

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра «Пищевые технологии и оборудование»

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Методические указания

к практическим занятиям для студентов,
обучающихся по направлению подготовки
19.03.04 «Технология продукции и организация
общественного питания»
очной и заочной форм обучения

Севастополь
СевГУ
2021

УДК 641.55(=11/=8)(076)
ББК 36.997я73
К88

Р е ц е н з е н т :

М.А. Бояркина – канд. техн. наук, доцент кафедры
«Пищевые технологии и оборудование»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

Составитель: О.В. Нестеренко

К88 Кухни народов мира: методические указания к практическим занятиям для студентов, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» очной и заочной форм обучения / Севастопольский государственный университет, Политехнический институт, кафедра «Пищевые технологии и оборудование» ; сост. О. В. Нестеренко. – Севастополь : СевГУ, 2021. – 36 с. – Текст : электронный.

В методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине «Кухни народов мира» приведены задания и методические указания по выполнению практических работ, представлены вопросы для закрепления материала и контроля знаний. Предназначены для студентов направления подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» очной и заочной форм обучения.

УДК 641.55(=11/=8)(076)
ББК 36.997я73

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Пищевые технологии и оборудование» СевГУ, протокол № 8 от 26 марта 2021 г.

© Нестеренко О.В., сост., 2021
© ФГАОУВО «Севастопольский
государственный университет», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическая работа № 1. Национальные культуры и традиции питания: принципы формирования	5
Практическая работа № 2. Культура питания и традиции славянских народов	20
Практическая работа № 3. Национальные особенности питания народов Западной Европы	21
Практическая работа № 4. Национальные особенности питания народов Западной Европы	22
Практическая работа № 5. Пища и питание народов Скандинавских стран	23
Практическая работа № 6. Формирование традиций питания в странах Нового света	24
Практическая работа № 7. Кулинарное искусство народов Латинской Америки	25
Практическая работа № 8. Традиции питания в странах Пиренейского полуострова	26
Практическая работа № 9. Особенности питания народов африканских государств	27
Практическая работа № 10. Традиции питания населения стран Азии	28
Практическая работа № 11. Традиции питания населения стран Азии	29
Практическая работа № 12. Традиции питания населения стран Азии	30
ГЛОССАРИЙ	31
Список рекомендуемой литературы	36

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания к практическим занятиям предназначены для студентов направления подготовки 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания» очной и заочной форм обучения.

Цель практических работ – приобретение студентами знаний в области развития и внедрения в производство кулинарного искусства зарубежных стран и изучение национальных черт характера, которые в совокупности позволяют формировать профессиональные компетенции.

Студент на занятии получает задание – по тематике в виде презентации. Готовит доклады с презентациями. В конце практической работы обсуждаются результаты и контрольные вопросы по изучаемой теме.

По итогам работы преподаватель оценивает работу каждого студента, при этом учитывается теоретическая подготовленность студента, самостоятельность в работе. При условии защиты, практическая работа считается зачтенной.

Практическая работа № 1

НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ: ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ

Цель – изучить влияние религии на формирование и становление культуры и традиций питания.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Ознакомиться с материалом практической работы.
2. Выполнить задание в виде отчета.
3. Защитить работу.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание:

1. Изучить материал практической работы.
2. Заполнить таблицу.

Наименование религии	Место распространения религии	Особенности кухни
1.....		
2.....		

Влияние религии на формирование и становление культуры и традиций питания

Религия в современном обществе объективно представляет собой одну из важнейших составляющих культуры народов. Первым и центральным вопросом любой религии является вопрос веры. Религия представляет собой сложившуюся систему, существующую на основе теории (религиозного вероучения - в русском языке этому слову соответствует понятие «богословие») и практической деятельности. Существование религии невозможно без практики, основным и обязательным элементом которой является культ (от латинского - уход, почитание). Вопросы питания в большей или меньшей степени как элементы культа присутствуют во всех религиях. Это пищевые запреты и ограничения (посты), обычаи, традиции и другие предписания. Культура и традиции народов, связанные с питанием и национальной кухней, существенно зависят от религиозных верований.

Пост - это система самых различных предписаний и ограничений, касающихся не только пищи; это строгое соблюдение ритуалов, сдерживание эмоций и страстей («ограничения сердца») и воздержание от многих мыслей, желаний, слов, действий. Пост - это система самых различных предписаний и ограничений, касающихся не только пищи; это строгое соблюдение ритуалов, сдерживание эмоций и страстей («ограничения сердца») и воздержание от многих мыслей, желаний, слов, действий. Посты соблюдают православные,

мусульмане, иудеи. Условия мусульманского поста более суровые и строгие, чем у православных: пост предписан для мусульман на весь месяц рамазан. В течение всего этого месяца в дневное время, от утренней зари до вечернего заката, нельзя пить, есть, купаться, курить, принимать лекарства. В крупнейших протестантских религиях - лютеранстве, англиканстве, методизме - нет регламентации питания. А у адвентистов седьмого дня запрещается употребление свинины, кофе, чая и алкогольных напитков.

Чаще всего церковные предписания и запреты органично вписывались в систему уже сложившихся кулинарных традиций. Однако влияние церкви в целом на особенности национальных кухонь является неоспоримым и значительным фактом.

Мировыми религиями считаются буддизм, христианство и ислам, внутри конфессий строгого единства нет. Внутри буддизма имеется несколько направлений и даже индуизм - брахманизм, бхагаватизм, вишнуизм, шиваизм и др.

Будда в переводе с санскрита означает «Просветленный», «Пробужденный». В настоящее время большинство приверженцев буддизма проживает в Южной, Юго-Восточной и Восточной Азии: Шри-Ланке, Индии, Непале, Бутане, Китае, Монголии, Вьетнаме, Корее, Японии, Камбодже, Мьянме (бывшей Бирме), Таиланде и Лаосе. Будда жил с 624 по 544 гг. до н.э.

Конфуцианство. Конфуций (в китайском произношении звучит как Кунцзы, или Кунфуцзы, - мудрец Кун), основатель религии, жил с 551 по 479 гг. до н. э., т.е. приблизительно 25 веков тому назад. Кроме Китая, конфуцианство исповедуется в Японии, Корее, Вьетнаме, Сингапуре (хотя и не имеет там столь же широкого распространения). До 1913 г. учение Конфуция в Китае оставалось официальной идеологией. Конфуций во всем проповедовал принцип умеренности, «золотой середины» и сам на практике придерживался этих принципов.

Основателем даосизма считают мудреца Лао-цзы. Важнейшее место в этом занимает пост (чжай) – Китай.

Зороастризм. Зороастризм относят к древним религиям. Примерно с 1500 по 1200 гг. до н. э. жил наделенный даром предвидения пророк Зороастр (Заратуштра, или Заратустра), основатель этой религии. И в настоящее время 130150 тыс. человек в Иране, Пакистане, Индии и в некоторых других странах считают себя приверженцами зороастризма. Уже тогда вопросам питания уделялось большое внимание: религией предписывалось не употреблять в пищу мясо, предварительно не удалив из него кровь. Регламентировалось праздничное меню - при встрече Нового года (Ноуруза) 10 на праздничном столе обязательно должны находиться семь блюд (составляющих так называемую лорку) из миндаля, фисташек, грецкого ореха, хурмы, инжира, винограда и гранатов.

