



Средиземноморская кухня



Средиземноморская кухня – это некое общее понятие. Она объединяет кухни только тех стран, которые примыкают к региону Средиземноморья, в ее состав входят кулинарные традиции более чем 15 стран. Разумеется, кухня каждой страны, окружающей Средиземное море, отличается от другой своими традициями, которые складывались на протяжении столетий.



ВИКТО́РИЯ
супермаркет

Греческая, испанская, турецкая, кипрская, итальянская, марокканская и португальская – вот какие кухни формируют базу средиземноморского рациона.

Каждая из перечисленных стран имеет свои традиционные блюда и привычки. Они достаточно разные. Поэтому средиземноморская кухня объединяет их больше по территориальному принципу и тем критериям, по которым питаются жители этих стран.

Немного истории

50-е года прошлого века характеризуются началом выделения в единое целое понятие «средиземноморская кухня». Произошло это после подведения итогов и публикации нашумевшего исследования Ансела и Маргарет Кей. Эти ученые доказали, что кухни пятнадцати стран Средиземноморья следует отнести к особому гастрономическому направлению, которому дали название «Золотой стандарт здорового питания». Причиной таких выводов послужили наблюдения за людьми, которые употребляли блюда средиземноморской кухни и чувствовали себя намного лучше, да и выглядели здоровыми и активными.





Кухня Греции

Греческая кухня – одна из древнейших кухонь в мире и, несмотря на свой типичный средиземноморский характер, отличается от более молодых «соседей» интересной историей и, как следствие, большим количеством необычных и, конечно же, вкусных блюд. Греческие рецепты условно можно разделить на два типа: «балканские» и «турецкие». Первые родились в самой Греции, а вторые стали частью традиционной кухни во время османского владычества.

Греки относились к еде очень щепетильно еще две тысячи лет назад и не изменились в этом вопросе до сих пор, так что основным условием для используемых в греческих блюдах продуктов является их свежесть. Можно сказать, что свежий продукт – это часть греческого рецепта, без которого блюдо потеряет свою традиционность. Благо, климат позволяет иметь на столе большое количество свежих овощей с весны до поздней осени. Однако, греческая еда чаще всего проста и включает в себя доступные всем ингредиенты.

Греческая рецептура

Наиболее популярные овощи в греческих блюдах:

- томаты
- баклажаны
- огурцы
- фасоль
- картофель
- перец

Чаще всего эти овощи используются при приготовлении салатов, таких как деревенский салат (тот, что в мире известен под именем «Греческий») или мелидзанасалата. Также с овощами часто готовятся мясные блюда.



Выбирая мясо, греки обычно предпочитают баранину, свинину или козлятину. В основном мясные греческие блюда достаточно просты в приготовлении, однако встречаются и весьма замысловатые рецепты, такие как клефтико, мусакас или пастицио.



Греческие десерты

В греческих десертах практически всегда можно встретить цветочный мед и орехи, чаще всего фисташки или миндаль. Кроме того, при приготовлении сладостей греки часто используют корицу. Большую часть сладких рецептов, вроде лукумадес, галактобуреко или пахлавы греческая кухня переняла у турок. Однако, есть у эллинов и свои десерты, вроде сладкого пирога василопиты или печенья курабьедес.



Особенности греческой кухни

У греческой кухни есть две самых главных характерных особенности. Первая – это греческий сыр. Все эллины не без основания гордятся своими сырами, которых в Греции производится более 60 видов. Самым предпочитаемым сортом сыра как в самой Греции, так и во всем мире является фета, однако также популярны сорта манури, казери, кефалотири и гравьера.



Вторая, и, наверное, самая главная черта греческой кухни – это оливковое масло, которое иногда даже называют «греческое масло». Эллины настолько его любят, что используют практически в каждом греческом рецепте. Без преувеличений можно сказать, что греки разбираются в оливковом масле лучше всех в мире, и они весьма придирчивы к тому, в каком именно регионе страны оно было произведено. Считается, что лучшее греческое масло производится в Мессинии и на плантациях Колимвари, так что если вдруг окажетесь где-то рядом, не поленитесь заглянуть к местному фермеру.

Традиционная кухня Италии — это настоящее сокровище, а каждый прием пищи — своеобразный ритуал и священное время для общения с друзьями и близкими.

