

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Сергій Неїленко
Валентина Русавська

КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Київ
Видавництво Ліра-К
2020

УДК 641.5:39(07)

К903

Рецензенти:

Доценко В. Ф. – доктор технічних наук, професор, декан факультету готельно-ресторанного та туристичного бізнесу Національного університету харчових технологій;

Карпенко П. О. – доктор медичних наук, професор кафедри технології і організації ресторанного господарства Київського національного торговельно-економічного університету;

Завадинська О. Ю. – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри готельно-ресторанного і туристичного бізнесу Київського національного університету культури і мистецтв;

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету культури і мистецтв
протокол № 2 від 12.09.2019 р.*

К903 **Неїленко С., Русавська В.**

Кулінарна етнологія : навч. посіб. / С. Неїленко, В. Русавська. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. – 612 с.

ISBN 978-617-7844-35-7

В посібнику розглядаються традиції харчування та гастрономічні звички різних етносів та представників різних релігійних напрямів, історія та культура харчування різних народів світу, процес надання основних і додаткових послуг у закладах готельно-ресторанного господарства відповідно до релігійної належності, традицій харчування та гастрономічних звичок іноземних туристів, технологічний процес виготовлення національних страв різних етносів з використанням методів інноваційної кулінарної технології.

Призначено для індивідуальної самостійної роботи студентів, аспірантів та викладачів.

УДК 641.5:39(07)

ISBN978-617-7844-35-7

© Неїленко С., Русавська В., 2020
© Видавництво Ліра-К, 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ, СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ І КУЛЬТУР ХАРЧУВАННЯ НАРОДІВ СВІТУ	6
1.1. Давньогрецька кухня	9
1.2. Давньоримська кухня	15
1.3. Кухня Стародавнього Єгипту та Месопотамії	22
1.4. Кухня в Доколумбовій Америці.....	26
1.5. Кухня Середньовіччя.....	33
1.6. Кухня Нового Часу.....	67
1.7. Традиції харчування в християнстві, іудаїзмі та ісламі	72
1.8. Правила харчування відповідно до вірувань східних релігій....	82
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АСОРТИМЕНТУ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКЦІЇ КУХОНЬ ЄВРОПИ	91
2.1. Особливості національних кухонь країн Північної Європи	91
2.2. Особливості національних кухонь країн Західної Європи	122
2.3. Особливості національних кухонь країн Південної Європи ...	193
2.4. Особливості національних кухонь країн Східної Європи та Балтії	278
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АСОРТИМЕНТУ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ БЛИЖНЬОГО СХОДУ, АЗІЇ, АФРИКИ ТА АМЕРИКИ.....	358
3.1. Особливості національних кухонь країн Азії.....	358
3.2. Особливості національних кухонь країн Африки.....	497
3.3. Особливості національних кухонь країн Америки.....	519
3.4. Особливості національних кухонь країн Океанії	583
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	591
ДОДАТКИ	605

ПЕРЕДМОВА

Гастрономічна культура – це система норм, які містяться в певній соціокультурній реальності і детермінують, по-перше, кулінарний порядок приготування їжі, різних страв, їх склад та поєднання; по-друге, власне кажучи, гастрономічний порядок, яким прийнято називати практики, пов'язані з вибором харчових пріоритетів, зі способами їх зв'язку із повсякденним життям, різними подіями, варіантами організації та регламентації трапези; по-третє, аналіз та інтерпретація її ознак, властивостей тощо. Дане визначення найбільш повно відображає змістовні елементи гастрономічної культури: культуру приготування їжі, культуру споживання їжі та їх рефлексії.

Говорячи про національну кухню, слід мати на увазі систему колективних уявлень про харчові звички нації, що включає в себе страви, які вважаються репрезентативними для даної гастрономічної культури, і так звані спеціалітети, тобто продукти, специфічні для конкретної місцевості. Ці уявлення є доволі стійкими і поділяються усіма носіями даної культури, а також транслюються за її межі.

