**Лекція**

**Тема. Етнічна кулінарія країн Закавказзя**

1. ***Грузинська кухня.***
2. ***Вітменська кухня.***
3. ***Азербайджанська кухня.***

Рекомендовані джерела

1. Архипов В.В., Иванникова Е.И. Особенности культуры и традиции питания

народов мира. – К.: Атика, 2005.

2. Воло щук Р.А., Нечепоренко А.В. Особливості кухні народів світу. – К.:

Реклама, 1991.Основні: 1, 2, 4, 6, 7, 9-12, 14-22, 29-32.

Додаткові: 34-36, 40, 42, 44-53.

Інтернет-ресурси: 55, 56, 58, 61, 65-69

1. **Грузинська кухня**

Грузинська кухня - це чи не найголовніша визначна пам'ятка країни. Оскільки традиційне грузинське застілля - це вже невід'ємний елемент загальної культури народу, то грузинське частування має відповідати цьому високому рівню. І грузини намагалися зробити свою кухню не тільки чарівно смачною, але і яскравою, оригінальною, вишуканою, самобутньої і незабутньою. Тому грузинська кухня ввібрала в себе кращі кулінарні традиції багатьох народів Закавказзя, а також Азії і Причорномор'я.

Так, на Західну частину Грузії більше вплинула турецька кулінарія, а на кухню Східної Грузії - іранська. Тому, в Західній Грузії широко поширені коржі з кукурудзяного борошна - мчаді, в той час як в Східній Грузії віддають перевагу пшеничному хлібу, що випікається у величезних глиняних глечиках.

А з кукурудзи на сході країни варять густу кашу - просо - і їдять її замість хліба з м'ясними і овочевими стравами. У Східній Грузії разом з основним для грузин м'ясом - яловичиною, їдять і баранину, вживають багато тваринних жирів, в той час як в Західній Грузії набагато менше їдять м'яса, віддаючи перевагу домашню птицю - курей та індиків.

 У Західній Грузії віддають перевагу негострі прісні сири - сулугуні і имеретинский. А в Східній Грузії роблять гострі і солоні сири - кобийский, тушинский і грузинський. Як західна, так і східна Грузія славиться особливим виготовленням гострого соусу з горіхів і спецій, який в холодному вигляді заливають холодне м'ясо.

 Втім, ці незначні відмінності все ж не ділять грузинську кухню на Західну і Східну. Для почесного гостя існує тільки одне поняття «Грузинська кухня» і для приготування її смачних страв потрібні найсвіжіші інгредієнти, обов'язкова наявність соусів, приправ, прянощів і спецій, свіжої зелені ...

***М'ясо***

 Грузинська кухня - курчата табака. Главной особливістю грузинської кухні є відсутність обмежень у виборі м'яса (як, наприклад, у мусульман), і для приготування страв широко використовується і яловичина, і баранина, і свинина, і птах. На Кавказі люблять і вміють готувати м'ясо. Такі страви як шашлик, сациві, курчата табака, чихиртма і чахохбілі вже давно перекочували в розряд інтернаціональної кухні. Їх готують в різних країнах світу!

 Пріоритет в грузинській кухні віддається м'ясних страв. Їх видів тут налічується десятки!

 Сациві - холодну страву з домашньої птиці, найчастіше курки або індички. Назва всьому блюду дає оригінальний соус - сациві, що подається до обсмаженої тушці курки. Соус має понад півтора десятка різновидів. Його готують на бульйоні, в якому варилася птиця з додаванням різних спецій, приправ і горіхів.

 Чахохбілі - це шматочки курки (або іншої домашньої птиці), які гасять в томатному соусі. Особливість приготування чахохбілі полягає в тому, що його спочатку обсмажують в каструлі без жиру. Потім додають томати і гасять в овочевому соку.

 В обов'язковий набір прянощів для чахохбілі входять зелень петрушки, чабру, кінзи, базиліка, червоний перець, часник.

Борані - друга страва, що представляє собою поєднання окремо приготовлених курчат тапака з великою кількістю тушкованих окремо від птиці овочів, що заливаються мацоні. Овочі для борани - це шпинат, стручкову квасолю і баклажани, а також багато прянощів. Традиційно готові овочі ділять на дві рівні частини, одну поміщають на дно тарілки, на них кладуть шматки курчати, зверху покривають другою половиною овочів і все разом заливають мацоні з настоєм шафрану і посипають корицею.

 Толма - грузинські голубці. Ароматним фаршем заповнюються баклажани, перець, помідори, яблука і гасяться в бульйоні з прянощами та зеленню базиліка, петрушки, кінзи.

 Кучмачі - гаряче блюдо з печінки, серця, легені, мови, що подаються в олії зі спеціями.

 Мужужі - блюдо з відвареної напівмаринованої свинини. Готують його з м'яса і напівфабрикатів - ніжок і хвостів. Кожен вид м'яса готується дещо відмінним від іншого способом, після чого вони з'єднуються в блюдо. Блюдо заправляється винним оцтом і подається холодним, з зеленою цибулею, пряною зеленню.