Национальные блюда Италии считаются одними из самых здоровых и легких, потому не стоит беспокоиться за свою фигуру в путешествии. Итальянские блюда в любом ресторане страны подаются неизменно свежими, в этой стране считается дурным тоном готовить, например, замороженную рыбу или подавать несвежий хлеб.

Один из гастрономических символов Италии — мороженое Джелато (Gelato). Оно изготавливается специальными мастерами из свежего коровьего молока и не содержит искусственных добавок. Продается настоящее Джелато в специальных заведениях — джелатериях, которых, впрочем, очень много по всей стране.

Главными ингредиентами в приготовлении блюд являются: помидоры, оливковое масло, чеснок, лук, капуста, морковь, стручковый перец, сельдерей, спаржа, салаты, зелень, картофель. Также широко используется рис, который подается вместе с мясом, устрицами, креветками, грибами т.д.



Пицца - национальное итальянское блюдо, родиной которой считается Неаполь. Изначально заправлялась только сыром и помидорами (прототип нынешней "Маргариты") и была популярна у низших слоев общества. Стала популярной после 1945 года, когда ее по достоинству оценили американские солдаты. Настоящую пиццу готовят только в дровяной печи и едят сразу же после приготовления. Самая дорогая - пицца с морепродуктами, самая дешевая - "Маргарита". На сегодняшний день количество возможных ингредиентов пиццы значительно выросло, что не всегда, положительно отражает ее вкусовые качества. Готовят пиццу в Пиццериях, в ресторанах же ее не заказывают, там итальянскую кухню представляют блюда более высокого класса.





Италия - это родина знаменитых на весь мир сыров: пармезан, моцарелла, горгонзола, маскарпоне, грана падано и других. Он является важной составляющей итальянского блюда и добавляется в тертом виде либо порезанный мелкими кусочками, придавая особый, неповторимый вкус.

Итальянцы обожают томатный соус, который называют сальса ди помодоро. Обычно его долго варят на слабом огне и затем добавляют приправы - майоран или базилик. Вообще, в итальянской кухне огромное количество различных пряностей и приправ: орегано, базилик, розмарин, тмин, шалфей, майоран и красный перец и многие другие. Они придают блюдам незабываемый вкус. Некоторые из этих пряностей могут расти прямо под окном возле дома, как, например розмарин. Я люблю добавить для аромата свежие веточки розмарина при жарке стейка из свинины или говядины.

Оливковое масло - это незаменимый продукт, на нем не только жарят, но и готовят все приправы и салаты. Причем, в итальянской кухне не используется подсолнечное масло, только чистое оливковое масло экстра-класса, либо свиной жир.

Итальянцы - непревзойденные мастера в приготовлении колбасных и копченых изделий, таких как салями, мартаделла, ветчина, болонские колбасы, сосиски и окорока. В колбасном отделе любого супермаркета прямо при вас сделают нарезку из огромной туши окорока или другого мясного изделия. Все колбасные изделия - только из натуральных продуктов высочайшего качества без применения консервантов, готовятся, в основном, способом сырого копчения.

Первое место по популярности в Италии занимают всевозможные блюда из макаронных изделий, отличающихся по форме, вкусу и качеству. Их называют одним коротким словом - "паста". Заправляют "пасту" соусом, рецептов которых насчитывается несколько тысяч, это может быть томатный соус, соус из морепродуктов, рагу, сыр, тушеные овощи и т.д. Один из видов "пасты" - спагетти, длинная вермишель, часто плоская, замотанная в кольца. Популярны также равиоли - маленькие пельмени в томатном соусе или тертом сыре. Иногда первое блюдо может состоять только из мяса - жареного, тушеного или вареного. Обязательно к мясу принято подавать салат из свежих овощей.



Характерным блюдом для итальянцев является ризотто - плов из риса с ветчиной, грибами, сыром, луком и креветками. Но часто состав может сильно отличаться. На второе в итальянской кухне часто подают овощные блюда из жареных овощей.

Итальянцы употребляют только пшеничный хлеб, разновидностей которого также большое количество. Готовят и продают его часто в маленьких частных пекарнях, называемых панефиччо.



На десерт подают свежие фрукты, компоты, желе или мороженое, иногда торт. В конце трапезы подается черный кофе. В итальянской кухне при подаче обеда придерживаются такой последовательности: сначала острая закуска, затем бульон или мясное блюдо, напоследок сладкое, фрукты, кофе черный.

