**Тема. Кулінарія країн Латинської Америки**

1. ***Загальна характеристика латиноамериканської кухні***

Кухні латиноамериканських країн (Куби, Мексики, Бразилії, Аргентини, Перу, Чилі, Уругваю, Еквадору, Колумбії та ін.) Багато в чому схожі між собою. Це перш за все широке використання для приготування багатьох страв кукурудзи, різних овочів, особливо помідорів, бобів, квасолі. У деяких латиноамериканських країнах готують тонкі коржі з кукурудзи -тортіл'яс. Їх їдять з різноманітними приправами. Наприклад, згортають в трубочку поклавши всередину м'ясну начинку. Приправою до багатьох страв служать сир, різні соуси з великою кількістю спецій.

Для кухні латиноамериканських країн характерні страви з натурального м'яса, головним чином яловичини і свинини, підсмажених до напівготовності на решітках і вугіллі. Популярні страви з тушкованого м'яса з капустою, квасолею і копченою ковбасою в томатному соусі з червоним меленим перцем.

Великого поширення набули м'ясні ковбаски типу грузинських купатися. Фарш для них готують з добре подрібненої ножем яловичини, змішаної з дрібними шматочками свинячого сала, ріпчастою цибулею, перцем, корицею і гвоздикою. Готові ковбаски смажать на вугіллі з підвішеному вигляді.

Ще одна особливість кухні латиноамериканські країн: м'ясні продукти для других страв, а також рибні не панірують.

Гарніри до м'ясних страв подають окремо. Їх готують, як правило, з овочів: картоплі, кукурудзи, ріca, іноді як гарнір подають локшину. Гарніри заправляють тільки вершковим, а салати - оливковою олією. Майонез і сметана використовуються рідко. Перші страви споживаються дуже обмежено.

У багатьох країнах Латинської Америки великою популярністю користуються різні страви з риби і морських тварин, раків, креветок, восьминога і т. Д.

Чільне місце в харчуванні латиноамериканців займають фрукти, фруктові соки, сири. Найулюбленіший напій - чорна кава.

Характерний і режим харчування народів, що населяють Латинську Америку: легкі сніданки, що складаються з злитого масла, джему, варення, булочки, соків, кави з молоком, і щільні, рясні обіди і вечері.

У кулінарії Центральної Америки є багато спільних рис. Одна з них - це вживання в якості основного харчового продукту кукурудзи. Особливо вона поширена в Мексиці.

1. ***Мексиканська кухня***

Статистики стверджують, що в цій країні споживається 100 кг кукурудзи на душу населення. Форми використання цього продукту різні, як різні і назви страв, але основа залишається скрізь однакова.

Хліб житньо-пшеничний: булки, бублики і калачі - все це для мексиканця представлено в одному виді - у вигляді тортильи. Слово «тортилья» - зменшувальне від іспанського «торти», що означає ватрушка. Тортільяс представляють собою круглі коржі, які дбають в незліченних тартільернях і в кожному будинку. Шматки тіста з кукурудзяного борошна під руками пекарів моментально перетворюються в круглі тонкі диски, швидко перевертаються, злітають в повітря і невловимо для ока спостерігача виявляються на розпеченій плиті. Покупці поспішають принести їх додому ще гарячими і покласти на стіл раніше, ніж вони встигнуть охолонути.

Тортільяс заміняє вилку, ложку і ніж: нею набирають соус і притримують шматки м'яса, а найзручніше те, що після трапези можна з'їсти і самий «столовий прилад». Якщо в тортильяс загортають м'ясний фарш з овочами, сиром і цибулею, то це блюдо носить назву «ЕНЧІЛАДАС»., Згорнута і начинена квасолею і овочами називається «тачос»; тортильяс з маком, ковбасою, сиром або квітами гарбуза, запечена в сильно розігрітому жирі - «квесадільяс». Дуже часто кукурудзяна тісто загортають в аркуш кукурудзи і варять на пару - це «томалес»; улюблене блюдо - маленькі коржі з кукурудзяного борошна, підсмажені на салі і покриті шматочками ковбаси, сиру, курятини з вареною квасолею - «гаукомос». Кукурудза може служити основою і перших страв. «Посол» - суп з кукурудзи і червоного гострого перцю (перець, до речі, обов'язковий для всіх інших страв з кукурудзи) в поєднанні з лимоном, майораном, цибулею і свинячий головизною. Дуже смачні приготовані із застосуванням кукурудзяної муки і тортильяс супи. Відомі два види супів - рідкий і сухий. Перші їдять ложкою, а другі - виделкою. Справа в тому, що сухий суп варять до тих пір, поки не википить вся рідина в горщику.

