарная	5	5
Цедра лимонная	11	1
Выход:	–	160

Технология приготовления

Приготовить яичную смесь и добавить в нее растертую с сахаром лимонную цедру, хорошо перемешать и жарить омлет на порционной сковороде. Когда омлет будет готов, положить конфитюр или варенье, свернуть рулетом и обжарить 3–5 мин. Готовый омлет положить на овальное блюдо, посыпать сахарной пудрой и немедленно прижечь раскаленным докрасна толстым железным прутком так, чтобы полоски на поверхности омлета от карамелизованного сахара получились в виде решетки.

Омлет подавать в горячем виде при температуре 65 °С.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Венгерская кухня».
2. Составить технологические карты.

ВЕНГЕРСКАЯ КУХНЯ

Венгрия имеет своеобразную кухню. Её отличает разнообразный широкий ассортимент продуктов, используемых для приготовления острых блюд, в состав которых входит большое количество лука, красного и черного перца. Кроме того все вторые горячие блюда готовятся только на свином сале. Следует отметить, что сливочное масло употребляется чрезвычайно редко, только в диетическом питании, а растительное масло еще реже.

Венгры, в отличие от других европейских народов, имеют особое распределение рациона: легкие завтрак и обед и плотный ужин, что является характерной особенностью народов южных стран.

Венгрии много изделий готовится из муки. Венгерская пшеница отличается высоким содержанием клейковины, что позволяет создать широкий ассортимент мучных блюд и изделий. Например, гордостью национальной кухни является рулет «Ретеш», приготовленный из очень тонко раскатанного теста. Из теста, замешанного на куриных яйцах, готовят столь характерную для венгерской кухни тархоню – подсушенное тесто в виде шариков, напоминающих крупу. Тархоня используется и для приготовления супов, и в качестве гарнира к тушеному мясу, и как самостоятельное блюдо.

Наиболее популярными национальными венгерскими блюдами являются: суп рыбный, приготовленный с большим количеством томата и красного сладкого перца, с содержанием не менее трех сортов рыбы, в том числе судака, стерляди; паприкаш (на второе); всевозможные консервированные компоты, фрукты, мороженное, маленькое пирожное и очень крепкий кофе, подаваемый, как правило, по-турецки (с гущей) и со стаканом холодной воды для полоскания рта.

Основными способами тепловой обработки продуктов в венгерской кулинарии являются варка, жаренье и тушение. Сочетая эти способы для приготовления блюд и изделий, кулинары вместе с тем используют характерные только для венгерской кухни продукты и технологические приемы, придающие национальным кушаньям неповторимый, присущий только им вкус.

Лабораторная работа № 8

1. Гуляш по-венгерски
2. Крем яблочный

1. Гуляш по-венгерски

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Свинина	129	110
Мука пшеничная 1с	7	7
Лук репчатый	13	10
Жир	10	10
Сливки	15	15
Лечо	10	10
Капуста	100	80
Тмин	0,25	0,25
Чеснок	1	0,5
Сметана	25	25
Паприка (сладкий красный перец)	1	1
Соль	2	2
Выход	–	200

Технология приготовления

Свинину моют и нарезают кубиками по 20–30 г, солят и обжаривают 8–10 мин. При 180 °С, затем кладут в кастрюлю, подливают бульон, добавляют паприку, лечо, тмин, рубленый чеснок и тушат на слабом огне, закрыв посуду крышкой. Капусту шинкуют соломкой и тушат отдельно с добавлением специй, бульона и в конце тушения заправляют мучной пассеровкой, разведенной бульоном. За 10 мин до окончания тушения свинины добавляют тушеную капусту, перемешивают, доводят до вкуса. Отпускают в баранчике, мясо поливают сметаной, красным жиром, получаемым после обжаривания свинины, посыпают зеленью петрушки. Температура подачи блюд 65 °С.