В итальянской кухне много всевозможных мучных сладких десертных изделий - панеттоне - кекс из дрожжевого теста цилиндрической формы, миланские булочки с виноградом и фруктами, торт с миндалем, пирожные. Итальянцы готовят очень вкусное натуральное мороженое, насчитывающее несколько десятков видов.



Ее можно определить как микс наилучших яств традиционной кухни исламских стран с кавказскими и балканскими кушаньями. Вместе с тем она обладает своими изюминками и секретами приготовления.

Преимущественно блюда готовятся на открытом огне - мангале или вертеле. В меру добавляются специи.

Завтрак в Турции выглядит как настоящий пир. «Turkish breakfast» включает в себя традиционный утренний набор: оливки, тосты, поджаренные колбаски, домашний сыр, яичницу. Реже овощи, варенье с безлимитным чаем.

С учетом того, что Турция - мусульманская страна со своими устоями и правилами, свинина здесь под запретом.

Особенности турецкой кухни



Дегустация первых блюд
Если вдруг вам предложат где-то «выпить супа», то не сильно удивляйтесь. Его не едят здесь, а именно пьют. Турецкий суп сильно отличается от того, какой мы привыкли готовить дома. Это некая субстанция из перемолотых в пюре ингредиентов. Среди турецких супов нужно попробовать следующие.



Мясные блюда

Кебаб

Турки придумали много вариаций этого мясного блюда. Вот несколько самых популярных из них:

Донер-кебаб. Сначала мясо обжаривают на огне. После, его срезают тоненькими кусками. Их перешивают с лучком, подробленными томатами и салатными листьями. Все хорошенько посыпают специями, добавляют соусные поливки и закручивают в лавашный лист.

Адана-кебаб. Фарш пережаривают на мангальной плите и подают вместе с овощной нарезкой, вареным рисом, горстью зелени и лавашем.

Искандер-кебаб. Тончайшие прожаренные кусочки мяса соединяют со свежей нарезкой овощей и горстью зелени. Готовое кушанье подается с лавашем, со вкусным йогуртово-томатным соусом.

Плов

Местный плов отличается от нашего варианта. Турки просто отваривают белый рис на воде, реже на курином бульоне, с каплей масла. Кстати, его даже не всегда подают с мясом. К нему часто добавляют горох нут, разных овощей или мелкую вермишель. **Мясо обжаривают отдельно** с лучком и подают на дополнительной тарелке.

Кокореч

Блюдо относится к нестандартной турецкой кухне. Поэтому, однажды посетив страну, его нужно обязательно попробовать. Кокореч представляет собой **потроха молодых баранов**, начиненные в кишку животного. После, все это обжаривается до получения корочки и нарезается сверху на хрустящую булочку мелкими кусочками.

Суджук

Знаменитая турецкая колбаска из бараньего или говяжьего мяса. Ее изюминка в приготовлении: мясной деликатес просто высушивают без предварительной варки или копчения. Продукт щедро посыпают специями. Примечательно, что суджук не употребляют в сыром виде, а только после обжаривания на сковородке. Вкусное сочетание суджука с яичницей или хлебом.



Блюда из рыбы

Мидии

Крупные раковины начиняются рисом, филе из мидий с добавлением специй. Перед непосредственным потреблением сбрызните соком лимона.

Балык-экмек

По сути это обычный **хлеб с рыбой**. Но как вкусно: на багет выкладывается обжаренное филе рыбы дорадо или морского окуня с луком, помидорами и салатом. Не забудьте полить лимоном.

Анчоусы

Их жарят на большом огне в мучном кляре и выкладывают на тарелку. Сверху рыбка посыпается зеленью с луком, кусочками лимона.



Яства из овощей

Турецкие повара не ограничиваются только мясом и рыбой. Они используют всевозможные овощи. Получается ярко и вкусно одновременно.

Долма

Можно сказать, что кушанье является визитной карточкой страны. Оно похоже на **привычные голубцы** и греческую сарму. В виноградные листья заворачивают несколько видов овощей и вареный рис.

Имам баялды

Вегетарианцы точно оценят по достоинству **запеченные баклажаны** с сочной начинкой из зеленого перца и лука, чеснока, зелени и помидоров. Противень с блюдом щедро заливают томатной пастой со специями. Кушать имам принято с йогуртом и хлебом.

