

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра готельно-ресторанної справи та туризму

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Директор ННІ неперервної освіти і
туризму

_____ проф. Іван ГРИЦЕНКО
“ _____ ” _____ 2025 р

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри готельно-ресторанної справи та туризму

Протокол № 8 від “ 20 лютого 2025 р.

Завідувач кафедрою

_____ д.е.н., проф. Світлана МЕЛЬНИЧЕНКО

“РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП

«Готельно-ресторанний бізнес»

_____ Лариса ГОПКАЛО

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЕТНІЧНІ КУХНІ**

Галузь знань _____ І Транспорт та послуги

Спеціальність _____ І2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»

Освітня програма _____ Готельно-ресторанна справа

Факультет (ННІ) _____ ННІ неперервної освіти і туризму

Розробники: _____ доцент, к.т.н., доцент Сергій НЕЛЕНКО

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2025 р

Рецензенти:

Бандура В. М., професорка кафедри готельно-ресторанної справи та туризму, Національний університет біоресурсів і природокористування України.

Сердюк М.Є., професорка кафедри готельно-ресторанної справи та туризму, Національний університет біоресурсів і природокористування України.

Методичні рекомендації розроблені з метою забезпечення ефективного засвоєння теоретичних знань та набуття практичних навичок з освітньої компоненти «Етнічні кухні». Представлено детальний зміст практичних занять, що охоплює ключові аспекти кулінарних традицій різних народів світу.

Методичні рекомендації спрямовані на формування у студентів комплексного розуміння гастрономічних звичок іноземних гостей, їх ролі в сучасній гастрономії та розвитку навичок професійного приготування традиційних страв різних країн світу.

Подано теми і плани лекцій, завдання практичних занять, завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти, перелік інформаційних джерел.

Навчально-методичної комісії інституту, надаю дані: протокол N 8 від 20 лютого 2025 р.

Етнічні кухні: Методичні рекомендації до практичних занять. Київ. НУБіП, 2025. 41 с.

Вступ

Відповідно до вимог часу змінюється спрямованість освітньої підготовки випускників закладів вищої освіти. Теоретична підготовка на рівні бакалавра зсувається у бік більшої самостійності у набутті знань студентами, а виробничо-практична підготовка здійснюється безперервно згідно з навчальним планом, кваліфікаційною характеристикою і класифікатора посад шляхом інтегрування теоретичного і практичного навчання.

Зі зростанням кількості закладів готельно-ресторанного господарства невеликої потужності і різних форм власності, випускник бакалаврату часто в одній особі поєднує керівника підприємства і виконавця. Це зобов'язує випускників оволодівати як глибокими теоретичними знаннями з технології продукції ресторанного господарства так і професійними вміннями її виробництва.

Практичні заняття з освітньої компоненти «Етнічні кухні» передбачені навчальним планом бакалавра і є частиною наскрізної практичної підготовки майбутнього випускника. Методичні рекомендації до проведення практичних занять підготовлено відповідно до силабусу та робочої програми освітньої компоненти «Етнічні кухні» і призначені для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

Мета методичних рекомендацій проведення практичних занять – допомогти здобувачам при підготовці до виконання практичних робіт та під час їх проведення; опанування здобувачами практичних навичок та реалізація їх під час виробництва продукції ресторанного господарства, вміння діагностувати технології продукції ресторанного господарства як цілісних технологічних систем, спрямованих на удосконалення існуючих та розробку нових, більш ефективних технологічних процесів.

У методичних рекомендаціях наведено технології страв (виробів), порядок проведення органолептичної оцінки та критерії зниження оцінки якості страв та кулінарних виробів (у балах) при виявлених відхиленнях у показниках якості.

Кожне практичне заняття містить завдання, в якому надається перелік страв, питання для проведення дослідження, рецептури та технологія приготування страв (виробів), вимоги до якості; питання для самоконтролю, а також алгоритм виконання роботи.

Готуючись до практичних занять здобувачам потрібно вивчити відповідний матеріал за конспектами лекцій та рекомендованою літературою, ознайомитись із змістом і порядком виконання завдань, підготувати відповіді до контрольних запитань, надати у робочих зошитах рецептури, скласти технологічні схеми виробництва кулінарної продукції та борошняних

кондитерських виробів відповідно до тематики практичних робіт. Особливу увагу слід приділити правилам експлуатації технологічного устаткування та техніки безпеки. Практичні заняття оформлюються у вигляді звіту та протоколу дегустації і в кінці заняття перевіряються викладачем, про що робиться відповідна позначка.

Загальні правила проведення практичних робіт

Відповідно до розкладу здобувачі знайомляться з темою практичного заняття. Студент повинен виконувати правила внутрішнього розпорядку, правила особистої гігієни, правила техніки безпеки, за знання яких він ставить підпис у спеціальному журналі.

В лабораторії за кожним студентом закріплюється робоче місце за вказівкою викладача. На кожне заняття призначаються двоє чергових, які одержують для роботи інвентар, посуд, загальну сировину, підтримують санітарний стан в лабораторії; після закінчення занять приймають робочі місця у студентів, здійснюють вологе прибирання приміщення.

Чергові отримують продукти згідно номеру бригади, перевіряють їх вагу і розподіляють за робочим місцями.

В ході роботи з робочого місця у спеціальну тару прибираються відходи, посуд та інвентар періодично миються в спеціально відведеному місці. В кінці заняття посуд, інвентар та стіл миють з мийними засобами та протирають.

Після заняття робоче місце здається черговим в присутності викладача.

Показники, які враховуються при оцінюванні практичних робіт

- санітарний стан спецодягу;
- додержання вимог санітарії та гігієни, технічних вимог безпеки праці;
- навчальна дисципліна;
- виконання етапів технологічного процесу;
- органолептичні показники якості страви;
- правильний підбір посуду для відпуску страви; дотримання температури та правил подачі, а також оформлення страви;
- результати дослідницької роботи;
- самостійність, вміння орієнтуватися у виробничих умовах;
- прибирання робочого місця.

Інструкція з охорони праці при проведенні практичного заняття

1. Загальні вимоги безпеки

До виконання практичної роботи допускаються здобувачі, які ознайомились з інструктажем з охорони праці та отримали дозвіл викладача.

Небезпечні виробничі фактори:

- порізи рук при неохайному використанні ножа;
- травмування пальців рук при роботі з м'ясорубкою чи тістомісильною машиною;
- опіки при недотриманні правил роботи з тепловим устаткуванням.

При виконанні робіт використовують спеціальний одяг та взуття.

При отриманні студентом травми необхідно надати йому першу допомогу, повідомити адміністрацію та батьків потерпілого, за необхідністю викликати швидку допомогу за номером «103».

2. Вимоги безпеки на початку роботи.

2.1 Надіти спецодяг, взуття, прибрати волосся під ковпак.

2.2. Ретельно вимити руки з милом.

2.3. Перевірити наявність та справність інвентарю й обладнання.

2.4 У виробничій зоні не використовувати зошити та мобільні телефони, щоб не відволікатися та не зіпсувати їх.

3. Вимоги безпеки під час роботи.

3.1 Кухонні дошки використовувати тільки за призначенням.

3.2 Кухарські ножі перевірити на закріплені ручки та гостре лезо.

3.3 Нарізку сировини здійснювати добре відточеними ножами на кухонних дошках, дотримуючись вірних прийомів нарізання: пальці лівої руки повинні бути зігнутими та знаходитись на відстані від леза ножа.

3.4 Передавати ножі та виделки один одному тільки ручками вперед.

3.5 Не пересувати наповнені каструлі на поверхні плити. Каструлі заповнювати продуктами на 3/4 об'єму.

3.6 Не переливати на плиті рідину з однієї каструлі в іншу. Не допускати попадання рідини на плиту.

3.7 Знімати кришку з каструлі «на себе».

3.8 Гарячий посуд знімати з плити, користуючись рушником.

