**Тема:** [**Етнічна кулінарія країн Англо-Америки**](http://sun.vtei.com.ua/mod/quiz/view.php?id=43053)

1. **Загальні відомості про американську кухню**
2. **Історія розвитку американської кулінарії та гостинності**
3. **Сучасний стан американської національної кухні**
4. **Традиційні страви американців**
5. **Канадська кухня**
6. **Загальні відомості про американську кухню**

Американська кухня - це різноманітні стилі приготування їжі в США. Розпочавшись з традицій англійської кухні XVII - XVIII століть, що змішалися з деякими кулінарними традиціями американських індіанців (страви з кукурудзи і бататом, кленовий сироп і т. д.), вона значно змінювалася протягом останніх трьох століть, ставши синтезом кулінарних традицій всього світу, що поєднує кухні різних іммігрантських культур. Американськими стравами стали німецькі "біфштекси по-гамбурзьки " і сосиски, італійські піца і паста, блюда китайської кухні.

Сучасне американське харчування характеризується вкрай широким розповсюдженням напівфабрикатів, ресторанів швидкого обслуговування

(т. зв. фаст-фуд) і ресторанів національної кухні, що також ускладнює характеризацію американської кухні.

Для того щоб краще вивчити американську кухню, потрібно спочатку хоч трішки ознайомитися з американською культурою і традиціями. Адже кулінарія є однією із складових індустрії гостинності, що сьогодні займає одне з провідних місць в культурному розвитку суспільства.

Культура Сполучених Штатів Америки — це західна культура, яка була спочатку під впливом європейської культури. Вона почала розвиватись задовго до того, як Сполучені Штати стали країною, зі своїм неповторними соціальними і культурними характеристиками, такі як діалект, музика, мистецтво, соціальні звички. Головний культурний вплив прийшов з англійських, шотландських, вельських та ірландських поселень колоніальної Америки. Британська культура, завдяки колоніальним зв'язкам з Великобританією, які поширюють англійську мову, правову систему та іншу культурну спадщину, мала творчий вплив. Інші важливі чинники впливу на культуру прийшли з інших частин Західної Європи, особливо з Німеччини, Франції та Італії, кухня та фольклор. Сьогодні Сполучені Штати Америки є етнічно і расово різноманітною країною в результаті великомасштабної імміграції з різних країн протягом всієї своєї історії.

**2. Історія розвитку американської кулінарії та гостинності**

Спочатку перші колоністи харчувалися плодами полуниці, чорниці, лохини, вишні, смородини, агрусу, сливи, малини, ягоди сумах, ялівцю, каркаси, бузини, глоду, горіхових дерев. У їжу вживалося м'ясо кролика, єнота, опосума, пацюка, бурундука, свиней, пекарі, росомахи, борсука та дикобраза. З птахів - індичка, куріпка, перепел, голуб, сивка, жайворонок. Водоплавні птахи були представлені качками, гусями, лебедями. М'ясо равликів і черепах і жаб'ячі лапки також подавалися на стіл.

З початком 20-го століття починається принципово новий розвиток кулінарії. Особливо цей процес проявляється після першої світової війни.

20-те століття в Америці ознаменоване небаченим зростанням міського населення за рахунок сільського (коли співвідношення між міським і сільським населенням всюди стало різко змінюватися на користь першого), і в всіх розвинутих промислових містах країни постало завдання швидкого і безперебійного постачання великих мас населення харчуванням. Причому харчування потрібно було практично цілодобово: в обідні перерви при трьох-або двозмінній роботі. Ці умови наклали відбиток на подальший розвиток американської кулінарії.

У міру того, як сільське населення скорочувалася, а міське позбавлялось присадибного господарства, національна кухня втрачала свої позиції, бо домашня кухня вимагає і багатьох продуктів, і багато часу. Стара ресторанна кухня, пристосована до обслуговування панівних класів, не могла забезпечити великі маси населення готовою їжею, бо в цьому випадку вона повинна була поступитися високими кулінарно-технічними стандартами. Залишалося звернутися до спрощеного, але швидкого, дешевого, строго стандартизованого, серійного виготовлення їжі. Такий напрям у розвитку кухні було названо раціоналістичним. У США воно зародилася ще в кінці 19-ого століття і звідти поширилося в промислові країни Європи. Суть його полягала в тому, що їжа по сировині,прийомів приготування має бути простою і, отже, складатися з напівфабрикатів або готових фабрикатів, скомбінована з хлібом і вживаються холодними або злегка відвареними або підігрітими. Це давало основний виграш - швидке забезпечення харчуванням великих мас людей одночасно при відносній дешевизні такого харчування.