Несладкие хлебобулочные изделия

Они прекрасно дополняют любые блюда. В ресторанах к столу их подают абсолютно бесплатно. Разнообразие их просто поражает – здесь и лаваш, лепешки, разный хлеб и булки.

Симит

Пышную булочку с добавлением кунжутных семечек предпочитают кушать утром вместе с сыром, колбаской, разными видами овощей. Симит стал **национальной выпечкой**, поэтому каждому туристу нужно обязательно ее попробовать.



Мезе (закуски)

Хумус

По консистенции **схож с паштетом**. Для его приготовления понадобятся такие ингредиенты как горох-нут и тахинная паста, которую получают из кунжутных семечек. Его щедро поливают оливковым маслом, сбрызгивают лимонным соком и добавляют несколько зубчиков чеснока. Хумус употребляется исключительно как холодное блюдо.

Хайдари

Закуска напоминает **густой соус**, который изготавливается из белого сыра, йогурта и с добавлением капли оливкового масла. Для аромата используют пару зубчиков чеснока, грецких орешков и листьев мяты. Он прекрасно подходит к свежим лепешкам, как поливка к мясным и овощным кушаньям.

Аджилы эзме

Этот соус изготавливается из нескольких зубчиков чеснока, томатов, перца, лимонного сока, лука и томатной пасты. Он получается **довольно острым**, поэтому идеально подходит в качестве намазки к хлебу или поливки к мясу.

Пияз

В Турции обожают экспериментировать с продуктами. Пияз не является исключением. Его готовят очень быстро, путем **смешивания** следующих **компонентов**:

ТОВ:

яиц;

фасоли;

оливок;

красного лука;

пучка зелени;

помидоров.

Все приправляется оливковым маслом с тахиной. Вкусовые качества весьма необычные.



Сладости

Знакомство страны следует начинать со сладостей. Сладкие кушанья изготавливаются с теста, сладких медовых и сахарных поливок. Лидерами среди них являются:

Лукум

Сладость **из сахарного сиропа** появилась пару столетий назад. В то время придворные повара султана трудились над рождением нового десерта с розовыми лепесточками. Так свет увидел лукум. Современные кондитеры добавляют разные орешки и кокосовую стружку.

Локма

Эти **обжаренные во фритюре** сладкие шарики поливаются медовым или сахарным сиропом. Они получаются очень сладкими.

Пахлава

Пахлава считается самой популярной местной сладостью, которую готовят из тонких листов слоеного теста. Каждый просушенный лист тщательно пропитывают **сиропом из жидкого меда**, щедро посыпая разными орешками. Пахлаву продают на каждом углу, однако самую свежую нужно искать в кондитерских лавках, где ее продают на развес.



Особенности португальской кухни Португальская кухня – самая „западная” кухня континента.

Португалия – страна потомков великих мореплавателей и путешественников. Ее современная кухня создана под влиянием с одной стороны оккупантов, а именно римлян и арабов, а с другой стороны – экзотических приправ, которые привозили португальские мореплаватели из Нового Света. Блюда на португальском столе соединяют в себе простоту вкуса с экзотикой корневых приправ. Римляне принесли в португальскую кухню чеснок, а арабы – рис, миндаль, лимоны, инжир и персики.

Калду верде

Это знаменитый суп-пюре из капусты, который по своей популярности может сравниться со щами в России. Помимо капусты в него добавляют оливковое масло, паприку и особую копченую колбасу, приготовленную в Португалии, — чоризу.

Рыбный суп «Плачущая рыба капитана Видала»

Видала – простой рыбак, который зарабатывал на жизнь тем, что ловил рыбу и продавал ее. Однажды экипаж судна, будучи в океане, остался без еды, и капитан принял решение приготовить суп из улова. В бульон моряки кидали живую рыбу, им казалось, что рыба плачет. Корабль вернулся без улова, но с вкусным, новым рецептом супа из трески, свежих овощей, соли и перца.

Первые блюда



Фейжоада

Сытное, калорийное национальное блюдо, которое готовится из смеси бобов и разных сортов копченого мяса и колбас. В традиционной рецептуре присутствуют овощи и рис. В разных регионах страны Фейжоаду готовят по-разному, меняя ингредиенты.



