



MODULUL 13. PREPARAREA BUCATELOR DIN BUCĂȚĂRIA INTERNAȚIONALĂ

Suport didactic pentru viitorii bucătari

ALCĂȚUITORI:

CORALIA BABCENCO
AURICA CHIRSANOVA

Elaborat în cadrul proiectului “Consolidarea Sistemului de Educație Profesională Tehnică în Moldova (CONSEPT)”



Modulul 13. PREPARAREA BUCATELOR DIN BUCĂTĂRIA INTERNAȚIONALĂ

Studiind acest modul vei fi capabil să:

1. definești obiceiuri și tradiții culinare în bucătăria internațională;
2. enumeri factorii ce influențează formarea tradițiilor culinare;
3. caracterizezi particularitățile și sortimentul bucătăriei franceze;
4. caracterizezi particularitățile și sortimentul bucătăriei italiene;
5. caracterizezi particularitățile și sortimentul bucătăriei grecești;
6. caracterizezi particularitățile și sortimentul bucătăriei japoneze.

Prepararea bucatelor din bucătăria internațională Bucătăria internațională, obiceiuri și tradiții culinare. Factorii ce influențează formarea tradițiilor culinare.



Bucătăria internațională seduce cu arome, texturi și gusturi deosebite, grație diversității și de ingrediente, dar și combinațiilor neașteptate.

Din punct de vedere istoric, bucătăria diferitelor popoare are propriile sale caracteristici, cauzate de poziția geografică a țării, tradiții și obiceiuri, precum și caracteristicile religioase. Mai mult, aceleași produse în diferite țări sunt preparate după rețete complet diferite, iar gustul este complet altul.

Ceea ce numim în mod obișnuit „**bucătăria unui popor**” se referă mai degrabă la unele trăsături specifice, ieșite în evidență mai ales la mesele festive și mai puțin la procentul alimentelor din hrana cotidiană.



Bucătăria franceză

Bucătăria tradițională a Franței este împărțită condiționat în două ramuri principale - populară regională și aristocratică rafinată. Aceasta reprezintă totalitatea stilurilor culinare dezvoltate de-a lungul timpului pe teritoriul Franței, urmând tradiția locală, dar combinând și influențe din coloniile fostului Imperiu. Bucătăria aristocratică franceză s-a format la curtea Bourbonilor, când Parisul a devenit un "trendsetter", influent în arta gastronomică mondială.

Bucatele unice se caracterizează prin varietatea și rafinamentul lor.

Alimentele se pregătesc cu unt, metoda înăbușirii fiind cea mai des folosită. Carnea și sosurile se prepară, uneori, cu vin - băutură nelipsită. Prima masă este micul dejun. Salata verde, brânzeturile și fructele asortate încheie cele cinci mese principale.



Bucătăria italiană

Italienii sunt mari gurmanzi și recunosc doar ce este mai bun în mâncare. În Italia găsești mai mult de două mii de vinuri, peste cinci sute de soiuri de brânză, trei sute de tipuri de produse din carne, câteva sute de soiuri de paste... Cu toate acestea, această țară este renumită nu numai pentru produsele de calitate superioară. Majoritatea italienilor sunt bucătari excelenți. Bucătăria italiană

creată de ei este unică, complexă, bogată; poți vorbi despre asta la nesfârșit.

Bucătăria italiană modernă, așa cum ar fi, este împărțită în două părți. Prima dintre ele este „înaltă”, clasică, (la cucina classica), aceasta este moștenirea vechii culturi aristocratice, care a absorbit unele elemente ale tradițiilor culinare franceze. O altă, nu mai puțin interesantă, este bucătăria gospodinilor (la cucina casalinga), a țăranilor și a orășenilor burghezi (la cucina borghese), care urmează tradițiile locale.

Tradițiile culinare ale Italiei sunt foarte diferite. Fiecare regiune are propriile tipuri de paste, carne, brânzeturi și vinuri, la fel cum fiecare regiune are propriile sale rețete de salate, supe, tarte, pâine, produse de patiserie și deserturi. Bucătăria italiană este vestită prin pastele sale făinoase (macaroane, spaghetti), prin pizza preparată cu brânzeturi, prin brânzeturile rase pe răzătoare, prin consumul de vietăți mărunte de mare. Se mănâncă multă carne de miel, orez, în top este uleiul de măsline, citrice. Masa principală este prânzul, băutura preferată este vinul.



Bucătăria rusească

Bucătăria rusească este foarte bogată și variată. Bucătăria rusească înseamnă o mâncare abundentă și consistentă, cu un bogat sortiment de gustări picante. A evoluat de-a lungul multor secole, îmbogățită prin tradițiile culinare împrumutate de la alte popoare. Este curios faptul că felurile de mâncare și rețetele variază foarte mult în funcție de regiunea specifică: de exemplu, bucătăria din nordul Rusiei este foarte diferită de cea din regiunea Volgăi, iar bucătăria siberiană este foarte diferită de cea moscovită.

În mod tradițional în Rusia mâncarea era gătită în cuptor, unde se menținea un regim special de temperatură. Prin urmare, în bucătăria rusească s-au păstrat metode termice de preparare a alimentelor precum coacerea, înăbușirea ș.a.

La baza alimentației poporului rus au fost cerealele (grâul, orzul, hrișca) și legumele: de la napi până la ridiche, sfeclă și varză. În secolul al XVIII-lea au fost introduși peste tot cartofii, ocupând locul de frunte pe mesele consumatorilor. Una dintre caracteristicile bucătăriei tradiționale rusești este că, pe vremuri practic legumele nu erau tăiate sau tăiate în bucăți foarte mari, coapte și fierte întregi și aproape niciodată amestecate între ele.

În nici o altă bucătărie din lume nu există o asemenea varietate de supe și borșuri: supă de varză proaspătă, șci, rassolnik, kalya, supă de pește Uha, botvinya, okroshka, borș cu sfeclă roșie, holodnik, kulesh, solyanka etc. Deși cuvântul „supă” până în secolul al XVIII-lea în limba rusă nu a existat deloc. Se consumă nu numai carnea animalelor domestice și a păsărilor (vită, porc, miel, găină, rață), dar și carne de vânat – de urs, căprioară, carne de cerb, elan, prepeliță, potârnichi, cocoș de munte ș.a. Se preferă carnea de porc prăjită, jambonul, aspicul, purcelul umplut, carnea de vită. La fel, tradiția mâncărurilor din pește este foarte puternică. Una dintre cele mai populare moduri de preparare a peștelui este rybnik - coacerea peștelui întreg în aluat.

Tradiția culinară rusească este imposibil de imaginat fără produsele de patiserie: turta dulce, brânzoaicele, cozonacii, kulebyaka, kurniki, gogoșii, colăceii, covrigeii împlețiți, covrigi, plăcinte cu o varietate de umpluturi (din pește, carne, mere, ciuperci, pere, de la verdeață până la mure, fructe de pădure, fructe roșii și cele târzii. Printre alte feluri de mâncare din făină se numără pelimeni, blinelele și clătitele.



Bucătăria englezească

Unii consideră că bucătăria națională engleză este prea monotona și conservatoare. Însă această țară este capabilă să mulțumească gurmanzii nu doar cu fulgi de ovăz, ci și cu delicatose destul de exotice. În funcție de regiune, preparatele naționale ale Marii Britanii vor fi diferite. Bucătăria englezească înseamnă în primul rând carne. Mai înseamnă un dejun copios, dar și cina, fiind cea mai bogată și mai consistentă masă a zilei. Cina poate fi înlocuită cu un ceai, la care se

servesc diferite preparate reci. Băuturile alcoolice calde sunt, de asemenea, o particularitate englească.

Dacă călătoriți în Marea Britanie, aceasta va fi incompletă dacă nu încercați măcar câteva dintre felurile de mâncare enumerate mai jos: Budinca Yorkshire este servită în mod tradițional ca garnitură cu carne sau pui la cuptor. Mielul în sos de mentă - mâncare tradițională din Țara Galilor. Ajunși în Scoția, cu siguranță ar trebui gustați fulgii de ovăz cu carne în condimente la micul dejun. Acest fel de mâncare vă va satisface în mod fiabil foamea până la cină. În Anglia, cel mai faimos și des comandat fel de mâncare este friptura (steak).