Ще на межі Середньовіччя і Нового часу національна кухня стала затребуваною в якості механізму формування національної ідентичності на рівні повсякденності, створення національних феноменів, поряд з явищами «високої» культури. Однак поряд з національною кухнею, в цей же час виникає і регіональна кухня, яка за своїми функціями є тотожною національній кухні. Різницю між ними слід вбачати, головним чином, в історичній ситуації. Формування національної кухні відбувалося в новоутворених національних державах і, таким чином, стало наслідком становлення національної культури. Ті ж країни, в яких процеси націоналізації виявилися уповільненими, розвинули регіональну своєрідність. Про неточність категорії «національна кухня» говорять також й історики кулінарії: «Гастрономічним осередком є регіон, а не нація». Справді, певна однаковість у кліматичних умовах і культурних традиціях можлива лише на досить обмеженій території, й тоді можуть складатися правила і норми, що визначають характер їжі.

Національна кухня часто репрезентується як споконвічна і зближується за своїми характеристиками з тим, що називають народною кухнею. Проте ця тотожність не відповідає дійсності. Народна, або селянська кухня має локальний характер – вона ґрунтується

на локальних доступних продуктах і простих способах їх обробки, а транслюється за допомогою усної традиції з покоління в покоління і, незважаючи на деяку спільність прийомів, являє собою сукупність окремих сімейних традицій. Народна кухня відображає, з одного боку, економічне становище селян, а з іншого – вірування та символи, що поділяються всіма носіями даної культури. Безумовно, вона виступає в якості одного із способів збагачення «високої» кухні, але це лише епізодичні контакти. У міру розвитку суспільства вона починає засвоювати досягнення професійної культури, проте в основі своїй її норми зберігають усний характер побутування і специфіку, обумовлену кліматичними, географічними та історичними умовами. Народна кухня тісно пов'язана з уявленнями про споконвічність і традиційність. Ототожнюючись з народною, національна кухня конструює і демонструє історичну перспективу національної єдності.

Таким чином, національна кухня є специфічним продуктом культури, тісно пов'язаним як із певними соціокультурними трансформаціями, так і зі змінами в світосприйнятті. З одного боку, національна кухня зберігає риси традиційного способу трансляції, що сприяє набуттю нею правомірності, з іншого – відгукується на вимоги нової культурної епохи.

Вивчення національних кухонь сприятиме якісному обслуговуванню іноземних гостей у закладах готельно-ресторанного та туристичного бізнесу відповідно до етнічних, релігійних та історичних особливостей харчування. Це сприятиме збільшенню туристичного потоку іноземців та розвитку закладів готельно-ресторанного господарства України.

РОЗДІЛ 1

Формування, становлення національних традицій і культур харчування народів світу

Кожен народ має свій неповторний уклад життя, свої обряди, звичаї, танці, пісні, легенди, які проявляються і в кулінарії. Гастрономічні звички, пристрасті й антипатії, способи готування їжі й прийоми подачі страв склалися в кожного народу протягом століть, і в силу цієї обставини кулінарія є об'єктом вивчення не тільки фахівців харчування, але рівною мірою й медиків (геронтологів), соціологів, етнографів, істориків, фахівців туристичного й готельно-ресторанного бізнесу.

Вихідний набір продуктів, що становлять основу тієї або іншої національної кухні, зрозуміло, цілком визначається тим, що дають природа й матеріальне виробництво (землеробство, тваринництво, різноманітні промисли), але на цій основі кожен народ має специфічні особливості, що виразилися, зокрема, у неповторному смаку або особливих присмаках страв. Так, наприклад, рис є основою харчування багатьох народів, що населяють азійський материк, але плов, приготовлений узбецьким й індійським кухарями, сприймаються як зовсім різні страви. Коріння цих особливостей ідуть у глиб століть. У появі їх зіграли свою роль різні фактори: в одних випадках це географічне положення або економічні умови, в інші – релігійні вірування, система культових заборон, стародавні звичаї, що регламентували спосіб життя тощо.

Незважаючи на історично сформований традиційний характер харчування, кулінарія являє собою одну з найменш ізольованих частин національної культури.

Так, можна з повним правом говорити про нині сформовану сучасну вітчизняну кулінарію, що увібрала в себе все краще з кухонь народів далекого й ближнього зарубіжжя. Українські борщі й вареники, російські пироги й млинці, грузинські шашлики, вірменська долма, японські суши, швейцарське фондю, італійські карпаччо й піца, американські гамбургери, східна шаурма й багато інших національних

страв давно вже стали інтернаціональними, здобувши загальне визнання.

