

Тема уроку: Особливості харчування чилійської кухні

Мета: ознайомити здобувачів освіти з особливостями харчування у Чилі, специфіку приготування страв, подачу страв використання продуктів харчування в цій країні.

План

1. Ознайомлення з культурою харчування у Чилі
2. Національні Чилійські страви

Чилійська кухня сформувалася, головним чином, за рахунок поєднання традиційних страв іспанської кухні з рецептами корінних народів, а також впливом кулінарії Німеччини, Італії, Хорватії, Франції, деяких країн Близького Сходу, яку приніс мігрантами з цих країн. Багате рибними запасами і морепродуктами узбережжя додало велика кількість дарів моря в чилійські страви. Чилі є одним з найбільших світових виробників вина, його вживання незмінно супроводжує багато чилійські страви.

Чилі асоціюється з назвою гострого перцю, тому багато хто зі здивуванням дізнається, що національна кухня переважно не гостра. А свою назву ця країна отримала, швидше за все, через свою географію, нагадує стручок перцю.

Найпопулярніший інгредієнт чилійської кухні - морепродукти. Любов чилійців до риби і різноманітним молюскам - відмінна риса жителів цієї країни. Найбільш поширені види риб і морепродуктів в чилійській кухні: лосось, вугор, хек, морський окунь, європейська солія, жовтоперий тунець, морський живець, мідії, устриці, краби, морські їжаки, морське вушко.

Хоча кількість м'яса що споживають чилійці не може зрівнятися з жителями сусідньої Аргентини, м'яса споживають також багато. Чилійці дуже люблять баранину, особливо в Озерному краї і Патагонії, де м'ясо на вертелі повільно смажать на багатті. Яловичину використовують для приготування чилійського Асад - популярного страви з смаженого м'яса. Курятину можна знайти в більшості меню, але чилійці вважають курку другосортним м'ясом.

У Чилі прийнято обідати з 13:00 до 15:00, і це основний прийом їжі. Вечеря, як правило, подається досить пізно. Навіть у себе вдома, сім'ї обідають близько 21:30 або 22:00. Цей великий розрив між обідом і вечерею привів до чилійської традиції onces - трохи перекусити і попити чайку в перерві між обідом і пізньою вечерею. Будинки чилійці в цей час чай п'ють з булочкою і джемом, а в містах по всій країні ви знайдете безліч salones de t (в буквальному перекладі "чайні салони"), які пропонують солодкі пиріжки, тістечка, бутерброди, сік, морозиво, та інше. Чилійці перебиваються легкими бутербродами між обідом і пізньою вечерею, і такий прийом їжі називають раннім вечерею.

сніданок

Перший прийом їжі (сніданок) зазвичай складається з підсмаженого хліба (грінки) з маслом, розчинної кави або чаю. Хліб також намазують з желе або солодкої молочної пастою manjar blanco (манхар бланко). Смак манхар бланко трохи схожий на наше згущене молоко. Звичайне молоко повільно варять, а потім додають цукор і інші інгредієнти, щоб блюдо загусло.

обід

Як правило, обід - головний прийом їжі (між 13:00 і 15:00). Він зазвичай складається з двох традиційних чилійських страв: касуела (cazuela) або пастель де чокліт (pastel de choclo) разом зі стравами з бобів. У сільській місцевості, обід зазвичай означає, що робота припиняється. Це час традиційної сієсти, хоча навряд чи більшість чилійців сплять в цей час

Once

Приблизно о 17:00 чилійці приймають "once", Післяобідній чай з хлібом і варенням, іноді сиром і авокадо. слово "once" англійською означає "одинадцять", Очевидно, названий на честь часу традиційного британського чаювання - 11: 00.

вечеря

Приблизно о 21:00 більшість сімей вечеряють. Вечеря складається з одного, але досить поживного страви, прийом їжі найчастіше супроводжується вживанням чилійського вина.

Традиційні чилійські страви

Уміта



Уміта (humita) є традиційною стравою індіанців від Чилі до Мексики. Традиції приготування Уміта беруть свій початок задовго до приходу європейців. Існує величезна різноманітність приготування цієї страви у всій Латинській Америці. У кожній країні або регіоні Латинської Америки є свій варіант цієї страви з кукурудзи. УМІТАС в Чилі готують з кукурудзяного тіста, цибулі, базиліки, масла, іноді можуть покласти зелений перець чилі. Начинку загортають у листя качанів кукурудзи, обв'язують мотузкою або товстою ниткою, щоб не розсипався, запікають або варять. На смак може бути гострим, солодким або кисло-солодким, вживається з додаванням цукру, перцю чилі, солі, помідор,

маслин, червоного перцю і т.д. Майте на увазі - традиційна чилійська Уміта не гостра, а досить проста на смак.