Альheyра де Мирандела (Alheira de Mirandela)

Это португальская колбаса, которая готовится из любого сорта мяса кроме свинины. Считается, что в период средневековья блюдо придумали евреи с целью скрыть национальную принадлежность и уйти от преследований инквизиции. В соответствии с религиозными канонами евреи не имели права употреблять в пищу свинину, но благодаря колбаскам им удалось избежать голодной смерти и расправы инквизиторов.





Курица Пири-пири

Название «пири-пири» на языке суахили значит «жгучий перец». Готовится оно из куриных крылышек и совершенно невероятного соуса. Крылышки запекаются на протяжении 20 минут. Блюдо получается острым, с легкой кислинкой. Едят курицу со свежими овощами, салатами и чипсами. Пири-пири обязательно должна войти в список национальных португальских блюд, который нужно попробовать.



Рыба, приготовленная на гриле
Таким способом готовят любые сорта
рыбы, в выходные дни многие местные
жители устанавливают грили на
балконах, от этого распространяется
особый аромат. В ресторанах, как
правило, подают огромные порции со
свежими овощами или рисом,
приправленным оливковым маслом.



Также португальцы любят королевский пирог (Bolo Rei) – национальная выпечка. Он похож на ватрушку или большой пончик – круглый с дыркой посередине. Для полноты вкуса пирог щедро посыпают измельченными орехами, цукатами и другими сухофруктами. Bolo Rei обязательно должен присутствовать на столе во время рождественских праздников. По одной из легенд рецепт привез в Португалию владелец старейшей кондитерской в Лиссабоне. Торташ де азейтау – бисквитное пироженное с мягким яичным кремом. Подают десерт к вину или портвейну.



Яичный десерт из Авейру
(Ovos moles de Aveiro)
Необычный, оригинальный
десерт – нежная яичная
начинка, завернутая в
ракушку из вафельной
трубочки. Об этой сладости
писал знаменитый писатель
Португалии 19 столетия Еса
де Кейруш.



Сыры

Для производства сыра используется разное молоко – не только традиционное коровье, но также козье и овечье.

Местные жители не добавляют сыр дополнительным ингредиентом, а едят в качестве самостоятельного блюда.

Наиболее популярные сорта, которые стоит попробовать:

- Кейжу де Серра;
- Кейжу де Каштелу Бранку;
- Кейжу Сан Жоржи.



Традиционная испанская кухня — что едят в Испании



Особенности испанской кухни

Национальные блюда испанской кухни отличаются богатым набором ингредиентов, но при этом простые. Основные компоненты, которые используются уже много веков, — чеснок, лук, специи, много зелени, оливковое масло. Что касается способов приготовления, преимущественно это обжаривание, запекание или тушение.

На кулинарные национальные традиции влияли греки и римляне, мавры и арабы, итальянцы, исторические аспекты и климатические особенности.

Испанцы любят и умеют готовить рыбу, морепродукты, но в регионах с исконно испанским характером много мясных блюд. К слову, традиционные блюда испанской кухни, учитывая их принадлежность к средиземноморской кухне, полезные. Используют испанцы преимущественно рис, овощи, рыбу. Единственное, что следует учитывать, испанцы очень любят чеснок и добавляют его во многие несладкие блюда.

Тапас

Тапас представляет собой небольшие бутерброды, их подают горячими и холодными. Вариантов оформления и подачи блюда невероятное множество — многослойные сэндвичи, на кусочках багета или на тостах, в розетках из несладкого теста, тарталетки или нанизанные на зубочистку кусочки мяса, морепродуктов, овощей, трубочки с разнообразной начинкой.



Паэлья

В список популярных испанских блюд, конечно, входит паэлья, которая отдаленно напоминает узбекский плов, так как основной ингредиент — рис с букетом приправ. Считается, что традиционный рецепт впервые появился в Валенсии и придумали его слуги мавританских монархов, они собирали остатки еды после торжеств и добавляли их к рису. Именно поэтому в переводе с арабского название паэлья означает — «остатки». Существует еще одна легенда, по которой рыбак в ожидании своей супруги готовил для нее еду из продуктов, которые находил в кладовой. В соответствии с этой версией название паэлья переводится «для нее».

Главной скрипкой данного национального блюда является рис. Помимо риса значение имеют приправы и в данном блюде речь идет о шафране и ньюра. Невозможно сварить качественную и вкусную паэлью, если правильно не подобрать бульон, его используют в зависимости от добавок к рису — мясной, рыбный или овощной.