Deși în trecut bucătăria englească consta doar în carne și legume fierte, în prezent aceasta s-a diversificat foarte mult datorită faptului că societatea engleză a devenit cosmopolită. Astfel comunitățile evreiești, arabe, chinezești, indiene și-au adus contribuția pe plan culinar.

Bucătăria germană



Bucătăria tradițională germană este departe de a fi dietetică. Tradițiile culinare ale țării au început să prindă contur în perioada Romei Antice, totuși, dezvoltarea activă a bucătăriei germane are loc în anii postbelici, când tradițiile în gătit au fost influențate de culturile țărilor vecine.

Bucătăria germană folosește din plin carnea de porc, de vacă și de pasăre, peștele, untura de porc, cartoful. Delicatesele din carne se completează cu pâinea și produsele de patiserie. În Germania există cel puțin trei

sute de soiuri de pâine, iar tipurile de deserturi este aproape imposibil de numărat.

Supele, sosurile, salatele, pastele făinoase și aluaturile, berea, compoturile se întâlnesc mai frecvent decât în alte bucătării. Bucătăriei germane îi datorăm șnițelul, salata de castraveți, salata de cartofi, ștrudelul cu mere. Bucătăria germană folosește cel mai mult cârnații (se cunosc mai mult de 1500 varietăți); sunt produse și exportate cu mult succes în Germania. Iar cârnații cu varză murată înăbușită au câștigat faima mondială. Renumite sunt și numeroasele rețete de preparare a verzii (creață, albă, roșie, de Bruxelles, precum și cea acră).



Bucătăria scandinavă

Bucătăria scandinavă include bucătăriile naționale din Danemarca, Suedia, Norvegia și Finlanda, care au multe în comun între ele. Baza bucătăriei scandinave sunt peștele și fructele de mare - prezente pe masă în fiecare zi. În Finlanda, în special în estul țării, sunt foarte populare plăcintele cu pește (kalekukko). În Danemarca, cele mai populare tipuri de pește sunt heringul, macroul, anghila, lipanul, somonul. Unele restaurante din

Copenhaga sunt specializate în principal în preparate din pește. Norvegienii preferă codul, heringul sărat cu garnitură de cartofi, codul prăjit și halibutul.

Știți ce fel de mâncare este considerat un fel de mâncare semnătură în țările scandinave? Se pare că acesta este un cod fără cap, care se usucă chiar pe stânci. Este vorba de mâncarea națională klipfiks. În Norvegia, peștele este consumat afumat și uscat.

Peștele joacă un rol important în alimentație, dar scandinavii consumă și mari cantități de carne de porc, vacă, oaie, pasăre, de vânat bine condimentate. Finlandezii prepară o renumită plăcintă de pește, iar norvegienii, perișoare de pește. Mâncărurile nu sunt servite într-o anumită ordine sau după un anumit criteriu.

Bucătăria scandinavă utilizează pentru sandvișuri, foarte des, felii de pâine foarte uscate, produse din făină albă, dar mai ales intermediară sau de ovăz. Mai mult, sandvișurile sunt și mândria scandinavilor, deseori au o formă bizară și sunt făcute pe mai multe niveluri și ingrediente. În aceste țări, există chiar și magazine speciale unde se găsesc doar sandvișuri delicioase. Interesant este că scandinavii mănâncă mâncare caldă doar o dată pe zi, care este, de obicei, o cină târzie, constând din supă, terci, pește sau carne. În restul timpului, locuitorii țărilor scandinave au destule sandvișuri și gustări reci.



Bucătăria spaniolă

Bucătăria spaniolă este foarte diversă - în Catalonia se mănâncă diferit decât în Castilia, iar în Țara Bascilor se gătesc diferit decât în Andaluzia. Totuși, în toată Spania se mănâncă tapas, paella și gazpacho, se folosește uleiul de măsline și jamonul.

Bucatele spaniole ocupă un loc aparte pe lista celor mai apreciate bucătării internaționale. Atunci când te gândești la Spania primul lucru care vine în minte este și deliciosul preparat numit paella. Orezul

preparat în stil spaniol cu fructe de mare și șofran este un adevărat răsfăț pentru papilele gustative, așa că nu ai cum să îl mai uiți după ce îl mănânci o dată.

Deși paella este cel mai cunoscut preparat culinar din Spania, mai sunt apreciate și alte rețete culinare precum: supa de roșii rece Gazpacho (alegerea perfectă în zilele calde de vară), tapasul cu diversitatea de combinații apetisante, crochetele, tortilla de patatas (omleta de cartofi spaniolă), Pulpo a Feira (un preparat cu caracatiță – este servită fiartă, tăiată în felii subțiri, cu ulei de măsline, sare de mare și boia de ardei) și patatas bravas (cartofi prăjiți cu exterior crocant și interior moale).

Nici deserturile nu trebuie trecute cu vederea. Crema catalana, turrón (nougat preparat din miere, zahăr, albuș de ou și migdale prăjite), flan (crema de zahăr ars) și natillas (crema de ou). Condimentele mediteraneene nu lipsesc niciodată.



Bucătăria maghiară

O trăsătură distinctivă a bucătăriei maghiare moderne este gama variată de produse utilizate pentru gătit. Printre acestea, în primul rând, se numără produsele din carne: porc, vită, păsări de curte (curcani, găște, găini, pui), carne de vânat; tot felul de legume; ardei dulci, dovlecei, vinete, varză; lactate; fructe.

Gulașul a fost adoptat de toate bucătăriile învecinate cu Ungaria, fiind foarte apreciat de gurmanzi. Specific naționale sunt însă papricașul și supa de pește de Szeged. Preparatele sunt grase, cu rântaș, îngroșată cu multă făină și smântână, iar sosurile sunt groase și grase. Smântâna însoțește și supele de legume, salatele și sarmalele.

Bucătăria maghiară propune o varietate mare de prăjituri, torturi și prăjiturile. Foarte răspândită este torta dobos. Deseori se întâlnesc în această bucătărie și pastele făinoase.

Există o părere greșită, dar adânc înrădăcinată despre bucătăria maghiară: precum că ardeii dulci roșu (boia de ardei) - a fost mult timp un atribut tipic al bucătăriei maghiare. De fapt, cărțile de bucate maghiare de la începutul secolului al XIX-lea nici măcar nu menționează această legumă.



Bucătăria românească

Bucătăria tradițională românească este denumirea pe care o poartă rezultatul sintetizării, în timp, a gusturilor și obiceiurilor gastronomice specifice poporului român. Este diversă, cuprinde nenumărate obiceiuri și tradiții culinare, mâncăruri specifice, împreună cu obiceiuri provenite prin intersectarea culturii gastronomice cu tradiții ale altor popoare, cu care poporul român a intrat în contact de-a lungul istoriei. Bucătăria românească

cuprinde atât bucate de zi cu zi, cât și preparate speciale de sărbătoare. Bucatele românești sunt alcătuite atât din legume, cereale, uleiuri vegetale, lapte, produse lactate, cât și din carne și subproduse din carne.

Sarmalele, mămăliga, cozonacul, murăturile sau fasolea cu cârnați sunt mâncăruri considerate tradiționale românești. În realitate, mai toate preparatele servite astăzi au fost importate de-a lungul anilor de la alte popoare și adaptate.

Prin intersectarea culturilor, bucătăria românească a fost influențată de bucătăriile balcanică, germană, sârbească, italiană, turcă și maghiară, dar nu numai, știut fiind faptul că diversitatea gusturilor și rafinamentul preparatelor din toate țările lumii sunt apreciate de marii cunoscători ai tradițiilor popoarelor. Prin formarea sa daco-romană, cultura gastronomică a poporului român a moștenit numeroase obiceiuri culinare: de la romani vine plăcinta, cuvânt care a păstrat sensul inițial al termenului latin "placenta", turcii au adus ciorba de perișoare, grecii – musacaua, de la bulgari există o largă varietate de mâncăruri cu legume, cum ar fi zacusca, iar șnițelul vine de la austrieci. Mămăliga din mălai a apărut în urmă cu trei sute de ani.