Даосизм, конфуцианство и буддизм. Будда в переводе с санскрита означает «Просветленный», «Пробужденный». В настоящее время большинство приверженцев буддизма проживает в Южной, Юго-Восточной и Восточной Азии: Шри-Ланке, Индии, Непале, Бутане, Китае, Монголии, Вьетнаме, Корее, Японии, Камбодже, Мьянме (бывшей Бирме), Таиланде и Лаосе. Будда жил с 624 по 544 гг. до н. э

Отличительной особенностью поста даосизма является отсутствие единых, строго расписанных правил.

В буддийской системе питания значительное место занимает макробиотика. Основателем этого учения является японский ученый Джордж Озала.

Макробиотика – это система разумных ограничений и определенных методов с помощью которой можно регулировать свое психофизическое состояние, добиться крепкого здоровья и высокого энергopotенциала.

Важным в макробиотике является употребление в пищу цельного зерна и традиционных продуктов питания, которые соответствуют времени года. В буддийской системе не исключаются мясные и молочные продукты питания, но их доля в общей массе пищи составляет всего около одного процента. Буддисты считают, что из мясных продуктов предпочтительны баранина, свинина, а также внутренние органы (печень, желудок и т.д.). Буддийское же учение о питании идет прямо от природы. Когда вкусовые рецепторы соприкасаются с куском пищи, дошам (духовные начала) передается огромное количество полезной информации. Основываясь только на этой информации, можно достигнуть уравновешенного питания, руководствуясь собственными инстинктами и не превращая проблему еды в головную боль.

Пища, общаясь с дошами, рассказывает им о многом, ибо несет в себе различную информацию: тяжелая и легкая, сухая и жирная, горячая и холодная. Однако самая первичная информация заложена во вкусе пищи. Существует шесть вкусов, или рас: сладкое, кислое, соленое, горькое, острое и вяжущее.

Китай

Кухня Китая, с конфессиональной точки зрения, представляет собой синтез предписаний даосизма, конфуцианства и буддизма.

С одной стороны, согласно известной китайской пословице «Для жизни необходимо семь предметов: дрова, рис, масло, соль, соя, уксус и чай», кухня китайцев проста, с другой – для приготовления блюд китайцы используют самые разнообразные, в том числе и экзотические, продукты. Наряду с крупами, овощами, мясом, рыбой, птицей китайские повара готовят блюда из морских беспозвоночных животных, водорослей, побегов бамбука. А вот молоко и молочные продукты в Китае традиционно не употребляются. Главным продуктом питания является рис; без него не обходится практически ни одна трапеза. Рисовая каша готовится повсеместно и 11 самыми различными

способами, по существу заменяя хлеб. Основных видов рисовой каши две: сухая рассыпчатая и очень жидкая, составляющая основу китайского завтрака. Также популярны каши из кукурузы и проса. Основным источником белка служат бобовые и продукты из них; распространены соевое масло, соевое молоко, соевый творог (его существуют сотни рецептов), соусы и паста из соевых бобов. Популярны в Китае мучные изделия – лапша, лепешки разных видов, так называемые пампушки - паровые хлебцы, пельмени, печенье. Овощи играют большую роль в китайской кухне: капуста, картофель, лук, чеснок, помидоры, перец, шпинат, множество сортов редьки, зеленые стручки фасоли. Среди овощей наиболее популярна капуста. Молодые ростки бамбука едят вареными. Мясо не является самым популярным в Китае продуктом питания; большинство мясных блюд готовится из свинины, в то время как говядина и баранина пользуются меньшим спросом. Более широко китайская кулинария использует домашнюю птицу, прежде всего уток и кур, их яйца, а также рыбу и различные морепродукты – крабов, креветок, различных моллюсков - кальмаров, осьминогов, каракатиц, трепангов. Наиболее распространенный напиток в Китае – чай, который пьют повсеместно.

Япония

Зарождение синто относится к I – III вв. н.э. в Японии, а в IV в. синтоизм становится государственной религией. Синтоизм – национальная религия Японии, сложившаяся на основе местных верований древности. Синто, как называют его сами японцы, мирно уживается с буддизмом, пришедшим на острова с юга. Используемые для приготовления пищи продукты отличаются разнообразием: прежде всего это растительные и морепродукты, разнообразные овощи, зелень, рыба морская и речная, птица, икра, яйца, сладости. Как и в Китае, рис у японцев является любимым и самым распространенным продуктом. В то же время японцы больше употребляют мясных блюд из говядины и свинины. Широко используют на островах капусту, в том числе морскую, и различные овощи – огурцы, баклажаны, репу, редис. Популярны соя и другие бобовые культуры, в том числе пророщенные. Первое блюдо принято готовить на основе специальным образом приготовленных, соевых бобов. Такой суп едят с вермишелью, мясом и зеленью. Основой второго блюда японцев чаще всего служит рыба, которую готовят чрезвычайно разнообразно или употребляют сырую, нарезав ломтиками. Особенностью национальной кухни японцев является широкое использование различных острых приправ, которые готовят из редиса, редиса и зелени. Также постоянны на столе японцев соленые и квашеные овощи, маринованный чеснок, соленые огурцы. Для приготовления блюд японской кухни применяются растительное масло и рыбий жир. В Японии принято пить зеленый чай.

Индия

Ведущей особенностью индуизма, по вопросам питания, является отношение к животным. Идея перерождения в индуизме - одна из центральных, она и определяет отношение человека к животным. Считается, что в одном из последующих перерождений человек может явиться на землю в облике коровы, козы, обезьяны, буйвола или другого животного или птицы, т. е. индуист относится к животным как к священным существам, и ни при каких обстоятельствах не может причинить им вред, за исключением ритуала. Поэтому индуисты являются строгими вегетарианцами.

Аюрведа (означает «знание о жизни» или, в более полном переводе, «знание о продолжительности человеческой жизни») является системой медицинской профилактики и заботы о здоровье, возникшей в Индии более 5000 лет назад. В учении Аюрведы вопросам рационального питания придается исключительно важное значение; считается, что основная причина болезней - плохое пищеварение. Вот основной тезис учения: способность эффективно усваивать пищу позволяет даже от яда получать пользу, в то время как лечебный бальзам при нарушенном пищеварении может нанести непоправимый вред (и даже привести к смерти). Поэтому нет пищи хорошей или плохой, все зависит от способности организма усваивать пищу и извлекать из нее необходимые вещества. Эта способность усваивать и извлекать определяется интенсивностью пищеварения. Система питания Аюрведы необычна, в ней не рассматриваются привычные нам понятия, например, вообще не говорится о жирах, углеводах, белках и витаминах. Считается, что для построения правильной диеты необходима лишь информация о пище, организм сам обладает необходимыми инструментами для получения этой информации: первичная информация о пище заложена в ее вкусе. Аюрведа различает шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. Сочетание и представительство вкусов определяет питательную ценность пищи. Сбалансированное, согласно аюрведическому принципу, блюдо должно содержать все шесть вкусов, тогда происходит оптимальное расщепление компонентов пищи и их усвоение организмом. Кроме того, диета построена на основе гармонии с окружающей природой; она практически вегетарианская. Недостатком ее современные специалисты считают недостаточно разнообразный перечень продуктов, не способный полностью удовлетворить все потребности взрослого организма.

