

ГБПОУ РО «Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»
(«ДонТКИиБ»)

Название работы:

«КУХНЯ СКАНДИНАВСКИХ НАРОДОВ»

Автор работы:

Бадалянец Дмитрий Алексеевич

г. Ростов-на-Дону, ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

Научный руководитель:

Хохлачева Ольга Владимировна

ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

Содержание:

1. Введение
2. История скандинавской кухни
3. Особенности скандинавской кухни
4. Составляющие скандинавской кухни
 - 4.1 Блюда из овощей и бобов
 - 4.2 Мясные и рыбные блюда
 - 4.3 Холодные блюда и закуски
 - 4.4 Молоко и молочные продукты
 - 4.5 Каши
 - 4.6 Десерты
5. Исследовательская часть
 - 5.1 Приготовление выбранных для исследования блюд
 - 5.2 Сравнительный анализ приготовленных блюд
6. Заключение
7. Список использованной литературы
8. Приложение:
 - 8.1 Рецепт № 1 «Лохикейтто», фото готового блюда
 - 8.2 Рецепт № 2 «Норвежский сливочный суп с семгой», фото готового блюда

1. Введение

До недавнего времени кухню скандинавских стран никто не воспринимал всерьез. Тем не менее, последние десять лет о феномене скандинавской кухни говорят все чаще и чаще. Скандинавия так и оставалась бы задворками гастрономического мира, но в один прекрасный день местным поварам это надоело, и они решили — если у нас нет кулинарной традиции мирового уровня, ее нужно изобрести.

В ноябре 2004 года в Копенгагене состоялся симпозиум, где повара и профессионалы кулинарной отрасли из Норвегии, Дании, Финляндии, Швеции, Исландии решали вопрос: как придать современной скандинавской кухне новый вектор развития, который помог бы ей раскрыть весь свой потенциал. Итогом обсуждения стал манифест, который провозгласил создание новой северной кухни - *New Nordic cuisine*. В него вошли следующие основополагающие принципы: чистота, свежесть, качество продуктов, сезонность меню, возвращение к традиционным рецептам, их новое переосмысление с использованием новых техник приготовления.

Скандинавская кухня тем и хороша, что, будучи не слишком известной, «раскрученной», она достаточно гибка для того, чтобы с наименьшими потерями адаптироваться под последние тенденции. Сейчас можно сказать, что новая скандинавская кухня не просто состоялась, а обрела оглушительный успех. В Финляндии появились рестораны с мишленовскими звездами, растет популярность ежегодного фестиваля «Copenhagen Cooking», который привлекает все больше туристов со всего мира.

Если не так давно Швеция была страной фрикаделек и булочек с корицей, то сейчас в ресторан «Faviken» люди едут специально, чтобы попробовать новую кухню.

Мода на скандинавскую кухню дошла и до России. В Москве и Петербурге открылось несколько ресторанов, где пытаются играть в новую скандинавскую кухню — понятно, переиначивая ее на русский вкус. Долговечным этот тренд наверняка не будет.

По мнению шеф-поваров ресторанов Петербурга: « У нас самих должен быть свой ярко выраженный стиль. Сейчас самое главное использовать свой местный продукт и свою сезонность, и тогда появление нашей концепции не заставит себя ждать».

2. История скандинавской кухни

Загадкой для многих является необычная и очень интересная скандинавская кухня. Она начала формироваться очень давно. Основные ее особенности обусловлены климатом. Так как в этих местах очень холодно, то выбор продуктов ограничен. Большинство блюд можно назвать довольно простыми и не требующими использования множества ингредиентов. Вся пища скандинавов всегда была очень сытной, жирной. Ведь эти люди были вынуждены проводить много времени на морозе и выдерживать низкие температуры.

Готовить блюда в условиях, характерных для скандинавских стран, было трудно и неудобно. Поэтому еду всегда готовили впрок. Благодаря различным маринадам, специям, значительному количеству соли блюда могли храниться довольно долго и не портиться.

История скандинавской кухни уходит корнями в далекое прошлое. В течении сотен лет многие рецепты передавались из поколения в поколение.