**3. Сучасний стан американської національної кухні**

У раціоналістичної американській кухні основними продуктами стали консерви, презерви, ковбасні вироби, бутерброди і готові напої, найчастіше холодні: віскі, пиво, коктейлі, соки. Лише деякі гарячі страви швидкого приготування, зручні для стандартизації порцій і цін, допускалися в цю кухню: котлети, сосиски,яєчня, кава. Чай, що вимагає особливих умов заварки, уже ставав неможливим в цьому «потоці», тому що він неминуче втрачав якість,перетворюючись в бурду, і від нього легше було відмовитися. Всякі смакоту,відхилення від стандарту також безжалісно виганяли з раціоналістичної кухні. Тому витримати її тривалий час було важкувато.

Ці жорсткі правила пом'якшуються, однак, тим, що в США паралельно зберігалися і культивувалися ті національні кухні,які у своєму репертуарі мали блюда, здатні стати стандартними і конкурувати за дешевизною з блюдами раціоналістичної кухні. Такими кухнями були: італійська - зі своєю знаменитою піцою, полентою, макаронними блюдами (спагеті, макарони, вермішель, равіолі та ін), а також китайська та японська. По-перше, з незамінним для них рисом, смак якого можна багато разів змінювати за допомогою різних приправ і прянощів. По-друге, з традиційним видом приготування ряду гарячих страв, особливо супів у китайській кухні (швидка комбінація заздалегідь відварених м'яса, птиці, риби, овочів з гарячим м'ясним, курячим, рибним або овочевим бульйоном). По-третє, із блюдами, близькими за характером консервованим (качині мариновані яйця, трепанги, кальмари, соєві пасти, морська капуста та ін.) По-четверте, з добре піддаються стандартизації японським гарячим рибним стравою - темпура.

Таке співіснування безликої американської кухні з обмеженим асортиментом деяких національних кухонь стало характерним для Америки.

Таким чином, можна сказати, що американська кулінарія, факт існування якої багато істориків та етнографи взагалі заперечують, найближча до нашого часу, найбільш пристосована до темпів і запитам сучасних людей. Вона близька сучасній людині не до смаку, а подуху, по психології: вона швидка, динамічна, не претенціозна, навіть примітивна, не завдає клопоту. Жодна інша країна не вплинула в такого ступеня на характер харчування в усьому світі, як саме США. У цьому вони перевершують навіть Францію, вплив якої незаперечно підтверджене в усьому світі і яка своєю кухнею показала іншим народам, як з певних компонентів можна приготувати твір кулінарного мистецтва, незалежно від витраченого часу і грошей.

Однак Сполучені Штати привнесли щось поверх того - концепцію. Відповідно до цієї концепції, з будь-якого сирого продукту за раціональною методикою можна зробити або приготувати готовий продукт або готове блюдо, які дуже дешеві і своїми смаковими якостями задовольнять максимальне число громадян.

Гамбургери, хот-доги або томатний кетчуп - не занадто вишуканий плід кулінарної фантазії, але ними можна наїстися і їх легко приготувати з мінімальною витратою часу. Наведені приклади - лише скромна, але характерна ілюстрація американської кухні. Якщо задатися метою більш докладно відповісти на запитання, що саме подають на стіл своїм родинам господарки на просторах між канадською та мексиканської кордонами, то загальний знаменник було б не знайти.

У США стікалися переселенці із усього миру з багажем власних рецептів і оригінальних блюд, які й досі побутують, хіба що схрещені зі стравами й вихідними продуктами прийняла їх країни. Однак кожна етнічна група подбала про те, щоб і в Новому Світі мати на своєму розпорядженні старі знайомі вихідні продукти. А оскільки за п'ятдесяти штатах пролягають всі кліматичні пояси, то тут можна знайти практично всі рослини і тварин, придатних для їжі.

Крім того, кожному новому переселенці доводилося самому забезпечити собі засоби для життя, тому він став вирощувати сільськогосподарські культури й розводити худобу в набагато більших обсягах, ніж необхідно для особистого споживання - на продаж. Завдяки гарним кліматичним умовам і родючим ґрунтам Сполучені Штати швидко стали найбільшим у світі виробником і одночасно експортером продовольства. Характер повсякденного харчування родини середнього американця обумовлений орієнтацією на мінімальні витрати часу.