Înainte de porumb, meiul era ingredientul de bază al mămăligii pur românești. Se spune că denumirea de "mămăligă" vine de la prima femeie care a înlocuit meiul cu mălaiul în prepararea

terciului, de la mama Ilinca, o țărancă din Moldova. Existența mămăligii este atestată în 1873 de Dicționarul Larousse de la 1873. Potrivit definiției date de Larousse, mămăliga era „făina de porumb fiartă în principatele Dunării”.¹

Odată cu schimbarea condițiilor economice s-a diversificat și alimentația, iar în prezent consumul de pâine, ouă, zahar, lactate și fructe nu mai constituie un lux. Ca preparate cu specific național sunt renumite sarmalele în foi de viță sau de varză, ciorba de pește, fasole bătută, ardei umpluți cu carne și orez, perișoare, mămăligă cu brânză, murături, salată oltenescă, borș moldovenesc, piftiile de porc, mititeii și ciorba de burtă. Dulciuri mai cunoscute sunt: cozonacul, plăcinta dar și prăjiturile "ardelenești".

În perioada următoare domniei fanariote s-a început în România o puternică revoluție culinară; majoritatea fiilor de boieri studiind în Europa de Vest au reușit să aducă și în România anumite tehnici și preparate mult mai rafinate de la Veneția, Roma sau Paris. Contopirea cu bucătăriile altor țări și dorința de a atinge perfecțiunea gustului și aspectului preparatelor culinare au făcut din bucătăria contemporană românească o bucătărie diversă.



Bucătăria bulgărească

Primele rețete au început să apară pe teritoriul Bulgariei în mileniul II î.Hr., când acolo locuiau tracii. Au cultivat legume, fructe, struguri, fasole, cereale - grâu, orz, mei; Se pomenește carnea de oaie, peștele și laptele.

Bucătăria bulgărească încorporează tradițiile gastronomice balcanice și influențe ale bucătărilor grecești, maghiare, armenesti, georgiene, italiene și

turcești. Mâncărurile bulgărești sunt apetisante, ușor de preparat, aromate cu condimente.

Bulgarii sunt pricepuți cultivatori de zarzavaturi și de fructe. Bulgarii cresc multe legume. Se consumă proaspete, fierte, înăbușite, prăjite, umplute. În plus, folosesc activ verdeța: pătrunjelul, menta, frunza de dafin, cimbrul, rozmarinul și alte condimente.

Sunt și crescători de vite, consumă mult lapte acru, multă fasole, roșii și ardei gras. Preparatele calde din legume (iahnie, plachie, ghiveci, musaca) sunt variate și au gust picant. Un amestec de condimente asociază sarea cu cimbrul, piperul și boiaua de ardei. Ca deserturi cu specific național, ei prepară plăcinte, baclavale, orez cu lapte, compot din fructe uscate. La mesele festive, fructele au și rol decorativ.



Bucătăria orientală

Bucătăria orientală are propriile sale caracteristici. Carnea se mănâncă aici mai des decât peștele, carnea de porc lipsește din meniuri, carnea de vită se mănâncă rar, dar puiul și mielul sunt cap de listă. În Orient sunt respectate preparatele din cereale și diverse leguminoase, în special din năut și linte. Legumele sunt, de asemenea, gătite des, iar fructele pot înlocui, în general, deserturile.

¹ [UPSC Vol.III 2019 pp11-24.pdf \(idsi.md\)](#)

Mâncărurile din Orientul Mijlociu sunt adesea simple, dar întotdeauna sunt foarte gustoase și sățioase. În Orient se pune mare accent pe aromele puternice și, prin urmare, nu se zgârcesc cu condimentele. Zira și coriandru, scorțișoară și cuișoare, cardamom și șofran - aceste arome fac parte integrantă din tradițiile culinare locale. Mierea și fructele uscate (nuci, arahide, curmale, prune) sunt folosite nu numai în deserturi, ci și adăugate cu generozitate în preparatele din orez, produse de patiserie și salate, se adaugă la carne de pasăre, carne înăbușită.

Preparate specifice orientale, bine cunoscute și la noi, sunt: pilaful, păstrama, kebabul, halva, rahat, nuga. Se consumă multe citrice și mulți struguri. În zilele calde se bea multă apă și ceai cald concentrat. Cafeaua turcească, cunoscută în toată lumea, nu este atât de larg răspândită în Orientul Apropiat pe cât s-ar crede. În prezent, cel mai mic consum de cafea pe cap de locuitor este în Turcia și în Egipt.



Bucătăria thailandeză

Bucătăria thailandeză este destul de apreciată datorită popularității acestei țări ca destinație turistică. Tradițiile culinare ale Thailandei au fost influențate de bucătăriile chineză, indiană și chiar japoneză. Arta culinară thailandeză s-a dezvoltat odată cu apariția ustensilelor moderne de bucătărie, dar unele metode de a găti mâncare thailandeză au rămas ca în trecut.

Thailandezii mănâncă mâncarea cu orez. Noi spunem că pâinea este capul tuturor, iar în bucătăria thailandeză felul principal este orezul și soiurile de iasomie. Orezul care se servește cu carne, pește, fructe de mare și legume prăjite într-un wok. Ca regulă thailandezii prăjesc pe grătar carnea și peștii de mare proaspeți și îi mănâncă cu un amestec subțire cremos care are o aromă dulce-acrișoară.

O caracteristică a bucătăriei locale sunt pastele, care sunt făcute prin măcinarea diferitelor condimente și ierburi până la o stare moale. Tăițeii thailanedezi au un gust dulce, sărat și uneori condimentat. Un fel special sunt tăițeii crocanți. În trecut laptele din nuca de cocos era folosit doar la deserturi și la anumite feluri de mâncare. Usturoiul, ghimbirul, iarba de lămâie, coriandrul sunt tipice pentru bucătăria thailandeză.

Folosirea alunelor și a nucii de cocos în mâncărurile gătită cu curry este și ea tipic thailandeză. Ierburile distincte se amestecă cu sucul picant a lămâiței proaspete sau cu dulceața zahărului de palmier. Mâncarea thailandeză este ușoară, iar mirosul ei se simte cu mult înainte ca mâncarea să ajungă pe masă. Ierburile și mirodeniile folosite drept ingrediente sunt mult mai aromate decât cele vestice și fiecare fel de mâncare thailandez are un buchet diferit.



- ❖ Rețetele de mâncare din bucătăria internațională te încântă cu cele mai neașteptate gusturi. Rețetele libaneze de salate, sosuri, murături sau supe reprezintă o călătorie

prin Orientul Mijlociu. Mâncărurile libaneze sunt de tip mediteraneean, bogate în legume, sărace în carne și conțin multe condimente care dau un gust special fiecărei rețete.

