

Марокканська кухня

Вступ

- * Марокканська кухня вважається однією з найрізноманітніших. Маври чимало вплинули на кухню Південної Європи використанням екзотичних фруктів, кулінарними прийомами й архітектурою. У свою чергу на кухню Марокко вплинули багато культур, включаючи арабську, єврейську і французьку.
- * Кухня Марокко - це баланс простоти і декадансу, що залежить від сезону. Популярна баранина, яловичина, курка та верблюжати́на. Основне джерело вуглеводів - кускус, хліба, рис і бобові, також багато вживають коренеплодів, зелені і сезонних фруктів.
- * На початку обіду часто подають чашу з гарячою водою з легким ароматом рожевої води для миття рук.

Харіра (harira)

- * Харіра (harira) - суп з баранини з коріандром й бобами, що подають першим по закінченню посту Рамадан
- * бараняча шия - 800 грам
- * горох-нут - 250 грам
- * гіркий перець - 1 стручек
- * часник - 2 зубчики
- * цибуля біла - 1 шт.
- * кінза, петрушка
- * пюре з помідорів - 500 грам
- * борошно - 3 ст. ложки
- * олія оливкова - 3 ст. ложки
- * лавровий лист - 3 листочка
- * шафран і кумін-по 1/4 чайної ложки
- * лимон - 1/2
- * помаранчева сочевиця - 0,5 склянки
- * селера черешкова
- * сіль



Пастила



Пастила (pastilla) - традиційна страва для великих свят, наприклад, для весілля чи для зустрічі важливого гостя. Це складна страва складається з м'яса голубів, яєць, відварених вкруту, і мигдалю, прокладених між шарами традиційного дуже тонкого марокканського тіста, ouarka. Зверху блюдо посипають великою кількістю цукрової пудри та, іноді, кориці. Говорять, що чим більше шарів м'яса і тіста в пастилі, тим більше пошанується гість

Таджин



- * Таджин по-марокканськи готують з великих шматків м'яса або птиці на кісточці і овочів (томатів, картоплі, баклажанів, цибулі). Як приправи використовують різні прянощі, мед, фрукти, ягоди. М'ясо не обсмажують (або злегка обсмажують після довгого запікання).
- * Овочі, м'ясо і приправи закладають у таджин без додавання бульйону і запікають на дуже слабкому вогні у власному соку протягом декількох годин.

Кускус

- * Кускус - це зернятка манної крупи - один з основних інгредієнтів марокканської кухні. Зернятка обвалюються в маслиновій олії, потім розбавляються рідиною з таджина і готуються на пару - в решті виходить розсипчастий і ароматний кускус. Цю страву завжди подають гарячою - холодний кускус популярний лише за кордоном. Під час обіду по колу передають домашній хліб ксра (ksra) з маленькими вазочками солі і кмину.



Завершення

- * Завершують обід сезонні фрукти і солодкі пиріжки з начинками, включаючи мед, горіхи, корицю, кунжут і насіння фенхеля. Подають солодкий м'ятний чай, що готується з зеленого чаю зі свіжою м'ятою і великою кількістю цукру - прекрасний засіб для поліпшення травлення наприкінці ситної трапези. Хоча Марокко робить вино, мусульманська культура забороняє вживання алкоголю, тому його рідко подають за обідом.

Латвійська кухня

* Вступ

Основу латиської національної кухні складають різні продукти землеробства: борошно, крупа (в першу чергу перлова), горох, боби, картопля, овочі, а також молоко і молочні продукти: кисле молоко, кефір, сир, сметана. З м'ясних продуктів найбільш споживана свинина, рідше яловичина, телятина, птах.

Багато страв готуються з копченої чи солоної свинини і подаються на стіл з різноманітними овочевими гарнірами.

Для приготування національних страв широко використовуються оселедець, кільки, салака.

* Перша страва Путра

Путра - це густа юшка, зварена з круп (найчастіше з перлової) і заправлена молоком або м'ясом і салом. Капуста є блюдом з качанової капусти, воно вариться також зі всіляких свіжих і квашених овочів, бурякового бадилля, щавлю і деяких дикорослих рослин.



* Другі страви.

Латвійський стіл фактично на дві третини складається з холодних страв - бурякового салату, м'ясної й рибної закусок, яєць, сирів, сиру й кисляку. Смакову гаму латиської кухні значною мірою визначають копчені продукти. Надзвичайно характерно для неї також широке використання яєць у досить значних кількостях як компонентів всіх холодних закусок, у м'ясо-яєчних паштетах, у рибних стравах, в овочевих запіканках, у сирах і в солодких стравах.

Дуже широко використовують латиські кулінари горох і боби. Улюбленими стравами вважаються густа каша з гороху і бобів і перлової крупи. Дуже смачні відварний горох із смаженим шпиком, а також круглі галушки з гороху або бобів з пахтою або кефіром. По всій Латвії відома також смажена конопляна маса - комі, пироги з шпиком, кров'яна ковбаса, янов сирий з сиру, буберт - манна каша із збитими сливками і багато інших.

* Кисломолочні продукти



* У латиській кухні широко застосовуються кисломолочні продукти - кисляк, сироватка, сметана, сир і кисломолочні домашні сири. Їй властиві також зброджування зернової сировини, його солодження й зброджування - звідси в латиській кухні кислі вівсяні й горохові киселі, які заквашуються кисляком або додаванням до вівсяної гущі кислого брусничного соку. Така страва зветься путельс.

* Страви з риби



* Латиській кулінарії властиво широке використання солоного й маринованого оселедця й копченої риби (вугра, салаки), а також цибулі. У Східній Латвії в молочні страви обов'язково додають кмин. Сало, копчене м'ясо, холодні м'ясні закуски потребують вживання гірчиці. Таким чином, смакову гаму латиської кухні можна вважати помірно кислувато-солонуватою.

* Напої



* Недолік рідких гарячих страв у раціоні в якомусь ступені компенсується значним уживанням кави. З напоїв у латишів найпопулярніші чорна кава, пиво. Літом як освіжаючий напій уживається збітень. Його готують з житнього борошна, яке розводять водою і ставлять бродити.

* Кондитерські вироби

* Кондитерські вироби латиської кухні запозичені з німецької й перероблені. Популярністю користуються в Латвії бісквіти й піскові тістечка