Супермаркети буяють різноманіттям готових блюд, доведеного до готовності м'яса або напівфабрикатів. Незважаючи на величезний вибір оригінальних страв з усього світу, американський стіл виглядає трохи одноманітним, що викликає в останні роки протилежну реакцію. Але ні в жодній іншій країні жінки не цікавляться теоретичними знаннями в області кулінарії настільки, як у США.

Американська господарка, влаштовуючи частування для гостей, уникає готових виробів. Найчастіше вона, імовірно, готовить по фамільних рецептах. На практиці це виглядає як негласне змагання між господинями будинку, тому що з останнім блюдом закінчується й сам прийом гостей. Американці повстали і проти посуду із синтетичних матеріалів і одноразових приладів: тепер вони надають великого значення елегантності обідніх сервізів, хоча їх аніскільки не бентежить, наприклад, якщо замість кришталевих келихів на столі стоять жерстяні банки з пивом. Але прагнення вигнати з повсякденного харчування вкорінене однаковість можна бачити на кожному кроці. Всупереч цим протилежним тенденціям у США теж сформувалася представляє державу меню самобутніх блюд. Вони складені переважно з елементів європейської кухні й скомбіновані з прийомами і вихідними продуктами індійської кулінарії, що проявляється в популярності кукурудзи й квасолі, кленового сиропу, гарбуза, пеканових горіхів і деяких страв з морських тварин.

Улюбленими стравами американців можна назвати: овочеві та фруктові салати (жоден сніданок, обід, вечеря не обходиться без них), м'ясо і птицю з овочевим гарніром, фруктові десерти. Великою популярністю користується зелений салат, який подається крупно нарізаним, у натуральному вигляді, і вже на столі присмачується різними спеціями. В Америці взагалі в багатьох ресторанах і кафе вартість салату з овочів включена в ціну основної страви, і він є обов'язковим додатком до сніданку чи обіду, точно так само як склянка води з льодом. В американській кухні переважають овочеві і фруктові салати, молочні продукти, яйця. Раціональні американці з задоволенням їдять різні сандвічі, сосиски. На сніданок подають кукурудзяні пластівці з молоком, рисову або вівсяні каші. Велике місце в раціоні американців займають різноманітні соки. В асортименті рибних холодних страв і закусок немає заливний або копченої риби, рибних консервів, рідко зустрічаються рибні делікатеси. З перших страв американці вважають за краще бульйони, пюреподібні і фруктові супи. Борщі, розсольники, солянки, щі, окрошки успіхом не користуються. На другому йдуть в основному яловичина, нежирна свинина, кури, індички. Усі м'ясні страви готуються негострий, мало солона, спеції й соуси кожний кладе по смаку вже на столі. Улюблені національні страви - ростбіф з кров'ю та стейк. Для гарнірів використовуються тільки овочі (тушковані стручкові боби і квасоля, зелений горошок, кукурудза з вершками, спаржа, цвітна капуста і т. д.) та картопля (відварена, смажена, тушкована).

Крупи, макаронні вироби американці не люблять. Не їдять вони і тушковану капусту. Американці мало споживають хліба, зокрема білого, а також борошняних виробів, круп'яних і борошняних гарнірів, жири. Нежирне м'ясо в Америці коштує дорожче, ніж жирне, а свинина дешевше, ніж яловичина. Досить широко в американській кухні представлені всілякі десертні страви і кондитерські вироби: тістечка, пироги, печива, пудинги; фруктові соки і свіжі фрукти, цитрусові, компоти зі свіжих фруктів, з апельсинів; збиті вершки і т. д. Після десерту американці люблять випити чашку кави, рідше - чаю. Те, як мало популярні в Америці перші блюда, настільки багато уживають вони різних напоїв. Дуже поширені кока-кола, пепсі-кола, імбирне пиво, кава, чай, холодний несолодкий чай з лимоном і льодом, нарешті, традиційним став звичай пити воду з льодом перед їжею.

Американці жартують, що вони п'ють тільки один напій. У гарячому вигляді каву, а в холодному - кока-кола. Що таке кока-кола пояснювати непотрібно, а от кава, що поглинається американцями у величезних кількостях, за смаку ніяк не нагадує що подається в Італії, Франції чи Туреччини. Знайти а США місце, де вміють варити каву, не просто.