3.9 Якщо на плиту пролився жир, вимкнути плиту та накрити полум'я кришкою.

3.10 Не використовувати ножі для перемішування овочів під час пасерування.

3.11 При роботі з м'ясорубкою м'ясо та інші продукти проштовхувати у м'ясорубку спеціальним дерев'яним товкачиком.

3.12 Не допускати проливання рідини або жиру на підлогу. Якщо це сталося, підлогу негайно витерти.

3.13 Не відволікатись на розмови під час роботи устаткування.

3.14 Почувши підвищений шум чи стук, необхідно негайно вимкнути машину.

4. Вимоги безпеки по закінченню роботи

4.1 Від'єднати обладнання від електромережі, провести його санітарну обробку.

4.2 Ретельно вимити виробничі столи, посуд, інвентар.

4.3 Робочий інвентар, обладнання після миття повинні зберігатися у спеціальних відділеннях.

4.4 Винести сміття, відходи у спеціальне місце.

4.5 Зняти спецодяг, вимити руки з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1 При виникненні пожежі необхідно вимкнути та зупинити обладнання, викликати пожежну допомогу за **телефоном «101»**, повідомити керівництво і вжити заходів ліквідації пожежі.

5.2 У разі подальшого поширення вогню, що загрожує життю людей, треба евакуювати їх згідно з планом евакуації.

5.3 Електропроводи та електроустаткування треба гасити вуглекислотними та порошковими вогнегасниками або піском.

5.4 Для надання першої допомоги при порізах та опіках використовувати медикаменти з аптечки (йод, бинти, мазь від опіків тощо).

6. Особиста гігієна здобувача

На практичному занятті студент повинен мати чистий санітарний одяг, рушник і змінне взуття.

Перед початком занять студент одягає спецодяг та змінне взуття, волосся ретельно заправляє під головний убір, миє руки з милом.

Нігті на руках повинні бути коротко обрізані, а у дівчат ще й без лаку. Не повинно бути прикрас на руках та одязі, сторонніх предметів у кишенях спецодягу.

Не можна заходити до туалету в спецодязі, а після відвідування туалету руки слід мити особливо ретельно та обов'язково провести їх дезінфекцію.

Правила проведення бракеражу страв

Заключний етап практичного заняття – бракераж приготовлених страв – дуже відповідальний і важливий у формуванні професійних навичок. Органолептичне дослідження їжі – визначення її якості за чотирма основними показниками: зовнішній вигляд, смак, запах, консистенція (тобто за допомогою органів чуття). Таке дослідження страв і напівфабрикатів перед їх реалізацією називається **бракеражем**.

Визначення температури

Температуру страв можна визначити орієнтовно без термометра за такою шкалою:

1. 100-101°C – рідкі страви киплять;
2. понад 70°C – на поверхні посуду неможливо втримати руку;
3. 65-70°C – на поверхні посуду можна тримати руку;
4. 50-55°C – гарячі страви можна взяти до рота;
5. 14-15°C – відчуття помірно холодного напою;
6. нижче 10°C – відчуття дуже холодного напою.

Для органолептичного дослідження їжі необхідно мати кухарську голку, дві ложки для проб рідких страв, ножі, виделки, тарілки для відбору проб, чайник з окропом. Щодо окремих груп страв, то порядок дегустування такий: перед відбором проби першої страви або соусу їх необхідно обережно, але старанно перемішати, частину проби відлити в тарілку, взяти ложку, і, зливаючи тонкою цівкою, визначити колір, консистенцію, а потім запах і смак.

Страву треба пробувати без сметани, оскільки остання маскує можливі дефекти. Ложкою відділити рідку частину, визначити смак, аромат, а потім пробувати разом рідку і щільну частини. Після цього слід розібрати щільну частину і порівняти з рецептурою. Кожну складову частину досліджують окремо, звертаючи увагу на консистенцію продуктів, форму нарізки, смак. Потім пробують рідку частину з додаванням сметани.

Дегустуючи другі соусні страви, визначають правильність підбору соусів до страв. Основний виріб другої страви слід відібрати в іншу тарілку, розрізати на шматки і перекласти пробу на окрему тарілку.

*У процесі дегустування необхідно
дотримуватися таких загальних правил:*

- пробу (особливо сухих і жирних продуктів) на деякий час затримати в роті;
- розжувати до появи явно вираженого смаку;

- пробу слід розділити по всій поверхні ротової порожнини, пересуваючи її язиком;
- слід уникати багаторазового пробування однієї і тієї ж страви;
- після проби слід прополоскати рот міцним чаєм.

Оцінювання зовнішнього вигляду і консистенції страви – це визначення її кольору, розміру, структури в розрізі, прозорості, однорідності, еластичності.

Запах визначають при затамованому подиху, а потім роблять енергійний, сильний і короткий вдих, затримують дихання на 2-3 секунди і видихають.

Вироби виставляють на столі у порядку послідовності їх дегустації: спочатку ті, що мають більш ніжний смак, потім – більш гострі. Поруч ставлять посуд з гарячою водою для ополіскування приборів.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1.

Тема 1.1. Принципи формування національних традицій і культур харчування народів світу

Практичне заняття 1. Фактори впливу на традиції харчування різних народів світу


Мета: дослідження основних чинників, що визначають особливості національних традицій харчування народів світу, зокрема природно-кліматичних умов, історичних подій, релігійних норм, соціально-економічних чинників та міграційних процесів. Ознайомлення з особливостями приготування традиційних страв різних регіонів світу, використання сучасних кулінарних технологій, дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил охорони праці.

Завдання:

- Поділитися на групи, кожна з яких приготує традиційну страву певного регіону відповідно до варіанту:
 - 1 варіант – **Паелья з морепродуктами** (Іспанія, вплив середземноморського клімату та арабської культури).
 - 2 варіант – **Плов узбецький** (Середня Азія, вплив кочових народів та традицій гостинності).
 - 3 варіант – **Рататуй** (Франція, середземноморська кухня, принципи сезонності та локальних продуктів).
 - 4 варіант – **Місо-суп** (Японія, концепція збалансованого харчування та принцип "іті-дзю-сан-сай").
- Організувати робочі місця для приготування страв із застосуванням сучасних кулінарних технологій, дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.
- Оцінити правила подавання та естетичне оформлення приготованих страв, здійснити контроль якості, проаналізувати їх відповідність національним традиціям та вплив зовнішніх чинників на їхню рецептуру.

Паелья з морепродуктами

Назва страви походить від слова paella, що означає «сковорода» каталонською мовою. Це традиційна іспанська страва, що походить з Валенсії. Спочатку готувалася з простих інгредієнтів – рису, овочів і м'яса, але згодом поширилися варіації з морепродуктами.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Рис (сорт Арборіо або Бомба)	130	130	
Креветки	80	75	
Мідії	100	90	
Кальмари	80	75	
Цибуля ріпчаста	40	35	
Болгарський перець	50	45	
Часник	5	5	
Помідори свіжі	70	60	
Оливкова олія	30	30	
Курячий бульйон	250	250	
Шафран	0,1	0,1	
Паприка	2	2	
Сіль, перець	За смаком	-	
Лимон	20	20	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. У великій сковороді (паельєрі) розігрівають оливкову олію.
2. Додають дрібно нарізану цибулю, часник і болгарський перець, обсмажують до м'якості.
3. Додають натерті або подрібнені помідори, тушкують 5 хвилин.
4. Додають шафран, паприку та рис, перемішують, щоб рис увібрав аромат спецій.
5. Вливають гарячий курячий бульйон, не перемішуючи.
6. Викладають морепродукти – мідії, креветки та кальмари, залишають готуватися на середньому вогні до повного вбирання рідини (15-20 хв).
7. По завершенню знімають з вогню, накривають фольгою та залишають на 5 хв для настоювання.
8. Подають гарячою, прикрасивши шматочками лимона.