Бурхливий ріст туризму в останні роки викликав до життя нагальну потребу глибше вивчити особливості харчування різних народів. Жителі півдня, наприклад, люблять гостру їжу, жителі півночі більш помірно вживають спеції й приправи. Кожному туристові цікаво познайомитися з кулінарією країни, у яку він прибув. З іншого боку, ритуал гостинності в будь-якій країні обов'язково передбачає вміння хазяїв нагодувати гостя тим, що він звичайно їсть вдома.

Обслуговування іноземних гостей і туристів у ресторанах, кафе й барах має свої особливості, які пов'язані не стільки з якоюсь особливою культурою обслуговування (культура обслуговування повинна бути завжди висока), скільки з урахуванням традицій харчування різних народів. Це, до речі, і визначає рівень культури й клас підприємства. У кожного народу свої, історично сформовані особливості харчування. Вони пов'язані з географічним положенням, історією країни, її економікою, народними традиціями, віросповіданням. Розглянемо ж історичний розвиток формування гастрономічних звичок різних народів.

Палеолітична дієта – це сучасний підхід до харчування, що складається в основному з рослин і тварин та заснований на можливому стародавньому харчуванні людей під час палеоліту – історичного періоду тривалістю в 2,5 мільйона років, що закінчився 10 тисяч років тому.

Сучасна палеолітична дієта складається з їжі, доступної в наші дні і включає в себе рибу, м'ясо і птицю переважно трав'яної відгодівлі, овочі, фрукти, кореневища і горіхи. При цьому вона виключає зерна, молочні продукти, бобові, цукор і оброблені олії.

Сьогодні дуже модно вести здоровий і природний спосіб життя. Люди прагнуть бути ближче до природи. І, звичайно, перевага віддається всьому натуральному.

Досить великою популярністю в даний час користується так звана «дієта кам'яного віку». Особливу популярність вона здобула в країнах Європи та в Америці. На неї підсіли навіть багато зірок Голівуду. Одним із засновників цього напрямку є професор Державного Університету Колорадо Лоран Кордейн.

Основну суть дієти кам'яного віку легко зрозуміти вже з її назви. Так, вона має на увазі вживання в їжу тільки тих продуктів, які входили в раціон стародавніх людей, що жили в кам'яному столітті. Як відомо, їжу давні люди добували шляхом збирання і полювання. Землеробство і скотарство були у них ще в зародковому стані.

Багато вчених вважають, що таке харчування дуже корисно для здоров'я сучасної людини. Дотримання дієти кам'яного століття не вимагає постійного підрахунку калорій. Також не обмежується загальною кількістю їжі, що для нас жінок, які звикли добре і часто харчуватися дуже важливо. Дотримуватися цей вид дієти можна довго. І пов'язано це з тим, що всі пропоновані продукти дієти кам'яного століття є різноманітними, в них є всі речовини, які необхідні нашому організму щодня.

Як це не дивно звучить, але раціон первісної людини був досить різноманітним. У їжу вживалося багато клітковини, вітамінів і антиоксидантів. Люди епохи палеоліту щодня їли велику кількість овочів і фруктів. У цих продуктах містяться фітонутрієнти і антиоксиданти. Дані речовини захищають від різних захворювань, навіть від раку і проблем з серцево-судинною системою.

Боби також були відмінним джерелом клітковини, необхідної для хорошого травлення. Стародавні люди полювали на диких тварин і птахів і їли їх м'ясо. Кількість білка в їх раціоні становило близько 35%. Причому, це м'ясо було більш сухим і містило корисні жири омега-3.

Вживання в їжу горіхів забезпечувало організм корисними жирами і різними поживними речовинами. Також наші далекі предки їли різноманітні трави, коріння і бульби. В якості підсолоджувача використовувався тільки корисний дикий мед.

Потрібно відзначити, що всі ці продукти вживалися в необробленому вигляді. Ясна річ, у них також абсолютно відсутні будь-які хімічні добавки.

Важливо, що тоді було інше співвідношення рослинної і тваринної їжі. 65% всієї енергії стародавні люди отримували з тваринною їжею, а 35% – з рослинною. У їхньому раціоні частка білка становила 37%, жирів – 22%, а вуглеводів – 41%. Сьогодні ж ми отримуємо 15% білка, 34% жирів і 49% вуглеводів. Можна сказати, що сучасна людина вживає в півтора рази більше жирів. Потрібно зазначити, що більша їх частина є шкідливими насиченими жирами.