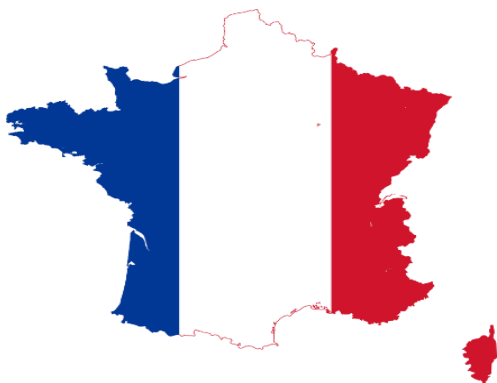
- ❖ În bucătăria internațională s-au făcut remarcate și rețetele spaniole, de asemenea bogate în legume, dar conținând și o varietate de cărnuri și specii pește. Dintre toate rețetele din bucătăria internațională, cele spaniole conțin cel mai mult ulei, dar sunt și cele mai bogate în fructe de mare, un aliment sănătos pentru toată familia.
- ❖ Bucătăria internațională ar fi mult mai săracă fără rețetele asiatice de sushi, supă miso, orez sau preparate din soia. Rețetele de mâncare japoneza au devenit un trend la nivel mondial așa că nu mai există om modern care să nu fi încercat unul din preparatele ce conțin soia sau orez alb delicios.
- ❖ Rețetele italiene sunt pe primele locuri în topul preparatelor din bucătăria internațională – o poate confirma orice gurmand. Rețete cu paste, rețete cu fructe de mare și mai ales rețete de pizza – sunt doar câteva din cele mai cunoscute atuuri ale bucătăriei italiene. Italienii sunt cunoscuți și pentru cele peste 400 de tipuri de brânză care apar frecvent în rețetele lor culinare.
- ❖ Și dacă trecem în revistă bucătăria internațională nu putem uita faimoasele mâncăruri franțuzești pe care oricine trebuie să le încerce măcar o dată în viață. Conceptul modern de restaurant își are originile în cultura franceză, deci nu e mirare ca delicioasele rețete franțuzești sunt la fel de cunoscute ca poezia lui Baudelaire sau ca celebra Monalisa din muzeul Luvru. Brânzeturile și vinurile însoțesc fiecare masă și sunt printre ingredientele nelipsite din rețetele culinare cu specific franțuzesc.



Verifică cunoștințele:

1. Argumentează importanța bucătăriei internaționale.
2. Care sunt factorii ce influențează formarea tradițiilor culinare?

Particularitățile bucătăriei franceze



- Bucătăria franceză este cea mai rafinată și apreciată din Europa și este un lider gastronomic la nivel mondial.
- Arta culinară este considerată un cult în Franța, având o tradiție de câteva secole de rafinament și excelență.
- În 2010 UNESCO (Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură) a introdus bucătăria franceză în patrimoniul cultural mondial, alături de bucătăria mexicană.
- Bucătăria franceză este caracterizată printr-un număr mare de tehnici, unele extrem de complicate care servesc drept bază pentru alte bucătării regionale occidentale.



Fiecare provincie are propriul stil culinar, rețete și ingrediente specifice.

Astfel în **nord-vestul** Franței se folosesc untul, smântâna și merele.

În Provençe (**sud-est**), se simte influențele culinare italiene, se utilizează uleiul de măsline, condimentele și roșiile;

În **sud-vest** specialitățile sunt foie gras (pateu de ficat de gâscă) și ciupercile.

În **nord-est** se simte influența germană, iar printre bucatele tradiționale se numără slănina, cârnații, berea și sauerkraut (varză murată).

Pe lângă aceste **4 regiuni principale**, există multe tipuri de bucătărie locală, cum ar fi **bucătăria Valea Loirei** este faimoasă pentru felurile de mâncare delicate din pește de apă proaspătă cât și pentru vinurile albe; **bucătăria din Basque** este caracterizată prin roșii și chili; **bucătăria din Roussillon** este asemănătoare cu cea Catalană (Comunitate din Spania), care se caracterizează prin preparate pe bază de pește, fructe de mare, ierburi aromate și legume, precum și prin preparate din porc și vânat.



Scurtă incursiune în bucătăria franceză

Bucătăria franceză se împarte în trei categorii:

1. Cuisine bourgeoise (Bucătăria burgheză) include feluri de mâncare clasice care au fost adaptate să corespundă gusturilor claselor influente. Acest tip de gătit include sosurile de smântâna bogate și tehnici de gătit complexe. Cea mai înaltă categorie este cunoscută drept haute cuisine, o abordare extrem de complexă și de rafinată a mâncării, la un nivel de preț ridicat, însoțit de vinuri rare.

Tartă din brânză de capră cu roșii, melci umpluți cu ciuperci, vită de Burgundia, cocoș în vin, clătite cu lămâie sau faimoasele trufe sunt doar câteva dintre preparatele clasice franțuzești sofisticate atât de populare și apreciate în restaurantele de lux din întreaga lume.

2. Cuisine du terroir (Bucătăria regională) include specialități regionale, folosind produse locale de calitate, în tradiția țărănească. Fiecare zonă are un stil distinctiv de a transforma gătitul într-o adevărată artă. Nu are importanță cât durează pregătirea mâncărilor, în Franța timpul este pur și simplu ignorat și întreaga atenție este oferită preparatului în sine.

3. Cuisine nouvelle (Bucătăria Nouă) s-a dezvoltat în 1970 ca o reacție la bucătăria tradițională, și pune accentul pe simplitate și pe prospețimea și calitatea ingredientelor. Ea este caracterizată printr-un timp de gătit mai scăzut, sosuri mult mai ușoare și porții mai mici prezentate într-o manieră rafinată și decorativă. Încorporează uneori și tehnici din alte bucătării (în special Asia) și ia în calcul un șir de reguli în timpul preparării rețetelor culinare:

1. Se evită gătirea excesivă. Gătirea excesivă a peștelui, a fructelor de mare, a vânatului, a vițelului, a legumelor verzi și a pateurilor s-au redus foarte mult în încercarea de a păstra aromele naturale. Prepararea la aburi a devenit metoda preferată de preparare a acestor produse.
2. Nu se folosesc sosurile grele, cum ar fi espagnole și bechamel îngroșate cu făină, pe bază de Roux, acestea fiind înlocuite cu condimente și ierburi proaspete, unt de înaltă calitate, suc de lămâie sau oțet.
3. Tot timpul se cercetează ceea ce se poate învăța nou.
4. Se iau în considerare produsele dietetice.
5. Se pune un accent deosebit pe meniurile ușoare.
6. Se evită fermentarea și marinatele pentru preparatele culinare.
7. Se folosesc doar produse de calitate și cel mai important proaspete.
8. Să nu se pună un accent exagerat pe modernism.
9. Nu se minte când se prezintă preparatul.
10. Inventivitatea este foarte importantă. Ca sursă de inspirație sunt recomandate bucătăriile regionale tradiționale în locul bucătăriei clasice.

Acest tip de bucătărie a avut o influență profundă asupra stilurilor de gătit în lumea întreagă.



Paul Bocuse este cunoscut ca „Tatăl artei culinare din Franța”. A fost o legendă decenii în șir. Bocuse este considerat ambasadorul gastronomiei franceze moderne, **Nouvelle Cuisine**. A câștigat titlul „The King Maker” (Creatorul de Regi) pentru că toți studenții instruiți de el de-a lungul timpului, au devenit bucătari de top, la rândul lor. În 1961, statul francez îi acordă numeroase distincții și titluri culminând cu „Legiunea de onoare”. Americanii îi recunosc, la rândul lor meritele iar Institutul Culinar din America (Culinary Institute of America) îi acordă titlul de „Bucătarul secolului”. Este faimos pentru restaurantele sale de lux și în special pentru L’Auberge du Pont de Collonges de lângă Lyon, în care timp de decenii și-a încântat oaspeții. A dedicat prima sa carte lui Fernand Point - reprezentant al bucătăriei tradiționale franceze, al cărui ucenic a fost.

Sortimentul bucatelor din bucătăria franceză

Bucate tradiționale:

- baghete
- foie gras
- supe de pește
- coq au vin
- fiertură de vită în vin
- fricasse de vițel
- croissante
- eclere
- mousse de ciocolată
- peste 300 de tipuri de brânză
- clătite cu lămâie

Baghete franțuzești este un aluat umed și lipicios, așa și trebuie să rămână până când le bagi în cuptor. Acesta este secretul pentru crustă aurie și crocantă și miezul fraged și pufos care face o bagheta franțuzească să fie atât de bună!



Foie gras este obținut din ficat de rață sau gâscă îngrășate forțat. Foie gras sau ficat gras reprezintă una din cele mai cunoscute delicatese ale bucătăriei franceze și poate fi consumat ca atare sau preparat sub formă: parfait, pate și de obicei însoțește alte feluri de mâncare.