 Гурулі - блюдо з курки, обсмаженої в маслі і тушкованою з цибулею, горіховим соусом і прянощами - імбиром, червоним перцем, зеленню петрушки, кінзи, кориці, гвоздики.

Мцваді - це грузинський шашлик. Він відрізняється особливим ароматом і соковитістю. Його роблять переважно з яловичини. Розрізняють три види мцваді. Перший - шашлик з цільного шматка вирізки. Шашлик з бастурми - з маринованого м'яса. І шашлик з баранини з баклажанами. У цьому випадку м'ясо поміщається всередину баклажанів і потім насаджується на шампур і смажиться на мангалі.

Курчата табака - курчата, смажені на широкій сковороді «тапа» (звідси і назва) під кришкою і пресом. Таке блюдо являє собою найчастіше напівфабрикат для інших страв грузинської кухні, наприклад для борани з курчат. Тому тапака, як правило, смажать без приправ, якщо не брати до уваги солі і додається іноді червоного перцю. Якщо курчати тапака використовують як самостійну страву, то його супроводжують товченим часником і пряною зеленню (кінзою, базиліком, естрагоном, зеленою цибулею або пореєм).

 Кебаб - блюдо з меленого м'яса. Кульки з ароматного м'ясного фаршу панірують у сухарях і тушкують з бульйоні разом з прянощами.

 Бастурма - в'ялено м'ясо баранини або яловичини. Зачищене м'ясо густо натирають сіллю і щільно укладають в посуд шарами знову пересипаючи сіллю. Так воно нудиться 21 добу. Потім м'ясо вимочують і сушать протягом двох-трьох тижнів.

Буглама - баранина тушкована зі спеціями. Соковиті шматки баранини гасять в жирі, потім додають нашатковану цибулю, вливають бульйон і заправляють настоєм імбиру або шафрану, часником, естрагоном, кінзою, кропом, м'ятою, зеленими плодами ткемалі, сіллю і перцем.

Чанахи - м'ясо з овочами тушковане в глиняних горщиках в духовці. Для чанахи використовується тільки жирна баранина, овочі - баклажани, помідори, картопля, цибуля. Іноді в чанахи додають також рис. Для чанахи необхідні такі прянощі, як зелень петрушки, кінзи, базиліка, чорний і червоний перець.

 Хінкалі - грузинські манти. Фарш для хінкалі готується з баранини або телятини. Ліплять хінкалі по-особливому: гурток тесту (повинно бути найтоншим) з фаршем збирають зверху в товстий пучок. Їдять страву рукам, беручи апетитні хінкалі за верхній «хвостик», який є не прийнято.

***Соуси***

Отлічітельной рисою грузинської національної кухні є використання в процесі приготування перших і других страв різних соусів. Всі грузинські соуси готуються з натуральних компонентів: свіжих овочів, спецій, а також ягідних і фруктових соків. Також часто використовуються помідори, барбарис, гранат, ягоди терну, ткемалі. Для аромату і гостроти в соуси додають часник, горіхи, винний оцет. Неможливо уявити собі грузинське блюдо без зелені. Сюди додаються кінза, базилік, естрагон, петрушка, чебрець, кріп і м'ята, кориця, коріандр, гвоздика і всі види перцю, який любимо усіма грузинами.

 Багато з рецептів приготування соусів передавалися з покоління в покоління, і сьогодні приготування соусу є своєрідним ритуалом - даниною традиціям. Кожен соус по-своєму неповторний, але при цьому унікальність грузинської кухні в тому, що кожен соус може використовуватися для приготування відразу декількох страв.

 Більшість грузинських соусів діляться на ягідно-овочеві та горіхові. Ягідно-овочеві соуси - це соуси на основі різних фруктових соків і ягід. Серед них особливо слід відзначити сливовий соус ткемалі, в складі якого багато пектинів, дубильних речовин, вітамінів, які покращують травлення і обмін речовин. Так само до ягідно-овочевим соусом відносяться соус терновий, кизиловий, томатний, а також соус тклапі і, звичайно ж, головний грузинський соус - сацебелі.

Сацебелі з грузинського перекладається як «соус», так що можна сказати, що він є основою майже всіх страв грузинської кухні. Сацебелі готують зі свіжих томатів, приправлених кінзою і кропом, після цього в суміш додають коріандр, омбало, уцхо-сунелі, блакитний пажитник, так само можна ще додати базилік, майоран, червону паприку.

Інший вид традиційних грузинських соусів - це горіхові соуси. Горіхи в грузинській кухні є одним з головних інгредієнтів при приготуванні різних страв. До горіховим соусом відносяться такі як гаро і сациві.

 Соус гаро готується на основі горіхів і курячого бульйону, куди додаю трохи кінзи, часнику і винного оцту або гранатового соку. Цей соус зазвичай вживають зі смаженою індичкою або куркою.