Если говорить о традиционном, классическом рецепте паэльи, то к рису добавляют морепродукты.



Гаспачо

Что едят в Испании в жаркую погоду? Согласитесь, только жители знойной Андалуссии могли придумать блюдо, которое одновременно заменило суп и прохладительные напитки. Гаспачо — холодный томатный суп из перетертых овощей, который прекрасно спасает от жары. Считается, что этот рецепт супа уже осовремененный и дополненный некоторыми продуктами. Изначально для гаспачо брали черствый хлеб, оливковое масло, чеснок и специи.



Рыба в Испании

Рыбный мир у испанских берегов настолько разнообразен, что по количеству рыбы на душу населения страна уступает только Японии. Это разнообразие отражается и в национальной кухне. Бывалые туристы рекомендуют выбирать хищные виды. Перечислять всевозможные виды рыбы, которые представлены в Испании, можно бесконечно: тунец, барабулька, окунь и судак, морской язык и камбала, тюрбо и хек, морской черт и дорада. К слову, именно для дорады испанцы придумали особый рецепт – ее запекают в панцире из соли.



Морепродукты – неотъемлемая часть национальной испанской кухни. Здесь совершенно мастерски готовят креветок, устриц, мидии. Морепродукты можно встретить практически в каждом традиционном блюде. Ни один национальный испанский праздник не обходится без омаров.



На всех продуктовых испанских рынках и в супермаркетах представлен большой выбор всевозможных моллюсков:

омар и лангуст – их отваривают и подают с рисом и соусом;

лангустин – меньше омаров, оранжево-розового цвета, длина до 25 см, готовят на решетке или обжаривают с травами;

краб – популярен в северных регионах, крупные экземпляры достигают в весе 8 кг, из их мяса готовят суфле, крокеты, специальные лепешки;

голубой краб – в такой моллюске мало мяса, но оно вкусное, готовят голубого краба в Галиции, просто варят в воде с лавровым листом;

креветка – готовят разными способами, чаще всего жарят на гриле с соком лимона и солью, добавляют в салаты, готовят тапас;

осьминог – готовят целиком или кусочками, приправляют оливковым маслом, перцем, солью, щупальца предварительно отбивают, чтобы мясо стало мягким;

кальмар – самый популярный рецепт – нарезают кольцами и обжаривают, подают с рисом, овощами, хлебом;

устрица – испанцы едят их сырыми или готовят в вине.

Испанские блюда из птицы

Особенности испанской кухни учитывают гастрономические предпочтения и любителей мясных блюд. В Испании больше распространены рыбные блюда, но из птицы готовят угощения во всех регионах страны. Предпочитают испанцы молодых цыплят, способы приготовления зависят от географического расположения населенного пункта. Мясо птицы жарят на вертеле, решетке, фаршируют овощами, даже морепродуктами, обжаривают на открытом огне на решетке, маринуют в хересе или сидре.



Туррон

Туррон означает «нуга», готовят ее из обжаренного миндаля, меда, белка. В некоторых регионах добавляют фрукты, попкорн, шоколад.

Разновидности туррона:

твердый сорт, приготовленный по классическому рецепту;
вместо традиционного миндаля используются другие орехи;
туррон мягкого сорта, помимо традиционных ингредиентов добавляется масло.



Хамон

Хамон – популярный во всем мире национальный испанский мясной деликатес. Это продукт с двухтысячелетней историей, о чем свидетельствуют исторические документы. Его подавали к столу римским императорам, а также кормили легионеров. Существует несколько легенд о его происхождении. В соответствии с первой, хамон придумали большие семейства из Европы, которые старались продлить срок годности мяса, консервируя его солью.



Существует два вида хамона:

- иберико – для приготовления используются сорта свинины, свиней откармливают исключительно желудями, копыта у свинок черные, поэтому хамон называется «черная нога»;
- серрано – это хамон из обычной свинины, свиней откармливают традиционным фуражом, стоимость деликатеса на порядок ниже и доступна большинству жителей страны.

Для испанцев приготовление традиционного хамона – это особый ритуал. Сначала тушу разделывают, тщательно зачищают от жира, засаливают морской солью и хранят при температуре не выше +5 градусов. Потом промывают и провяливают и выдерживают в прохладном помещении на протяжении двух месяцев. На последнем этапе хамон просушивают.