Система йогов, также известная благодаря Индии, пропагандирует внутреннее очищение с помощью чистой пищи. Йоги рекомендуют свести к минимуму или исключить все продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца, птицу и все изделия из них), за исключением молока и меда. Мясная пища вызывает гниение в кишечнике. Употребление мяса, по их мнению, способствуют преждевременному половому созреванию, но и способность к половой жизни исчезает у мясоедов раньше, чем должно быть. Однако йоги не считают вправе навязывать свои правила другим людям, в

частности европейцам. Йоги рекомендуют естественную пищу, прежде всего, растительные продукты – все овощи, фрукты, сухофрукты, ягоды, зелень, бобовые, крупы, орехи, семечки, мед, отвары и настои из трав. Также рекомендуется возможно меньшая (щадящая) кулинарная обработка продуктов, в идеале – сыроедение, хотя допускается использование печеных и вареных, но не жареных и копченых продуктов. Посуда и для приготовления пищи, и для еды в идеале должна быть глиняной, фарфоровой или стеклянной. Йоги не рекомендуют есть чаще 2-3-х раз в день, последний раз – в 18 часов (6 ч вечера). Завтракать утром нужно легко, после физической зарядки, следуя общему правилу - есть тогда, когда испытываете чувство голода. Неправильно запивать пищу жидкостью, нужно хорошо жевать. Девизом йогов может быть: «Пить твердую пищу и жевать жидкую». Очень вредным считается переедание, лучше недоесть, а из-за стола нужно вставать с чувством легкого голода. Важно знать правильное сочетание пищевых продуктов. Основу питания индусов составляет растительная пища, т. к. не только убить животное, но и причинить ему вред не может человек, убежденный в переселении душ. Молоко же (преимущественно кислое) распространено довольно широко. Из растительных продуктов чаще используются рис, кукуруза, горох и другие бобовые, а также овощи, в том числе картофель. Наиболее популярным блюдом считают плов, который варится с овощами и бобовыми и небольшим количеством растительного масла.

В Индии распространены различные приправы и специи, за которыми, как известно, устремлялись со всего света (красный и черный перец, мускат, гвоздика, корица, горчица, мята, петрушка, укроп, шафран и другие); все национальные блюда неизменно готовят с большим количеством перца. Источником белка для индусов служат орехи, бобовые и молоко. Фрукты (яблоки, абрикосы), ягоды и бахчевые культуры также играют заметную роль в питании индусов

Иудаизм. Еврейские народы

Иудаизм – религия еврейского народа с соответствующим числом верующих. Это монотеистическая религия, которая сложилась среди евреев в XIII в. до н.э. Все религиозные праздники иудаизма связаны в основном с фактами Священной истории евреев.

Основателем иудаизма является пророк Моисей, родившийся в египетском плену. Сам Моисей, как и в последующем Иисус Христос, постился 40 дней. Предписания, касающиеся питания евреев, определены, прежде всего, соответствующими главами Ветхого Завета. Все еврейские праздники подвижные, т. е. их даты ежегодно меняются, так как еврейский национальный календарь относится к календарям лунного типа, его месячная периодичность устанавливается на основе смены фаз луны.

Вся пища у евреев делится на дозволенную (кошерную) и недозволенную (трефную). Кашрут (дозволенность или пригодность) – понятие, чаще всего

связанное с вопросом об употреблении той или иной пищи. К разрешенным, «чистым», млекопитающим относятся жвачные парнокопытные с раздвоенным копытом как дикие, так и домашние – волов, овец, коз, буйволов, оленей, ланей и др. – в то время как животное, наделенное лишь одним из этих признаков (например, свинья - парнокопытное, но не жвачное), является «нечистым», т. е. запрещенным. С другой стороны, свинья считается «нечистым» животным, т. к. в нее вселился дьявол. Запрещено есть мясо верблюда, тушканчика, зайца, свиньи, пресмыкающихся, некоторых птиц. Нельзя употреблять в пищу мясо хищных птиц, а также болотных и водоплавающих (кроме гуся и утки, кур, голуби). Из рыб разрешено есть тех, которые имеют хотя бы один плавник, развитый спиной хребет и легко отделяемую чешую. Запрещено есть кровь животных и птиц, ничего нельзя есть с кровью.

Кошер – это комплекс правил, которым должны отвечать продукты, употребляемые верующими в пищу. Однако даже разрешенное в питании, т. е. кошерное, может стать трэфным при определенных отклонениях от пищевых предписаний. Например, можно питаться мясом разрешенных животных и птиц, но зарезанных по правилам шехиты – ритуального убоя. Если эти требования нарушены, то пища считается трэфной, нечистой с точки зрения иудейской религии. Предусмотрены и специальные правила и приемы приготовления кошерной пищи.

Запрещались вода и напитки, которые оставались на ночь незакрытыми, а также есть молочное в течение шести часов после мясного. Запрет на свиное мясо сохранил свою непререкаемость и в наши дни. К пищевым запретам относится одновременное употребление мясной пищи и молока. Это предписание сохранилось до настоящего времени.

Вино, как элемент ритуала, включено в иудейские праздничные трапезы: по субботам (Шаббат), в Пурим, Суккот-Куци, пасхальный Седар.

Традиция запрещает употреблять неиудейское вино (с применением дрожжей, ферментов, ароматизаторов, красителей, вкусовых добавок). В Польше компания «Польнискошер» выпускает несколько сортов кошерной водки, что зафиксировано печатью и подписью раввина и надписью на этикетке.

Обрядовое питание в иудаизме. Каждый седьмой день недели после захода солнца в пятницу наступает субботний день Шаббат. Это день покоя и отдыха. Первая трапеза Шаббата – это ужин вечером в пятницу. К столу подают все лучшее, что есть в доме, но главным украшением считается халы – особо сделанный пшеничный хлеб из дрожжевого теста с добавлением яиц, растительного масла, соли и сахара по вкусу. Перед выпечкой халы посыпают семенами.

Традиция запрещает в Шаббат какую-нибудь работу, в том числе зажигание огня и приготовление на нем пищи. Но блюда, приготовленные заранее до субботы, можно сохранить в теплом месте. Так родился чолент, особое субботнее блюдо. Чолент готовят из разных продуктов, но основу его составляют фасоль или бобы, мясо, ячмень, лук, чеснок, перец и другие

пряности. Вместо крупы можно взять картофель. Продукты заливают водой, около 4 часов тушат на малом огне. Готовое блюдо держат на электроплите или в другом теплом месте. Традиционным кушаньем в Шаббат является рыба, особенно фаршированная.