 Соус сациві спеціально готується для страви з однойменною назвою - курки сациві. З грузинського сациві перекладається як «охолоджений», тому курку після приготування охолоджують, а сам соус подається холодним. Соус готується на основі курячого бульйону і все тих же волоських горіхів, до нього додаються кукурудзяна або пшеничне борошно, часник, ріпчаста цибуля і приправи.

 Грузинські соуси додають блюдам особливий властивий лише для грузинської національної кухні смак. У Грузії приготування соусів приділяють величезну увагу, і жодне грузинське страва не буде подано без відповідного йому соусу.

***Сири***

Склад сирів тут дуже специфічний. У Грузії сир відварюють в молоці, смажать на рожні, сковороді, вимочують, товчуть, присмачують олією і прянощами. Кожна область Грузії може похвалитися своїм смачним видом сиру.

Грузинських страв, до складу яких входить сир, кілька сотень, але, мабуть, найулюбленішим для всіх жителів Грузії є хачапурі. Особливо знамениті аджарські хачапурі. Вони мають форму човники, в середину кожного коржика вливається яйце. У хевсурської хачапурі - начинка із зелені, а Рачинських хачапурі - з квасолі.

Хачапурі - борошняний виріб з великим вмістом сиру. Це національне грузинське страва, поширена по всій території республіки і має кілька різновидів. Зовні хачапурі нагадують великі ватрушки (закриті і відкриті), начинені сирами і випікають на чавунних сковорідках.

Тісто на хачапурі обов'язково замішується на мацоні (грузинське кисле молоко). В результаті воно виходить особливо ніжним. Сир для начинки попередньо вимочують, злегка віджимають, після чого товчуть, втручаючись збиті яйця і вершкове або топлене масло.

Пласт тіста рясно змащують топленим маслом, кілька разів складають і розгортають, щоб воно вийшло листковим. Тільки потім кладуть начинку і випікають на сковороді. Готове хачапурі знову змащують маслом і подають до столу гарячими.

***Горіхи***

Невозможно уявити грузинську національну кухню без використання горіхів, особливо волоських горіхів. Вони є незмінними компонентами різних соусів і приправ, а так само широко використовуються для приготування різних страв з риби, м'яса і курки, також добре підходять і до овочевих страв. Горіхи є необхідним компонентом різних супів і кондитерських виробів. Без них неможливо уявити грузинський стіл.

Одне з улюблених грузинських страв, основним інгредієнтом якого є горіхи - це пхали. Це одна з традиційних грузинських холодних закусок. Ще одне традиційне блюдо з волоських горіхів - це плоскі цукерки в меду. Цю солодкість грузини готують в перший день Нового року. Вона називається козинаки. Дуже цікавий спосіб приготування козинаки. Горіхи підсмажують на сковорідці до золотистого кольору. Потім в каструлі підігрівається мед і цукор, а потім туди додаються горіхи. Все це перемішується, а потім на дошці ділиться на довільні маси. Так виходять грузинські новорічні цукерки козинаки.

Ще одним традиційним грузинським стравою є баклажани з горіхами. Вони подаються з традиційними грузинськими соусами і приправами, в яких так само присутні горіхи.

Якщо говорити про традиційні грузинських соусах, то тут можна написати цілу книгу. У Грузії жодне страва не подається без соусів, тому їх приготування держава приділяє величезну увагу. Існує цілий «підвид» грузинських соусів, який так і називається «горіхові соуси». До них відносяться такі соуси як «гаро» і «сациві».

Величезне значення в грузинській кухні надають пряним травам. Вони вживаються в їжу протягом усього року, подаються до сніданку, обіду і вечері. Залежно від сезону, це може бути петрушка, кріп, черемша, полів, м'ята, ціцмат, базилік, чабер, тархун і багато іншої зелені. Без прянощів не обходиться жоден грузинський соус. Як правило, в соус завжди кладуть: естрагон, кріп, петрушку, кінзу, базилік, м'яту - вони також відрізняються ароматичностью. Так само популярні спеції: хмелі-сунелі, кориця, гвоздика, шафран, червоний перець і коріандр.

***Овочі та зелень***

Грузія - родюча країна, в якій овочі завжди широко вживалися в їжу. Велика кількість м'яса на грузинському столі завжди балансується великою кількістю овочів і зелені. Більшість овочевих страв готують з квасолі, баклажанів, капусти, буряка, помідорів. Вони можуть бути сирими, вареними, печеними, смаженими, тушкованими, солоними і маринованими. Грузинська кухня знає десятки страв з баклажанів, які відварюють, печуть, гасять і смажать, а потім з'єднують з різними прянощами і приправами. Візитна картка грузинського застілля - це лобіо (квасоля), яке готується по-різному в різних куточках Грузії. Славляться також різні соління й маринади з овочів: маринований перець, помідори, капуста (ЦНІЛІ).