Типовий американський сніданок - це яєчня або омлет з беконом, шинкою, сосисками і смаженою картоплею. У ресторані готелю може бути десять видів яєчні, млинці, салати, сік і каву. Крім яєчні буде тільки корнфлекс, іноді вівсянка. Ланч (другий сніданок) відбувається з 12 до 14 годин і в стандартному варіанті є суп + гамбургер (чизбургер, мамабургер, папабургер та ін.). Дуже поширене замовлення ланчу по телефону. Зазвичай цим користуються в офісах - через 15 хвилин після дзвінка перед вами гарячий обід, акуратно упакований в коробку. Це може бути японська, китайська і будь-яка інша кухня. Звичайний вечеря по-американськи приблизно відповідає нашому обіду - супи, друге, салати та ін

Як правило, будь-які американські страви - це великі і душевні порції, що, однак, ускладнює і без того серйозні проблеми зі здоров'ям громадян країни. Британськими лікарями зазначено, що психологія людини є такою, що, замовляючи "супервеликі" порції, він вважає, що це вдалий вибір, і не враховує можливої шкоди для організму.

Говорячи про американську кухню, варто, звичайно ж, згадати і про такі популярних у всьому світі чисто американські кулінарні винаходи, як, наприклад, гамбургер (також відомий під іменами Whopper, Big Mac, Steakburger, Big Burger Deluxe, Champburger, Dave's Deluxe і т.д.). Це котлета, вкладена між двох частин розрізаної круглої булочки, що стала універсальним символом американської масової культури, американського бізнесу і процесу глобалізації.

В останні роки американською громадськістю опановує ідея здорового харчування, часом навіть у догматичної формі, що теж викликає почуття протесту. Рекомендується їжа по можливості без жиру, багата білком і вітамінами. У США шириться рух боротьби проти непомірного споживання алкоголю, деякі міста навіть були оголошені "містами тверезого способу життя". У них, крім слабоалкогольного пива, ніякого алкоголю не дістати, так що кому захочеться випити, повинен для цього їхати, інший раз дуже далеко. (дж.4)

**4. Традиційні страви американців**

Рецепти американської кухні формувалися під впливом національної кухні перших поселенців, в першу чергу, англійської, а також індіанської (місцевої), іспанської, німецької, французької, італійської, китайської, африканської і ін. Велике значення для створення рецептів приготування їжі в американських сім'ях мають клімат, умови різних регіонів Америки. (дж.3)

Повсюдно поширені салати: від найбільш простих (наприклад, зі свіжих огірків або з помідорів) до багатокомпонентних фірмових сумішей на овочевій основі.

Типовими для південних штатів є смажена у фритюрі курятина *(fried chicken),* шніцелі з яловичини *(country-fried steak),* копчена свинина ( барбекю), оладки і хліб з кукурудзяної муки, краби, крабові супи *(she-crab soup)* і крабові котлети *(Maryland crab cakes).*

У штатах Нової Англії традиційні солонина відварна з овочами (boiled dinner), рибні страви, омари, клем-Чаудер.

Окрасою столу на Середньому Заході є біфштекс з яловичини, приготований на вугіллі, печена картопля, шоколадний торт. Сильний вплив справила на міську кухню Середнього Заходу італійська кухня ("глибока" чиказька піца, смажені равіолі в Сент-Луїсі, і т. д.)

На південному заході країни домінує синтез мексиканської і американської кухонь, так званий текс-мекс, характерними стравами якого є фахитас, такос, буррітос, чилі кон карне, фаршировані солодкі перці та інші страви техасько-мексиканської кухні.

У харчуванні американців широко використовується лід. Глечик з льодом - звичайний атрибут обслуговування в ресторані. Популярний чай з льодом *(iced tea).* Пиво зазвичай подається холодним в охолодженої гуртку. (дж.3)

В американській кухні часто для гарніру використовується рис - довгий, коричневий і дикий. У приготуванні їжі вживається багато спецій: часниковий порошок, кілька видів перцю, гвоздика, мускатний горіх, материнка, кориця, імбир, лавровий лист, кмин, кріп, ваніль, порошок лука та ін, арахісове масло.

Виключно різноманітно в Америці меню з морепродуктів.

Супермаркети та продовольчі магазини продають безліч напівфабрикатів. У будні дні багато американців на обід використовують напівфабрикати або готують, наприклад, яловичину з гарніром (печена картопля і шпинат або квасоля з пакета). На салат йдуть свіжі овочі: салат- латук, салат-ескаріол, помідори, авокадо, зелений лук- шалот, огірки, редис. На десерт подається торт з купленої бісквітної суміші. Сандвічі, як гарячі ( гамбургери, чізстейкс (тонко нарізаний ростбіф з сиром і смаженою цибулею)), так і холодні (шинка, груди індички, овочі) типові для американського ланча. У вихідні дні, на свята, сімейні та інші урочистості зазвичай готують їжу по більш трудомістким рецептами. На Різдво часто смажать індичку з яблуками і печуть яблучний пиріг.