Рош-Гашана и Йом-Кипур. День Нового года – Рош-Гашана с последующим через неделю днем Йом-Кипур (Судный День) занимает наряду с Пасхой главное место в иудейском культе.

Рош-Гашана празднуется два дня в месяц Тишрей (сентябрь), и с него начинается еврейский Новый год.

Традиционные блюда на новогоднем столе:

- рыба – символ плодородия;
- голова (баранья или рыбы), чтобы быть «во главе, а не в хвосте жизни»;
- морковь кружочками – по форме и цвету она должна напоминать золотые монеты;
- праздничная хала – круглый пшеничный сладкий хлеб с изюмом, посыпанный маком или кунжутным семенем; с хлеба как символа здоровья начинают трапезу;
- плоды и овощи – знак надежды на будущий хороший урожай;
- яблоки и мед; кусочки яблока, обмакнув в мед, съедают в начале трапезы после халы, чтобы год был сладким.

В Йом-Кипур запрещено употребление пищи и питья. Накануне поста обед делают сытным, но не тяжелым. Не подают жареных, очень соленых и очень сладких блюд. Принято есть куриный бульон с «креплах» (типа пельменей), начиненных куриным мясом, отварную курицу с гарниром, салат из свежих или вареных овощей, компот, чай с печеньем, кексом или морковной запеканкой.

Песах. Пасха – Песах отмечается в течение восьми дней месяца Нисан (март-апрель). Этот важнейший иудейский праздник установлен в память исхода евреев из Египта, где они были в рабстве.

Определен пищевой ритуал праздника. Вечером следовало заколоть агнца – козленка или ягненка, а пасхальная трапеза – Седар (древнеевр. – порядок) начинается вечером, после захода солнца. Ритуал Седара предписывает выпить четыре рюмки вина, есть хлеб бедности – мацу и кусочком мацы закончить трапезу. Запрещается употреблять и даже хранить в доме любую пищу, содержащую закваску (обычный хлеб, мучные изделия на дрожжах, пиво и т.п.), во все праздничные дни.

Маца (печенье) – это тонкие ломтики, пластинки, приготовленные из пшеничной муки и воды без соли. Тесто для мацы раскатывают до толщины 1 - 1,5 мм и затем выпекают на специальной жаровне по типу вафельницы. Из размолотой мацы делают муку – мацемел. Ее используют для приготовления различных пасхальных блюд и мучных изделий, обжаренных на сковороде шариков с различными начинками, заварного теста для печенья и бисквитов.

Во время трапезы читают Агаду (древнеевр. – рассказ), которая повествует о сути праздника, при этом еда вплетается в этот рассказ. Обязательная ритуальная посуда и продукты в Песах:

- трехъярусная горка, на которую кладут три листа мацы, покрытые салфеткой;
- овальное большое блюдо, символизирующее исход евреев из Египта, на котором раскладывается ритуальная пища:
 - зроа – кусок жареного мяса (чаще куриное горлышко, символизирующее шею жертвенного ягненка);
 - бейца – одно некрашеное, сваренное вкрутую яйцо, символ начала нового периода еврейской истории – выхода из рабства;
 - марор – кусочек хрена как символ горечи;
 - харосет – смесь тертого яблока, молотых орехов, корицы – как символ глины, из которой евреи делали кирпичи для построек фараонов;
 - хазерет – тертый хрен, при взгляде на который должны потечь слезы, символ печали о египетском рабстве;
 - карпас – зелень, овощи – как символ прихода весны, обновления надежды нового посева;
 - соленая вода в пиале – символ слез, пролитых евреями в египетском рабстве;
 - красное виноградное вино – символ благославения.

Шавуот. Праздник справляется через семь недель после Песаха (Пасхи), и отсюда его название Шавуот (евр. – «недели»). В течение двух дней праздника принято есть молочную, молочно-мучную пищу с медом (молочные супы, сырники или блинчики с творогом и медом и т. п.).

Посты. Посты в иудаизме соблюдаются с вечера до вечера или с утра до вечера и характеризуются полным воздержанием от пищи и всех чувственных удовольствий. Нельзя поститься по субботам и в дни праздников. В современном иудаизме фактически строго соблюдается только пост в Судный День – Иом Кипур.

Христианство

Христианство возникло в I в. н.э. в восточных провинциях Римской империи. Новая религия провозглашала людей всех национальностей равными перед Богом, что сделало эту религию привлекательной для многих племен и народов тогдашней империи. В IV веке император Константин признал христианство и способствовал превращению его в господствующую религию.

Христианство со временем разделилось на три основных направления: католицизм, православие, протестантизм.

В православном христианстве, как и в католицизме, нет абсолютных запретов на употребление некоторых продуктов и постоянного их деления на одобряемые и порицаемые. Только в период постов действуют указания на дозволенность ряда продуктов и на воздержание от определенных видов пищи вплоть до голодания. Что является принципиальным отличием христианства от других религий. В христианской религии прослеживается разумный принцип умеренности с отказом от крайностей. Святой Максим Заповедник

подчеркивал: «Не пища зло, а чревоугодие»: Это положение согласуется с современными медицинскими представлениями о питании и здоровом образе жизни. В православном церковном календаре около 200 дней отведено постам. Каждому верующему предписано поститься по средам и пятницам в течение всего года. Помимо этого, существует четыре многодневных поста - Великий, Петров, Успенский и Рождественский. Особенность постов в том, что они постепенно готовят человека к строгому вегетарианскому питанию. Так, в первую подготовительную неделю Великого поста не постятся в среду и пятницу, в 14 последнюю неделю - сырную - исключается мясная пища, но разрешается есть молоко, сыр, яйца. Каждый пост предшествует большому христианскому празднику: Великий - Пасхе, Рождественский - Рождеству, Петров - дню святых Петра и Павла, Успенский приурочен к Успению Пресвятой Богородицы. Если рассмотреть посты с точки зрения питания, то окажется, что в эти периоды верующему предписано придерживаться вегетарианской диеты с различной степенью строгости вегетарианства. В любой пост можно есть овощи и фрукты в любом виде, картофель, блюда из рыбы (некоторые посты не разрешают рыбу), грибы, хлеб, блины, пироги, макароны, каши. Все блюда в постные дни готовятся на растительном масле. Из пищи исключаются мясные и молочные продукты, яйца, животные жиры (сливочное масло, сало). Православные посты по пищевым предписаниям делят на пять основных категорий, которые содержат элементы рационального питания.

1. Строжайший пост - запрещена любая пища, допустима только вода. В диетологии это соответствует кратковременному голоданию.

2. Пост с «сухоедением» - разрешена невареная растительная пища, что частично соответствует теории сыроедения. В дни этого поста едят и хлеб.