У Мексиці та інших країнах Центральної Америки з м'ясних продуктів переважає свинина. Багато споживають птиці, а також яловичини і телятини.

Велике місце в кухні Центральної Америки займають всілякі овочі, бобові, рис. В їжу закладається велика кількість гострих сортів перцю і різних спецій. Велика увага приділяється приготуванню соусів як правило вогненно гострих.

Банани і всілякі фрукти для країн Центральної Америки це теж, що для Європи картоплю. Їх подають до столу в будь-який час дня і їдять свіжими, смаженими, вареними, в салатах і т.д.

Крім того, клімат і грунт сприяють зростанню всіх видів кактусів. З них готують багато національні страви і алкогольний напій. У Мексиці росте більшість європейських сортів фруктів і овочів.

Майже всі страви мексиканці готують на свинячому жирі. Вершкове масло вони їдять тільки з Тартинка. З недавніх пір стало широко вживатися оливкова олія.

У мексиканській кухні багато страв з картоплі, але серед них ви не знайдете смаженої картоплі.

Сири роблять в основному з козячого молока. Вони мають гарний колір і специфічний смак.

Велике місце в мексиканському десерті займають фруктовим желе, які готують з усіх фруктів, іноді навіть з кісточками, Клімат Мексики надзвичайно сприятливий для вирощування винограду, тому його споживають у великій кількості і на протязі цілого року.

Сніданок мексиканця зазвичай складається зі шматочка папайї - довгастої і дуже солодкої дині, живильної і корисною для шлунка, кава з молоком і булочки з маслом. Іноді кави замінюють свіжим молоком.

У Мексиці п'ють «пюльк» і пиво. Пюльк - це алкогольний напій молочного кольору, що отримується з кактуса манго.

З безалкогольних напоїв поширений «ті де ожас» - заварка листового чаю. Найбільш популярний чай з листя апельсина, кориці і крутиться.

Шоколад, батьківщиною якого є Мексика, готують трьома способами: по-французьки, т. Е. З молоком, по-іспанськи - дуже густим і по-мексиканськи - менш густим.

1. ***Кухні народів Гондурасу, Нікарагуа, Коста-Ріки, Панами***

Перераховані країни не мають яскраво вираженої національної кухні, тому тут вже протягом тривалого часу права громадянства мають американська і європейська кухні. У цих країнах готують багато «тамелес» (своєрідних голубців), страв з квасолі і рису, овочів і фруктів. Поширені курка в майонезі, смажене м'ясо, страви з бекону.

У селах і гористих районах країни в більшій пошані індіанська кухня. Особливістю її є застосування гострих сортів перцю, різних спецій, вогненно-гострих соусів.

Нікарагуа готують страву, мало поширене в сусідніх країнах, - «мондонго». Воно являє собою суп з риби і овочів. Від французького буйабесс це блюдо відрізняється тим, що в нього входить ще й м'ясо. Незвичайне поєднання, однак нікарагуанці стверджують, що подібна комбінація їм дуже подобається.

Найулюбленішим блюдом в Панамі є «Санкош» - курячий суп з великою кількістю різноманітних овочів, в тому числі тропічних (віділлємо, Майоте), яким важко знайти еквівалент в Європі.

Рис фігурує в досить оригінальних поєднаннях - з какао і кокосовим молоком. Але це не десерт. У Панамі популярна страва «ткзайо» - яловиче м'ясо смажать, енергійно розм'якшують і рясно поливають томатним соусом.

Як і в сусідніх країнах, під час їжі п'ють в основному воду. Деякі фрукти, зокрема гуанавана, використовується для приготування смачного вина і освіжаючого напою.

1. ***Аргентинська кухня***

Аргентина - країна скотарства. Тому вона споживає величезну кількість м'яса, особливо яловичини. «БІФЄ» (біфштекс), «кюрраско» (печеня з яловичини) є її основними стравами. За способом приготування багатьох м'ясних страв кухня Аргентини нагадує кухню народів Кавказу. М'ясо і рибу для других страв не панірують.

Європейські овочі та фрукти сусідять з екзотичними: персики, абрикоси, дині подають до Стіл з aнaнaсaмі, aвокой і карассалом. З овочів особливо цінується солодкий батат. Hежние "качани" кукурудзи, звані «щокло» є національним блюдом Аргентини, як, втім, і всієї Латинської Америки.