Характерною особливістю грузинського столу є багатство зелені, без якої не проходить жодне застілля. Зелень вживається в їжу протягом усього року і подається до сніданку, обіду і вечері. Залежно від сезону, це може бути петрушка, кріп, черемша, м'ята, салат, базилік, чабер, тархун і багато іншої зелені. Разом із зеленню до будь-якого столу подаються також редиска, редька, цілі помідори, огірки, стручки перцю.

Мхалі - своєрідний овочевий салат (з одним основним овочем) з оригінальною заправкою. В якості основних овочів для мхали використовують зазвичай капусту, буряк, шпинат, солодкий перець, зелений і ріпчасту цибулю. До складу заправки обов'язково входять волоські горіхи, винний оцет, часник, кінза, червоний перець, зелень петрушки, сіль. Для мхали овочі обов'язково піддаються тепловій обробці. Їх відварюють або печуть, після чого подрібнюють і перемішують із заправкою. Поєднання відварних або печених овочів зі свіжою пряною зеленню і горіхами створює особливий смак, який відрізняє мхали від інших овочевих страв.

Лобіо - блюдо з відвареної квасолі з приправами. Найпоширенішими і постійними компонентами для створення приправ є лук, рослинне масло і винний оцет. Також в різні страви додають помідори, волоські горіхи, круті яйця, сир. Найчастіше в лобіо кладуть зелень кінзи, петрушки, селери, цибулі-порею, м'яти, чабера, базиліка, кропу. Крім того, додають сухі прянощі: чорний або червоний перець, корицю, гвоздику, коріандр, сунелі, шафран.

***Супи***

Супи теж дуже популярні в Грузії. Вони діляться на м'ясні, вегетаріанські, молочні. Майже всі грузинські супи варять без овочів, але заправляються борошняним соусом або сирими яйцями. Своєрідний смак супів надає використання приємного кислуватого смаку мацоні, винного оцту, фруктових соків. Найпопулярніші супи в грузинській кухні - це хаши, харчо і чихиртма.

Хаші - сильно приправлений часником бульйон, зварений з яловичих нутрощів, ніжок і головних кісток. За традицією хаши треба їсти вранці. Це дуже калорійне, поживне і корисне блюдо.

Харчо - суп з яловичини з рисом і волоськими горіхами на спеціальній кислій основі - тклапі (густе пюре сливи ткемалі). Поєднання м'якого, ніжного смаку яловичого бульйону і рису з природною кислотою тклапі і пряною зеленню заправки і злегка терпким ароматом горіхів створює характерний смак і запах супу-харчо. Готовий харчо заправляють товченим часником, зеленню кінзи і базиліка.

Чихиртма - густий суп з баранини або найчастіше з м'яса свійської птиці (курки, індички) з додаванням збитих яєць і борошна. У чихиртму обов'язково кладуть м'яту і шафран, також кінзу, селера, петрушку і базилік

Бозортма - суп з жирної баранини або з домашньої птиці (курки, курчати, індички) з легкою кислинкою. М'ясо тушкують з цибулею і помідорами, спеціями і прянощами (іноді з гранатовим соком). Бульйон в Бозартма через великої кількості цибулі та малої кількості води дуже густий і сприймається швидше як соус. Суп заправляють часником, кропом, м'ятою, кінзою.

Хашлама - суп з ніжною телятина з корінням петрушки і селери, заправлений часником і петрушкою.

Шечаманди - вегетаріанські супи без овочів і круп з борошняною заправкою на основі мацоні, горіхів, кислих фруктів і зелені.

***Страви з тіста***

Грузінская кухня відрізняється різноманітністю страв, приготованих на основі тесту. Особливу любов грузинські кухарі живлять до кукурудзяного борошна і кукурудзяному маслу, тому багато грузинські страви приготовлені на основі цих інгредієнтів.

Одним з головних національних страв грузинської кухні вважаються ароматні кукурудзяні коржі мчаді, які згідно грузинським кулінарним традиціям обов'язково подаються з імеретинським сиром або сиром сулугуні. Секрет вдалого приготування і неповторного смаку мчаді - це кукурудзяна мука. Вважається, що найкраща кукурудза в Грузії росте в містечку Абаши на заході країни. Так само серед грузин є повір'я, що мчаді вийде смачніше, якщо приготувати коржі з борошна, перемеленої на водяному млині. У Грузії існує безліч рецептів приготування мчаді. Кожна господиня привносить щось своє, але основні інгредієнти цього чудового грузинського хліба залишаються незмінними: кукурудзяна мелкомолотого борошно, сіль, рослинне масло і, звичайно ж, имеретинский сир або сулугуні.

Мабуть, найвідоміший грузинський національне блюдо - це хачапурі, яке представляє собою корж (пиріг) з сиром, м'ясом або парної рибою. Іноді хачапурі робиться на дріжджовому тесті, але традиційно хачапурі в Грузії роблять на основі мацоні (кисле молоко). Традиційною начинкою для хачапурі вважається имеретинский сир (але не сулугуні). Кожен район Грузії має свої традиції приготування цієї страви. Крім того в Грузії крім хачапурі традиційними є плоскі пироги з квасолею - лобіані і з м'ясом - кубдарі.