3. Пост с «едением сварения» - разрешено употребление растительной пищи, подвергнутой тепловой обработке, но без растительного масла. Этот тип поста полностью соответствует строгому вегетарианству.

4. Пост с «едением сварения с елеем» - разрешается применение растительного масла для приготовления вегетарианской пищи.

5. Пост с «едением рыбы» - разрешено потребление наряду с растительной пищей и растительным маслом рыбы и рыбных продуктов.

Церковным уставом оговорены также дни однократного приема пищи. В посты нельзя употреблять мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, животные жиры, яйца, кондитерские изделия с включением масла и яиц. Надо сказать, что строгий пост - не для всех. Отношение к соблюдению поста детьми должно быть таким же, как к вегетарианству. Это полностью совпадает с установлениями церкви. Православная церковь «не возлагает правил пощения во всей полноте на детей и больных, немощных и престарелых». По мнению врачей-диетологов, посты, хотя и вызывают отклонения от сбалансированного питания, но не наносят вред здоровью и даже целесообразны с учетом современных взглядов на значение периодического нарушения баланса

питания. В дни великих праздников предусматривается разнообразная и высококалорийная пища.

Православные посты привели к появлению множества блюд из растительных продуктов и рыбы. Параллельно была вытеснена конина.

Пасха - главным праздником в православии.

Традиционный же для православной Руси набор ритуальных изделий и блюд включает кулич, творожную пасху и крашеные яйца.

Кулич – главное украшение пасхального стола. Кулич выпекают из сдобного дрожжевого теста разных размеров, но высоким и круглой формы. Главные составные части кулича – пшеничная мука высшего сорта, сливочное масло, молоко, яйца, сахарный песок, дрожжи, соль. В него кладут ванилин, шафран, кардамон, изюм, цукаты, орехи. Хозяйки, когда пекли куличи, одевали чистую одежду, подчеркивая значимость процедуры.

Творожная пасха. Главный компонент – протертый творог, добавляют сливочное масло, сметану или сливки, яйца и сахар. С учетом вкусов и возможностей в пасху кладут изюм, орехи, цукаты, лимонную цедру. Творожные пасхи традиционно делали в виде четырехгранной пирамиды, которая олицетворяла Голгофу – горную возвышенность в Иерусалиме, на которой распяли Христа. Подготовленную пасху выкладывали в специальную форму – пасочницу и оставляли в холодном месте на сутки, чтобы стекла сыворотка. Пасочница представляет собой четыре деревянные или металлические дощечки с резьбой на внутренней стороне, символизирующей смысл праздника. На пасочнице вырезали буквы «ХВ» – Христос Воскресе, стебли или цветы, растущие из креста, виноградные листья.

Пасхальные яйца. К празднику Пасхи яйца красили и расписывали. Люди поздравляли друг друга с Воскресением Христовым, обменивались и дарили писанки. Обычай дарить пасхальные яйца, окрашенные в красный цвет, ведет начало от Марии Магдалины. Представ перед императором Тиберием, она поднесла ему в дар крашеное яйцо со словами: «Христос Воскресе». Яйцо – символ жизни,

Католицизм (греч. Katholikos – всеобщий) – одно из основных (наряду с православием и протестантизмом) направлений в христианстве; центром католицизма является Ватикан с Папой Римским во главе. В католической Пасхе преобладают в основном национальные модификации ритуального стола, связанные с особенностями местной, региональной народной кухни. Общим для всех католических стран (Франция, Италия, Испания, Португалия, Ирландия, Австрия, Венгрия, Польша, Литва, Чехия, Словения и страны Южной и Центральной Америки) ритуальным объектом пасхального стола являются яйца, которые традиционно окрашиваются в красный, каштановый, зеленый и желтый цвета. В некоторых странах яйца покрывают национальным орнаментом. Во Франции, наряду с крутыми сваренными яйцами делают яйца из сахара, шоколада, зефирной массы.

Традиционные блюда французского пасхального стола очень простые: омлет и запеканка из мясного котлетного фарша, сосиски холодного копчения,

луковый пирог, пасхальный паштет. Крайне редко, и только у богатых людей присутствует на пасхальном столе ритуальное блюдо, ранее бывшее обязательным, «баранье жиго» – задняя баранья нога, запеченная с фасолью, абрикосами, яблоками, морковью.

В Польше на Пасху преобладают свиные блюда: свиная голова, поросенок фаршированный, бигос, буженина, краковская колбаса.

У разных народов Европы пасхальные блюда также несколько различаются. Так, в Англии, где преобладающей является англиканская церковь, близкая к католицизму, на стол выставляют пять блюд: круглые булочки, покрытые глазурью, нога барашка под мятным соусом, яблочный пирог со сливками, пасхальное печенье, кексы, наверху которых делается одиннадцать шариков из марципана, которые символизируют одиннадцать верных Иисусу Христу апостолов.

День накануне Рождества называется Сочельник. Слово «сочельник» происходит от церковного предписания употреблять в пищу «сочиво» – зерна злаков, замоченных в воде с медом. Сочивом называют также вареные в меду зерна или овощи. Именно Сочельник является торжественным застольем, у которого неизменно определен ритуал, сохраняемый до настоящего времени. Сочельник начинается, когда все собравшиеся начинают есть, но только после появления первой звезды. По церковному предписанию в этот день следует употреблять сочиво – хлебное зерно, размоченное в воде, меду, бульоне. В качестве зерна у христиан для этой цели употреблялась чечевица, затем вместо чечевицы стали использовать пшеницу, рис, черные бобы и т.д. В сочельниковом застолье должны быть еще: печеная рыба целиком, густой компот – взвар или кисель из ягод. В православный Сочельник едят строго ритуальные и постные блюда: кашу, рыбу печеную и фрукты.

В католической и лютеранской церквях в Сочельник в пищу допускаются печенье, кофе, которые в православной церкви отнесены к скоромным блюдам.

Рождественский стол не ритуальный и церковью никогда не устанавливался, но вместе с тем он традиционен, так как выдерживается в соответствии с многолетними обычаями. Во-первых, требуется использовать три рода мяса: млекопитающих, птиц и рыб, т. е. обитающих в трех стихиях – на суше, в воздухе и в воде. Во-вторых, следует использовать блюда, для приготовления которых применяется три вида кулинарной обработки: варение, жарение и печение (или тушение), в результате получается три консистенции готовых кушаний: мягкая, умеренная и жесткая (хрустящая). В-третьих, на рождественском столе должны быть два сладких блюда: одно – сочное, естественное (ягоды, фрукты), а другое – сухое (печенье, конфеты). Таким образом, формируется гармоничность, сбалансированность набора блюд.

Протестантизм (лат. – возражающие) возник в Европе в XVI веке в результате Реформации. К протестантизму относятся: лютеранство, кальвинизм, англиканство, баптизм, адвентизм и др.

Религиозный культ в протестантских течениях максимально сокращен. Во всех течениях протестантизма отсутствуют посты; нет строгой регламентации

использования пищи, поэтому во время немногочисленных праздников (Рождество Христово, Пасха) питание верующих отражает национальные традиции.