Испанские сыры

Испанские сыры постепенно завоевывают популярность в мире наравне со швейцарским продуктом. Местные жители практически не используют сыр для приготовления многокомпонентных блюд, чаще всего нарезают ломтиками или кушать с хлебом.

Популярный национальный сыр — кабралес (родина — Аустрия). Сыр с голубой плесенью на основе козьего и овечьего молока, вкус острый. Также в Астурии есть другой популярный сыр — афуэгаль пииту.



Национальные особенности
марокканской кухни.

Кухня Марокко, невзирая на маленькие размеры этой страны, принадлежит к известнейшим кухням мира. Такая известность объясняется довольно просто – марокканские кулинарные традиции сочетают в себе элементы африканской, арабской, испанской, французской, еврейской и берберской кухонь.



Еще одной особенностью кухни в Марокко можно считать ее контрастность. Благодаря географическому изобилию этой страны (жаркие побережья сменяют снежные вершины), кулинарные традиции зависят от местности и живущих на ней людей. К примеру, у жителей каждого из марокканских регионов есть свои возможности для выращивания различных культур. Те из марокканцев, которые живут в пустыни, преимущественно питаются лепешками из ячменной муки. Горцы предпочитают блюда из бобовых и овощей, молочные продукты и фрукты. А жителям прибрежного региона, добывающим из моря морепродукты, удалось сделать свою кухню самой богатой и разнообразной.

Но, вне зависимости от региона обитания, все марокканские повара в обязательном порядке используют пряности, которые произрастают в живописных оазисах. Без добавления в блюда имбиря, зиры, кардамона, шафрана, кориандра трудно представить марокканскую кухню. А еще в этой кухне сладкое может сочетаться с соленым, а кислое с горьким.



Как и во многих других странах мира, трапеза марокканцев начинается с супа (их в национальной кухне Марокко несчетное количество и все они сытные и густые). Самым популярным супом в Марокко является «харира» – его готовят на баранине и бобовых. Довольно часто местные повара готовят и «аб гуште фасл» – фасолевый суп и суп под названием «имжадра», для приготовления которого используют чечевицу. Основой для других супов служат куриные, рыбные и мясные бульоны.



Отдельное место в марокканской кухне отводят мясу. Предпочтение отдается баранине (ее здесь варят, запекают, жарят, тушат и т.п., подавая к столу в качестве второго блюда), но и другими видами мяса марокканцы также не брезгают. Курицу в шафранном или медовом соусе, фаршированные голуби, верблюжье мясо, томимое под крышкой несколько часов – все это можно отведать в любом ресторане. А почитаемый многими и любимый в нашей стране шашлык для марокканцев это всего лишь дешевое (хотя и очень вкусное) удовольствие. Его можно приобрести вдоль дорог и у входа на восточные базары.



К традиционным (и более изысканным, нежели шашлык) марокканским мясным блюдам принадлежит и «кускус» – паровая манка, приготовленная вместе с овощами и тушеной ягнятиной. Но поскольку это блюдо требует для своего приготовления несколько часов, то отведать «кускус» туристам удастся далеко не в каждом марокканском ресторане. Если же задаться целью непременно отведать это блюдо, то надо помнить, что методика приготовления «кускуса» сильно зависит от региональных особенностей и воображения повара.



Огромной популярностью пользуются пироги из голубиноного мяса. Их не всегда встретишь в ресторанах, поскольку такое лакомство принято готовить исключительно для гостей дома. Своим видом такое изделие напоминает пирог из тончайшего слоеного теста, а хозяева убеждены, что чем больше слоев такого теста в пироге – тем больше их уважение к гостю.

А еще радушные хозяева могут удивить своих гостей «мешуа» – запеченным в глиняной форме или зажаренным на открытом огне мясом ягненка. Иногда по специальному заказу «мешуа» можно отведать в некоторых ресторанах.

Из рыбных блюд поклонники марокканской кухни советуют отведать жареные шарики из рыбного филе под пряным соусом и «шармулу» – рыбу с оливками, петрушкой, кориандром, луком, имбирем, перцем, лимонным соком и солью, а из морепродуктов – устрицы в золотистом соусе и трубочки из теста, фаршированные креветками.