Плов узбецький

Назва страви походить від середньоазіатського слова plov, що в перекладі означає «відварений рис із м'ясом». В Узбекистані плов вважається не лише

стравою, а й частиною культури, оскільки його традиційно готують на свята та особливі події.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Рис	150	150	
Яловичина або баранина	120	100	
Цибуля ріпчаста	50	45	
Морква	80	70	
Часник (головка)	30	30	
Олія	40	40	
Кумин (зіра)	1	1	
Барбарис сушений	1	1	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вода	250	250	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. В глибокій каструлі розігрівають олію, обсмажують м'ясо до золотистої скоринки.
2. Додають нарізану цибулю, обсмажують до прозорості.
3. Додають моркву, нарізану соломкою, продовжують смажити.
4. Додають спеції – кумин, барбарис, сіль, перець, перемішують.
5. Вливають гарячу воду, доводять до кипіння та додають головку часнику.
6. Всыпають рівномірно промитий рис, не перемішуючи, варять на слабкому вогні.
7. Готують до повного вбирання води (приблизно 20 хв).
8. Після готовності залишають плов під кришкою на 10 хв.
9. Подають гарячим, прикрасивши зеленню.

Рататуй

Назва страви походить від французького слова *rata*, що означає «страва з тушкованих овочів». Традиційно готують у Провансі, Франція. Це проста, але дуже ароматна страва, яка поєднує смак томатів, баклажанів, кабачків і перцю.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Баклажани	100	90	
Кабачки	100	90	


Помідори	100	90
Болгарський перець	50	45
Цибуля ріпчаста	50	45
Часник	5	5
Оливкова олія	30	30
Базилік	5	5
Сіль, перець	1	1
Вихід		300

Технологія приготування

1. Баклажани, кабачки, помідори та перець нарізають тонкими кружальцями.
2. Цибулю та часник дрібно нарізають і обсмажують в оливковій олії.
3. Викладають шарами овочі у форму для запікання.
4. Додають сіль, перець, збризкують оливковою олією та запікають 30 хв при 180°C.
5. Подають гарячим, прикрасивши базиліком.

Місо-суп

Назва страви походить від японського слова *miso*, що означає «ферментована соєва паста». Це одна з найпопулярніших страв Японії, що має легкий і корисний склад.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Вода	300	300	
Паста місо	30	30	
Водорості вакаме	5	5	
Тофу	50	50	
Зелена цибуля	10	10	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Воду доводять до кипіння, додають водорості вакаме.
2. Додають нарізаний кубиками тофу.
3. Пасту місо розводять у невеликій кількості бульйону, потім додають у суп.
4. Доводять до гарячого стану, не кип'ятять.
5. Подають гарячим, прикрасивши зеленою цибулею.

Література: 1-3,5,15

Тема 1.2. Вплив релігій на формування і становлення традицій і культур харчування

Практичне заняття 2.

Правила приготування страв згідно християнських релігійних правил та традицій

Мета: ознайомлення з постами та релігійними святами у християнстві та іудаїзмі, інноваційними кулінарними технологіями, санітарно-гігієнічними нормами та правилами охорони праці під час приготування пісних християнських та кошерних страв.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Капоната (католицизм), 2 варіант – борані з овочами (православний піст), 3 варіант – форшмак (кашрут) та 4 варіант – фалафель с кунжутом (кашрут).
- організувати робочі місця для приготування пісних страв з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв.

Капоната

Назва страви походить від слова «саропе» - так в Сицилії називають золоту макрель, або скумбрію. Швидше за все, в первинному варіанті рецепта капонати була риба тушкована з овочами в томатному соусі з каперсами та оливками, але згодом була замінена на баклажани.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г
Баклажани	128	110
Цибуля ріпчаста	34	29
Помідори свіжі	57	50
Селера (черешки)	58	50
Олія оливкова	25	25
Оливки	15	15
Каперси	10	10
Цукор	5	5
Винний оцет	15	15
Вихід	-	250



Технологія приготування

Баклажани очищають від шкірки, нарізають середніми кубиками, посипають сіллю та залишають на 15 хв. Після цього їх промивають, обсушують і обсмажують 4 хв на оливковій олії. Оливки і каперси промивають та нарізають тоненькими кружальцями. Помідори занурюють у кип'ячену воду на 5-7 с, потім знімають шкірку, нарізають середніми кубиками та обсмажують 3хв з цукром. Додають винний оцет, сіль, перець та тушкують 5 хв з відкритою кришкою. Цибулю нарізають дрібними кубиками або півкільцями, пасерують. Черешки селери нарізають дрібними кубиками. Всі інгредієнти з'єднують і продовжують тушкувати до зникнення запаху оцту. Подають в порційній сковорідці або на підсушеному крутоні. При подачі посипають подрібненим

або прикрашають цілими листочками базиліку. Страву можна подавати як гарячою, так і холодною.

Борані з овочів

Борані — ароматна страва грузинської кухні. Класичний рецепт є поєднанням курчат (на зразок тютюну) з великою кількістю тушкованих овочів. Пізніше борани стали називати тушковану суміш з баклажанів, стручкової квасолі, цибулі, шпинату і інших овочів. Сьогодні я пропоную вам спробувати мій улюблений варіант цієї страви з сезонних овочів в лаваші.

Сировина	Брутто	Нетто
Баклажани	108	103
Гарбуз	71	40
Борошно пшеничне	10	10
Масло вершкове топлене	20	20
Квасоля овочева (лопатка)	50	45
Яйця	1/2	20
Маса напівфабрикату	-	180
Маса запечених овочів	-	170
Масло вершкове	5	5
Петрушка(зелень)	7	5
Кріп	3	2
Часник	3,8	3
Мацун	80	80
Вихід	-	265



Технологія приготування

Баклажани промивають, нарізають кружальцями, солять і залишають на 10-15 хв для видалення гіркоти. Потім баклажани промивають, обсушують, обкачують у борошні й обсмажують із двох боків.

Гарбуз очищають від шкірки, видаляють насіння, нарізають скибочками, солять, обкачують у борошні й обсмажують з обох боків.

Стручки квасолі обчищають від бокових жилок, кладуть у киплячу підсолону воду, доводять до кипіння, варять впродовж 8-10 хв і зливають відвар.

Підготовлені овочі викладають шарами на порційну пательню, попередньо змащену вершковим маслом, додають сіль, перець, заливають збитими яйцями й запікають.

Форшмак

Назва страви походить від німецького слова *Vorschmack*, що означає «закуска» або «аперитив». Це традиційна страва єврейської та одеської кухні, яка представляє собою холодну пасту з оселедця, вершкового масла, яйця та яблука. Форшмак подають на чорному хлібі або з картоплею.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Оселедець слабосолений	120	100	
Яйце варене	50	45	
Цибуля ріпчаста	30	25	
Яблуко (кисло-солодке)	50	45	
Вершкове масло	40	40	
Батон або чорний хліб	50	50	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Оселедець очищують від шкірки та кісток, нарізають.
2. Цибулю та яблуко нарізають невеликими шматочками.
3. Варене яйце очищують і нарізають.
4. Всі інгредієнти подрібнюють у блендері або пропускають через м'ясорубку до стану пасти.
5. Додають вершкове масло, сіль і перець, добре перемішують.
6. Викладають у посудину, охолоджують перед подачею.
7. Подають на скибочках хліба або з картоплею.

Фалафель з кунжутом

Назва страви походить від арабського слова *falāfil*, що означає «перець» або «гострий». Фалафель – це популярна страва Близького Сходу, яка готується з подрібненого нуту або бобів з додаванням спецій і трав. Кунжут додає страві горіховий смак і хрустку скоринку.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Нут (сухий)	150	150	
Цибуля ріпчаста	50	45	
Часник	5	5	
Кінза свіжа	30	30	
Петрушка свіжа	30	30	
Кумин (зіра)	2	2	
Коріандр мелений	2	2	
Борошно пшеничне	30	30	
Кунжут	20	20	
Олія рослинна (для смаження)	300	300	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Нут замочують у холодній воді на 10-12 годин, потім зливають воду.
2. Подрібнюють нут у блендері разом з цибулею, часником, кінзою та петрушкою до стану однорідної маси.
3. Додають кумин, коріандр, сіль, перець і борошно, добре перемішують.
4. Формують невеликі кульки або котлетки, обкачують у кунжуті.
5. Обсмажують у розігрітій олії до золотистої скоринки.
6. Викладають на паперовий рушник, щоб прибрати зайвий жир.
7. Подають з пітою, соусом тахіні або овочами.