У протестантов нет деления пищи на постную и скоромную, нет регламентации питания, указаний на запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты или методы их кулинарной обработки. Поэтому во время религиозных праздников различия в питании верующих всех линий протестантизма отражают в основном национальные пищевые традиции. И лишь у адвентистов, квакеров имеются специальные пищевые предписания. Первым запрещается есть мясо «нечистых» животных (свинина), кофе, чай, алкогольные напитки, употреблять табак.

Ислам

Ислам от арабского «ал-ислам» что означает «предание себя Богу, покорность Аллаху». Синонимом является арабское муслим (мусульманин). Мусульмане делятся на суннитов и шиитов.

Ислам зародился в среде арабских племен Аравийского полуострова и сформировался как религия в VI в. н.э.

Религиозные требования к питанию мусульман прописаны в Коране, Сунне и Шариате.

Разнообразие мусульманского мира отразилось на питании верующих: выбор продуктов и блюд, с одной стороны, подчиняется пищевым предписаниям ислама, с другой стороны, зависит от национальной кухни, сформированной природными и историческими условиями жизни. Пища мусульман разных стран мира зависит от образа жизни (кочевой или оседлой), климатических условий и наличия тех или иных продуктов. Но есть для всех единое правило: не употреблять в пищу запрещенных исламом продуктов. Пищу животных и птиц, мясо павших или растерзанных хищниками животных. Запрещено мясо животного, которое заколото не по правилам шариата – без произнесения имени Аллаха и с неспущенной кровью, мясо жертвенного животного, недоеденного в трапезу, также если этого мяса коснулся иноверец. В целом мясо хищных животных и птиц относится к категории запрещенных. Запрещена рыба, лишенная чешуи (осетровые), арабы и персы почти не едят конины и не пьют кумыса.

В исламе не принято употреблять напитки и пищу с опьяняющими и одурманивающими свойствами. В книге «Кодекс приличий на Востоке» сказано, что пищу следует вкушать умеренно, не допускать пресыщения и лучше не есть досыта, не следует также есть мясное постоянно, но и нельзя оставаться без мяса 40 дней подряд. В этом сочинении предписывается, что после физической работы не следует пить молока, вареное мясо не надо мешать с жареным, сушеное или вяленое – со свежим.

Джума. Джума (араб. – День собрания) – пятница, праздничный, но не обязательно нерабочий день у мусульман. Джума считается днем отдыха и

празднуется еженедельно, как у христиан воскресенье, а у иудеев – суббота. В большинстве мусульманских стран пятница – официальный выходной день, хотя в Турции, где религия отделена от государства, выходной день – воскресенье.

Ураза-байрам (тюрк.) – праздник разговения в честь завершения поста в месяц рамадан. Праздник начинается в первый день месяца шаввала (10-го месяца мусульманского лунного календаря) и длится три дня. Это второй по значению праздник ислама. Обряд праздника заключается в специальной общей молитве, за которой следует праздничная трапеза, затягивающаяся на много часов.

Курбан-байрам (тюрк.) – праздник жертвоприношения, один из главных и наиболее почитаемых праздников мусульман. Он отмечается 10-го числа месяца зу-л-хиджжа через 70 дней после окончания поста месяца рамадан и продолжается 3-4 дня. Ислам связывает этот праздник с библейским преданием о пророке Аврааме (Ибрагиме), который хотел принести в жертву Богу своего сына Исаака. В последнюю минуту Бог послал ангела с барашком и спас Аврааму сына.

В память об этом событии каждый мусульманин должен принести жертву (тюрк. – «курбан»): зарезать, произнося при этом специальные слова быка, корову или верблюда. Животные должны быть однолетки и без пороков. По обычаю, треть мяса идет на праздничную трапезу семьи, а остальное раздается. Ритуальное закалывание животных происходит во все дни праздника, но оставлять мясо на послепраздничные дни запрещено. Праздничный стол включает разнообразные блюда из всех разрешенных пищевых продуктов, но прежде всего из мяса.

Ноураз. Одним из самых больших праздников, который традиционно торжественно отмечается как праздник весеннего обновления природы, новогодний праздник Ноураз. Ко дню Ноураза проращивают пшеницу или чечевицу. В ночь перед праздником освещают весь чисто убранный дом, надевают новую одежду и готовят стол, который по-персидски называют «хафт-син». На стол ставят зеркало, по обе стороны от него – светильники с горящими свечами, число которых должно соответствовать числу членов семьи. На столе должны быть: Коран, большой хлеб, чашка с водой, на поверхности которой плавает зеленый лист, сосуд с розовой водой, молоко, простокваша, сыр, крашеные в зеленый цвет яйца, блюда из петуха и рыбы, фрукты, орехи – миндаль. На подносе подают семь продуктов, название которых начинается с персидской буквы «син» (отсюда и название «хафт-син»): пророщенное зерно, зерна или косточки плодов черного цвета, шпинат, чеснок, малина, яблоки, уксус. Все члены семьи должны в ночь перед праздником находиться за столом хафт-син, чтобы весь год не пришлось скитаться по свету. Зажженные свечи должны гореть, на них нельзя дуть, чтобы не укоротилась жизнь кого-либо из членов семьи. Так встречают весной Ноураз мусульмане-шииты в Иране, Ираке, Ливане и ряде стран.

Таким образом, общие правила, которые следует соблюдать в трапезах в мусульманской семье:

Не спешить, ждать, пока другие начнут есть.

Во время трапезы следует разговаривать.

Не смотреть, как и что едят другие.

Не делать ничего, что могло бы вызвать отвращение.

Правила адаба требуют, чтобы любое дело начинали, если нет особых причин, правой рукой. Правой рукой берут хлеб, подают чашку с чаем, возвращают чашку тому, кто ведаёт чайной церемонией. При входе в помещение порог переступают правой ногой.

Контрольный вопрос

1. Как религиозные мировоззрения повлияли на традиции питания различных народов?

Практическая работа № 2

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ И ТРАДИЦИИ СЛАВЯНСКИХ НАРОДОВ

Цель – изучить технологию приготовления национального блюда русской, украинской, белорусской, польской и болгарской кухонь.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда русской кухни.
2. Технология приготовления национального блюда украинской кухни
3. Технология приготовления национального блюда белорусской кухни.
4. Технология приготовления национального блюда польской кухни.
5. Технология приготовления национального блюда болгарской кухни.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы России.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Украины.
3. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Беларуси.
4. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Болгарии.

Практическая работа № 3

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАРОДОВ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ

Цель – изучить технологию приготовления национального блюда французской, итальянской кухонь.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда французской кухни.
2. Технология приготовления национального блюда итальянской кухни

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Франции.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Италии.