Quiche Lorraine este o tartă umplută cu bacon, smântână și ouă. Rețeta a apărut pentru prima dată în regiunea Lorena și a devenit cu timpul foarte apreciată. Acest aperitiv se servește întotdeauna cald.



Coq au vin, tradițional acest fel de mâncare, se pregătea doar din cocoș. Din cauza cărnii tari, era fiert timp îndelungat în vin.



Cassoulet este o mâncare tradițională franceză pe bază de fasole, cârnați, carne de rață sau gâscă, carne de porc. Denumirea provine de la "cassole", vasul de ceramică folosit la prepararea mâncării.



Raclette este un tip de brânză de vacă sărată. Brânza Raclette se încălzește pe foc sau cu ajutorul unei mașini speciale până se topește. După topire, se toarnă în farfurie. Brânza topită se toarnă peste cartofi și se servește alături de friptură și o garnitură variată de legume sau murături



Franța nu este considerată degeaba tărâmul delicatelor. Bucătăria franceză oferă unele dintre cele mai rafinate și savuroase deserturi din lume.





Verifică cunoștințele:

1. Argumentează rolul bucătăriei franceze în bucătăria internațională.
2. Enumeră materia primă utilizată în bucătăria franceză.
3. Caracterizează sortimentul bucatelor din bucătăria franceză.

Sortimentul bucatelor din bucătăria italiană

Materia primă specifică bucătăriei italiene



În fiecare familie italiană este prezentă pasta. De asemenea pasta este un aliment principal și celebru în restaurante italienești. Spre exemplu, în unul dintre cele mai mari orașe din Italia, Napoli pasta a fost un aliment de stradă. Filosof, poet Goethe descria, cum un cerșetor din Napoli mânca dintr-un cazan cu mâinile sale pasta, însă pe atunci aceasta părea ceva normal căci la pasta nu se adăuga sosuri. Italienii sunt gurmanzi și recunosc doar cele mai bune aspecte a bucatelor. Italia are mai mult de două

mii soiuri de vin, mai mult de cinci sute soiuri de brânză, trei sute de tipuri de produse din carne, câteva sute feluri de paste. Cu toate acestea, Italia este renumită nu numai pentru produsele sale de o calitate superioară. Majoritatea italienilor sunt bucătari mari. Bucătăria italiană creată de ei este unică, multilaterală, nesfârșită și unică. În Italia, pasta se clasifică în mai multe tipuri:

1. Pasta mediteraneeană-aceasta o servesc cu o mare plăcere la mare, de regulă o combină cu fructe de mare.
2. În munți unde sunt multe animale sălbatice, deseori pasta o prepară cu carne sau produse din carne.
3. Iar în orășele mici pasta o prepară în combinație cu legume.

Mâncarea tradițională



Micul dejun - croissant "cornetti", italienii afirmă, "produsele sărate de dimineață înrăutățesc starea organismului". Masa de prânz se încheie de obicei cu fructe proaspete și cu o ceșcuță de espresso. O masă festivă va avea un desert mai elaborat, conținând brânzeturi, budincă, produse de patiserie sau prăjituri cum ar fi faimosul tiramisu. În toate cazurile se va servi vin. La italieni pasta e mai considerată ca felul întâi "primi". De asemenea italienii nu mănâncă pâinea îndată cu pasta, la

finele porții italienii realizează o acțiune numită "scarpetto". Salat - Italienii preferă să mănânce salata după felul 2 și putem întâlni un paradox, în care comandând salata "Caesar" într-un restaurant, acesta nu îl vom găsi în meniu, deoarece o mare faimă a dobândit peste hotare. Cașcaval și fructe de mare - Italienii nu acceptă acest mix și dacă vei cere la o porție de pasta cu fructe de mare adaos de parmezan, se vor mira foarte tare. Lasagna - o bucată clasică de bucătărie italiană, preparată din parmezan, șuncă, mozzarella, ricotta și carne de vită. Pizza – un adevărat simbol al

Italiai, numai aici poți gusta faimoasa pizza, mai ales celebra pizza fiind Neapolitana și Margherita. Deserturile Italiei Panna-Kotta, Tiramissu, Amaretto, Coffee Mousse, Gelato Tradițiile culinare din diferite regiuni ale Italiei sunt foarte unice. Fiecare regiune are propriile tipuri de paste, produse din carne, brânză și vin, precum și fiecare regiune are rețete proprii pentru salate, supe, pâine, produse de patiserie și deserturi. Deci nu întâmplător "IUNESCO" a recunoscut că Bucătăria Italiană e patrimoniul cultural al omenirii.

Ingrediente esențiale în bucătăria italiană

- Făina de înaltă calitate
- Orez Arborio
- Busuioc proaspăt, mentă, tarhon
- Anason, oregano, șofran, cimbru
- Mozzarella
- Măsline și ulei de măsline
- Oțet balsamic
- Parmezan
- Prosciutto
- Usturoi
- Conserve cu roșii în suc propriu
- Vin








Feluri principale

Cele mai consumate preparate culinare din meniurile italienilor sunt pastele făinoase, peștele, crustacee și puii de baltă. Preparatele specifice și tradiționale sunt: pizza, ravioli, caneloni, lasagna, gnocchi, risotto. Risotto, sau orezul, preferat mai ales în centrul și nordul țării este pregătit cu fructe de mare sau legume, la care se adaugă smântână și condimentul secret – șofranul. Italienii consumă soteuri din carne de vițel sau ficat și rinichi cu garnitură de orez, fripturi de vacă la tavă, turnedouri, escalopuri cu ciuperci și smântână.

Pastele

Cunoscută ca patria pastelor făinoase, Italia a făcut celebră pregătirea lor cu pește, carne, legume, brânzeturi, smântână și sosuri. Marele secret al pastelor italiene este grâul tare (cunoscut ca măcinătura mare și/sau făină de grâu „durum”), al cărui gust este diferit de grâul obișnuit.

PASTE				
<p>Lungi</p>  Spaghetti  Linguine  Tagliatelli  Pappardelle  Fettuccine  8-10 min <p>Sosuri recomandate: Bolonez, Carbonara, sos de tomate, sos cu ulei & usturoi</p>	<p>Lungi & foarte subțiri</p>  Taglierini  Capellini  3-4 min <p>Sosuri recomandate: sosuri care conțin ou, cașcaval, unt</p>	<p>Lungi, tubulare & rulate</p>  Bucatini  Viti  Fusilini  Torciglioni  9-12 min <p>Sosuri recomandate: Bolonez, sos de tomate cu legume, sos de legume</p>	<p>Mici</p>  Stelline  Anelli  4-5 min <p>Se folosește la supe</p>	<p>Scurte</p>  Macaroni  Penne  Rigatoni  Maccheroni  9-15 min <p>Sosuri recomandate: sosuri care conțin ou, cașcaval, unt</p>
<p>Umplute</p>  Tortellini  Cannelloni  Ravioli  Conchiglie  4-5 min <p>Sosuri recomandate: sos de legume, ragout, sosuri cremoase, sosuri cu cașcaval</p>	<p>Scurte & plate</p>  Farfalle  Lasagne  8-13 min <p>Sosuri recomandate: sos de legume, ragout, sosuri cremoase, sosuri cu cașcaval</p>	<p>Sfaturi pentru prepararea pastelor</p>  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pastele se gătesc într-o cratiță încăpătoare; se recomandă 1 litru de apă la 100 g paste. Astfel nu se vor înghesui și nu se vor lipi între ele. Apa nu trebuie să depășească 2/3 din volumul vasului. ❖ Puneți sare din plin în momentul în care apa atinge punctul de fierbere. Se recomandă 7 g de sare la fiecare litru de apă. ❖ Pastele se adaugă doar în momentul când apa a dat în clocot. Când apa începe să fiarbă din nou, se reduce focul la o temperatură medie. ❖ Pastele lungi: spaghetti, linguine, etc. se lasă toate în același timp sub forma de evantai pe marginea vasului. ❖ Pastele scurte: penne, farfalle, etc. se vor pune în apă cloclotită treptat, amestecând continuu pentru a nu se lipi. ❖ În timpul preparării, se va utiliza o lingură sau furculiță de lemn. ❖ Fierbe pastele al dente! Respectă instrucțiunile de pe ambalaj privind timpul de fierbere sau gustă-le și oprește focul atunci când sunt ușor ferme la mestecare. 		