Кальдійо де конгріо



Кальдійо де конгріо (caldillo de congrio, конгріо в перекладі з іспанської означає морський угорь) популярна рибна страва. Для кращого розуміння цієї страви, в двох словах опишу процес приготування: в воді разом варять голову риби, одну цибулину, кілька частинок часнику, один лист коріандру, одну морквину і один перець. Потім беруть свіжі порції цибулі, часнику, картоплі і обсмажують разом з нарізаними помідорами. Зажарку разом з вугром опускають в киплячий бульйон.

емпанада



Печена або смажена млинець (empanada) - популярна страва у багатьох країнах Західної Європи, Латинської Америки і навіть Південно-Східної Азії. Назва походить від іспанського слова empanar (загортати в тісто). Начинку, яка зазвичай складається з м'яса, сиру, овочів або фруктів, загортають в тісто (по типу наших вареників).

Чилійський млинці з м'ясом можуть мати різноманітну начинку, але найбільш популярними є три основних типи:

- 1) випікається і фарширується яловичиною, цибулею, родзинками, маслинами і звареним круто яйцем.
- 2) як правило, фарширується морепродуктами і смажиться.
- 3) начинка з сиру може запікатися або смажитися, останній варіант більш поширений.

Є багато різних варіацій по кожному з цих основних типів (наприклад, начинка без родзинок і оливок, всі види морепродуктів: мідії, краби, креветки або морське вушко- креветки, змішані з сиром і т.д.). Як правило, однією чилійської емпанади цілком достатньо для однієї людини, щоб перекусити. Емпанади їдять руками, запиваючи сухим червоним вином.

Пайла марина



Пайла марина (Paila marina) традиційний чилійський суп з морепродуктів, зазвичай подається в paila (глиняних мисках). Пайла марина складається з набору ряду морепродуктів (молюски, мідії, асцидії і т.д.) і риби (вугор, лосось). Приправляють зеленню та спеціями, такими як часник, кінза, цибуля і т.д.

куранти

Куранти (curanto) є традиційною їжею архіпелагу Чілоє, останнім часом поширившись на південні райони Чилі та Аргентини. Куранти традиційно готується десь на природі в ямі глибиною метр-півтора. Дно вкрите нагрітими на багатті камінням.

Інгредієнти складаються з молюсків, м'яса, картоплі, мілкаос (milcaos, картопляна коржик), овочів, іноді деяких вид риб. Кількість кожного інгредієнта не фіксоване, ідея полягає в тому, що все повинно бути потроху. Все це покривають мокрими мішками, а потім засипають землею або грудками дерну, створюючи ефект гігантської скороварки, в якій їжа готується протягом приблизно однієї години.

Куранти також можна приготувати в великій каструлі, яку нагрівають на багатті, грилі, або ж в скороварці. У центральній частині Чилі тушковані КУРАНТО називають Пульмана (pulmau).

севіче



Севіче (Seviche) - популярна страва не тільки в Чилі, а й в прибережних районах Північної та Південної Америки. Страву готують зі свіжої сирої риби, маринують в соку лайма чи лимона, і приправляють перцем чилі. Також використовують додаткові приправи з лука, коріандру, перцю. Севіче зазвичай вживають з гарніром: солодка картопля, салат, кукурудза, або авокадо. Оскільки це блюдо не проходить теплової обробки, риба повинна бути свіжа, щоб звести до мінімуму ризик харчового отруєння.

касуела



Касуела (cazuella) - традиційна страва Чилі, в перекладі з іспанської означає тушковане м'ясо або каструля. Інгредієнти і приготування відрізняється від регіону до регіону, але зазвичай складається з приготування шматка м'яса, змішаного з овочами. Найбільш поширені рецепти включають м'ясо курки або яловичини, набагато рідше свинини та індички.

Типова чилійська касуела складається зі шматка м'яса і овочів (картоплі, гарбуза, квасолі, селери, моркви, капусти тощо). Влітку блюдо вживають з шматочками солодкої кукурудзи. Зазвичай, спочатку їдять бульйон, потім м'ясо і овочі.

Charquic n



Традиційне чилійське блюдо charquic n складається з картоплі, шматочків м'яса, гарбуза, кукурудзи, цибулі, іноді зеленого горошку.



Асадо

Асадо (asado) в перекладі з іспанської означає смажити або смажене м'ясо. Цей термін використовують для позначення цілої низки методів приготування барбекю або способу відпочинку (пікнік) з вживанням смаженого на решітці над вугіллям м'яса в Аргентині, Чилі, Парагваї, Бразилії та Уругваї. У вищезазначених країнах Асад є традиційною стравою і стандартним словом для барбекю (аналог нашого шашлику). Асадо зазвичай складається з яловичини, яку готують на грилі або відкритому вогні.

У Чилі, як правило, вживання асадо супроводжується ребре (ПСБРЄ, місцевими приправами з трав, часнику і гострого перцю). Ця страва традиційно для півдня Чилі, подається гарячим разом з салатами. Цілого ягняти наколюють на довгий

металевий стрижень, а потім зажарюють на дровах. Приготування триває близько 5 годин, м'ясо повинно готуватися і на слабкому вогні.