Практическая работа № 4

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАРОДОВ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ

Цель – изучить технологию приготовления национального блюда австрийской, немецкой и английской кухонь.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда австрийской кухни.
2. Технология приготовления национального блюда немецкой кухни.
3. Технология приготовления национального блюда английской кухни.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Великобритании.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Германии.
3. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Шотландии

Практическая работа № 5

ПИЩА И ПИТАНИЕ НАРОДОВ СКАНДИНАВСКИХ СТРАН

Цель – изучить технологию приготовления национального блюда Скандинавских стран.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Дании
2. Технология приготовления национального блюда Швеции.
3. Технология приготовления национального блюда Финляндии.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Дании.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Швеции.
3. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Финляндии.

Практическая работа № 6

ФОРМИРОВАНИЕ ТРАДИЦИЙ ПИТАНИЯ В СТРАНАХ НОВОГО СВЕТА

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд стран Нового света.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Америки
2. Технология приготовления национального блюда Канады.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Америки.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Канады.

Практическая работа № 7

КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО НАРОДОВ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд Латинской Америки.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Аргентины.
2. Технология приготовления национального блюда Мексики.
3. Технология приготовления национального блюда Бразилии.
4. Технология приготовления национального блюда Кубы.
5. Технология приготовления национального блюда Колумбии.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Традиции питания Аргентины.
2. Традиции питания Мексики.
3. Традиции питания Бразилии.
4. Традиции питания Кубы.
5. Традиции питания Колумбии.

Практическая работа № 8

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ В СТРАНАХ ПИРЕНЕЙСКОГО ПОЛУОСТРОВА

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд Пиренейского полуострова.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Испании.
2. Технология приготовления национального блюда Португалии.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Испании.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Португалии.

Практическая работа № 9

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАРОДОВ АФРИКАНСКИХ ГОСУДАРСТВ

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд африканских государств.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Алжира.
2. Технология приготовления национального блюда Туниса.
3. Технология приготовления национального блюда Марокко.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецептура блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Особенности питания Алжира.
2. Особенности питания Туниса.
3. Особенности питания Марокко.

Практическая работа № 10

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАН АЗИИ

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд Турции, Ирана, Израиля.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Турции.
2. Технология приготовления национального блюда Ирана.
3. Технология приготовления национального блюда Израиля.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Особенности питания Турции.
2. Особенности питания Ирана.
3. Особенности питания Израиля.

Практическая работа № 11

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАН АЗИИ

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд Китая, Японии. Кореи.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Китая.
2. Технология приготовления национального блюда Японии.
3. Технология приготовления национального блюда Кореи.

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Китая.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Японии.
3. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Кореи.

Практическая работа № 12

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАН АЗИИ

Цель – изучить технологию приготовления национальных блюд Вьетнами, Тайланда, Индии.

В ходе выполнения работы студенту необходимо:

1. Представить доклад и презентацию по предложенной ранее теме преподавателя.
2. Ответить на контрольные вопросы.

Задание: Сделать доклад и презентацию на тему:

1. Технология приготовления национального блюда Вьетнами.
2. Технология приготовления национального блюда Тайланда.
3. Технология приготовления национального блюда Индии

Руководство: Студент выбирает одну из тем и одно из блюд выбранной кухни.

План доклада

1. История возникновения блюда.
2. Рецепт блюда.
3. Технология приготовления блюда.
4. Технологическая схема приготовления блюда.

Контрольные вопросы

1. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Вьетнами.
2. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Тайланда.
3. Назовите основное пищевое сырьё и кулинарные символы Индии.

ГЛОССАРИЙ

Адсорбция - массообменный процесс; процесс поглощения одного или нескольких компонентов из смеси газов, паров или жидких растворов поверхностью твердого тела - адсорбента.

Англеz - форма нарезки картофеля в виде бочонков.

Антивитамины - группа соединений, близких по строению к витаминам, которые, конкурируя с витаминами, могут занимать их место в ферментных системах, но не в состоянии выполнять их биологические функции.

Бланширование (ошпаривание) - это кратковременная (от 1 до 5 мин) обработка продукта кипящей водой или паром. Применяется для улучшения внешнего вида или удаления горечи.

Блюдо - пищевой продукт или сочетание продуктов и полуфабрикатов, доведенных до кулинарной готовности, порционированное и оформленное.

Брезирование - один из комбинированных способов тепловой обработки, при котором мясные продукты сначала припускают в концентрированном бульоне, а затем обжаривают в духовке.

Бренуаз - способ нарезки продуктов кубиками среднего размера (напр., для рагу).

Брюи - блюдо на основе яиц и молока, яичная каша.

Бульон - варочная среда, полученная при варке в воде костей, мяса, птицы или рыбы.

Буше - круглый бисквитный полуфабрикат, который обычно используют для приготовления штучных пирожных.

Варка - это тепловая кулинарная обработка продуктов в водной среде или атмосфере водяного пара.

Варка (припускание) в СВЧ-аппаратах - способ, основанный на применении объемного нагрева в СВЧ-аппаратах.

Варка паром - это способ нагревания продуктов паром атмосферного или повышенного давления.

Волован - выпеченный полуфабрикат в виде двух лепешек овальной или круглой формы, с выемкой внутри, из пресного слоеного теста для подачи закусок.

Гарнир - часть блюда, подаваемая к основному компоненту с целью повышения пищевой ценности, разнообразия органолептических показателей, в т.ч. внешнего вида.

Гомогенизация - процесс растирания пищи до гомогенного, однородного состояния.

Гренки - кусочки хлеба заданных формы и размера, подсушенные или обжаренные в масле.

Грилье - блюдо (рыба, цыплята и др.), жаренные на гриле или решетке над углями.

Дьябли - острые гренки, готовящиеся из ломтиков пшеничного хлеба прямоугольной формы, обжаренные на масле с обеих сторон и смазанные тертым сыром, томатной пастой, яичными желтками, сливочным маслом и молотым красным перцем.

Дюшес - сорт груш и форма нарезки гарнира из отварного картофеля, обточенного в виде груши.

Жарка - тепловая кулинарная обработка продуктов с целью доведения до кулинарной готовности при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки.

Жарка в аппаратах ИК-нагрева - способ жарки, близкий по характеру к жарке на открытом огне, так как нагрев осуществляется инфракрасными лучами (ИКЛ) электронагревательных элементов (без дымообразования).

Жарка в жарочных шкафах - способ жарки, при котором продукты укладывают на листы, противни, сковороды, помещают в жарочный шкаф с температурой 150...270 °С и жарят.

Жарка в жире (во фритюре) - способ жарки, предусматривающий полное погружение продукта в жир, который нагревают до 160...180 °С, в результате чего на всей поверхности продукта образуется поджаристая корочка.

Жарка на нагретых поверхностях - способ тепловой кулинарной обработки продуктов, основанный на использовании наплитных сковород, листов или электросковород.

Жарка на открытом огне - способ жарки, используемый для приготовления целого ряда национальных блюд.

Жиго - жареная баранина, приготовленная из тазобедренной части (околока).

Канале - закусочные бутерброды.

Карамелизация - глубокий распад сахаров при нагревании их выше температуры плавления с образованием темноокрашенных продуктов.