În partea de sud a țării sunt preferate pastele uscate, făcute din făină, apă și puțină sare, precum spaghetti sau rigattoni, în partea centrală și nordică, pastele sunt proaspete și moi. Acestea sunt preparate cu ouă, făină și sare, de exemplu tagliatelle, tajarin sau pappardelle.



Pe cât de multe regiuni sunt în Italia, pe atât de multe tipuri și forme de paste există. Și pentru fiecare în parte există un sos care se potrivește mai bine decât altul. De regulă sosurile se aleg cu mare grijă pentru o mare parte de paste, astfel încât să obții o mâncare delicioasă, dar există un număr mic de paste care se potrivesc cu orice fel de sos cum ar fi farfalle (asemănătoare cu niște fundițe). Regula generală este că pastele delicate se potrivesc cu sosurile ușoare, iar cele mai mari și cu o structură mai densă cu sosurile mai grele.

Pizza

Regina bucătăriei italiene rămâne pizza, în zeci de variante, de la cele exotice cu ananas și porumb, până la cele tradiționale cu salam, ceapă și ardei. În prezent aluatul se umple cu ton, pui, cârnați, șuncă, mozzarella sau ciuperci.

Cea mai cunoscută pizza rămâne pizza Margherita (cu brânză, roșii, ulei, și oregano) probabil pentru că este cea mai simplă, gustoasă și ușoară. Se spune că dacă vrei să guști o pizză adevărată trebuie să mergi la Napoli (orașul unde s-a născut) sau la Roma (o adevărata capitala a pizzeriilor sau trattoriilor).



Antipasti (aperitive)

Mesele festive pot începe cu aperitive (antipasti), care vin într-un sortiment bogat - antipasti cu pește, cu carne, vegetariene, antipasti prăjite, gustări. Platourile sunt umplute cu legume (sotate sau crude), sortimente de mezeluri (cea mai apreciată fiind șuncă de Parma), măslina și brânzeturi. Toate garnisite cu gustări unice ale bucătăriei italiene: focaccia, bruschete (pâine prăjită cu ulei de măsline și usturoi), vinete sau roșii uscate în ulei.



Supe

Supele de legume se servesc cu parmezan ras, care le da un gust deosebit. Cei ce prefera preparatele din peste sunt aici la ei acasă pentru ca oferta este foarte mare. Cele mai cunoscute supe sunt minestrone (supa densă din zarzavaturi proaspete, paste, orez sau fasole, care poate conține carne), supe de pește, supe limpezi, supe de legume cu paste.

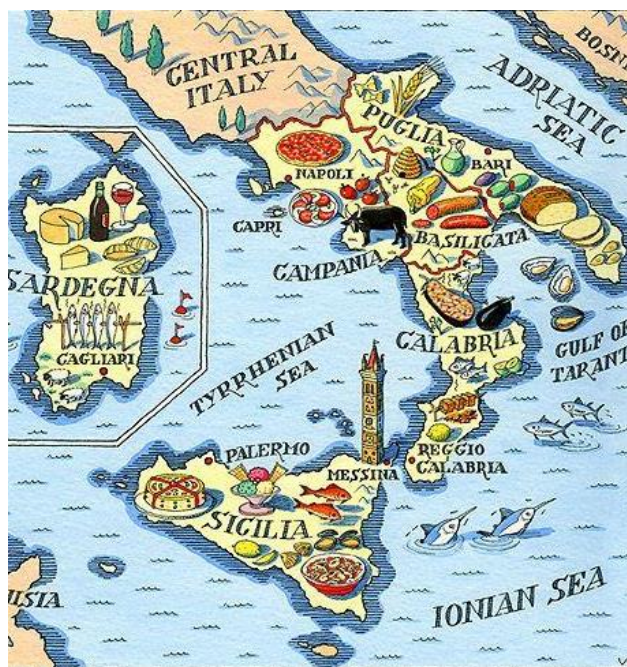


Campania

Bucătăria din Campania este faimoasă pentru paste și pizza (se zice că în Napoli se găsește cea mai bună pizza din lume). Este locul de origine al multor preparate culinare naționale: spaghețele în sos tomate, pizza margherita. Coasta Amalfi este plină de preparate delicioase din fructe de mare.

Sicilia

Această bucătărie este o combinație între cele mai bune mâncăruri italiene, arabe, nord-africane, spaniole și grecești. Una din cele mai cunoscute preparate sunt caponata, o mâncare de vară, pe bază de vinete, țelina și capere. Sicilienii sunt îndrăgostiți de dulciuri, cele mai renumite dulciuri sunt cannolii, granita sau gelato (înghețata).



Toscana



Deține una dintre cele mai vechi bucătării dintre toate regiunile țării. Toscana este faimoasă pentru supele cu fasole. Zona este cunoscută și pentru carnea de vită, uleiurile de măsline, ierburile proaspete precum rozmarinul, salvia, care dau o aromă specială mâncărilor tradiționale: Pasta e fagioli (paste și supă de fasole); fagioli all'uccelletto (fasole în sos de roșii), bruschete cu fasole.

Verifică cunoștințele



1. Argumentează importanța bucătăriei italiene în bucătăria internațională.
2. Enumeră materia primă utilizată în bucătăria italiană.
3. Caracterizează sortimentul bucatelor din bucătăria italiană.

Particularitățile bucătăriei grecești



Specificul bucătăriei grecești - are o tradiție de peste 4000 de ani, iar în 330 î.H., Archestratos a scris prima carte de bucate din istoria omenirii. Bucătăria grecească este o bucătărie tipic mediteraneeană, cu elemente comune bucătăriilor italiană, balcanice și orientale. Perioada otomană a dus la adoptarea unor mâncăruri de origine persană, arabă și indiană și a unor ingrediente precum orezul. În Grecia, mâncarea este bucuria vieții, gustul și plăcerea ei. Grecii iubesc să mănânce. Prin urmare, porțiile sunt mari. Produse numai proaspete, începând cu fructe de mare continuând cu fructe coapte.

Bucătăria grecească folosește în mod generos legume proaspete, ierburi, ulei de măsline și fructe de mare. Metodele de preparare pe care le preferă grecii fac ca alimentele să fie sănătoase, ceea ce este atât de important pentru alimentația copiilor. Primul secret al bucătăriei naționale grecești este, selectarea ierburilor și mirodeniilor. Usturoi, ceapă, frunze de dafin, oregano, cimbru, busuioc, mărar, menta, și nucșoară ceea ce ajută nu doar să capete o aromă și gust delicios a unui preparat dar și ajută la dezvoltarea sănătății. Al doilea secret este, utilizarea legumelor grecești coapte direct la razele solare, ca: roșii, ardei, vinete, dovlecei, fasole verde, năut. Al treilea este, utilizarea frecventă a brânzeturilor de lapte, oaie și de capră: feta, manuri, halumi, kefalotiri, caseri și altele.

Bucatele tradiționale grecești Skordalia - un piure gros preparat din cartofi, nuci, migdale, usturoi și ulei de măsline, miere.

Tzatziki - iaurt cu o consistență densă cu adaos de castraveți și usturoi. Nicăieri, cu excepția Greciei nu vom putea găsi acest iaurt, însă oaspeții afirmă că nu le vine pe plac acest fel de iaurt.

Brizol - de fapt e doar o bătută de porc. Însă doar grecii știu să gătească această bătută, după tehnologia preparării destinată încă strămoșilor săi. Deserturile grecești Loukoumades - gogoși uimitor de dulci, care sunt exact destinate unui desert delicios.