 Брауні - прямокутний шматок шоколадного пирога насиченого коричневого кольору

 Чилі кон карне - гостре м'ясне блюдо з додаванням перцю чилі

 Chocolate Chip Cookies - печиво з шматочками шоколаду

 Маффін - невеликий кекс

 Банановий спліт ( банан з шариком морозива)

 Банановий хліб

 Бейгл ( бублик)

 Барбекю

 Біфштекс

 Гамбургер

 Кленовий сироп

 Корн-дог

 Кукурудзяний хліб

 Кукурудзяні пластівці

 Пеканова пиріг (з кленовим сиропом)

 Пончики

 Попкорн

 Вальдорфський салат (з кисло-солодких яблук/ селери з горіхами)

 Салат "Цезар"

 Сандвічі

 Соус "Табаско"

 Соус "Тисяча островів"

 Клем-Чаудер (суп з морепродуктів)

 Тако (тако-салат)

 Гарбузовий пиріг

 Чізкейк

Та це не увесь перелік страв, які полюбляють американці. Вони вважають, що для того, щоб підтримувати себе в гарній формі потрібно мало снідати і багато вечеряти, що зовсім не збігається із поняттями українців. Можливо саме тому вони страждають від ожиріння.

1. **Канадська кухня**

 Канада славиться пшеницею, шпиком, помідорами, чорницею і ожиною. Її кухня підпадала під вплив індіанської, французької, англійської та американської кухонь. Останнє вплив виявилося найбільш стійким. Дуже поширені всілякі консерви. Проте вони не повністю витіснили європейські страви. У багатьох районах віддають перевагу старовинної кухні.

 Там готують страви з таких рідкісних продуктів, як печінка тюленя, горб бізона, задня лапа ведмедя, хвіст бобра. Особливо характерний для канадської кухні великий вибір солодощів і борошняних виробів. У монастирях і зараз ретельно зберігають кулінарні секрети і рецепти приготування страв французької кухні, серед них: листкові пиріжки, сухарики, яблучне тістечко, яблуко-сюрприз, анісовий бісквіт, булочки та ін.

 У Канаді водяться чорні і бурі ведмеді, кози, гірські барани, лосі, північні олені, лані, зайці, дикі качки, качки-мандаринки, бекаси, куріпки, фазани, перепела, болотні кулики, дрозди, сивки, жайворонки, чайки і ін. фермери розводять індиків, цесарок, гусей, курей, кролів, качок. З дичини і домашньої птиці канадці готують чудові страви. М'ясо зазвичай смажать або готують у вигляді рагу.

 У канадських внутрішніх водах налічується близько 60 видів риби. Страви готують зі свіжої, мороженої, сушеної, солоної, копченої, і консервованої риби. Море дає омарів, устриць, мідій, крабів і ін.

 У канадців дуже популярні солоні і мариновані овочі, свіжі фрукти і салати з них, холодне м'ясо і паштет з печінки, фаршировані яйця. В країні готують opігінальні caлaти. Селера, сливи, фініки, фрикадельки домашнього приготування, сир, яблука, цибуля, стручковий зелений і червоний перець змішують в різних поєднаннях (наприклад, готують салат із селери, сиру, фруктів і помідорів). Для приготування закусок використовують майонез і салатні заправки.

 У Канаді багато овочів. Одні з них споконвічно місцеві, інші завезені в той час, коли мореплавці вперше пристали до канадських берегів Серед перших можна назвати гарбуз, невідому раніше в Європі, коричневі боби, квасоля. Крім того, канадським індіанцям була добре відома кукурудза, завезена з Мексики. З її товчених зерен, зварених на воді з шматочками м’яca і риби, готували кашу - «Сагану».

 У Канаді п'ють біле, рожеве і червоне вино. Шампанське призначається для урочистих випадків. У селах під час урочистих подій, а також влітку жінки і дівчата п'ють сироп з малини, розбавляючи його водою. Традиційний канадський напій - пиво.

 Хліб споживається в дуже обмеженій кількості.

 Канадці не їдять червоної ікри, заливної риби, круп'яних гарнірів, а також других страв з червоним томатним соусом.

 Меню сніданку зазвичай включає фрукти і чай або чорна кава. Меню полудня і обіду - міцний чай з молоком або вершками. Другі страви готують з яловичини, телятини, птиці, дичини, нежирної свинини, баранини, риби, овочів і яєць. До м'ясних страв зазвичай подають овочеві гарніри, смажений у фритюрі картопля