Корейка - крупнокусковой полуфабрикат, представляющий собой спинную и поясничную части с реберными костями длиной не более 8 см и с прилегающими к ним мясом и жиром, без спинных и поясничных позвонков и поперечных отростков.

Крутон - выпеченный полуфабрикат в виде фигурной лепешки из несладкого теста для подачи банкетных закусок и блюд.

Кулинарное изделие - пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности.

Кулинарная продукция - совокупность кулинарных полуфабрикатов, кулинарных изделий, блюд.

Кулинарный полуфабрикат - пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до готовности.

Кулинарный полуфабрикат высокой степени готовности - кулинарный полуфабрикат, из которого в результате минимально необходимых технологических операций получают блюдо или кулинарное изделие.

Льезон - смесь сырых яиц, соли, молока (сливок) или воды.

Маринование - химическая кулинарная обработка, заключающаяся в выдерживании продуктов в растворах пищевых кислот с целью придания готовым изделиям специфического вкуса, аромата и консистенции.

Миньер - блюдо из какого-либо продукта, поданное с лимоном (например, почки миньер, рыба миньер).

Мускул (морского гребешка) - пучок мышечных волокон светло-желтого цвета, плотной консистенции.

Нуазет - нарезка продуктов средними по размеру шариками.

Орли - рыба, жаренная в тесте.

Осаждение - гидромеханический способ кулинарной обработки

Основные способы - способы тепловой обработки, с помощью которых продукция доводится до готовности (варка и жарка).

Основной способ варки: продукт полностью погружают в жидкость (воду, бульон, молоко, сироп, отвар) и быстро доводят ее до кипения в посуде с закрытой крышкой, после чего нагрев уменьшают, а процесс варки продолжают при слабом кипении и открытой крышке до полной готовности продукта либо продукт доводят до полуготовности и, прекратив нагрев, оставляют в горячей жидкости до тех пор, пока он не будет доведен до готовности. При этом способе варки происходит максимальный переход растворимых веществ из продукта в жидкость, поэтому он используется главным образом при варке бульонов и супов.

Основной способ жарки - нагревание продукта с небольшим количеством жира (5 - 10 % к массе продукта) при температуре 140...150 °С. При этом способе в на плитной посуде нагревают жир до температуры 150...190° С и после этого помещают туда подготовленные продукты. Обжаривают их со всех сторон до образования поджаристой корочки. Иногда для доведения продуктов до полной готовности их ставят в жарочный шкаф.

Отвар - варочная среда, полученная при варке в воде грибов, овощей.

Пай - форма нарезки продуктов соломкой.

Пассерование - тепловая кулинарная обработка продуктов с жиром при температуре 120 °С, с целью экстрагирования ароматических и красящих веществ. *Примечание* - муку можно пассеровать без жира при температуре 150 °С.

Пейзан - форма нарезки продуктов в виде кружочков.

Прентаньер - форма нарезки продуктов в виде брусочков.

Прессование - приложение внешней механической силы к капиллярно-пористым телам, вызывающей вначале частичное разрушение с изменением формы, а затем уменьшение объема тела вследствие сжатия и отделения жидкости.

Припускание - варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку.

Профитроли - полуфабрикат в виде мелких шариков из заварного теста, выпеченный при температуре 180...200 °С в течение 30 – 35 мин.

Сандвичи - закрытые бутерброды.

Соус - компонент блюда, имеющий различную консистенцию, используемый в процессе приготовления блюда (в качестве связующего компонента) или подаваемый к нему для улучшения органолептических показателей (вкуса, аромата и цвета).

Сублимационная (лиофильная) сушка - комбинированный способ консервирования, сочетающий в себе замораживание продукта и сушку в вакууме.

Сульфитация - химическая кулинарная обработка очищенного картофеля и винограда сернистым ангидридом или растворами солей сернистой кислоты с целью предотвращения его потемнения.

Суп - жидкое блюдо, приготовляемое на воде, бульонах, отварах, квасе, молоке и кисломолочных продуктах.

Супы-биски - супы, приготовляемые из раков, креветок, омаров (лобстеров) или крабов.

Тарталетка - выпеченный полуфабрикат в виде корзиночки из несладкого теста для подачи закусок.

Тартинки - горячие бутерброды.

Термомассоперенос - явление одновременного переноса влаги от нагретой поверхности продукта к его холодному центру и испарения ее с поверхности изделия под действием высокой температуры.

Термостатирование - поддержание заданной температуры блюд на раздаче или при доставке к месту потребления.

Тосты – пшеничный хлеб без корок, нарезанный ломтиками и обжаренный без жира в тостерах.

Угар жира - совокупность жира, который теряется при жарке продукта в результате разбрызгивания, удаления с парами воды, а также дымообразования.

Усадка кожи - сокращение линейных размеров кожных покровов рыбы в результате сваривания коллагена в процессе тепловой обработки.

Ферментирование мяса - использование протеолитических ферментов, размягчающих соединительную ткань мяса в процессе его нагревания.

Фиксация рыбных полуфабрикатов - выдерживание их в охлажденном солевом растворе для снижения потерь сока при хранении и транспортировании.

Фильтрование - процесс разделения суспензий путем пропускания их через пористую перегородку, способную задерживать взвешенные частицы и пропускать фильтрат.

Флотация - процесс разделения смесей, состоящих из твердых частиц с различной смачиваемостью.

Фюме - сильно концентрированный коричневый бульон, получаемый путем выпаривания.

Шато - форма нарезки продуктов крупными по размеру шариками.

Шу - булочки из заварного теста со сливками.

Шарлот - разновидность масляного крема.

Экстрагирование (экстракция) - избирательное извлечение вещества из жидкости или твердого пористого тела жидкостью (извлечение вкусоароматических веществ, вымачивание соленой рыбы, почек, ряда грибов перед последующей кулинарной обработкой).

Электроконтактный нагрев - процесс нагревания продукта за счет пропускания через него электрического тока, в результате чего происходит выделение тепла.

Эмульгирование - процесс разбивания дисперсной фазы на мелкие капли в дисперсионной среде.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Европейские обычаи питания : учебное пособие / перевод с английского А.А. Михедовой. – Москва : Финансы и Статистика, 2006. – 207 с. – ISBN 5-279-03101-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. – url: [url: https://e.lanbook.com/book/53826](https://e.lanbook.com/book/53826)
2. Щеникова, Н. В. Традиции и культура питания народов мира [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Щеникова. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 296 с.: 70x100 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-91134-939-4 - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1046025>

Дополнительная:

1. Васюкова, А. Т. Сборник рецептов блюд зарубежной кухни / Васюкова А.Т., - 3-е изд. - М.: Дашков и К, 2017. - 816 с.: ISBN 978-5394-02232-6 - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1092972>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

*Методические указания
к практическим занятиям*

Составитель: Нестеренко Ольга Викторовна

В авторской редакции

Изд. № 110/2021. Объем 2,25 п.л.
РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»