Сладкие десерты

Еще одной достопримечательностью, ярко характеризующей кухню Марокко, является присутствие в ней огромного количества сладостей.



- Отсутствие фастфуда. Зачем нужны замороженные продукты и вредный перекус на ходу, когда за то же время можно приготовить салат или пасту, быстро обжарить креветки или рыбу и полноценно поесть без вреда для здоровья?
- Минимум животных жиров. В большинстве своем, в рецептах средиземноморской кухни преобладает рыба и овощи, а из мяса – либо филе птицы, либо красное мясо, представленное бараниной или говядиной.
- Большое количество воды. Это массовая привычка, на которую также влияет жаркий климат средиземноморских стран. Также в рационе средиземноморской кухни считается нормой позволить себе за день 1-2 бокала хорошего красного вина. А недостаток жидкости также восполняют за счет чая или домашнего лимонада.

- Качество используемых продуктов. В этих странах вам на стол никогда не подадут подгулявшее мясо или блюда из замороженной рыбы. Это главное правило средиземноморской кухни – готовить только из свежих хороших продуктов. К тому же, почему бы и нет, если круглый год в наличии свежие овощи и фрукты, и даже экзотические.

- Львиная доля рациона приходится на сложные углеводы. Свежий хлеб, булочки, выпечка, паста, макаронные изделия, каши – вот главные гарниры и вторые блюда средиземноморской кухни. Они надолго насыщают организм и придают сил.



Традиционные кулинарные
рецепты средиземноморья
содержат свежие овощи,
фрукты, изделия
из цельнозерновой муки, рыбу,
морепродукты
и характеризуются умеренным
добавлением животной
и молочной пищи



Ярким акцентом в блюдах можно считать использование оливкового масла. Наряду с практически полным отсутствием в рационе животных жиров в виде сливочного масла, маргарина и сала.

Другой отличительной чертой средиземноморской кухни можно считать повсеместное использование свежих овощей и трав. Наиболее популярны блюда с томатами, баклажанами, болгарским перцем, цуккини, луком, чесноком, оливками, орегано, базиликом, розмарином и тимьяном. Травы добавляются в блюда как в живом, так и в сушеном, молотом виде.



Средиземноморская кухня, основанная, прежде всего, на овощах и морепродуктах, кажется довольно простой в плане технологии приготовления. Однако, несмотря на свою простоту, такая кухня является чрезвычайно разнообразной и, самое главное, вкусной. Все благодаря тому, что вкус средиземноморских блюд формируется за счет использования различных специй, соусов и свежей зелени (базилик, розмарин, душица).



Самый простой соус – это оливковое масло с чесноком. Им заправляют многие салаты. Различные соусы, специи и травы делают простые блюда из овощей гораздо более вкусными, ароматными и интересными.

– Помимо овощей и фруктов, широко используются злаки. Например, рис. Его готовят с овощными блюдами, подают к рыбе, из него же делают вкусную начинку для выпечки.



Из молочных продуктов в средиземноморской кухне присутствуют лёгкие рассольные сыры, например, фета и халуми, которые идеально вписываются в салаты из свежих овощей, листьев салата и оливок. Итальянская моцарелла стала идеальным сыром для пиццы. Йогурты используются как самостоятельные лакомства, так и в качестве основы для соусов и заправок.



Мясо не свойственно средиземноморской кухне, если оно и используется, то чаще всего это баранина или птица. Для жителей этих регионов источником белка являются различные морепродукты и рыба. Большой выбор доступных сортов рыбы позволяет разнообразить блюда и рацион. Наиболее популярные рыбные блюда готовят из макрели, сардин, сельди, анчоусов. Наличие в рационе жирной рыбы, богатой полинасыщенной кислотой омега-3, оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, сосудов и мозга. Средиземноморская кухня, кроме буйства ароматов и вкусов, отличается яркостью блюд и насыщенными красками, как и каждая из стран Средиземноморья.



Наконец, еще одной отличительной чертой средиземноморской кухни является вино, которое служит дополнением ко многим подаваемым блюдам. Ведь все страны этого региона занимаются выращиванием винограда, делая затем из него прекрасные вина. Нет ничего зазорного или вредного в том, чтобы побаловать себя бокалом натурального вина на ужин. Кстати, вино добавляют во многие блюда, чтобы придать им более изысканный аромат.



<https://www.youtube.com/watch?v=HbpLcjixeAc>