**Тема. Особливості кулінарії країн Близького Сходу та Північної Африки**

1. **Близький Схід**



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Єгипет**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%84%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%82) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Іран**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%86%D1%80%D0%B0%D0%BD) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Ірак**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%86%D1%80%D0%B0%D0%BA) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Ізраїль**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%86%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BB%D1%8C) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Йорданія**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%8F) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Кувейт**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%82) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Ліван**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%B2%D0%B0%D0%BD) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Оман**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D0%B0%D0%BD) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Палестина**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Катар**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Саудівська Аравія**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%83%D0%B4%D1%96%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%8F) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Сирія**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D1%80%D1%96%D1%8F) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Туреччина**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Об'єднані Арабські Емірати**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%27%D1%94%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%96_%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D0%95%D0%BC%D1%96%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8) |

[**Ємен**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%84%D0%BC%D0%B5%D0%BD)

Ізраїль

Міста Ізраїлю переповнені ресторанами, барами, закусочними, кафе, які пропонують відвідувачам як загальновідомі, так і екзотичні блюда. Традиційна близькосхідна кухня користується в Ізраїлі найбільшою популярністю, успішно змагавшись з хот-догами, гамбургерами і піццою. Фрукти і овочі в найширшому асортименті представлені у будь-який час року. Особливо слід зазначити високау якість ізраїльських молочних продуктів, вин і лікерів.  
Ресторани зобов'язані виставляти при вході ціни на блюда, меню зазвичай друкується на івриті і англійській мові. Якщо надбавка за обслуговування не включена в рахунок, то рекомендується залишити десять відсотків від суми рахунку на чай.

Ресторани Ізраїлю пропонують відвідувачам і спеціальне живлення, наприклад, малосольне, знежирене, вегетаріанське. Магазини спеціального живлення є по всій країні. Упаковані продукти майже завжди мають відомості про склад, калорійність і дату випуску продуктів.

Особливістю ізраїльської кухні є проходження іудейським релігійним встановленням, згідно яким певні види продуктів, наприклад, свинина або краби, у вживанні заборонені. Інші продукти не можна вживати разом, наприклад, молочні і м'ясні продукти. Їжа, що відповідає іудейським вимогам, називається кошерною. Більшість ресторанів і магазинів строго слідують законам про кошерну їжу, але в більшості районів Ізраїлю можна знайти магазини і ресторани, які пропонують і некошерну їжу.

Кажучи про єврейську кухню, перш за все треба пояснити значення виразу "кошерна їжа". "Кошерний" -  означає "чисто" або "дозволено". Релігійні євреї прагнуть  тільки таку їжу. Про те, як зробити "чистим" те або інше блюдо, можна дізнатися з Тори, де записані три правила кошерності.

По-перше, м'ясо і молоко не повинні з'єднуватися не тільки в одному посуді, але і в шлунку. Звучить це так: "Не вари козеняти в молоці його матері".

По-друге, заборонено вживати кров, тому тварину забивають так, щоб вся кров з нього витекла.

По-третє, можна  тільки птаха і рибу, а також м'ясо парнокопитних ссавців, що жують жуйку.

  Саме тому свинина і верблюжатина, а також омари, креветки, краби, кальмари і навіть кролики вважаються в Ізраїлі їжею некошерною, тобто нечистою. Проте це не означає, що цих земних радощів в Землі обітованої немає.

Правда, далеко не кожному ресторані дозволяється готувати кошерну їжу - право на це отримують тільки найбільш гідні, відповідні строгим правилам релігійних традицій.

Проте їжа в Ізраїлі вельми різноманітна і смачна. Варто спробувати хумус - пюре з жовтого гороху, цибулі, приправ і часнику. Тхина теж є пюре, але вже з вареного кунжуту, цибулі і помідорів. Цим пюре заповнюють арабський коржик - піту. Неодмінно покуштуйте фалафель - обсмажені в маслі кульки з горохово-квасоляного пюре. Багато східних м'ясних блюд: кебаб з яловичини або баранини, шашлик, запечений в грилі, шаурма на спеціальному рожні.