Клітковини люди епохи кам'яного віку на добу отримували більше 100 г. Сучасна людина не дотягує навіть до норми в 25–30 г. Крім того, в давнину люди не солили їжу, не їли майонез і не використовували цукор. Все це дуже благотворно позначалося на їх здоров'я.

1.1. Давньогрецька кухня

Давньогрецька кухня не є особливо вишуканою зважаючи на досить обмежене число сільськогосподарських культур. В основі страв лежала так звана «Середземноморська тріада», куди входить пшениця, оливкова олія і вино. Нам відомо про кухню і культурі їжі в Стародавній Греції з літературних джерел (здебільшого з комедій Аристофана і цитат граматики Афінея, який жив на рубежі II – III ст. до н.е.), а також по фрескам, пам'ятників ваопису і теракотовим статуеткам. Необхідно мати на увазі, що в різні періоди в різних частинах грецького світу кухня помітно відрізнялася; існували, зрозуміло і соціальні відмінності.

Греки вживали їжу чотири рази на день. Сніданок складався з ячмінного хліба, просоченого вином, іноді в хліб додавали фіги або оливки. Легкий другий сніданок проходив біля полудня або відразу після полудня. Обід, найважливіший прийом їжі протягом дня, зазвичай проходив з настанням сутінків. Іноді днем ближче до вечора проходив полуденок, ще один легкий прийом їжі. Чоловіки і жінки харчувалися роздільно. Якщо будинок був занадто маленький, спочатку їли чоловіки, потім – жінки. Подавали їжу раби.

Грецьке слово «сімпосій» (*συμπόσιον*) перекладається як «спільний бенкет». У Греції сімпосій був однією з найулюбленіших форм проведення часу і важливою частиною суспільного життя. Він складався з двох частин: перша була відведена на їжу, здебільшого це були легкі закуски, а друга частина була присвячена розпивання напоїв. Однак вино вживали разом з їжею, а напої супроводжувалися легкими закусками, такими як горіхи, боби, смажена пшениця або медові пироги. Друга частина починалася з возз'єднання, найчастіше в честь Діоніса, яке супроводжувалася розмовами або іграми, такими як коттаб. Гості розташовувалися напівлежачи на подушках, поруч на низьких столах була їжа або ігри. Танцівниці, акробати і музиканти розважали багатьох учасників бенкету. За винятком флейтисток, танцівниць і гетер, в сімпосії брали участь тільки чоловіки. Поряд з грандіозними бенкетами багатіїв існували і скромні бенкети бідняків. Головним змістом бенкету могло бути не тільки пияцтво і обжерливість, а й інтелектуальна бесіда; звідси виник особливий жанр літератури, що описує розмову на сімпосії. До цього жанру належать твори під назвою «Бенкет» Платона та Ксенофонта, «Застільні бесіди» Плутарха і книга Афінея «Бенкет мудреців».

Термін «сисситія» (*συσίτια*) означає «спільне поїдання хліба». Сисситії являли собою обов'язкову спільну трапезу соціальної чи

релігійної групи чоловіків і юнаків; такий бенкет об'єднував в собі аристократичний клуб і збори військового загону. Як і на сімпосії, на сисситії зазвичай були присутні тільки чоловіки (при цьому на деякі сисситіях збиралися тільки жінки). На такому бенкеті всі страви були простими і не відрізнялися великою різноманітністю.

Зернові культури становили основу раціону. Особливою популярністю користувалися пшениця і ячмінь. Зерна пшениці спочатку вимочували для того, щоб вони стали м'якшими, потім перемелювали на борошно. З отриманої борошна робили тісто, з якого потім виготовляли булки або облатки. Іноді в отримані вироби додавали сир або мед. Дріжджів тоді не було, замість них використовували винну закваску. Приготовлені з тіста булки запікали в домашній глиняній печі. Приготувати ячмінний хліб було набагато складніше. Спочатку ячмінь обсмажували і тільки потім перемелювали на борошно. Саме з такого борошна готували ячмінний корж – головна страва грецької кухні. У комедії «Мир» Аристофан вживає вираз «харчуватися тільки ячменем» у значенні близькому до звичного нам «сидіти на воді та хлібі». Відомо кілька рецептів ячмінних коржів; як і пшеничний хліб, їх могли їсти з сиром або медом [244].