Країна виробляє багато сиру. Тут можна спробувати не тільки всі основні французькі, швейцарські, італійські, англійські його сорти, але і типово аргентинські «Тафі», «Тандем», «кесілло» і ін. Десерти в основному ті ж, що в Європі. Дуже популярно желе з айви.

Національний напій - «мате», що готується з листя дерева плекс. Його п'ють на сімейних урочистостях, дружніх зустрічах і під час ділових розмов. Цей напій так само характерний для Аргентини, як кава для Бразилії. Крім того, також популярний свіжий солодкий сік цукрового очерету - «Панош».

Аргентина - країна виноградників, і вино супроводжує кожний прийом їжі. Воно користується гарною репутацією і за своєю якістю стоїть в одному ряду з винами Чилі і штату Каліфорнія (США). Проводиться також значна кількість пива. Численні пивоварні, створені пивоварами-емігрантами, пропонують майже всі сорти європейського пива. Беручи туристів з Аргентини, необхідно пам'ятати, що сніданок повинен бути легким: вершкове масло, булочка, гострий сир, фрукти і фруктові соки, джем або варення, чорна кава з гарячим молоком, яке подають окремо. Перші страви аргентинці споживають обмежено. Після обіду і вечері вони п'ють міцну чорну каву.

З національних страв можна приготувати: шарнікан, пушер креоли, яловичину тушковану по-аргентинськи.

1. ***Болівійська кухня***

Болівійська кухня має багато спільного Перу. До чисто національним стравам відноситься перш за все «лауа» - дуже густі супи. Їх готують з кукурудзи і куінуа (рис, що нагадує пшеницю). Найбільш поширеним другою стравою є і «плато\_пасено». Його готують з кукурудзи, бобів, смаженого сиру, картоплі і тунта (особливий вид картоплі, зростаючий на високогірних плато) і подають з гострим соусом. Перед їжею випивають склянку пива.

Кава з молоком часто п'ють з Мазак. Мазак готується з бананів, сиру або сушеного яловичого м'яса, дуже поширеного в Чилі.

У Болівії багато річкової та озерної риби, з якої готують досить смачні страви.

Дуже оригінальне блюдо - «коней естірадо» - з кролика. Тушку кролика сильно розтягують, що додає м'ясу тонкий смак.

Національний напій - пиво, причому болівійці переконані, що їхнє пиво краще на континенті. Є кілька сортів вина. Дуже поширений «піско» - алкогольний напій, що отримується в результаті перегонки вина.

З аперитивами замість смажених горішків або маслин вживають соковиті пироги з м'ясом.

З гарячих напоїв болівійці п'ють каву з молоком.

1. ***Бразилійська кухня***

Скотарство, особливо на півдні, одна з основних галузей господарства країни. Розведення свиней, овець, кіз і птиці дає можливість готувати різноманітні смачні страви. У атлантичного узбережжя і в річках Бразилії багато риби - всe види, що зустрічаються в Європі, і деякі, характерні тільки для цієї країни, але не менш смачні. У Бразилії досить широко поширені страви з м'яса мавпи, крокодила і навіть водяний змії. На Амазонці використовують черепашачий жир, у великій кількості споживають черепашачі яйця, причому тільки жовті. *Фейжоада,* *Феттучині з морепродуктами, чорізо і соусом пири-пири, Мокека з морепродуктів*

Крім м'яса і риби, бразильці їдять багато овочів, а також кокосовий горіх, горіх кажу.

Як правило, страви дуже гострі, так як кухарі не шкодують всіляких приправ.

Плантації цукрової тростини дають багато цукру, в великій кількості використовуваного для приготування десерту.

Бразилія виробляє порівняно мало вина. В основному тому вона ввозить його з Португалії, Франції, Італії та Іспанії. Бразильці люблять пиво. Коричневе або світле, воно є найбільш pacпpocтрaненним напоєм.

У дуже великій пошані витримані фруктові соки - злегка алкогольні напої домашнього або промислового приготування.

Не менш популярний напій «мате». У Бразилії його зазвичай п'ють через трубочку.

За виробництвом какао Бразилія займає одне з перших місць в світі. Цілком зрозуміло, що цей продукт дуже поширений в природному вигляді і у вигляді шоколаду.

Бразилія є основним світовим виробником кави, тому не дивно, що цей напій споживається в будь-який час дня і у всіх сім'ях. Кава вранці під час сніданку, кава після обіду і вечері. Подається в маленьких чашечках, він ароматний, як ніде.

1. ***Кубинська кухня***

Кубинська кухня складається в основному зі страв іспанського походження, проте останнім часом з'явилося багато національних страв. Виникненню їх сприяв розвиток сільського господарства, введення в культуру нових видів плодів, виникнення нових галузей тваринництва.