2. Крем яблочный по-задунайски

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Яблоки свежие	85	75
Сахар-песок	25	25
Яйцо (белки)	1 шт.	22
Миндаль очищенный	12	11
Сливки 35%-ной жирности	40	40
Выход:	–	160

Технология приготовления

Яблоки очищают от кожицы и семенного гнезда, нарезают дольками и запекают, затем протирают, соединяют с сахаром, добавляют взбитые яичные белки и продолжают взбивать до загустения, охлаждают. При подаче изделие выкладывают в виде пирамиды в вазу или на блюдо и украшают нарезанным сладким миндалем. Отдельно в креманке или вазочке подают взбитые сливки.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Узбекская кухня».
2. Составить технологические карты.

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

Национальная кухня народов Узбекистана имеет глубокую давность и славится своеобразием вкуса и аромата блюд.

Щедрость природы края, изобилующего различными продуктами питания, и своеобразие многовековых традиций определили исключительное разнообразие кухни узбекского народа. На протяжении веков шло ее обогащение опытом других национальностей, проживающих в Узбекистане и по соседству с ним.

Характерными особенностями кухни народов Узбекистана являются употребление в рационе питания отдельных продуктов, особые приемы кулинарной

обработки и технологии, применение своеобразных видов посуды, оборудования, инвентаря, режим и рацион питания, особенно в жаркий период года.

У местного населения большим спросом пользуются мясные и мучные продукты, молочные изделия, бобовые, фрукты, овощи и бахчевые.

Из первых блюд наиболее распространенными являются различные виды супов, для которых характерна варка продуктов при не бурном кипении. Из вторых блюд в национальной кухне особое место занимают различные виды плова, жаркое, шашлыки, блюда из натурального рубленого мяса, каши, мучные блюда и другие.

Из круп и бобовых для приготовления национальных блюд чаще используются рис, фасоль, горох (нут) и маш.

В узбекской кухне широко применяется обжаривание продуктов на углях, а также в большом количестве жира, предварительно перекаленного. Из приемов тепловой обработки распространена варка продуктов в воде и на пару, выпекание в особых печах – тандырах.

При приготовлении блюд используются приправы, пряности и зелень, которые придают блюдам острый вкус и аромат, повышают аппетит и способствуют усвояемости пищи, что особенно важно в условиях жаркого климата.

Особое место в узбекской кухне занимают фрукты (айва, сливы, яблоки, алыча, гранат, вишни и др.). Они широко используются при приготовлении холодных блюд и салатов, супов, вторых и сладких блюд.

В рационе питания населения республики применяются такие молочнокислые продукты, как кислое молоко (катык, чакка, сузьма, сметана, сливки, каймак, айран и др.). Молочнокислые продукты добавляют к первым, вторым блюдам и мучным изделиям.

Из напитков особой популярностью в Узбекистане пользуется черный и зеленый чай. Его готовят особым способом: с добавлением топленого молока, сливок, каймака, соли. К чаю подают сладости, сушеные фрукты и мучные изделия.

Мучные изделия занимают важное место в питании населения и входят в состав завтрака, обеда, ужина. В узбекской кухне они представлены в виде лепешек, самсы, пирожков и т. д.

Лабораторная работа № 9

1. Шурпа
2. Плов по-узбекски

1. Шурпа

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Баранина (лопатка, грудинка или говядина (лопаточная, часть, грудинка, покромка)	55	39
Лук репчатый	18	15
Томаты св.	22	18
Морковь	25	20

Картофель	146	110
Жир-сырец	10	10
Зелень укропа	5	4
Вода	500	500
Выход	–	500

Технология приготовления

Подготовленное мясо заливают водой и варят до полуготовности (1–1,5 ч), после чего добавляют шинкованный полукольцами репчатый лук, доводят до кипения. Затем добавляют нарезанные дольками томаты свежие, морковь и варят 15–20 минут, после чего кладут нарезанный дольками картофель, жир-сырец и варят суп до готовности 30 мин при слабом кипении. За 5–10 минут до готовности добавляют соль, специи.