Пастель де чокліт



Пастель де чокліт (Pastel de choclo) - типова чилійська домашня їжа, перекладається як пиріг з кукурудзи. Начинка з м'яса увінчана шаром кукурудзи (choclo) і кукурудзяного борошна. Пастель де choclo традиційно подається в paíla (глиняних мисках). Зазвичай, начинкою пирога служить яловичий фарш, курка, родзинки, маслини, цибуля і / або скибочки круто зварених яєць.

Чураско



Чураско (churrasco, в перекладі означає підсмажене на вугіллі м'ясо) - португальська і іспанська термін, що відноситься до яловичини, приготованої на грилі. Чураско займає важливе місце в кухні Аргентини, Бразилії, Чилі, Уругваю та інших країн Латинської Америки. Відповідний цієї страви термін чурраскарія (churrascaria) означає ресторан, що спеціалізується на м'ясних стравах (аналог стейк-хауса).

У чурраскарія м'ясо готують на грилі, багато хто з них пропонують стільки м'яса, скільки ви можете з'їсти. Офіціанти ходять по ресторану з шампурами і нарізають м'ясо на тарілку клієнта. Такі ресторани особливо популярні на півдні Бразилії, зустрічаються і на півдні Чилі.

У Чилі чураско називають тонкий шматочок м'яса, що вживається разом з бутербродом. Шматочки м'яса готують на грилі, кладуть в розрізану навпіл булочку разом з помідорами, авокадо і майонезом (churrasco italiano) або разом з картоплею фрі, смаженими яйцями і цибулею (churrasco a lo pobre). Існують також інші варіанти.

чилійський салат



Чилійський салат (ensalada chilena) складається з помідор, цибулі, коріандру, оливкового масла, іноді з добавками перцю чилі. Незважаючи на невелику кількість інгредієнтів, популярність цієї страви страждає не сильно. Лук вживають свіжий, можуть витримати в киплячій підсоленій воді, щоб пом'якшити і зменшити його гостроту або замочити в холодній воді протягом години або близько того.

хліб

Марракета



Марракета (marraqueta) - американський хрусткий хліб з борошна, солі, води і розпушувачів. В основному їдять в Чилі, Болівії і Перу, рідше в Аргентині та Уругваї. В даний час марракета є найбільш споживаним видом хліба в Чилі, його використовують в тостери, сендвічі. Він вважається основним продуктом харчування чилійців. Особливістю цього сорту хліба є його форма, що дозволяє легко розділити на дві або чотири частини.

Халлулла



Халлулла (Hallulla) - популярний в Чилі сорт хліба. Форма буханця пласка і кругла.

приправи

Пebro

Пebro (Pebre) - популярна чилійська приправа з дрібно нарізаних помідорів, цибулі, кінзи і перцю ажи, приправлений оливковою олією і соком лимона. Пebro найчастіше вживають з м'ясом, особливо з барбекю. Його також накладають на хліб замість вершкового масла.

Корисна інформація про кухню Чилі

Яловичина для аргентинця має таке ж значення, як і морепродукти для чилійця. Дивно, однак, що чилійці частіше вживають морепродукти в ресторанах, і рідше

будинку, тому ви побачите великий вибір дарів моря в будь-якому ресторані, ніж в місцевому продуктовому магазині.

Чилійці дуже люблять солодке. Якщо в містах нашої країни повсюдно можна зустріти торгову точку з пивом і чіпсами, то на кожному розі столиці країни Сантьяго продають вафлі, карамельні горіхи, цукрову вату.

Аператів. У ресторанах Чилі до їжі прийнято замовляти севиче (seviche) - закуски з сирої риби, маринованої в лимоні соку з маслом, цибулею, перцем.

Кожен готель, за винятком дешевих міні-готелів, подає сніданок безкоштовно. Легкий сніданок включає каву, сік і булочку, іноді надають більш ситний сніданок з яйцями.

Чилійські офіціанти працюють в досить повільному темпі, і для багатьох іноземців така повільність незрозуміла. Офіціанти здебільшого в Чилі не відрізняються високим рівнем обслуговування, і вам часто доведеться привертати увагу офіціанта, який зайнятий розмовами або ховається на кухні. Крім того, офіціанти в Чилі можуть не принести чек - ви повинні попросити їх про це. Прийнято давати чайові 10%, що ви можете зробити в грошовій формі або ж додати чайові в чек і гроші будуть зняті з кредитної картки.

Вегетаріанське харчування набуває популярності в Чилі, особливо в Сантьяго, але в провінційних ресторанах вегетаріанцям доводиться харчуватися картоплею фрі і салатом.

Якщо ви любитель кави - вас чекає розчарування. У дорогих ресторанах подають еспreso або зварену каву, але в закладі класом нижче вам запропонують стандартний пакет нескафе і склянку окропу. Тому запитайте заздалегідь, чи пропонує ресторан справжня кава.