З рибних делікатесів тут можна спробувати "рибу святого Петра", зажарену в грилі, або маринованого тунця.

Древньоєврейська кухня побудована на безлічі релігійних приписів, які чітко мали виконувати іудеї. Цей складний релігійний церемоніал ще й до нині фігурує як традиція в значної частини населення. Забороняється вживати в їжу свинину, м’ясо хижаків та тварин, що загинули в результаті нещасного випадку. Віруючі євреї ніколи не споживають разом м’ясо і молочні продукти. Молокопродукти споживають лише через шість годин після м’яса.  
Ізраїль — країна емігрантів і тому кожна сім’я знаходиться під впливом традицій тої країни, звідки вони прибули.

Однак ряд характерних ознак кухня ізраїльтян зберігає не дивлячись на те, що цей народ багато століть був розкиданий поміж іншими народами. Велике місце в харчуванні євреїв займає риба та страви з неї. Вона є обов’язковою суботньою стравою. А національними стравами є фарширований короп, щука, сазан, лящ, тушковані з овочами.

Готуючи страви з м’яса яловичини кулінари використовують топлений жир — яловичий або гусячий. Гусячим жиром заправляють холодні закуски з свіжих огірків, редьки, яєць тощо.

Бульйони готують м’ясокісткові (м’ясо подають на другу страву), а також з птиці, їх подають з такими гарнірами, як кльоцки, пельмені і т. д. Супи варять картопляні, з бобових, молочні, а також холодні борщі.  
З других овочевих страв люблять тушковану моркву (цимес), тушковану картоплю з сухофруктами, картопляні оладки, бурякову запіканку. М’ясні страви готують як з натурального, так і з рубленого м’яса.  
Суботній хліб називається холлах, його готують з пшеничного борошна вищого сорту та яєць, часто заплітають і посипають маковими зернами.  
Ізраїльтяни багато їцять на сніданок: фрукти, овочевий салат, кава з вершками, сир та кисле молоко.

Обід, як правило, складається з чотирьох страв. Споживається багато птиці з тушкованою капустою, рисом і зеленим горошком. Вечеря, за складом страв, подібна на сніданок у різних варіантах. Вживають багато фруктових соків.  
  
ІРАН  
В Ірані на стіл ставлять відразу всі страви і гості самі вирішують, в якій послідовності будуть їх споживати. Іранці також не вживають свинину.  
М’ясо перед приготування часто вимочують у кефірі з цибулею та шафраном (своєрідне маринування). Часто готують м’ясну страву схожу на фрикадельки, яку вони називають «кюфте» і «шамі». Окрім м’яса в Ірані споживають багато рису, різноманітних овочів, гострих та ароматичних корінців. У залежності від соусу існує 100 страв з рису.

З перших страв готують суп «аш», що містить рис, овочі та сир. Каспійське море багате на осетрину, але іранці не вживають у їжу її ікру.  
Алкогольних напоїв у цій країні не вживають. Зате дуже популярні сиропи, які готують з фруктових соків, різноманітні кисломолочні продукти, зокрема сильно збитий та охолоджений кефір (дуг).  
Замість хліба подають великі паляниці з пшеничного борошна вищого сорту. Тут також виготовляють відомі східні солодощі, люблять свіжі та сушені фрукти і найбільше — чай з печивом та молоком.  
Чай п’ють з широких чашок, що називаються піали. На столі повинні знаходитися спеції та фруктова вода.