Особливо слід відзначити грузинський пиріг з сиром - ачма, який готується з великої кількості листкового тіста, яке злегка відварюють. В якості начинки все той же сулугуні або осетинський сир. Особливістю цього національного блюда є те, що тісто - несолодке, а сир повинен бути солоним. Слідуючи старим грузинськими традиціями, ачма вживається в гарячому вигляді.

Грузинська кухня славиться не тільки своїми пирогами з м'ясом і сиром, а й різної солодкої випічкою. Тут можна відзначити дуже смачне печиво з листкового тіста - када, яке є кавказьким національним блюдом. Печиво є кілька шарів солодкого тіста, яке просякнуте начинкою з горіхів.

***Солодощі***

Традіціонно грузини на десерт воліють фрукти, ягоди, горіхи, вино або мед. У традиційній грузинській кухні практично відсутні солодкі страви ( «намцхварі»). В осінньо-зимовий період роль десерту виконують в'ялені або зацукровані фрукти.

Велика частина грузинських солодощів зроблена на горіховій основі. Інші ж кондитерські вироби: халва, солодкі пироги, здобний хліб з солодкою начинкою запозичені з іншої національної кухні. Наприклад, солодкі пироги, запозичені з російської кухні, робляться з пісочного і масляного тіста, при цьому начинка являє собою варення з традиційними для грузин горіхами.

Серед традиційно-грузинських солодощів найвідомішою є чурчхела. Це грузинське національне ласощі, приготоване з нанизаних на нитку горіхів у загущених борошном виноградному соку. Найвідоміші види чурчхели - кахетинські і Імеретинська.

Чурчхела - це блюдо, яке готується протягом довгих місяців. Кахетинські чурчхела готується з білих сортів винограду. Сік для неї кип'ятиться 30 хвилин, а потім відстоюється протягом 10-12 годин. У сік додають борошно для густоти, після чого в масу занурюють начинку, нанизану на нитку. Це можуть бути волоські горіхи, мигдаль, фундук, родзинки, кісточки персиків або абрикосів. Від 15 до 17 діб чурчхела сушиться, а потім визріває кілька місяців, і тільки після цього вона подається до столу.

Однією з небагатьох традиційних грузинських солодощів є пеламуши. Це гутою кисіль з виноградного соку і кукурудзяної муки. Зазвичай пеламуши подаються з горіхами. Так само серед борошняних солодощів слід виділити здобне булку з начинкою - када і кукурудзяні пластівці з сиропом - бати-пляшок.

Особливою любов'ю у грузин користуються козинаки - плоскі цукерки з меду, які подаються до святкового столу в перший день Нового року. Рецепт приготування козинаки досить простий. До підігрітому в каструлі меду і цукру додаються підсмажені до золотистого кольору горіхи. Все це перемішується і ділиться на довільні маси.

***Вино і виноробство***

Виноградарство і виноробство в Грузії - одні з найдавніших видів сільського господарства. Історія виноробства в Грузії налічує кілька тисячоліть. Грузинські сорти винограду, а також вина, які з них робляться, протягом багатьох століть вважаються одними з кращих. На сьогоднішній день грузинськими виноробами було виведено понад 500 сортів винограду. Грузинські вина - одні з найбільш затребуваних у світі, так як виробляються з якісного винограду, а секрети виробництва, які передаються з покоління в покоління, зберігаються в таємниці.

У Грузії виробляється велика кількість сортів вин: це червоне і біле вино різних грузинських марок, а так само деякі сорти шампанського. Грузинські вина відрізняються витонченим ароматом і унікальним смаком свіжозібраного винограду. Наприклад, з якісного винограду роблять молоде вино «маджар». Це вино за традицією п'ють відразу, як тільки воно приготовлено, не чекаючи багаторічного дозрівання.

Неповторність багатьох грузинських вин залежить від місця їх виготовлення. Кожна область Грузії вирощує свої власні сорти винограду, тому і вина володіють своїм власним унікальним смаком. Якщо говорити про найстаріших виноробних традиціях Грузії, то тут потрібно відзначити Кахетії. Виробництво вин в Кахетії має багатовікову історію. Серед червоних кахетинських вин найвідомішими вважаються, зроблені з сортів винограду сапераві і каберне, а серед білих - Ркацителі і хіхві.

Серед ігристих грузинських вин виділяється - Атенурі, яке виробляється з сорту винограду Чинурі і Гороулі Міване, з найдавніших часів, що збираються в Атенском ущелині в Картлі. На Заході Грузії в таких областях як Имеретия, Мегрелія, Гурія, Аджарія і Рача-Лечхумі виготовляються особливо цінні марочні вина з сортів винограду: Александроулі, цолікоурі, цулукідзіс тетра, усахелоурі, Оджалеші, Муджуретулі, орбелурі.