Национальная скандинавская кухня состоит из блюд, которые готовили предки скандинавов — викинги. Фрукты и овощи, скопленные за два сезона помогали им пережить суровую, длинную зиму. Они освоили консервирование. Квашеные овощи и солонина не были шедевром кулинарии.

Богатейшей кухней могли похвастаться шведы. У них преобладали блюда вегетарианской кухни. Чем ближе к северу, тем больше ухудшается климат, и, соответственно скуднее кухня населения.

Современная скандинавская кухня отличается от существовавшей несколько веков назад, но все же основные черты сохранились. Рыбные блюда, деликатесы из рыбы и закуски из морепродуктов — одни из основных продуктов скандинавского стола. Мясо по сей день является основой многих блюд.

3. Особенности скандинавской кухни

Скандинавская кухня — это объединяющее понятие для главных кухонь Северной Европы: шведской, датской, норвежской и финской.

Блюда, характерные для каждой из этих кухонь, очень похожи. Часто они отличаются лишь названиями или способами приготовления. Общей чертой является сохранение кулинарных традиций предков, уважение к тому, что дает природа и бесконечная любовь к сладостям.

В своей работе я рассмотрю только две кухни из вышеперечисленных: норвежскую и финскую.

Кухня Норвегии

Норвежская кухня славится множеством блюд из рыбы. Их готовят из горбуши, трески, сельди, сардины, скумбрии. Ведь эта страна известна своим рыбным промыслом.

В этой стране уважают, почитают и с удовольствием едят рыбу в любых видах: ее солят, сушат, маринуют и держат под землей. Супы и бульоны готовят из рыбы.

Одно из традиционных норвежских блюд, завоевавших международный успех — это копченый лосось. Он часто подается с яичницей, укропом, в бутербродах или с горчичным соусом. Популярен «Гравлакс» - копченый лосось с солью и сахаром, приправленный укропом и специями.

Морепродукты используются свежими, засоленными, копчеными и маринованными.

Также популярно мясо. Традиционным норвежским блюдом является овечья голова, которую подают с пюре из картофеля и брюквы. Баранина популярна осенью, из нее готовят гуляш с капустой.

В 20 веке в качестве замены говядины использовалось мясо кита. Тот факт, что китовое мясо легко испортить, привело к тому, что оно стало деликатесом.

Норвежская кухня широко использует дичь: лося, оленя и куропаток. У дичи отличный, сильный вкус, поэтому часто ее подают с гарнирами и соусами — с джемом из лесных ягод, с можжевельником.

Часто готовят каши, особенно популярна пшеничная каша на сливках с малиной.

В десертах часто используется клубника, яблоки, вишня. Для ароматизации выпечки часто используют кардамон. Подают пироги, торты, венский хлеб, вафли, печенье.

В Норвегии чрезвычайно популярны молочные продукты. Норвежцы считают, что у них лучшее молоко в мире.

Самый распространенный сыр - «Ярлсберг». Сладкий красно-коричневый козий сыр. Считается очень домашним сыром.

Большое значение для норвежской кухни имел ввоз картофеля в 18 веке. Его подают как гарнир к мясу, так и отдельно картофельные блюда.

Кухня Финляндии

Традиционная кухня Финляндии остается неизменной на протяжении веков. Финны сохранили свои кулинарные традиции в, можно сказать, первозданном виде. Набор ингредиентов блюд настолько простой, а результат — вкусный, что менять что-либо в рецепте необходимости не было. Кроме того, часто говорят об уникальности финской кухни, имея в виду, что аналогов финским блюдам нет больше нигде в мире.

Иностранцы часто поражаются необычности некоторых блюд и удивительным сочетаниям ингредиентов. К таким блюдам относится «Калекукко» - национальный пирог из рыбы и сала, запеченных в ржаном тесте.

Основу финских блюд составляют грибы, ягоды, мясо, рыба. Именно рыбе в ежедневном рационе отведено особое место — ее едят практически ежедневно, причем основными способами приготовления является варка и запекание в духовке с добавлением молока или сливок. Финская кухня изобилует рыбными пирогами, которые готовятся из разных видов рыбы и ржаного теста.

Мясные блюда встречаются в финской кухне значительно реже, чем рыбные. Однако, если уж мясо используется в приготовлении, то сполна. Часто готовят блюда из оленины, из нее делают колбасы, ее вялят и засаливают.