ТУРЕЧЧИНА  
Страви турецької кухні дуже популярні не тільки на Близькому Сході, а й у багатьох країнах світу. Особливо це стосується печені та плову.  
Багатство східної кухні особливо проявляється в стравах з овочів, що найкраще представлені рагу. Характерна турецька страва «берек» — листкове тісто, фаршироване сиром зі сметаною або меленим м’ясом.  
Турки великі майстри в приготуванні кондитерських виробів: «курабіє» (галети з медом і цукром), «баклави» (тістечко з горіхами) і т. д.  
Алкогольні напої в Турції споживають мало і потроху. Найрозповсюдженіший — ракія з виноградного та сливового соку, ароматизована анісом. З безалкогольних напоїв найвідоміший айран, кефір з цукром, який збивають доти, поки не зникнуть згустки. Його подають добре охолодженим.  
Світову славу отримав спосіб приготування кави, який так і називається — по- турецьки. Після обіду турки люблять чай з печивом та лимоном.

**Арабська кухня**

Арабська кухня характерна для багатьох арабських країн і містить елементи середземноморської й африканської кухонь.

Типові для цієї кухні інгрідієнти – кус-кус, баранина, турецький горох, баклажан, оливки, фініки, запашна вода (квітки апельсинового дерева й троянди), деревне вугілля та м'ятний чай.

**Традиції їжі**

Арабська кухня уходить своїм корінням в кухню кочівників пустелі. Інгредієнти для готування їжі були зручними для перевезення, наприклад рис

фініки. Караван, кочуючи, вносив розмаїтість у меню, додаючи продукти, придбані по дорозі, наприклад, овочі.

Прийом їжі в арабській кухні – це насамперед можливість зустрічі в колі родини й друзів. За традицією всі сидять на подушках або низкою лаві, навколо круглого стола. Їдять у тиші, насолоджуючись кожним шматочком. Після їжі є час на чай і розмови.

**Основні властивості**

**Основа арабської кухні** – м’ясо: баранина, козлятина, телятина. В більшості випадків м’ясо піддається тепловій обробці без застосування жиру, завдяки цьому блюдо відрізняється особливою ніжністю і соковитістю. Температура

сковорідки доводиться до 300 С, при цьому білок м’яса згортається і утворює скориночку, яка утримує м’ясний сік всередині. Окрім різноманітних других страв таким же чином готують м’ясо для численних супів на м’ясному бульйоні.

У арабській кухні практично у всі страви рясно додають різноманітні прянощі і спеції: цибулю, часник, перець, корицю, ароматичні трави і т.п. Для приготування страв використовується переважно оливкове масло, а також рис,

бобові культури – горох, квасоля. Обов’язкові складові багатьох страв – різноманітні овочі, свіжі або консервовані фрукти.

Широко поширені страви з риби і морепродуктів. У будь-якому ресторані з арабською кухнею можна замовити мезі – традиційний набір з холодних і гарячих закусок. Мезе є поєднанням не менше 12 страв, які в певній послідовності подаються невеликими порціями і швидко змінюють один одного. Найбільш поширені страви в мезі – овочеві салати, часниково-горіхова паста на оливковому маслі, виноградне листя з рисово-овочевою начинкою або м’ясним фаршем. Неодмінна складова мезі – гарячі пиріжки трикутної форми з овочевою, м’ясною або сирною начинкою. У асортимент страв, як правило, входять сири, а також баклажанова ікра, що готується з часником.

До закусок подається хліб, називаний **хобз або айш**, що в перекладі значить «життя». Найчастіше, замість столових приладів, хлібом беруть соуси й шматочки м'яса. Цікавим різновидом хліба є "айш би заатар" ,тобто хліб з додаванням тім’яна й інших пряностей. Чай та кава найбільш поширені. Найпопулярніша кава – **аравійська світла**, яка готується з ледве просмажених зерен.

**Типові страви**

**Фалафель-** невеликі котлетки, приготовлені з меленого турецького гороху,

змішаного зі спеціями і підсмажені на рослинному маслі.