У Рача-Лечхумі виробляються високоякісні напівсолодкі вина сорту Сатерн, а також столові і ігристі вина. Тут в невеликому селі Хванчкара виготовляється одне з найвідоміших вин Грузії з однойменною назвою. Також ще одним всесвітньо відомим сортом грузинського вина вважається Оджалеші, батьківщиною якого є Мегрелія. Це вино по праву змагається з кращими французькими винами.

Виноробство в Грузії - це ціла культура. Вино виробляють не тільки на продаж. У багатьох грузинських будинках роблять домашні вина, які до смаку не відрізняються від кращих торгових марок. Зазвичай домашнє вино зберігається в квері, величезною глиняному посуді в формі глечика, який зривається в землю. Відкорковування вина і дегустація є важливою подією в сім'ї, яке супроводжується святом.

**2**. **Вірменська кухня**

**Вірменська кухня** - одна з найдавніших на Землі. На підставі археологічних розкопок вчені прийшли до висновку, що ще дві з половиною тисячі років тому вірмени мали уявлення про бродильні процеси в хлібопеченні. З сивої давнини бере свій початок таке популярне в даний час страва, як шашлик (хоровац). Технологія приготування рибної страви кутап і в наші дні майже та ж, що 1500 років тому.

Страви вірменської кухні відрізняються своєрідним пікантним смаком і гостротою. В якості приправи застосовують перець, часник, кмин, різну пряну зелень. Підраховано, що для приготування страв вірменська кулінарія використовує близько 300 видів дикорослих трав і квітів, які вживаються як приправи або навіть основне блюдо. Пояснюється це кліматичними умовами і різноманіттям гірської флори, яка забезпечувала східну кухню, у тому числі і вірменську, різними ефіроноснимі рослинами.

З культивованих овочів широко вживаються у Вірменії картопля, помідори, капуста, баклажани, перець, морква , огірки, буряк, щавель, шпинат, спаржа, бамія, кабачки, гарбуз, стручкова квасоля і ін Багато овочів вживаються у поєднанні з м'ясними та рибними стравами.

Іншою характерною особливістю вірменської кухні є те, що в їжу споживається багато солі. Фахівці пояснюють це кліматичними умовами. Відомо, що загальний витрата солі людським організмом в жарку погоду значно вище, ніж в умовах помірного клімату. Це підтверджується і тим фактом, що населення гірських районів Вірменії вживає солі менше, ніж жителі жарких районів республіки.

І нарешті, ще однією особливістю вірменської кухні є гострота закусок і концентрованих (наваристих) супів. Одна з улюблених закусок - вірменська ковбаса суджух - містить ряд пряних продуктів: часник, перець, корицю й ін, завдяки яким ковбаса набуває характерний смак і запах.

Вірменська кулінарія найбільш широко використовує яловичину і баранину , свинина вживається рідко. Навесні з свіжих виноградного листя, а влітку і восени з яблук, айви, баклажанів, перцю і помідорів готують толму (голубці), начинені м'ясним фаршем, рисом і пряною зеленню.

У раціоні у вірмен значне місце, крім овочів і м'яса, займають також страви з борошна і круп. З борошна готують своєрідний вид локшини - арішту, з пшеничної крупи - кашу з м'ясом курки Арісу; дуже улюблені різні плови з рису. Значне місце займає в харчуванні і вірменський національний хліб - лаваш.

Він являє собою довгу і тонку, легко згортаючу смугу з випеченого тіста довжиною близько метра. До цих пір лаваш випікається в древніх тонір (глиняна піч циліндричної форми, яка закопується в землю). Тонір топлять або хмизом, або кізяком. Він швидко нагрівається, і наліплені на його стінках шар тіста швидко випікається.

У багатьох районах республіки зберігся стародавній звичай восени випікати лаваш про запас на 3-4 місяця. Його висушують, складають у стопки, вкривають і зберігають. Досить сухий лаваш зволожити водою і вкрити рушником на півгодини, як він знову стає м'яким.

У Вірменії люблять печиво. Найпопулярніші з них гата - кругла солодка коржик з поджаристой борошняної начинкою і пахлава - з горіховою начинкою.

Один з найпоширеніших молочнокислих продуктів вірменської кухні - мацун. Готують його з коров'ячого, овечого молока і молока буйвола. Для вироблення мацуна молоко спочатку доводиться до кипіння, а потім охолоджується до необхідної температури. Закваскою є мацун попереднього дня, а первісної закваскою-молочний згусток, що утворився в процесі самосквашіванія молока. Молоко заквашують при температурі 40-45 °. Через 4-6 годин, як тільки утвориться згусток, мацун охолоджують до 5-8 °. З мацуна готують першу страву - врятував, разом з роздрібнений часником його подають до різних м'ясних страв. Розведений водою мацун є прекрасним освіжаючим напоєм. З мацуна збивають і масло, яке довго зберігається.