У класичний період разом з хлібними виробами часто подавали різні види гарніру: капусту, цибулю, сочевицю, солодкий горох, нут, кінські боби та ін. Такий гарнір мав консистенцію супу або каші. У нього додавали оливкову олію, оцет, трави або рибний соус. Згідно з творами Аристофана, товчені боби були улюбленою стравою Геракла. Взагалі, бобові при малій доступності м'яса грали роль основного джерела білка. Бідняки харчувалися дубовими жолудями. У містах свіжі овочі коштували дорого, тому бідним городянам доводилося задовольнятися лише сушеними овочами. Суп із сочевиці був традиційною стравою робітників.

Фрукти і свіжі, і сухі подавали до столу як десерти. Найбільш поширеними з них був такий смачний і ситний продукт як фініки, а також родзинки і гранат. Сушені фініки часто вживали в їжу разом з вином, смаженими горіхами, нутом і буковими горіхами.

Споживання риби і м'яса залежало від багатства і місцезнаходження господарства. У сільській місцевості полювання (в основному за допомогою силець і пасток) постачало на стіл селянина м'ясо дикої птиці і зайця. В якості домашньої птиці вирощували курей і гусей, а багатші селяни тримали кіз, свиней та овець. У місті м'ясо було дорогим, але ковбаса і сосиски, які виготовлялися із субпродуктів, були порівняно доступні для різних верств населення.

М'ясо займає менше місця в текстах класичного періоду, ніж в ранніх творах, але причиною може бути жанр, а не реальні зміни в сільському господарстві та харчових традиціях. Поїдання свіжого м'яса в гомерівському епосі описується як частина релігійного ритуалу – гекатомби. У ході цього ритуалу спалювалися частини, призначені для богів (жир і кістки), а частини, призначені людям (м'ясо) смажились і роздавались учасникам ритуалу. Проте звичайна торгівля готовим м'ясом також існувала.

Спартанці в основному їли «чорну юшку» зі свинини, солі, оцту та крові. Згідно Плутарха, «ця страва була настільки цінною, що її давали тільки старшим, молоді їли просто м'ясо». Спартанська юшка була добре відома в інших полісах, і вважалася винятково несмачною. Згідно жартів, приписаних різним авторам, хоробрість спартанців корениться в цій юшці: людина, якій доводиться регулярно їсти її, не буде дорожити своїм життям. Еліан, автор, який жив у II – III століттях, стверджує, що спартанським кухарям під загрозою вигнання було заборонено готувати що-небудь, крім м'яса (тобто, очевидно, цієї юшки).

Велика частина Греції являє собою прибережну територію, тому свіжа риба і морепродукти (кальмари, восьминоги, молюски) були зви-чайною їжею. Іноді продавали свіжу рибу, але найчастіше підсолену. Стела кінця III століття до н.е. з маленького беотійського міста Акрафія на озері Копаїда містить список цін на рибу. Найдешевшим був скар (ймовірно, риба-папуга), тоді як північний блакитний тунець був утричі дорожчим. Поширеними морськими рибами були тунець, барабуля звичайна, скат, риба-меч і осетер (делікатес, який їли солоним). Озеро Копаїда було багате вуграми, серед інших прісноводних риб використовували в їжу щук, коропів і сомів.

Греки розводили перепелів і курей, зазвичай через їхні яйця. Деякі автори також хвалять яйця фазанів і яйця єгипетського гусака, які самі по собі були рідкісними. Яйця готували некруто або круто і подавали як десерт. Білок, жовток і цілі яйця використовувалися як інгредієнти в приготуванні різних страв. Сільські мешканці пили молоко, масло також було відомо, однак і те, і інше рідко використовувалося в кулінарії. Так, комічний поет Анаксандрід називає жителів північного узбережжя «пожирачами масла». Жирне молоко тварини вважалося ласим напоєм. Головним молочним продуктом в Греції був козячий і овечий сир. Свіжий і твердий сир їли в чистому вигляді або подавали з медом і овочами. Його також використовували в приготуванні різних страв, включаючи страви з риби. Єдиний збережений рецепт