Melomakarona - biscuiți dulci cu adaos de miere; Lukumades – gogoși din aluat cu adaos miere;

Baklava – aluat foietaj cu adaos de sirop de zahăr și nuci. Nutriționiștii spun că mâncarea mediteraneeană a Greciei este cea mai sănătoasă din Europa. Și nu este doar sănătoasă, ci și foarte gustoasă, cu o personalitate puternic conturată. Bucate robuste, gătite cu ingrediente proaspete

și hrănitoare, aseasonate cu minunatul ulei de măsline, aromat și sănătos, vin ușor și rece, brânzeturi excepționale și deserturi răcoritoare.

Caracteristicile bucătăriei grecești

Este o bucătărie tipic mediteraneeană, cu elemente comune bucătăriei italiene, balcanice, și orientale. Se distinge prin bucate simple, hrănitoare și sățioase.

Cel mai vechi și specific ingredient este uleiul de măsline; el dă gustul distinctiv și este folosit la orice fel de mâncare, sau desert.

Uleiul de măsline, vinul și făina de grâu alcătuiau așa numita „triadă mediteraneeană”, care constituia baza alimentației la vechii greci. Tradiția s-a păstrat până azi.



Pe lângă faptul că rețetele sunt ușoare de pregătit și delicioase, mesele grecești tradiționale înseamnă mai mult decât mâncare, înseamnă un vin bun și neapărat o conversație plăcută cu cei dragi.



Legumele cele mai folosite sunt vinetele, roșiile, cartofii, fasolea verde, bamele, ardeii grași și ceapa.

Pământul Greciei este potrivit mai ales pentru creșterea caprelor și oilor, de aceea mâncărurile cu carne de vită sunt mai rare. Există o mare varietate de brânzeturi din lapte de oaie și de capră: Kefalotyri, Feta, Kasseri, Anthotyros, Manouri, Metsovone, etc.

Se utilizează des iaurt, nuci, și miere. Mierea provine în special de la citrice: lămâi, portocale, portocale amare, dar și de la cimbru și pin mediteraneean.





Grecii au aromele lor preferate: oregano, mentă, usturoi, ceapă, mărar, foi de dafin. Alți aseasonatori tradiționali sunt busuiocul, cimbrul și feniculul. Multe dintre mâncărurile grecești folosesc mirodenii „dulci” în combinație cu carne (scoarță, cuișoare, nucșoară), indicând o influență persană și arabă.

Sortimentul bucatelor din bucătăria grecească. Materia primă specifică bucătăriei grecești

Mezze



brânză grecească, sau miel și prânz.

Mezze [me'ze] este un termen generic pentru gustări. Printre acestea, cele mai cunoscute sunt boureki (plăcințele cu legume și carne), melitzanosalata (salată de vinete), saganaki (brânză prăjită), spanakopita (plăcintă cu spanac, feta, ceapă, ouă și condimente), taramosalata (icre amestecate cu cartofi fierți, sau pâine, ulei de măsline și suc de lămâie), tzatziki. Pita este făcută dintr-un foietaj foarte subțire și garnisită cu pui și ciuperci, spanac și

Tzatziki



Tzatziki (tsa-tsi-key) este o gustare preparată din iaurt cu usturoi, castravete și mentă, sau mărar.

Taramosalata



Taramosalata (tah-rah-moh-sal-ah-tah) este o gustare pregătită din icre amestecate cu cartofi fierți, sau pâine, ulei de măsline și suc de lămâie.

Supe

Supele cele mai cunoscute sunt **avgolemono** (supă de carne, pește sau legume, orez, îngroșată cu ou, suc de lămâie), **fasolada** (supă de fasole cu roșii, morcovi, țelină și mult ulei de măsline), **psarosoupa** (supă de pește cu legume), **trahana** (un amestec de cereale fermentate și iaurt), și **giouvarlakia** (carne tocata, orez, lămâie, ouă).



giouvarlakia



avgolemono



psarosoupa

Feluri principale

Carnea de miel



Carnea de miel este principalul tip de carne folosit în bucătăria grecească.

Pentru mesele obișnuite, carnea de miel este înăbușită în vase înalte împreună cu legume asortate, este crestată și apoi friptă la grătar. Carnea de porc, de vită, de pasăre sau de vânat se prepară marinată, pe grătar sau la cuptor. Puiul se gătește fript sau înăbușit.

Există numeroase combinații de carne cu legume, însoțite de sos de lămâie sau cu sos de tomate condimentat cu scorțișoară.



Moussaka

Moussaka – preparat din carne tocată, vinete (cartofi) și roșii cu cașcaval la suprafață.

Dolmathakia



Dolmathakia - sarmale grecești: ulei de măsline, ceapă, orez, frunza de vie.

Kokoretsi



Kokoretsi (ko-ko-ret-si): măruntaiele mielului prăjiți pe ac

Garnituri

Din bucătăria grecească nu lipsesc pilafurile, asezonate cu condimente și alune. Orezul este preparat și la cuptor, cu carne, și servit apoi cu legume înăbușite.

O abundență de legume proaspete inspiră salate și preparate din legume marinate și gătite la cuptor, adesea condimentate cu plante care cresc în munți : usturoi, oregano, menta, cimbru, busuioc și pătrunjel.

Deserturi



Deserturile grecești sunt și ele bine cunoscute: **baklava** (făcută din mai multe foi, cu sirop de miere pe deasupra și decorată cu nuci), **kourabiedes** (prăjituri din făină, unt și migdale), **loukoumades** (un fel de gogoși cu scorțișoară), **loukoumi** (rahat), și nelipsitul **iaurt cu miere**.

Rețetele de prăjituri necesită în special nuci și miere.

Fruitele proaspete - în general smochine, portocale, mere și pepene - încheie de obicei cina într-o seară

târzie.

Băuturi



Cea mai populară băutură este vinul, consumat mai ales după gustări și cu moderație.

Ouzo este un rachiu de anason, foarte tare, și berea sunt de asemenea băuturi alcoolice populare.

Mavrodafini este un vin foarte dulce, cu conținut mare de alcool; Metaxa este un cunoscut coniac dulce, cu 40% alcool, iar Tentura este un lichior aromat cu scorțișoară.

Din băuturile nealcoolice, cele mai renumite sunt cafeaua neagră și frappe (cafea cu gheață și frișcă)

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează importanța bucătăriei grecești în bucătăria internațională.
2. Enumeră materia primă utilizată în bucătăria grecească.
3. Caracterizează sortimentul bucatelor din bucătăria grecească.

Particularitățile bucătăriei japoneze



Bucătăria japoneză, naturală și armonioasă, este considerată una dintre cele mai sănătoase din lume. În prezent, secretele bucătarilor japonezi au ajuns și în Occident, astfel încât toată lumea se poate bucura de gustul delicatelor asiatice.

Un meniu tipic japonez trebuie să includă pește, legume de sezon, tofu marinat și orez maroniu. Toate mâncărurile japoneze sunt foarte ușor de preparat, au un gust extraordinar și sunt sănătoase. Bineînțeles, nu trebuie uitat ceaiul verde – „secretul” femeilor din Japonia pentru a-și menține silueta.



Peștele crud, benefic pentru organism

Peștele și fructele de mare au cea mai mare importanță în dieta zilnică a japonezilor. În piața Tsukiji din Tokyo, cea mai mare piață de pește din lume, se găsesc peste 400 specii de fructe de mare, alge marine și pește. Bucătării japonezi folosesc cu precădere tonul, scrumbia și sardinele care pot fi fierți, fripți la grătar, sau câteodată, preparați cu sare și oțet și apoi serviți cu orez ca sushi. Peștele, crud sau preparat, este o sursă excelentă de acizi grași Omega-3, care oferă multe beneficii pentru sănătatea inimii și a creierului.

Mai puțină carne roșie

Până la mijlocul secolului al XIX-lea, în Japonia, religia interzicea consumul de carne. De aceea, în bucătăria japoneză, carnea este utilizată în cantități foarte mici, se servește cu sos și este puternic condimentată. Deseori, japonezii prepară carnea cu fructe – ananas, banane, migdale. Spre deosebire de pește, carnea roșie conține multe grăsimi saturate, care pot declanșa obezitatea și boli cardiovasculare.