Для приготування національних страв використовуються червоний і чорний перець, червоний і зелений стручковий перець, порошок «каррі», лавровий лист, кориця, часник, томат-пюре, лимонний сік, листя розмарину, коньяк, біле натуральне вино, оцет, майонез, маслини. Сіль застосовується обмежено. Їдять кубинці зазвичай багато (особливо значні порції других страв), люблять яловичину, свинину, птицю, квасолю, кукурудзу і маніоку. М'ясо, як правило, гасять.

М'ясні і рибні страви гарнірують овочами - помідорам і огірками, перцем стручковим, зеленим горошком, стручкової квасолею і картоплею. Часто комбінують рис з чорною квасолею. Такі страви зазвичай приправляють цибулею, шматочками шинки, часником, перцем і помідорами. Кубинці дуже люблять смажені яйця з рисом і стиглими бананами.

Популярна страва «Каркі-Мешаді» (шпиговане м'ясо). У великому шматку яловичого м'яса вістрям ножа роблять прорізи і вкладають в них шматочки шинки і крутих яєць. Після цього м'ясо варять на сильному вогні з цибулею, апельсиновим соком, маслом і часником.

Широко поширені морепродукти: риба, краби, лангусти.

Куба - країна фруктів. Під тропічним небом в будь-який час року визрівають ананаси, апельсини, лимони, груші. Пледів і фруктів їдять дуже багато - і в натуральному вигляді, і в якості салатів. Салати готують, в залежності від пори року, поєднуючи яблука, виноград, ананаси, банани, і заливають їх майонезом, згущеним молоком або збитими вершками.

Популярні великі, дуже тверді зелені банани. Їх варять, потім ретельно відбивають, щоб розм'якшити, і їдять на десерт.

Кубинці люблять пиво і ром. З гарячих напоїв віддають перевагу каві, а з холодних - фруктову і мінеральну воду і соки.

До столу рекомендується подавати червоний і чорний перець, оливки і маслини, дрібно нарізану зелень, оцет і гострі соуси. Хліб - тільки білий.

З національних страв можна приготувати: рибний суп протертий, камаро, яйця по-королівськи, ананасовий тортик.

1. ***Перуанська кухня***

Перуанська кухня вважається однією з найрізноманітніших в Латинській Америці і характеризується насамперед рясним використанням гострого червоного перцю.

Дуже популярна страва «тато ала уанкаіна» - білий сир, розведений молоком з перцем, цибулею, сіллю, яєчним жовтком, лимонним і апельсиновим соком, рослинним маслом.

Не можна не назвати оригінальне національне блюдо - «севіще». Воно складається з сирої риби, яка бачила лимонним соком і приправлений перцем (іноді ще й цибулею), і кукурудзи. Ці ласощі відомо тільки в декількох країнах світу.

У великій пошані суп з шматками яловичини, кукурудзою, картоплею і мýка (різновид картоплі), страви з білої квасолі. Дуже поширений «шупе» - суп.

Дуже цінуються риба і куріпки.

М'ясо використовується охолоджене і парне. М'ясні і рибні продукти, що йдуть на приготування других страв, що не панірують.

У Перу росте фіолетова кукурудза. З неї варять компот - «мазаморра морада», готують слабоалкогольний напій, часто замінює вино.

Для приготування десерту широко використовується квасоля. Зокрема, з неї роблять солодке блюдо «бланканке», яке дуже люблять діти.

У Перу п'ють вино, вже згадуваний вище напій з фіолетовою кукурудзи. На півночі країни споживають більше міцний напій - «дулі де Йора»

З національних страв можна приготувати: суп перуанський і картопля по-перуанських.

1. ***Сальвадорська кухня***

Страви сальвадорської кухні відрізняються гострим смаком, завдяки застосуванню великої кількості прянощів. Найулюбленішими стравами є чорна квасоля і «Тамале». Дуже поширене також блюдо, зване «настільки де Злоте» - досить густий суп з кукурудзи.

У Сальвадорі широко споживаються два види бананів: «платано» - дуже великий і «кіпес» - дуже маленький.

При приготуванні страв в сальвадорської кухні використовується поєднання гострих і жирних продуктів, причому превалює гострий смак. В одній і тій же рецептурі використовуються овочеві і молочні продукти, поєднання солодкого і гіркого смаку. З м'ясних продуктів вживають свинину, телятину, курей та індиків. Широко поширене поєднання м'ясопродуктів з бананами, овочами, млинцями, сиром і яйцями.