**Шаурма -** арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса. З вертикального рожна, на якому смажиться м'ясо ягняти або курки, кухар зрізує вузькі скибочки, перемішує на плиті зі шматочками помідорів і інших овочів, потім викладає в розрізаний хліб **піта.**

**Фуль -** густе пюре з коричневої квасолі, що звичайно накладають у піту або додають до локшини з рисом.

**Діп тахіна –** кунжутна паста.

**Баклава** (баклава - «горіхи») — популярний кондитерський виріб в кухнях Близького Сходу, що складається з слоєного тіста з горіхами в сиропі

**Люля-кебаб** (від перс. *смажене м’ясо*) — східна страва у вигляді продовгуватої котлети, обсмаженої на шампурі. Готується з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця). Подається з лавашем чи завертається в нього.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **Північна Африка**   https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/45/North_Africa_regions_map_uk.svg/450px-North_Africa_regions_map_uk.svg.png |
|  | [**Алжир**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B6%D0%B8%D1%80) ([Алжир](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B6%D0%B8%D1%80_(%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE))) Найбільша країна Африки. | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Єгипет**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%84%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%82) (Каїр) Батьківщина древньої Єгипетської цивілізації, з її храмами, ієрогліфами, муміями. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Лівія**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%B2%D1%96%D1%8F) ([Тріполі](https://uk.wikivoyage.org/w/index.php?title=%D0%A2%D1%80%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%96&action=edit&redlink=1)) Великий відкритій простір — 90% країни займають пустелі та напівпустелі. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Марокко**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE) ([Рабат](https://uk.wikivoyage.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82&action=edit&redlink=1)) Омивається Атлантичним океаном та Середземним морем. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Туніс**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%BD%D1%96%D1%81) ([Туніс](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%BD%D1%96%D1%81_(%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE))) Розташована у самому центрі середземноморської Африки |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Західна Сахара**](https://uk.wikivoyage.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%85%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0) |

**Марокканська кухня**

Марокканська кухня вважається однією з найрізноманітніших. Маври чимало вплинули на кухню Південної Європи використанням екзотичних фруктів, кулінарними прийомами й архітектурою. У свою чергу на кухню Марокко вплинули багато культур, включаючи арабську, єврейську і французьку.

Кухня Марокко - це баланс простоти і декадансу, що залежить від сезону.

Популярна баранина, яловичина, курка та верблюжатина. Основне джерело

вуглеводів - кускус, хліба, рис і бобові, також багато вживається кореневих

овочів, зелені і сезонних фруктів.

**Спеції.** Страви в Марокканській кухні готуються повільно й акуратно, їх приправляють спеціями (найчастіше дуже сильно) і свіжими травами. Наскільки повна контрастів країна, настільки й багата ними і її національна кухня, тому в одному блюді часто зустрічаються і солодке, і солоне, і гостре.

М'ясні блюда часто приправляють сухофруктами чи свіжими фруктами.

У число найпопулярніших національних страв входять таджин з м'ясом і

айвою (tagin - так називаються як каструля, так і спосіб приготування страв),

баранина з фініками, курагою чи чорносливом та баранина з кедровими

горішками й ізюмом.

**Кускус** звичайно подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають на гарнір до таджину.

**Кускус** - *це зернятка манної крупи - один з основних інгредієнтів марокканської кухні*. Зернятка обвалюються в маслиновій олії, потім розбавляються рідиною з таджина і готуються на пару - у підсумку виходить розсипчастий і ароматний кускус. Це блюдо завжди подають гарячим - ідея використовувати кускус холодним популярна тільки за кордоном.

Під час обіду по колу передають домашній **хліб ксра (ksra**) з маленькими вазочками солі і кмину.

Завершують обід сезонні фрукти і солодкі пиріжки з начинками, включаючи мед, горіхи, корицю, кунжут і насіння фенхеля. Подають солодкий м'ятний чай, що готується з зеленого чаю зі свіжою м'ятою і великою кількістю цукру - прекрасний засіб для поліпшення травлення наприкінці ситної трапези.

Хоча Марокко робить вино, мусульманська культура забороняє вживання

алкоголю, тому його рідко подають за обідом