Література: 1-3,5,15

Практичне заняття 3.

Правила приготування страв згідно ісламських, будистських та синтоїстських релігійних правил та традицій

Мета: ознайомлення з постами та релігійними святами у ісламі, буддизмі та синтоїзмі, правилами підбору страв на свята та під час посту відповідно до релігійних традицій, інноваційними кулінарними технологіями, санітарно-гігієнічними нормами та правилами охорони праці під час приготування страв з дотриманням правил халялю та релігійних постів.

Завдання:


- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – хумус (іслам), 2 варіант – пахлава

(іслам), 3 варіант – Темпура з овочів (буддизм) та 4 варіант – Міні-кальмари в імбирно-медовому соусі (синтоїзм).

- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до правил халялю з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв.

Хумус

Назва страви походить від арабського слова *hummus*, що означає «нут». Хумус є традиційною стравою Близького Сходу, популярною серед мусульман, оскільки відповідає принципам халяльного харчування. Його подають як закуски або соус до піти та овочів.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Нут (сухий)	150	150	
Тахіні (кунжутна паста)	50	50	
Лимонний сік	30	30	
Часник	5	5	
Оливкова олія	30	30	
Кумин (зіра)	2	2	
Вода	50	50	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Нут замочують у холодній воді на 10-12 годин, потім варять до м'якості.
2. Зливають зайву рідину, нут подрібнюють у блендері.
3. Додають тахіні, лимонний сік, часник, кумин, сіль і перець, перемішують.
4. Поступово додають воду, збиваючи до кремоподібної консистенції.
5. Викладають у тарілку, поливають оливковою олією.
6. Подають із пітою або овочами.

Пахлава

Назва походить від турецького слова *baklava* і означає «солодкий пиріг». Це традиційний десерт у мусульманських країнах, особливо популярний під час Рамадану та свят.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Листкове тісто	300	300	
Волоські горіхи	150	150	
Мед	100	100	
Цукор	50	50	
Вершкове масло	50	50	
Кориця мелена	2	2	
Вода	50	50	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Подрібнюють горіхи, змішують із цукром і корицею.
2. Листкове тісто розкачують, нарізають шарами.
3. Викладають у форму шарами, промазуючи вершковим маслом і посипаючи горіхами.
4. Нарізають на ромби та випікають при 180°C 30 хв.
5. Мед розігрівають із водою, заливають гарячу пахлаву.
6. Дають настоятися 2-3 години перед подачею.

Темпура з овочів

Назва походить від японського слова *tempura*, що означає «смажене в клярі». Буддисти часто готують темпуру як вегетаріанську страву без м'яса, що відповідає принципам ахімси (ненасильства).


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Баклажан	50	45	
Кабачок	50	45	
Морква	50	45	
Болгарський перець	50	45	
Борошно пшеничне	100	100	
Крохмаль	20	20	
Вода газована	150	150	
Сіль	2	2	
Олія рослинна (для смаження)	300	300	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Овочі нарізають тонкими скибочками.
2. Готують кляр: змішують борошно, крохмаль, сіль і газовану воду.
3. Овочі занурюють у кляр і обсмажують у розігрітій олії до золотистої скоринки.
4. Викладають на паперовий рушник, щоб прибрати зайвий жир.
5. Подають із соєвим соусом або тертим редисом дайкон.

Міні-кальмари в імбирно-медовому соусі

Назва страви пов'язана з її основним інгредієнтом – маленькими кальмарами, які готуються в ароматному азійському соусі. Поєднання імбиру та меду надає страві ніжний і пряний смак.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Міні-кальмари	200	180	
Соєвий соус	50	50	
Мед	30	30	
Імбир свіжий	20	20	
Часник	5	5	
Олія кунжутна	30	30	
Кунжут	10	10	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Кальмари очищують і промивають.
2. Імбир натирають, змішують із соєвим соусом, медом і подрібненим часником.
3. Обсмажують кальмарів на кунжутній олії 2-3 хв.
4. Додають соус, тушкують 1 хв до карамелізації.
5. Посипають кунжутом і подають гарячими.

Література: 1-3,5,15.

Тема 2.1. Особливості національних кухонь країн Центральної, Західної, Південної Європи

Практичне заняття 4.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв Центральної Європи


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Центральної Європи та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Центральної Європи з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – плескавиця (сербська кухня), 2 варіант – віденський шніцель (австрійська кухня), 3 варіант - Мамалига (румунська кухня) та 4 варіант – Бограч (угорська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Центральної Європи з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв

Плескавиця

Назва походить від сербського слова *pleskati*, що означає «плескати» або «сплющувати». Це традиційна сербська страва у вигляді великої плоскої котлети, яку часто готують на грилі. Популярна в Балканських країнах.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Яловичина	150	120	
Свинина	100	80	
Цибуля ріпчаста	50	45	
Часник	5	5	
Сіль	2	2	
Перець чорний	1	1	
Паприка	2	2	
Олія	20	20	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Яловичину і свинину пропускають через м'ясорубку.
2. Додають подрібнену цибулю, часник, спеції та ретельно вимішують.
3. Відбивають фарш, кілька разів піднімаючи та «плескаючи» об стіл.
4. Формують велику плоску котлету.
5. Смажать на грилі або сковороді з обох боків до готовності.
6. Подають у лаваші або з гарніром.

Віденський шніцель

Назва страви походить від німецького *Wiener Schnitzel*, що означає «віденський шніцель». Це фірмова страва Австрії – тонкий шматок телятини, панірований у сухарях та обсмажений у фритюрі.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Телятина	150	120	
Борошно	50	50	
Яйце куряче	1 шт.	50	
Панірувальні сухарі	50	50	
Олія рослинна	100	100	
Сіль	2	2	
Перець	1	1	
Лимон	20	20	
Вихід		250	

Технологія приготування

1. М'ясо нарізають тонкими пластами та відбивають.
2. Солять, перчать, обкачують у борошні.
3. Занурюють у збите яйце, потім у панірувальні сухарі.
4. Обсмажують у великій кількості олії до золотистої скоринки.
5. Подають із часточкою лимона.

Мамалига

Назва походить від румунського слова *mămăligă*, що означає «кукурудзяна каша». Це національна страва Румунії та Молдови, яка є аналогом поленти.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Кукурудзяне борошно	150	150	
Вода	500	500	
Сіль	5	5	
Вершкове масло	30	30	
Бринза (фета)	50	50	
Вихід		400	

Технологія приготування

1. Воду доводять до кипіння, додають сіль.
2. Поступово всипають кукурудзяне борошно, постійно помішуючи.
3. Варять на слабкому вогні до загусання (15-20 хв).
4. Додають вершкове масло, перемішують.
5. Подають із бринзою або сметаною.

Бограч

Назва походить від угорського слова *bogrács*, що означає «казанок». Це традиційний угорський гуляш, який готують на відкритому вогні в казані.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Яловичина	200	180	
Картопля	150	130	
Цибуля ріпчаста	100	90	
Паприка	5	5	
Помідори	100	90	
Часник	5	5	
Олія	30	30	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		500	

Технологія приготування

1. У казані обсмажують цибулю до золотистого кольору.
2. Додають нарізану яловичину, обсмажують до рум'яної скоринки.
3. Додають паприку, помідори, часник і тушкують.
4. Заливають водою, варять до м'якості м'яса.
5. Додають картоплю, варять до готовності.
6. Подають гарячим, за бажанням прикрашають зеленню.