В якості солодкої страви у вірменській кулінарії широко поширені алани - висушені персики, начинені замість вилученої кісточки горіховою крихтою із цукровим піском; різні фрукти: груші, яблука, айва, виноград, а також сливи, абрикоси, кизил, диня, кавун і ін Багато хто з них вживаються не тільки в свіжому, але і в сушеному вигляді. З виноградного соку варять дошаб - ароматний сироп темно-вишневого кольору, що має також лікувальні властивості. З дошаба готують густий борошняний кисіль, у який умочують ланцюжка нанизаних на нитку часточок волоського горіха, висушують їх і зберігають всю зиму. Це одна з найпопулярніших солодощів.

Говорячи про вірменської національної кухні, не можна не відзначити і своєрідний режим харчування, який у вірмен є традиційним: легкий сніданок, помірний обід і рясний і щільний вечеря (50-60% денного раціону).

**3. Азербайджанська кухня**

Азербайджанська кухня належить до однієї з найцікавіших кухонь світу. Вона користується широкою популярністю серед східних кухонь. Багато в ній історично зумовленого, доцільного, відповідного національного смаку, способу життя і т.д. страви азербайджанської кухні згадуються в стародавніх писемних джерелах, записах мандрівників і дослідників.

Історично життя азербайджанського народу протікала і розвивалася в безпосередній близькості з іншими народами-сусідами - грузинами, вірменами, персами, турками, лезгинами. Цим, звичайно, пояснюється схожість їх національних кухонь. Але разом з тим азербайджанська кухня самобутня і має свій національний колорит, що виявляється в специфіці кулінарної техніки, ароматически-смаковою гамою і традиціях азербайджанського застілля.

Не секрет, що кулінарне мистецтво Азербайджану користується незмінною популярністю у інших народів а також суто азербайджанські страви, як долма, бозбаш, Бозартма, чихиртма, хашіл, шашлик, пити, плов, говурма включені в національні меню сусідніх кавказьких народів. У свою чергу, завдяки культурним обмінам деякі страви народів-сусідів набули широкого поширення в азербайджанській середовищі.

Азербайджанські національні страви здавна готувалися в мідному посуді. І зараз у багатьох районах і сільських місцевостях Азербайджану страви, приготовані в мідних каструлях, виходять більш смачними. Тому предмети азербайджанської національної кухні (каструля, друшлаг, таз, піднос, шумівка, ополоник тощо.) В основному виготовляються з міді. Слід зазначити, що, як і в минулому, так і зараз, мідні каструлі та інші посуду в спеціальних майстернях періодично обробляються оловом (лудіння) для запобігання потрапляння в їжу, а отже і в організм, великої кількості міді. Деякі національні страви в кафе і ресторанах подаються в спеціальних глиняного посуду (пітішніце), де вони готуються.

Більшість національних страв готується з м'яса баранини, яловичини та птиці. Широко поширені страви з рубленого м'яса. Море, озера і річки республіки багаті джерелами улову різних порід риб, особливо, севрюги і осетра. Використовують в азербайджанській кухні, в основному, осетрові і лускаті риби.

Азербайджанська кухня славиться великою кількістю овочів, в першу чергу, овочевий зеленню, баклажанами, солодким перцем (бібер), капустою, шпинатом, щавлем, буряком, редискою, цибулею, огірками, зеленою квасолею і ін. В асортименті національних страв багато кулінарних виробів з рису, борошна, овочів та овочевої зелені.

В азербайджанській кулінарії широко використовуються такі вітчизняні прянощі як шафран, кмин, фенхель, аніс, лавровий лист, коріандр, а також пряно-смакові листяні овочі, як м'ята, кріп, петрушка, селера, естрагон. базилік, чабер, чебрець і т.д.

Для поліпшення смакових властивостей страв широко застосовують лимони, маслини, оливки, харчові кислоти, абгора, азгіл-шараб, наршараб, алича, альбухара, гора, кизил-Ахтала, курага, лавашана, сумах і ін.

Салати зі свіжих овочів в азербайджанській кухні займають особливе місце. При приготуванні салату з свіжих помідорів, огірків, солодкого перцю, кінзи і базиліка, овочі ріжуть дуже дрібно. При цьому салат їдять разом з основними стравами.

У сучасній азербайджанській кулінарії з салатів і холодних закусок поширені салат "Хазар", "Азербайджан", "Бахар", салат з червоної ікри, Шекинских салат, кюкю із зелені, кюкю з кутума, кюкю з горіхами, фісінджан з квасолі, з темно-бордовий і т.п. Як холодних закусок окремо подаються до столу до різних рідким і других м'ясних страв різні соління й маринади-маринований часник, стручковий перець, баклажани, хяфта-беджар, цибуля ріпчаста, маринований з терном, помідори, огірки та ін.

В азербайджанській національної кухні більше 30 найменувань перших страв. Це всілякі м'ясні страви (пити, кюфта-бозбаш, шорба і ін.), Страви з кислого молока і зелені (довга, овдух, дограмач, Балви і ін.).

При виготовленні деяких страв кожна порція готується в окремому посуді (пити) або в невеликій кількості порцій (дюшбара, сулу-Хінгано і ін.).