Мясо чаще всего запекают. Часто сочетают в одном блюде несколько видов мяса. Интересно, что жарка в Финляндии вообще не популярна. В качестве альтернативы запеканию, чаще всего используется варка, тушение, вымачивание (чаще всего, в молоке) и соление. Причем вымачивание и соление часто используется для приготовления одного и того же блюда, что обусловлено исторически. Дело в том, что раньше рыбу или мясо засаливали, чтобы сохранить на протяжении всей зимы, а потом, когда приходило время употреблять продукт в пищу, его приходилось вымачивать.

На Пасху все готовят «Мямми» - густую кашу из хмеля, солода и ржаной муки с добавлением воды и соли, заправляемую сливками и сахаром.

Финны любят картофель, используют его в качестве гарнира к основным блюдам. Часто готовят запеканки из картофеля и моркови.

В Финляндии очень сильное распространение получило потребление молочных продуктов. У большинства финнов утро начинается со стакана молока.

Почетное место на столе в финской кухне занимает хлеб, особенно со сливочным маслом или сильносоленой икрой. Вкусным считается черный хлеб из ржаной муки.

В Финляндии супы всегда наваристые и сытные, что полностью соответствует главному сложившемуся предназначению финской кухни — согреванию от холода. Главное место среди финских супов, безусловно, занимает уха. Особым деликатесом среди супов считается суп из оленьих костей с добавлением ягод можжевельника. Такой бульон особенно хорош в холодную пору. Готовят и гороховый суп, и суп из тыквы и чеснока, который отлично согревает в зимнюю пору.

4. Составляющие скандинавской кухни

4.1 Блюда из овощей и бобов

В своем рационе скандинавская кухня использует бобы и картофель. Он готовится как самостоятельное блюдо, так и подается в виде гарнира ко вторым блюдам. Знаменитое картофельное блюдо - «Биксемад» (картофель, жареный с луком и мясом).

4.2 Мясные и рыбные блюда

Заметное место в скандинавской кухне занимает мясо: говядина, телятина, свинина, баранина. Из баранины готовят, например, «Феналор» - вяленая баранья ножка или «Пиннешёт» - бараньи ребрышки.

Из рыбы делают салаты, первые и вторые блюда. Рыбу посыпают по минимуму специями, чтобы сохранить натуральный вкус. Часто к рыбе подают творог и сметану для придания нежности и легкости блюда.

В скандинавской кухне широко используется брусничный соус. С ним готовят мясные и рыбные блюда.

В Финляндии распространены пироги с рыбой («Калекукко»). Шведы — специалисты в приготовлении угря, трески, семги. В Дании любят сельдь, камбалу, лосось. У норвежцев популярны треска, камбала, палтус.

В своих рецептах скандинавы часто используют травы — крапиву, любисток. Они хорошо оттеняют вкус оленины и говядины.

Дичь по-скандинавски — это отдельное и ни с чем не сравнимое гурманское удовольствие, например, нежные ломтики тушеной оленины в сочетании с ягодами можжевельника, соусом из сметаны и щавеля.

4.3 Холодные блюда и закуски

Славится скандинавская кухня своими бутербродами («Смёребродами»). Их называют королем кухни и насчитывают 700 видов. Бутерброды есть как простые, так и очень сложные, «многоэтажные».

Один из них называется «Любимый бутерброд Ганса Христиана Андерсена». Он состоит из нескольких слоев бекона, помидоров, ливерного паштета, студня и белой редиски. Слои разделены ломтиками хлеба. Такой бутерброд едят, снимая слой за слоем.

4.4 Молоко и молочные продукты

Широко используется в скандинавской кухне молоко и молочные продукты. На молоке готовят каши, супы.

Сыры занимают не последнее место в скандинавской кухне. Наиболее популярный и экзотический сыр - «Брюност», т.е. коричневый сыр. Это карамелизованный сыр из молочной сыворотки, который по вкусу напоминает слегка солоноватую вареную сгущенку. Его подают на десерт.

4.5 Каши

В скандинавской кухне часто используют крупы. Из них варят пшеничную, овсяную, манную и рисовую каши. Особым лакомством является пшеничная каша на сливках с малиной.