Література: 1-4,16,18,22,25.

Практичне заняття 5.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв Західної та Південної Європи


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Західної та Південної Європи та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Західної та Південної Європи з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Теплий салат із курячої печінки (французька кухня), 2 варіант - лазанья (італійська кухня), 3 варіант - Флан (іспанська кухня) та 4 варіант – Зелений салат «Стілтон» (англійська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Західної Європи з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв

Теплий салат із курячої печінки

Назва цієї страви походить від традицій французької кухні, де поєднують теплі та холодні інгредієнти в салатах. Теплий салат із курячої печінки є популярною стравою в регіоні Перигор, що славиться своєю гастрономією.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Куряча печінка	150	120	
Листя салату (рукола, фрізе, латук)	50	50	
Виноград	50	45	
Гірчиця діжонська	10	10	
Оливкова олія	30	30	
Бальзамічний оцет	15	15	
Горіхи волоські	20	20	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Курячу печінку очищують від плівок і нарізають шматочками.
2. Обсмажують на оливковій олії до золотистої скоринки (3-4 хв).
3. Виноград розрізають навпіл, видаляють кісточки.
4. Волоські горіхи злегка підсмажують.
5. Змішують оливкову олію, гірчицю, бальзамічний оцет, сіль і перець для заправки.
6. У глибоку тарілку викладають салатне листя, додають виноград і горіхи.
7. Викладають теплу печінку та поливають заправкою.

Лазанья

Назва страви походить від італійського слова *lasagna*, що означає «пласти тіста». Лазанья – одна з найвідоміших страв італійської кухні, що складається з шарів пасти, м'ясного соусу болоньезе, соусу бешамель та сиру.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Листи лазаньї	150	150	
Яловичий фарш	200	180	
Цибуля ріпчаста	50	45	
Часник	5	5	
Томатний соус	150	150	
Соус бешамель	200	200	
Пармезан	50	50	
Оливкова олія	30	30	
Вихід		400	


Технологія приготування

1. Обсмажують цибулю та часник на оливковій олії.

2. Додають яловичий фарш, смажать до рум'яного кольору.
3. Додають томатний соус, тушкують 15 хв.
4. У форму викладають шари: листи лазаньї, соус болоньезе, соус бешамель, посипають пармезаном.
5. Повторюють шари, завершуючи сиром.
6. Запікають при 180°C 30-40 хв.
7. Подають гарячою.

Флан

Флан – це традиційний іспанський десерт, схожий на крем-карамель. Він готується на основі яєць, молока та цукру з карамельною скоринкою.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Яйця курячі	3 шт.	150	
Молоко	250	250	
Цукор	100	100	
Ванільний екстракт	2	2	
Вода	50	50	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Цукор розтоплюють у каструлі до утворення карамелі.
2. Виливають карамель у формочки.
3. Яйця збивають із молоком, ваніллю та цукром.
4. Виливають масу у формочки з карамеллю.
5. Випікають на водяній бані при 160°C 40-50 хв.
6. Охолоджують і перевертають перед подачею.

Зелений салат «Стілтон»

Назва цього салату походить від сиру *Stilton*, який є одним із найвідоміших англійських блакитних сирів. Поєднання зелені, горіхів і груш робить цю страву витонченою та ароматною.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Листя салату (латук, рукола)	80	80	
Сир Стілтон	50	50	
Груша	100	90	
Волоські горіхи	30	30	
Мед	20	20	
Оливкова олія	30	30	
Лимонний сік	15	15	
Вихід		250	

Література: 1-3, 5, 16, 18, 24, 25.

Тема 2.2. Особливості національних кухонь країн Північної, Східної Європи та Балтії.

Практичне заняття 6.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв Східної Європи


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Північної та Східної Європи та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Східної Європи з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Чахохбілі (грузинська кухня), 2 варіант – шпундра (українська кухня), 3 варіант – бакинський плов (азербайджанська кухня) та 4 варіант – бігос (польська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Східної Європи з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв.

Чахохбілі

Назва страви походить від грузинського слова, що означає «тушкована птиця». Спочатку чахохбілі готували з дикого фазана, а згодом основним інгредієнтом стала курка. Страва є символом традиційної грузинської кухні завдяки насиченому аромату свіжої зелені та спецій.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Курка (частини)	400	350	
Помідори	150	130	
Цибуля ріпчаста	100	90	
Часник	10	10	
Кінза свіжа	30	30	
Базилік	10	10	
Олія рослинна	30	30	
Сіль, перець	За смаком	-	
Вихід		450	


Технологія приготування

1. Курку нарізають порційними шматками та злегка обсмажують без олії.

2. Додають олію та нарізану півкільцями цибулю, обсмажують разом.
3. Додають натерті помідори або томатне пюре, тушкують 20-30 хв.
4. Додають подрібнений часник, аджику, кінзу, базилік, сіль і перець.
5. Подають гарячим із лавашем або рисом.

Шпундра

Назва страви походить із Полтавщини та Київщини. Шпундра — традиційна страва української кухні, що є тушкованим м'ясом (переважно свининою) із буряками у буряковому квасі. У минулому шпундру готували на великі родинні свята.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Свинина (ребра)	400	350	
Буряки	150	130	
Буряковий квас	300	300	
Цибуля ріпчаста	80	70	
Борошно	30	30	
Олія	30	30	
Лавровий лист, перець чорний	За смаком	-	
Вихід		450	

Технологія приготування

1. Свинячі ребра нарізають, обсмажують до золотистого кольору.
2. Додають цибулю, обсмажують разом.
3. Додають натерті буряки, заливають буряковим квасом.
4. Додають спеції, тушкують на слабкому вогні 1–1,5 години.
5. Подають гарячим з житнім хлібом.

Бакинський плов

Бакинський плов – вишукана страва азербайджанської кухні, що складається з окремо приготовленого рису, м'ясної начинки та сухофруктів. Історично плов у Азербайджані готували на весілля, свята та значні події, вважаючи його символом достатку.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Рис басматі	200	200	
Баранина	150	130	
Цибуля ріпчаста	70	60	
Сушені абрикоси	30	30	
Родзинки	30	30	
Куркума	2	2	
Масло топлене	50	50	
Сіль	За смаком	-	
Вихід		450	

Технологія приготування

1. Рис промивають і відварюють до напівготовності.
2. М'ясо обсмажують із цибулею на топленому маслі.
3. Додають сушені абрикоси, родзинки, куркуму, перемішують.
4. Викладають у казан шарами: рис і м'ясна суміш, витримують під кришкою.
5. Подають на великій тарілці, прикрасивши сухофруктами.

Бігос

Бігос — одна з найдавніших і найулюбленіших страв польської кухні. Відомий ще з середньовіччя як мисливське рагу, він поєднує капусту, різні види м'яса та спеції. Бігос традиційно готують на свята, зокрема на Різдво.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Капуста свіжа	200	180	
Капуста квашена	200	180	
Свинина	150	130	
Ковбаса копчена	100	90	
Цибуля ріпчаста	70	60	
Томатна паста	30	30	
Олія рослинна	30	30	
Лавровий лист, перець духмяний	За смаком	-	
Вихід		500	

Технологія приготування

1. Свинину та ковбасу нарізають, обсмажують на олії.
2. Додають подрібнену цибулю, тушкують до золотистості.
3. Додають нарізану свіжу та квашену капусту, томатну пасту, спеції.
4. Тушкують на слабкому вогні 1,5–2 години, періодично помішуючи.
5. Подають гарячим, за бажанням із чорним хлібом.

Література: 1-3,6,16-18,22,25.

Практичне заняття 7.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв Північної Європи

Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Північної та Східної Європи та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Північної Європи з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:


- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант - камбала по-данські (данська кухня),

2 варіант – закуска по-литовськи (литовська кухня), 3 варіант – картопляні мафіни (норвезька кухня) та 4 варіант – Грибний суп-пюре (шведська кухня).

- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Північної Європи з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв

Камбала по-данськи

Ця страва — приклад простої та вишуканої скандинавської кулінарії. Камбала — традиційна риба для прибережних регіонів Данії, де її готують переважно методом обсмажування або запікання з вершковими соусами та зеленню.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Філе камбали	200	180	
Вершкове масло	30	30	
Лимон	20	20	
Каперси	15	15	
Петрушка свіжа	10	10	
Сіль, перець	За смаком	–	
Борошно (для панірування)	30	30	
Вихід		250	

Технологія приготування

1. Філе камбали обсушують, солять, перчать, обвалюють у борошні.
2. Обсмажують на вершковому маслі до золотистої скоринки.
3. Змащують каперсами, поливають лимонним соком.
4. Подають з картопляним пюре або відвареною спаржею.

Закуска по-литовськи

Традиційна холодна закуска, що поєднує житній хліб, м'ясні або рибні інгредієнти та кисломолочні продукти. Така їжа була популярна серед литовських селян через доступність і ситність.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Житній хліб	100	100	
Оселедець філе	70	70	
Варене яйце	50	45	
Зелена цибуля	10	10	
Сметана	50	50	
Кріп	5	5	
Вихід		280	

Технологія приготування

1. Житній хліб нарізають скибками та підсушують.
2. Оселедець нарізають скибочками, яйце — кружечками.
3. Хліб змащують сметаною, викладають рибу та яйце.
4. Посипають зеленою цибулею та кропом.

Картопляні мафіни

Поєднання простих продуктів — картоплі, сиру та зелені — відображає прагматичний стиль норвезької кухні. Такі мафіни готують як гарнір або закуски.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Картопля варена	250	230	
Яйця	2 шт	100	
Сир твердий (норвезький)	80	80	
Борошно	50	50	
Розпушувач тіста	5	5	
Зелена цибуля	15	15	
Сіль, перець	За смаком	–	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Картоплю пюриують, змішують із яйцями, натертим сиром, борошном та розпушувачем.
2. Додають зелень, солять, перчать.
3. Викладають у формочки, випікають при 180°C 20–25 хв.
4. Подають теплими як перекус або до супів.

Грибний суп-пюре

Скандинавська кухня відома любов'ю до лісових грибів. Супи-пюре — поширений спосіб приготування перших страв у Швеції, особливо в холодну пору року.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Печериці	250	230	
Цибуля ріпчаста	50	45	
Вершки	100	100	
Вершкове масло	30	30	
Бульйон овочевий	300	300	
Сіль, перець, чебрець	За смаком	–	
Вихід		400	

Технологія приготування

1. Цибулю та гриби обсмажують на вершковому маслі.
2. Додають бульйон, варять до м'якості інгредієнтів.
3. Подрібнюють у блендері до консистенції пюре.
4. Додають вершки, приправляють, прогрівають без кипіння.
5. Подають з грінками або скибочкою житнього хліба.

Література: 1,2,3, 7, 16-18, 24,25.

Тема 3.1. Особливості національних кухонь країн Близького Сходу та Південно-Східної Азії

Практичне заняття 8. Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв країн Близького Сходу


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Близького Сходу та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Близького Сходу з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Махші (єгипетська кухня), 2 варіант – гефілте фіш (ізраїльська кухня), 3 варіант – азу (татарська кухня) та 4 варіант – люля-кебаб (турецька кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Близького Сходу з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв

Махші

Махші — це традиційна страва єгипетської кухні, яка означає "фарширований" арабською. Зазвичай овочі (кабачки, баклажани, перець) фарширують рисом з зеленню та спеціями, іноді з м'ясом. Вважається святковою стравою, яку готують на родинні події.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Кабачки	300	280	
Рис	100	100	
Цибуля	70	60	
Кріп, петрушка	30	30	
Помідори	100	90	
Олія рослинна	40	40	
М'ясний фарш (за бажанням)	100	80	
Сіль, перець, коріандр	За смаком	–	
Вихід		450	

Технологія приготування

1. Кабачки очищають і видаляють серцевину.
2. Рис промивають і змішують з фаршем, зеленню, сіллю, спеціями.
3. Начиняють кабачки сумішшю.
4. Викладають у каструлю, заливають томатним соусом.
5. Тушкують під кришкою до готовності (~40 хв).

Гефілте фіш

Назва походить з їдишу — *gefilte fish* означає "фарширована риба". Це класична єврейська страва, яку готували на шабат і свята. Гефілте фіш — це котлетки з подрібненої риби, які тушкують у рибному бульйоні.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Філе щуки або коропа	300	280	
Цибуля	80	70	
Морква	50	50	
Яйце куряче	1 шт.	50	
Манна крупа або борошно	30	30	
Цукор, сіль, перець	За смаком	–	
Вихід		400	

Технологія приготування

1. Рибу подрібнюють разом із цибулею.
2. Додають яйце, манку, спеції, формують овальні котлетки.
3. Варять у рибному бульйоні з морквою протягом 40–50 хв.
4. Подають охолодженими, із хрінном або буряковим соусом.

Азу по-татарськи

Азу — національна гаряча м'ясна страва, яка готується з яловичини або баранини з солоними огірками, цибулею, томатним соусом і спеціями. Страва має давнє походження і вважається прикладом татарської кулінарної спадщини.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Яловичина	200	180	
Солоні огірки	70	60	
Цибуля	60	55	
Томатна паста	30	30	
Часник	5	5	
Лавровий лист, перець	За смаком	–	
Олія	30	30	
Вихід		400	


Технологія приготування

1. Яловичину нарізають соломкою, обсмажують до золотистої скоринки.
2. Додають цибулю, томатну пасту, трохи води, тушкують.

3. Додають нарізані огірки, часник, спеції.
4. Тушкують до м'якості м'яса (~45 хв).
5. Подають із картопляним пюре або гречкою.

Люля-кебаб

Назва походить від тюркських мов: *lyulya* — "трубочка", *kebab* — "м'ясо на вогні". Люля-кебаб — популярна страва з фаршу на шампурі, яку готують на грилі або мангалі. Поширена в Туреччині, Азербайджані, Вірменії.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Баранина (фарш)	300	280	
Цибуля ріпчаста	100	90	
Кінза, петрушка	30	30	
Сало (за потреби)	50	50	
Сіль, зіра, перець	За смаком	–	
Баранина (фарш)	300	280	
Цибуля ріпчаста	100	90	
Вихід		400	

Технологія приготування

1. Фарш ретельно вимішують із цибулею, спеціями, зеленню.
2. Відбивають, формують щільні ковбаски на шампурах.
3. Смажать на грилі або сковороді до рум'яної скоринки.
4. Подають із лавашем, зеленню та соусами.

Література: 1,3,5,8, 11,16,18,22,24,25.

Практичне заняття 9.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв країн Південно-Східної Азії


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Південно-Східної Азії та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Південно-Східної Азії з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Дзакуро-дзусі (суші гранат) (японська кухня), 2 варіант – Суп «Кімчі Рамен» (корейська кухня), 3 варіант – салат зі «скляними» макаронами та креветками (тайська кухня) та 4 варіант – фунчозу з куркою та овочами (китайська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Південної Азії з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв.

Дзакуро-дзусі

Назва «дзакуро» японською означає «гранат». Цей вид оригінальних суші отримав назву через схожість форми або кольору на зерна граната. Страва є сучасною інтерпретацією традиційної японської кухні з використанням червоної ікри, яка символізує святковість.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Рис для суші	150	150	
Оцет рисовий	20	20	
Цукор	10	10	
Сіль	5	5	
Ікра червона	50	50	
Лосось слабосолений	50	50	
Авокадо	30	30	
Норі (лист)	1/2 листа	–	
Вихід		250	

Технологія приготування

1. Рис відварюють, заправляють оцтом, сіллю та цукром, охолоджують.
2. Формують кульки з рису, обгортають у тонкі смужки норі.
3. Роблять заглиблення, наповнюють подрібненим авокадо або лососем.
4. Зверху викладають червону ікру, імітуючи «зерна граната».
5. Подають охолодженими, з васабі та соєвим соусом.