Soia în loc de carne

În bucătăria japoneză, produsele din soia pot înlocui cu succes carnea din alimentație. Fie că alegi să o mănânci sub formă de tofu, ori sub formă de boabe sau uscată, aceasta reprezintă o sursă foarte bună de proteine și nu conține grăsimi saturate.



Supă la micul dejun

Supa este un fel de mâncare pe care japonezii îi consumă aproape la fiecare masă, chiar și la micul dejun. Ei mănâncă în special supa miso, preparată din pasta de soia. Supa miso reduce nivelul de colesterol și tratează problemele intestinale. Supele de tăiței sunt, de asemenea, populare în Japonia datorită faptului că sunt gata preparate în pachete instant. Supele sunt pline de nutrienți și ajută corpul să consume mai puține calorii.

Orez în cantități mari

Dieta japoneză include cantități foarte mari de orez. Acesta se servește în cești în orice moment al zilei, inclusiv la masa de dimineață. Japonezii fierb orezul în apă sărată, fără ulei sau unt, pentru a fi cât mai dietetic și îl mănâncă în combinație cu pește crud sau legume. Tot din orez, japonezii pregătesc o băutură specifică care se numește sake și se bea rece sau cald, după preferința fiecăruia și după sezon. Orezul conține o gamă importantă de nutrienți, are puține calorii și îți va oferi o senzație de sațietate pentru mult timp.

Ceai verde

După fiecare masă se servește o ceașcă de ceai parfumat, un fel de infuzie, fără niciun adăug de zahăr sau lămâie. Ceaiul verde japonez are numeroase beneficii de sănătate: ajută la reglarea tensiunii arteriale și a glicemiei, stimulează sistemul imunitar și încetinește procesul de îmbătrânire.



Alimente separate în farfurii mici

În Japonia mâncărurile sunt compuse din alimente separate, fiecare păstrându-și aroma și aspectul natural. Acestea sunt servite pe platouri sau în castronașe mici, creând impresia că fiecare masă este o selecție de mostre culinare, aduse pentru degustare. Japonezii promovează astfel o dietă sănătoasă, fără excese, cu porții mici, dar consistente de mâncare.



Orice rețetă de **mâncare japoneză** este ocazia unei călătorii imaginare pe un tărâm exotic al aromelor, formelor și texturilor. Țara Soarelui Răsare are o cultură culinară bogată desăvârșită în mii de ani și care a cucerit încet, încet întreaga lume.



Bucătăria japoneză pune pe primul loc orezul, ingredientul preferat al acestui popor de peste 2000 de ani. Orezul este atât de important pentru japonezi încât la un moment dat în istorie era folosit drept monedă de schimb, iar cuvântul care denumește orezul gătit în limba japoneză mai înseamnă și „mâncare” – cu alte cuvinte, nicio masă fără orez.

Orezul folosit în rețetele de mâncare sau prăjituri are bobul scurt și devine lipicios când este preparat termic. Japonezii preferă orezul alb pe care îl consideră mai gustos decât cel brun. Rețetele de sushi, onigiri, chazuke și multe alte rețete japoneze conțin orez ca ingredient principal. El se poate combina cu alge marine, pește, legume, condimente, sos de soia, ouă crude sau gătite și, în general, cu orice îi trece prin cap bucătarului.



Pentru că țara este formată din insule, bucătăria japoneză pune accentul foarte mult pe deliciale oferite de ocean: alge, fructe de mare și desigur pește și mamifere marine.



Printre ingredientele importante din bucătăria japoneză se numără și tăițeiii, care în unele rețete culinare pot înlocui orezul. În mod tradițional, tăițeiii se servesc reci, alături de un sos. Dar japonezii îi includ și în rețete de supă, un obicei preluat de la chinezi în ultima sută de ani.



Totuși, cel mai faimos fel de mâncare din bucătăria japoneză, sushi, nu are la bază peștele crud, așa cum credem noi, europenii. Există mai multe varietăți de sushi, iar singurul ingredient comun este orezul, care poate fi combinat cu carne, alge, soia etc. De pildă, Inarizushi este o combinație de orez și tofu, pe când Chirashizushi conține orez și mai multe tipuri de sashimi – carne crudă – care poate fi pește sau altceva. Cel mai cunoscut tip de sushi este Norimaki, un rulou de pește și orez învelit în alge.



O altă „marcă înregistrată” a bucătarilor japonezi este sashimi, carnea crudă tăiată în felii foarte subțiri. De obicei este vorba de pește sau fructe de mare, dar în unele zone se mănâncă și sashimi de cal, pui sau din organe de vită. O ciudățenie a japonezilor este Ikizukuri, sashimi de la un animal viu, de obicei pește.



Alte ingrediente ce apar frecvent în rețetele culinare japoneze sunt algele, ouăle de găină sau prepeliță, tofu și alte produse din soia, crustaceele, legumele, fructele exotice și ciupercile – faimoasele maitake, shiitake și altele cunoscute ca având proprietăți vindecătoare.

Desigur, nu este ușor să prepari o rețetă din bucătăria japoneză, nu pentru că ele în sine ar fi complicate, ci pentru că ingredientele sunt o raritate la noi. Însă rețetele de sushi, orez japonez sau tăițeiii trebuie

încercate măcar o dată și neapărat servite cu ajutorul bețișoarelor.

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează importanța bucătăriei japoneze în bucătăria internațională.
2. Enumeră materia primă utilizată în bucătăria japoneză.
3. Caracterizează sortimentul bucatelor din bucătăria japoneză.



Curiozități

Butoiul de Aur din Sibiu, Cafeneau Veche și Caru' cu Bere din București sunt cele mai vechi restaurante din România, așa spun înscrisurile vechi de sute de ani. Și tot așa spun și poveștile despre ospețele de odinioară, cu purceluși la proțap și butoaie de bere ascunse în catacombe, despre cafele și dulceturi cum nici turcii n-au pomenit, despre lăutari și oameni demult trecuți în legendă.

Restaurantul Centrul Vechi Bucuresti
Caru' cu bere, 1920



Restaurant din Brăila, 1920



Cel mai vechi restaurant din lume, funcțional și astăzi, se află în Madrid și se numește Botín. A fost înființat în 1725 de către un bucătar francez (Jean Botín) și soția sa. Restaurantul se găsește în aceeași clădire în care a fost încă de la început și folosește același cuptor pe lemne pentru anumite preparate. Între timp au fost închiriate mai multe etaje ale clădirii, pe măsură ce restaurantul a devenit popular și au avut loc renovări care să-l apropie de standardele de astăzi, dar încă se pot observa ornamente sau inscripții care fac parte din istoria vremurilor.

În Spania secolului al 18-lea, dacă dețineai un restaurant sau un han, îți era interzis să vinzi mâncare sau băutură proprie, ca să nu impui un anumit tip de meniu clienților, așa că fiecare client venea cu mâncarea lui (nepreparată) la restaurant, iar bucătarul o gătea și o servea.



Bibliografie:

1. Ciumac, J., Chirsanova, A., Reșitca, V. **Technologie culinaire**. ISBN 978-9975-87-563-9. 2020. CZU 641.5(075.8). 201 p.
2. **Antreuri și gustări. Gustări irezistibile pentru o masă de neuitat**. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-873-3
3. **Rețete tradiționale din bucătăriile Europei**. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-870-2
4. **Pizza și focaccia**. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-903-7
5. **Rețete tradiționale din Africa și Orietul Milciu**. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-870-2
6. **Rețete tradiționale din China, India și Thailanda**. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-904-4
7. **Rețetarul preparatelor culinare**. Moscova, Ed: "Economica" 1981, 754 p.
8. Olexiuc, N. **Rețete culinare practice**, București", Edit. Tehnică" 1986, 568 p.
9. <https://www.gastronom.ru/recipe/group/2306/russkaya-kuhnya>
10. Pîrjol, H., Onete, G., Dumitrașcu, O.N. **Tehnologia culinară și tehnica servirii**. București, Ed. Didactică și pedagogică: 1988.