4.6 Десерты

Десерты в Скандинавии готовят на основе ягод: малины, черники, смородины, например, с малиной готовят ароматную вкусную кашу «Фледегред». Из ягод делают супы, например, клубнично - ежевичный суп со сливками.

Шведы — настоящие сладкоежки. У них существуют определенные дни, в которые они чествуют разные сладости, например, 4 марта — день булочек с корицей, 25 марта - день вафель.

Самый распространенный десерт в скандинавской кухне — это блинчики «Свелле» с разнообразными начинками и вафельные трубочки, наполненные ванильным кремом.

Традиционное праздничное сладкое блюдо — это рисовый крем. Еще один десерт к празднику — это ореховый торт.

5. Исследовательская часть

Цель работы: сравнить два блюда скандинавской кухни, рассмотреть способы приготовления этих блюд, выяснить какое из них полезнее и обладает лучшими вкусовыми свойствами.

Предметом исследования стали два традиционных скандинавских блюда: «Лохикейтто» и «Норвежский сливочный суп с семгой».

Гипотеза. Традиционные блюда скандинавской кухни поражают своей необычностью и изысканностью вкуса.

Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть свою гипотезу, мы поставили следующие **задачи**:

1. Изучить теоретическую сторону вопроса.
2. Определить вкусовые качества путем исследования готовых блюд.

В своей работе для выполнения поставленных задач мы используем методы теоретического анализа литературы, эксперимент (приготовление блюд), сравнение и анализ полученных данных, обобщение.

5.1 Приготовление выбранных для исследования блюд

Исследование мы разделили на две части.

Первая часть — это определение блюд для исследования.

Вторая часть — это сравнительный анализ приготовленных блюд.

Для выполнения первого этапа я выбрал суп «Лохикейтто» и Норвежский сливочный суп с семгой.

«Лохикейтто» или финский лососевый суп со сливками — это одно из известнейших блюд финской кухни.

Норвежский сливочный суп с семгой — это традиционное блюдо норвежской кухни.

Эти два блюда объединяет то, что они относятся к скандинавской кухне.

Чтобы определить отличия этих двух блюд необходимо провести сравнительный анализ ингредиентов, входящих в состав блюда.

Лохикейтто	Норвежский суп
<ul style="list-style-type: none">• 500 г филе семги	<ul style="list-style-type: none">• 370 г филе семги
<ul style="list-style-type: none">• 80 г сливочного масла	<ul style="list-style-type: none">• 100 г лука-порей
<ul style="list-style-type: none">• 100 г репчатого лука	<ul style="list-style-type: none">• 500 г картофеля
<ul style="list-style-type: none">• 50 г зеленого лука	<ul style="list-style-type: none">• 150 г моркови
<ul style="list-style-type: none">• 500 мл воды	<ul style="list-style-type: none">• 300 г помидоров
<ul style="list-style-type: none">• 500 г картофеля	<ul style="list-style-type: none">• 500 мл сливок 20 %
<ul style="list-style-type: none">• Лавровый лист	<ul style="list-style-type: none">• 500 мл воды
<ul style="list-style-type: none">• 700 мл сливок 33 %	<ul style="list-style-type: none">• 3 ст. л. растительного масла
<ul style="list-style-type: none">• Соль, перец по вкусу	<ul style="list-style-type: none">• Соль, перец по вкусу

Энергетическая ценность (на порцию):

Лохикейтто	Норвежский суп
696,2 ккал	642,4 ккал
<ul style="list-style-type: none">• Белки — 20 г	<ul style="list-style-type: none">• Белки — 27,4 г
<ul style="list-style-type: none">• Жиры — 50,1 г	<ul style="list-style-type: none">• Жиры — 44,7 г
<ul style="list-style-type: none">• Углеводы — 42,9 г	<ul style="list-style-type: none">• Углеводы — 35 г

5.2 Сравнительный анализ блюд

Проведя анализ ингредиентов, входящих в выбранные блюда, мы пришли к заключению, что они практически идентичны, за исключением того, что в Норвежском супе присутствуют морковь и помидоры.

Сливки используются в Норвежском супе 20 % в отличие от 33 % сливок в супе «Лохикейтто», что влияет на жирность приготовленного блюда. К тому же, на жирность супа «Лохикейтто» влияет добавление сливочного масла, а также немного большее количество филе семги и сливок.