При отпуске шурпу посыпают с зеленью.

2. Плов по-узбекски

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Баранина (грудинка, лопаточная часть) или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	79
Крупа рисовая	100	100
Лук репчатый	30	25
Морковь	100	80
Масло растительное	30	30
Соль	3	3
Тмин	1,5	1,5
Выход	–	350

Технология приготовления

Перебранный и промытый рис замачивают на 1,5 ч в подсоленной воде.

Мясо, нарезанное на куски массой (30–35 г), обжаривают на растительном масле, нагретом до температуры 165–170 °С, до образования поджаристой корочки, затем кладут нарезанный полукольцами репчатый лук, продолжают обжаривание. После чего закладывают нарезанную соломкой морковь, добавляют воду (соотношение воды и риса 1:1), соль, специи и тушат 25–30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают рис и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30–35 мин.

При отпуске на рис и овощи кладут мясо.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Финская кухня».
2. Составить технологические карты.

ФИНСКАЯ И НОРВЕЖСКАЯ КУХНЯ

От европейской кухни финская и норвежская отличаются большим количеством блюд из рыбы отварной, жареной и запеченной.

Финны любят сельдь натуральную с отварным картофелем, рыбные деликатесы, а также блины со сметаной, пельмени, сосиски, рассыпчатую гречневую кашу с маслом.

Для национальных финских кулинарных приемов наиболее характерны соление и вымачивание. Вымачивают, как правило, те продукты, которые вначале подвергают солению. На это есть исторические причины. Мясо, рыбу, заготовленные летом или осенью, приходилось для сохранения засаливать, чтобы их можно было употреблять вплоть до начала лета следующего года, до поздней в условиях Финляндии весны. Перед тепловой обработкой такие продукты приходилось вымачивать. Солили мясо и рыбу «мягко», т. е. крупной солью, размером не менее горошины, не впитывающейся, как мелкая соль, глубоко в ткань продукта. Чтобы восстановить прежний естественный вкус продукты вымачивались в молоке или сливках до полного восстановления тканей, т. е. впитывания их в ткань.

Для финской кухни, развивавшейся под сильным скандинавским (шведским) и немецким (ганзейским) влиянием был всегда характерен так называемый холодный стол («бутербродный»). Горячая пища и особенно супы, готовились сравнительно редко, обычно в праздники или для узкого круга семьи. Но рецептов супов, которые готовятся в Финляндии, довольно много.

Из первых блюд популярны уха, мясной или куриный бульоны с пирожками, кулебякой, крупяными и овощными гарнирами, а также заправочные супы. К столу подается ржаной и пшеничный белый хлеб. Утром финны пьют молоко, кофе с молоком, кефир. Но они не любят картофель жареный соломкой и блюда из творога.

Для норвежской кухни характерны блюда из рыбы (холодные закуски, супы, вторые блюда). Салаты рыбные и овощные обычно подслащивают сахаром. Конченую рыбу подают с вареными яйцами. Сельдь, как правило, маринуют.

Бутерброды, рыба, крутое яйцо, масло и хлеб – вот основной ассортимент норвежского холодного стола. Самый популярный напиток – молоко, его здесь пьют все – взрослые, и дети. Из горячих напитков популярны кофе и чай. Норвежцы завтракают так же, как и финны. Они любят обильный завтрак, так как два следующих приема пищи (второй завтрак и обед), как правило, объединяют. Типичным блюдом на завтрак является «банке чот» – блюдо, приготовленное из отбитой говяжьей лопатки, панированной в муке, обжаренной и тушеной, которое подают с картофельным пюре. Второй или промежуточный завтрак включает небольшие бутерброды и молоко. В пять часов вечера норвежцы употребляют горячие мясные блюда с картофелем, суп, иногда десерт, на ужин предпочитают кофе, торты и печенье.