Суп «Кімчі Рамен»

Цей суп поєднує класичний корейський ферментований овоч — кімчі — з локшиною рамьон. Назва відображає популярність миттєвих супів у Кореї та любов до прямих, кислуватих смаків.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото

Кімчі	100	100
Локшина рамьон	80	80
Яйце	1 шт.	50
Тофу або гриби шиітаке	50	50
Бульйон м'ясний або овочевий	300	300
Соевий соус	20	20
Часник, імбир	10	10
Олія кунжутна	10	10
Зелена цибуля	10	10
Вихід		450



Технологія приготування

1. У каstrулі прогрівають імбир і часник, додають кімчі.
2. Заливають бульйоном, додають гриби, соєвий соус.
3. Додають локшину, доводять до кипіння.
4. Вводять яйце (варене або розбите сирим), посипають зеленою цибулею.
5. Подають гарячим із кунжутною олією.

Салат зі «скляними» макаронами та креветками

Цей салат — класична тайська закуска «yum woon sen», що поєднує фунчозу, креветки, овочі та гостро-кисло-солодку заправку. Він легкий, але насичений смаком і ароматом.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Фунчоза (скляна локшина)	80	80	
Креветки очищені	100	90	
Огірок	50	45	
Морква	50	45	
Кінза, м'ята	15	15	
Сік лайма	20	20	
Рибний соус	15	15	
Чилі, часник	За смаком	—	
Арахіс смажений	20	20	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Курку нарізають смужками, обсмажують з імбиром і часником.
2. Додають нарізані овочі, смажать до м'якості.
3. Фунчозу замочують в окропі 5–7 хв, з'єднують з овочами та м'ясом.
4. Заправляють соєвим соусом, прогрівають.
5. Подають гарячою або теплою.

Література: 1,2,3,5,9, 11,16, 22,24,25.

Тема 3.2. Особливості національних кухонь країн Америки та Африки

Практичне заняття 10.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв Північної Америки


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Північної Америки та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Північної Америки з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Тостада з курячим салатом (мексиканська кухня), 2 варіант – Гарбузовий пиріг (канадська кухня), 3 варіант – ролл Філадельфія (американська кухня) та 4 варіант – Шоколадний мус (американська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Північної Америки з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв

Тостада з курячим салатом

Назва «тостада» означає «підсмажена» і стосується хрусткої кукурудзяної тортильї, яка слугує основою для салатів, бобів чи м'яса. Це популярна вулична страва в Мексиці, з яскравим поєднанням текстур та свіжих інгредієнтів.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Куряче філе (варене)	120	100	
Кукурудзяна тортильїя	1 шт.	30	
Помідори	50	45	
Авокадо	50	50	
Лайм	1/2 шт.	15	
Сметана або йогурт	30	30	
Сіль, перець, кінза	За смаком	–	
Вихід		250	


Технологія приготування

1. Тортильїю підсмажують на сухій сковороді до хрусткості.
2. Куряче філе нарізають, змішують із нарізаними помідорами, авокадо, сметаною, соком лайма, сіллю та кінзою.

3. Викладають салат на тостаду безпосередньо перед подачею.
4. Подають одразу, щоб зберегти хрусткість основи.

Гарбузовий пиріг

Pumpkin Pie — класичний десерт канадської та американської кухні, традиційно подається на День подяки. Його готують із пюре гарбуза та суміші теплих спецій, запечених у пісочному тісті.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Пісочне тісто	250	250	
Гарбузове пюре	250	250	
Яйця	2 шт.	100	
Цукор	100	100	
Вершки	100	100	
Кориця, імбир, мускат	За смаком	—	
Вихід		600	

Технологія приготування

1. Тісто розкачують у форму та підпікають 10 хв при 180°C.
2. Пюре змішують з яйцями, вершками, цукром, спеціями.
3. Виливають у форму, випікають 40–50 хв при 170°C.
4. Охолоджують і подають з вершками.

Ролл «Філадельфія»

Ролл «Філадельфія» виник у США як адаптація японських суші. Головна особливість — крем-сир, лосось та авокадо. Популярний у багатьох країнах як символ «західних суші».

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Рис для суші	120	120	
Лосось слабосолений	80	80	
Крем-сир	60	60	
Авокадо	50	50	
Норі	1 лист	—	
Рисовий оцет, цукор	За смаком	—	
Вихід		300	

Технологія приготування

1. Відварюють рис, заправляють оцтом, цукром і сіллю.
2. На харчову плівку викладають лосось, зверху — рис, потім — лист норі.
3. Всередину кладуть крем-сир і авокадо.
4. Згортають ролл, нарізають і подають із соєвим соусом, васабі.

Шоколадний мус

Шоколадний мус — популярний американський десерт французького походження. У США він набув широкого вжитку в середині ХХ століття як легкий і водночас насичений десерт.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Темний шоколад (70%)	150	150	
Вершки 33%	200	200	
Яйце куряче	1 шт.	50	
Цукрова пудра	30	30	
Ванільний екстракт	3	3	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Шоколад розтоплюють на водяній бані.
2. Збивають яйце з пудрою до пишної маси, вводять у теплий шоколад.
3. Окремо збивають вершки до м'яких піків.
4. Обережно змішують усе разом, охолоджують у креманках.
5. Подають із м'ятою або тертим шоколадом.

Література: 1,2,3,5,11,16,18,22,24,25.

Практичне заняття 11.

Традиції, гастрономічні звички та кулінарні технології страв країн Південної Америки та Африки


Мета: ознайомлення з традицією харчування етносів Південної Америки та Африки та отримання практичних навичок приготування національних страв країн Південної Америки та Африки з дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил.

Завдання:

- поділитися на групи та приготувати кожній групі по страві згідно варіанту: 1 варіант – Біляші по-африканськи (мадагаскарська кухня), 2 варіант – Колумбійські «Пальчики» з сиром (колумбійська кухня), 3 варіант – кіноа (еквадорська кухня) та 4 варіант – бланманже (аргентинська кухня).
- організувати робочі місця для приготування страв відповідно до гастрономічних звичок народів Південної Америки та Африки з застосування інноваційних кулінарних технологій та дотриманням вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних правил;
- оцінити правила подавання та естетичне оформлення і здійснити контроль якості приготовлених страв.

Біляші по-африканськи (боку-боку)

Біляші в мадагаскарській версії часто називають «боку-боку» — це смажені пиріжки з дріжджового тіста, начинені м'ясом або овочами. Їх готують на вуличних базарах як популярний перекус. Страва демонструє вплив французької та африканської кухні на Мадагаскарі.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Борошно пшеничне	300	300	
Вода тепла	150	150	
Дріжджі сухі	7	7	
Цукор	10	10	
Сіль	5	5	
Олія рослинна	50	50	
Яловичий фарш	200	180	
Цибуля	70	60	
Перець, часник	За смаком	—	
Вихід		450	

Технологія приготування

1. Замішують дріжджове тісто, залишають на 1 год для підйому.
2. Начинку готують із обсмаженого фаршу з цибулею та спеціями.
3. Тісто ділять на кульки, розкачують, фарширують, заліплюють.
4. Обсмажують у великій кількості олії до золотистої скоринки.
5. Подають гарячими з гострим соусом.

Колумбійські пальчики з сиром (Deditos de Queso)

Це одна з найулюбленіших закусок у Колумбії. Солодкувате тісто обгортає солоний сир, а «пальчики» обсмажують у фритюрі. Страва ідеально підходить до сніданку або кави.


Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Борошно	200	200	
Яйце	1 шт.	50	
Вершкове масло	50	50	
Цукор	20	20	
Сіль	2	2	
Молоко	80	80	
Твердий сир	150	150	
Олія для смаження	300	300	
Вихід		450	

Технологія приготування

1. Змішують інгредієнти для тіста, охолоджують 20 хв.
2. Нарізають сир смужками, загортають у тісто.
3. Обсмажують у фритюрі до золотистості.
4. Подають теплими або холодними.

Кіноа з овочами

Кіноа (кінва) — стародавня злакова культура інків, яку вирощують у високогірних районах Анд. У сучасному Еквадорі її використовують як основу для салатів, гарнірів і супів.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Кіноа	150	150	
Вода	300	300	
Морква	60	50	
Перець солодкий	50	45	
Цибуля	50	45	
Олія рослинна	20	20	
Сіль, лайм, зелень	За смаком	–	
Вихід		350	

Технологія приготування

1. Кіноа промивають, варять у підсоленій воді до готовності (15 хв).
2. Овочі нарізають і обсмажують.
3. Змішують із кіноа, додають спеції, зелень і сік лайма.
4. Подають як теплий гарнір або салат.

Бланманже

Цей ніжний молочний десерт із французьким корінням популярний і в Латинській Америці, зокрема в Аргентині. Відрізняється додаванням кокосу, карамелі або тропічних фруктів.

Сировина	Брутто, г	Нетто, г	Фото
Молоко	500	500	
Кукурудзяний крохмаль	40	40	
Цукор	80	80	
Ванільний екстракт	5	5	
Кокосова стружка	20	20	
Вихід		400	

Технологія приготування

1. Частину молока змішують із крохмалем.
2. Інше молоко доводять до кипіння з цукром і ваніллю.
3. Вливають крохмальну суміш, варять до загустіння.
4. Розливають у форми, охолоджують.
5. Подають із фруктами, карамеллю чи кокосом.

Література: 1,2,3,5,11,16,22,24,25.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

основна

1. С. Неїленко, В. Русавська. Кулінарна етнологія: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. 612 с.
2. Калугіна І. М., Тележенко Л. М., Поплавська С. О. Етнічні кухні: навч. посіб. Одеса : Освіта України. 2022. 308 с.
3. Доценко В. Ф., Гавриш А. В., Пушка О. С. та ін. Кулінарна етнологія: підручник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищ. освіти за спец. "Готельно-ресторанна справа", "Харчові технології"; Нац. ун-т харч. технологій. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС. 2021. 756 с
4. Капліна Т.В. Технологія продукції ресторанного господарства. Полтавська кухня: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2023. 280 С.
5. Аверчев О. В., Дзюндзя О. В., Новікова Н. В. Страви з круп'яних та овочевих культур оздоровчого призначення: навч. посіб. Держ. вищ. навч. закл. "Херсон. держ. аграр.-екон. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС. 2021. 60 с
6. Аверчев О. В., Дзюндзя О. В., Новікова Н. В., Коб'яков С. М. Збірник рецептур страв з рису та овочів різних країн світу: навч. посіб. /; Держ. вищ. навч. закл. "Херсон. держ. аграр.-екон. ун-т". Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС. 2021. 60 с.
7. Шалимінов О., Дченко Т., Кравченко Л. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів ресторанного господарства. К.: Арій, 2022. 992 с.
8. Ростовський В.С. Збірник рецептур: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2022. 324 с.
9. Новікова О. В., Радченко Л. О., Вініченко К. П. та ін. Організація харчування та обслуговування туристів на підприємствах ресторанного господарства: навч. посіб.; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. Вид. 2-ге, стер. Харків: Світ Книг. 2021. 411 с.
- 10.Брайченко О., Гримич М., Лильо І. та ін. Україна. Їжа та історія. Київ : izhak. 2021. 286 с.

допоміжна

11. Неїленко С.М. Презентація гастрономічної культури в соціальних мережах. *Наукові записки Інституту журналістики* : науковий журнал. голов. ред. В. В. Різун; Інститут журналістики КНУ імені Тараса Шевченка. 2021. Т. 1 (76). С. 76-85.
12. Zemlina, Y., Neilenko, S., Danylenko, O., Chukhray, L., Pliuta, O., & Maksymenko, A. (2025). Developing an Attribute-Based Model for the Growth of the Hospitality Industry: A Socio-Cultural and Economic Perspective. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(16s), 853–863.
13. Неїленко Сергій, Кутухова Катерина. Гастрономічний туризм у Хорватії: пізнання культури через смаки. Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід / Матеріали XVII Міжнародної наукової конференції. Львів, 2023. С. 285-288.

14. Неїленко С. М., Кутухова К. А Представники гастрономічної культури в ЮНЕСКО. Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації : тези доповідей X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Київ, 6-7 квіт., 2023 р. / М-во освіти і науки України; М-во культури та інформаційної політ. України; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв ; Київ. ун-т культури ; Ф-т готельно-ресторанного і турист. бізнесу. Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2023. С. 40-43.
15. Неїленко С. М., Бородіна К.Д. Стратегічні проблеми розвитку гастрономічного туризму. Економіка підприємства: теорія та практика: Матеріали XII Всеукр. студент. наук.-практ. Інтернет-конф. (20-21 квіт. 2023 р.) відп. ред. О. М. Полінкевич, О. М. Завадська. Електрон. дані. Луцьк: ВПІ ЛНТУ. 2023. С. 85-87.
16. Неїленко С. М., Кальнишевська М. О. Кулінарні представники в ЮНЕСКО. Україна у світових глобалізаційних процесах: культура, економіка, суспільство: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 22–23 березня 2023 р. / М-во освіти і науки України; Київ. ун-т культури, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2023, Част. 3. С. 111-114.
17. Неїленко С., Камінецька К. Історія походження віденського шніцеля. Культурні та мистецькі студії ХХІ століття: науково-практичне партнерство : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. / М-во культ. України та інформ. політики ; Нац. акад. кер. кадрів культ. і мистец. (Київ, 10 листопада 2022 р.). Київ : НАКККіМ, 2022. С. 23-24.
18. Неїленко С., Дуденко С. Історія походження страви «паелья» як елемент гастрономічної культури Іспанії Культура і мистецтво: сучасний науковий вимір : матеріали VI Всеукр. наук. конф. молод. вч., асп. та магістран. М-во культ. України та інформ. політики ; Нац. акад. кер. кадрів культ. і мистец. ; Київ. націон. універ. кул. і мист. ; Наук. тов. студ., асп., доктор. і молод. вч. (Київ, 03 листопада 2022 р.). Київ : НАКККіМ, 2022. С. 11.
19. Гастрономічний туризм: навч. посіб. / М. П. Мальська, М. П. Філь, І. Г. Пандяк ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка.; Львів : Каравела, 2021. 304 с.
20. Мартиновська О. Велика кулінарна книга. Перша частина. Київ, 2023. 391с.
21. Сокирко О. Кулінарна мандрівка в Гетьманщину: *Секрети й таємниці староукраїнської кухні середини XVII– XVIII ст.* Київ : Темпора, 2021. 272 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

22. Електронний варіант лекцій Сергій Неїленка з освітньої компоненти «Кулінарна етнологія». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cJHZMSZ7c14&list=PLF7S90C8tkp7UoZI W2mgW3xra7WdmmNuU> (дата звернення: 15.05.2025).
23. Смакова Мапа Європи. URL: <https://otiumportal.com/smakova-mapa-yevropy> (дата звернення: 05.05.2025).

24. Гастрономічний гід Дубаєм URL:
<https://www.visitdubai.com/uk/articles/foodie-guide> (дата звернення:
05.05.2025).
25. Гастрономічна журналістика: етика, розслідування та історії.
EuropeanJournalismObservatory. 2015. URL: [https://ua.ejo-
online.eu/2161/etyka-tayakist/gastronomichna_zhurnalistyka](https://ua.ejo-online.eu/2161/etyka-tayakist/gastronomichna_zhurnalistyka) (дата звернення
15.05.2025).