Исходя из энергетической ценности на порцию, можно сделать вывод, что «Лохикейтто» более калорийный. По количеству жиров и углеводов он опережает Норвежский суп. По количеству белков Норвежский суп обыгрывает суп «Лохикейтто».

Отсюда можно сделать вывод, что Норвежский суп наименее жирный, ароматный, с томатной ноткой и сливочной нежностью вкуса. Присутствие в Норвежском супе помидоров придает ему красноватый оттенок.

«Лохикейтто» - сытный, нежный, с приятным вкусом. Большое количество сливок и отсутствие помидоров и моркови придает супу белый цвет.

6. Заключение

Оба блюда относятся к скандинавской кухне. Они просты в приготовлении и подходят к любому столу — от праздничного до повседневного. Обладают нежным вкусом и изумительным ароматом.

Сливки — главная особенность этих супов. Они превращают суп в деликатесное яство и окрашивают бульон в приятный цвет. И пусть не смущает сочетание рыбы и сливок в одной тарелке. Миф о несовместимости этих ингредиентов давно развеян.

В завершении хотелось бы добавить, что я рад предоставленной возможности познакомиться поближе со скандинавской кухней, приготовить эти замечательные блюда. Я просто влюбился в них, записал эти рецепты в свою кулинарную книгу и обязательно повторю эти блюда снова.

7. Список использованной литературы

1. М. Каука «100 лучших рецептов национальных блюд», 2005 г.
2. И.И. Лазерсон «Кухни Скандинавии»
3. А.В. Орловская «Кухни Северной Европы: Финляндия, Голландия, Норвегия, Швеция, Дания», 2001 г

8. Приложение

8.1 Рецепт № 1 «Лохикейтто»

Он считается настоящим шедевром и визитной карточкой страны. Для его приготовления необходимо:

Ингредиенты:

- 500 г филе семги
- 80 г сливочного масла
- 100 г репчатого лука-порея 50 г зеленого лука
- 500 мл воды
- 500 г картофеля
- лавровый лист
- 700 мл сливок 33 %
- соль, перец по вкусу

Процесс приготовления:

В кастрюле растопить сливочное масло. Рыбу промыть и просушить бумажным полотенцем. Укроп мелко нарубить. Лук порезать кубиком, зеленый лук порезать кольцами. Картофель порезать кубиками. Рыбу нарезать кубиками. Выложить в сотейник сливочное масло и лук. Обжарить лук, помешивая, в течении 5 минут. Добавить картофель и лавровый лист, залить водой, посолить. Довести до кипения. Накрыть крышкой и варить 15 минут на небольшом огне. Добавить рыбу, залить сливками, довести до кипения и варить еще 5 минут. Добавить соль, перец. Посыпать рубленым укропом. Подавать с сухариками.

8.2 Рецепт № 2 «Норвежский сливочный суп с семгой»

Он считается «изюминкой» в меню каждого ресторана. В Норвегии его считают зимним, хотя готовить его можно в любое время года. Для его приготовления необходимо:

Ингредиенты:

- 370 г филе семги
- 100 г лука-порей
- 500 г картофеля
- 150 г моркови
- 300 г помидоров
- 500 мл сливок 20%
- 500 мл воды
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

Процесс приготовления:

Филе семги промыть, обмакнуть бумажным полотенцем. Очистить от кожуры картофель, лук, морковь. Сделать надрезы на помидорах и залить их кипятком на 10 минут, очистить от кожуры. Лук мелко порезать, морковь натереть на мелкой терке. Картофель нарезать средним кубиком. Помидор порезать на мелкие кусочки. Укроп мелко порубить. Рыбу порезать на кусочки размером с картофельные кубики.

Поставить кастрюлю на огонь, влить растительное масло. Выложить лук с морковью и обжарить до румяной корочки. Добавить помидоры, уменьшить огонь, перемешать и тушить 2 минуты. Добавить воду и дать закипеть. Затем добавить картофель, посолить, накрыть крышкой и варить 10 минут на умеренном огне. Добавить рыбу, перемешать. Добавить сливки. Варить до готовности картофеля и рыбы. Добавить укроп, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 30 минут.