Лабораторная работа № 10

1. Салат по-фински
2. Рыбный пирог (калекукко)

1. Салат по-фински

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Морковь	75	60*
Свекла	89	70*
Картофель	55	40**
Сыр	18	15
Зеленый салат	6	5
Соль	1	1
Выход:	–	160

*Масса вареных очищенных овощей.

**Масса вареного очищенного картофеля.

Технология приготовления

Все овощи помыть и сварить 40 мин, воду слить и нарезать овощи мелкими кубиками, смешать, добавить тертый на крупной решетке сыр, перемешать и добавить соль, переложить в салатник, украсить зеленым салатом и оставшимся сыром.

2. Рыбный пирог (калекукко)

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Мука пшеничная в/с	20	20
Мука ржаная	20	20
Масло сливочное	6	6
Филе морского окуня	102	67*
Шпик	20	19
Лук репчатый	14	12
Сливки	3	3
Яйцо	1/10	4
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	2	2
Выход:	–	100

*Нормы закладки даны на окунь морской потрошенный обезглавленный.

Технология приготовления

Из просеянной муки, воды с добавлением сливочного масла и соли замешивают крутое тесто и ставят его на холод на 30 мин. Шпик нарезают кубиками, обжаривают с крупно нарезанным луком, пропускают через мясорубку и соединяют с филе морского окуня нарезанного мелкими кусочками. Фарш сме-

шивают со сливками, кладут соль и перец. Тесто раскатывают в прямоугольный пласт толщиной 1,5–2,0 мм. На одну половину теста кладут фарш, другой – накрывают, защипывают края, смазывают взбитыми яйцами и выпекают на слабом огне. Готовый пирог поливают разогретым маслом.

Задание на дом

1. Подготовиться по теме «Датская кухня».
2. Составить технологические карты.

ДАТСКАЯ И ШВЕДСКАЯ КУХНЯ

Шведская «мисса» – холодный стол с множеством разнообразных закусок. Питательные, приятные на вид, составленные из необычных сочетаний продуктов бутерброды и холодные закуски – это гордость шведской кухни. Для приготовления бутербродов используется белый, черный со сладковатым привкусом хлеб, можжевельный с тмином, лепешки с другими специями, рогалики, крекер, сухари. Холодный стол – смергасборд – накрывают к первому и второму завтраку и к обеду, который в Швеции подают вечером в 7–8 часов. Сыры разных сортов, копченая, вареная, маринованная рыба, овощные салаты с майонезом и сметаной, креветки, омары, холодные цыплята, омлеты с начинкой из креветок, грибов, рыбы – все это составляет холодный стол.

Обычное меню завтрака: кофе, горячее молоко, сметана, джем, яйца, овсяная каша, рогалики и булочки из слоеного теста.

Характерная черта шведской кухни – обильное употребление укропа, его кладут и в холодные и в горячие блюда, а также сахара – все блюда слегка подслащиваются. Рис, макароны почти не едят, гарниром к мясу и рыбе служат овощи.

Любимый гарнир у шведов – шпинат. Подливы и соусы заправляют сметаной. Очень популярны фрикадельки из мяса и рыбы, которые подают в грибном соусе, со свежей петрушкой, укропом и рублеными яйцами и овощами.

Шведы любят густой гороховый суп с солониной, фасоль со свиной, темные мучные лепешки с горячим пуншем, часто готовят паштеты из рыбы и сельди, блинчики фаршируют свежими ягодами.

Датские многоярусные сэндвичи готовят из разных продуктов моря, листьев салата, побегов спаржи, яиц, соусов, красиво уложенных на поджаренный ломтик ржаного хлеба и украшенных зеленью. Тушеное китовое мясо типично для этой кухни. Обед обычно оканчивается чашкой крепкого кофе. Кофе с сыром – десерт, распространенный в Скандинавии.