На відміну від звичайних супів азербайджанські перші страви за своєю консистенцією є більш концентрованими і густими, так як в них зазвичай міститься невелика кількість бульйону.

Відмінною рисою азербайджанської кухні є те, що деякі національні страви замінюють як перше, так і друге блюда. Наприклад пити, кюфта-бозбаш і ін. При цьому окремо подають бульйон, а потім решту (м'ясо, горох, картопля) -як другу страву, але зварене разом.

Іншою характерною особливістю азербайджанських рідких страв є застосування при їх виготовленні курдючного жиру, який, як правило, закладається в блюдо в дрібно нарізану вигляді.

Для заправки перших страв томат-паста або томат-пюре використовується дуже рідко. Замість цього в літній час використовують свіжі помідори, а взимку-сушену алчу (для додання кислуватого смаку) і прянощі з барвниками (шафран, сарикек).

В азербайджанській кухні є найрізноманітніші борошняні перші страви-сулу-Хінгано, хамраші, умач, кюрзу, дюшбара, і ін.

Широко поширені страви, приготовані зі свіжого і кислого молока або катика, як наприклад, ФІРН, сюдлу сийиг, довга, келекош, овдух і ін.

Другі страви готуються переважно з баранини, а також з м'яса свійської птиці, дичини, овочів і рису.

Одне з найпоширеніших страв у Азербайджані - плов. Відомо близько 40 рецептів приготування цієї страви. Залежно від характеру і виду додавань плову дається певну назву: коурма плов (з тушкованою бараниною), плов собза коурма (з тушкованою бараниною і зеленню), тоюг плов (з куркою), ширини плов (з солодкими сухофруктами), сюдлі плов (рис варять в молоці) і т.п.

З других страв слід особливо відзначити шашлики: шашлик-бастурма, шашлик з філе, шашлик аматорський, шашлик з печінки і нирок готується з натурального м'яса; люля-кебаб, тава-кебаб, шам-кебаб, і ін. готуються з рубленого м'яса.

З других борошняних страв широко поширені хашіл, Хінгано з м'ясом, сюзма Хінгано, ярпаг Хінгано, Кутаб (з м'ясом, гарбузом, з зеленню), чюдю і ін.

Багато других страв готується з риби. Шашлик з осетрини, кутум по-азербайджанські, кюкю з кутума, балиг чихиртма, риба фарширована, відварна, смажена, тушкована, балиг-плов, плов з севрюгою і балиг мутяджям-найпоширеніші рибні страви в Азербайджані.

Другі страви, приготовані з м'яса, риби, овочів і борошна, налічується більше 100 найменувань.

Такі страви азербайджанської кулінарії як плов, пити, люля-кебаб, риба фарширована по-азербайджанські і ін. Користуються заслуженим увагою у всьому світі.

Своєрідний порядок подачі страв: спочатку за традицією подають чай, потім другі страви, у азербайджанців на банкетах, урочистостях і весіллях перші страви зазвичай не подають, до того ж на столі всіляка зелень, свіжі помідори і огірки (взимку солоні або мариновані). Часто після обіду (особливо плову) подають довгу, стверджуючи, що довга, приготована з кислого молока і зелені, сприяє кращому засвоєнню попередньої їжі (рису, м'яса та ін.).

В азербайджанській кухні солодкі (треті) страви мають дуже обмежене застосування і тому їх асортимент незначний. З солодких страв готують ФІРН, суджуг, тарах і куймаг.

За традицією прийом їжі, тобто сніданок, обід або вечерю завершується солодощами. Азербайджанські національні кондитерські вироби підрозділяються на три підгрупи-борошняні, карамелеобразние і конфетообразние вироби.

До борошняних виробів відносяться: шекер-бура, пахлава, шекер-чурек, курабье бакинське, нан азербайджанський, рулет Ордубадський, Кята карабаська, тихма кубинська, кюлча ленкоранська, мутакі Шемахінской, пахлава Нахічеванська і ін. Національні борошняні вироби налічують понад 30 найменувань, причому в кожному районі є свої особливі вироби.

В Азербайджані найпоширенішим напоєм є шербет. Для приготування шербету використовують цукор, лимон, шафран, насіння м'яти і базиліка, а також різні фрукти.

Азербайджанці до прийому основної їжі п'ють чай, в основному, чорний байховий. З давніх-давен склалася в Азербайджані традиція: відразу по приходу гостей, подавати їм чай. Перевага цієї традиції полягає в тому, що чаювання в багатолюдних застільних компаніях розташовує до невимушеному спілкуванню. Чай в Азербайджані - символ привітного гостинності.

До чаю подають варення з айви, інжиру, кавунових кірок, абрикосів, черешні, вишні, персиків, слив, кизилу, волоських горіхів, полуниці, ожини, винограду, з ягід шовковиці і ін. При заварюванні чаю іноді додають в незначній кількості сушене листя суцвіть чабера, гвоздики, кардамон і ін. прянощі, які надають чаю особливий аромат.