Лабораторная работа № 11

1. Картофель по-датски
2. Блины по-шведски

1. Картофель по-датски

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Картофель	246	180*
Пудра сахарная	14	14
Свиной жир	15	15
Зелень петрушки	5	4
Орех мускатный	0,5	0,5
Соль	1	1
Выход:	–	200

* Масса вареного очищенного картофеля.

Технология приготовления

Картофель моют и отваривают в подсоленной воде, очищают от кожицы. Свиной жир нарезают мелкими кубиками и разогревают на сковороде, добавляют сахарную пудру, кладут картофель и жарят, пока сахар не начнет карамелизоваться. Картофель посыпают солью и измельченным мускатным орехом. Отпускают картофель горячим, посыпав мелко измельченной зеленью петрушки.

2. Блины по-шведски.

Наименование продуктов	брутто	нетто
Мука пшеничная в/с	115	115
Молоко цельное	285	285
Сахар-песок	43	43
Яйцо	3 шт.	120
Масло для жаренья	20	20
Соль	4	4
Джем	10	10
Выход:	–	300

Технология приготовления

Муку просеивают, добавляют молоко, соль, сахар и яйцо, хорошо перемешивают и жарят блины на сковороде основным способом, укладывают на блюдо или десертную тарелку. Отдельно в соуснике можно подать сладкий соус.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васюкова, А.Т. Сборник рецептов блюд зарубежной кухни / под ред. А.Т. Васюковой; Ассоц. кулинаров России и др. – М.: Дашков и К, 2008 – 814 с.
2. Махов, А. В. Классика современной кухни / А. В. Махов. – М.: Ресторанные ведомости, 2008. – 150 с.
3. Метель, С.Н. Меню для иностранного гостя / С.Н. Метель. – М.: Экономика, 1992.
4. Антонова, Р.П. Сборник изысканных рецептов XX века для предприятий общественного питания / Антонова Р.П.– СПб.: Профи-Информ, 2004.– 134 с.
5. Jacob, Jeanne. The world cookbook for students / J. Jacob, M. Ashkenazi. – London: Greenwood Press, 2007. – 231.
6. Новоженев, Ю.М. Зарубежная кухня / Ю.М. Новоженев, Л.Н. Сопина. – М.: Высшая школа, 1990.
7. Турыгин, В.В. Блюда разных стран / В.В. Турыгин. – Краснодар: Книжное издательство, 1992.
8. Волощук, Г.А. Особенности кухни народов мира / Г.А. Волощук, А.В. Ничинбренко. – Киев: Реклама, 1990.
9. Европейская кухня. – М.: Эксмо-пресс, 1993.
10. Тойбнер, Христиан. Мировая кухня / Х. Тойбнер, А. Вольтер, Х. Хофман. – М: Лик Пресс, 1998. – 317 с.
11. Похлёбкин, В.В. Моя кухня и моё меню / В.В. Похлёбкин. – М., 1999.
12. Тома, Л.М. Современная энциклопедия. Кулинарные традиции / Л.М. Тома. – М.: Аванта, 2003
13. Линде, Г. Приятного аппетита / Г. Линде. – М.: Акво-ИНК, 1993.
14. Журналы: «Вы и Ваш ресторан», «Ресторанный бизнес», «Ресторан», «Гастроном».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Грузинская кухня.....	4
Болгарская кухня	7
Итальянская кухня.....	9
Японская кухня.....	11
Французская кухня.....	15
Украинская кухня	17
Немецкая кухня	19
Венгерская кухня	21
Узбекская кухня	23
Финская и норвежская кухня	26
Датская и шведская кухня	28
Библиографический список	30

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Методические указания

Составители:

Тошев Абдували Джабарович,
Хамраева Гулшод Бозоровна

Техн. редактор *А.В. Миних*

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 06.07.2020. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 1,86. Тираж 30 экз. Заказ 187/427.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.
454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76.