



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция №2

Европейски кухни и традиционни храни.
Американски кухни и традиционни храни.

Лекционен курс: “Национални диети и традиционни храни”

Доц. д-р Росица Еникова, д.м.

**Европейски кухни и
традиционни храни.**

**Американски кухни и
традиционни храни.**

По идея на доц. д-р Марияна Стойновска, дм

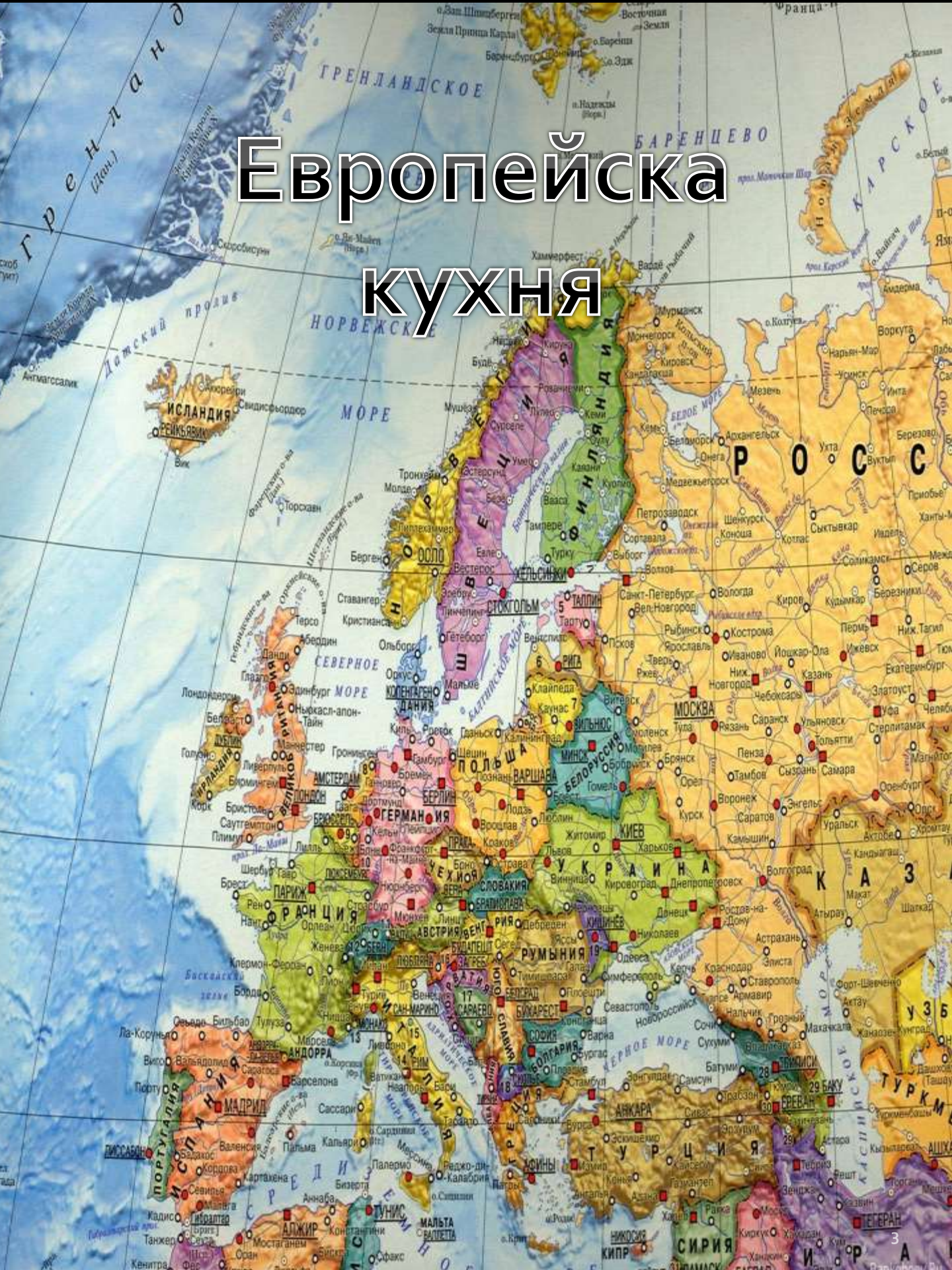
Доц. д-р Р.Еникова, дм

Ас.д-р Цв.Виткова

Инспектори по опазване и контрол на общественото здраве,

МУ-Плевен, 2018 г.

Европейска кухня



Няма единна Европейска кухня, но това, което обединява множеството своеобразни кухни на европейските народи, е изобилието на месни и зеленчукови ястия и на тестени изделия, а ролята на подправките и сосовете е призвана не да промени, а да съхрани истинския вкус на храната.

Условно Европейската кухня може да се раздели на:

- ❖ Централно-Европейска (*Германия, Швейцария, Австрия, Унгария, Чехия, Словакия, Полша, Прибалтика*);
- ❖ Източно-Европейска (*Русия, Беларус, Украйна*);
- ❖ Северно-Европейска (*Швеция, Дания, Норвегия, Финландия*);
- ❖ Западно-Европейска (*Великобритания, Франция, Белгия, Холандия*);
- ❖ Южно-Европейска (*Средиземноморска Испания, Италия, Балканска*). —



Кухнята на Германия



Общото в кухнята на Германия:

Както и в другите области на живота, така и в храненето в Германия се проявяват националните практичност и целесъобразност. **Немският народ обича обилната, вкусна и насищаща храна.** Това е свързано със старите традиции, когато готвачите са обичали да готвят апетитни ястия с великолепен вкус.

Традиционната немска **бира**, приготвяна с вещина и особена любов, винаги се е съчетавала не само със **солени**, но и с **пушени и мазни храни**. Немците освен това поставят на трапезата си също **цитронада, глинтвайн и шнапс**. Виното е популярно в областите, граничещи с Франция.

Немците се хранят често – обикновено **пет пъти в денонощието**. Към традиционните закуска, обед и вечеря обикновено се включват още две междинни хранения.

В различните германски земи кухнята е различна:

На север по крайбрежието на Северното и Балтийското морета много характерна е **пушената по особена немска рецепта риба**.

В областите около долината на Рейн може да опитате **питка с масло, сирене Гауда, горчица, лук и солени краставици**.

Старинното ястие **„Небе и земя“** се състои от ябълки, картофи, пържен лук и колбаси.

В земята Хесен приготвят любимия на Гьоте **„Франкфуртски немски сос“** към картофи и варени яйца.

В цяла Германия на особена почит е **печеното (пърженото) свинско месо**.

Баварските наденички и супата от охлюви в провинция Баден-Баден се ползват с голяма слава.

В Юго-Западна Германия се чувства влиянието на френската кухня – **бяло вино, супи, ястия в гърненце, пудинги**.

В областта Рейн повлияват белгийската и холандска кухни. Там са **кървавицата, ястията с конско месо, картофените бухтички и ръжените хлебчета с кашкавал**.

Разнообразието в ежедневната немска храна е голямо:

Ежедневни популярни ястия в Германия са **месните рула с пълнеж от гъби, шницелите, бифтеците** и, разбира се, **наденичките**.

За гарнитура се използват **макарони, пържени картопки и задушено зеле**.

Любимо немско блюдо е **киселото зеле**, поднесено по най-различен начин.



На закуска германците ядат **прясно изпечени хляб и питки**. Видовете хляб са много, от разнообразни видове тесто, включително от картофи или моркови.

В хляба се добавят необичайни продукти - маслини, тиквени семена. Към прясно изпечените хлебчета се сервират мед, сладка, шунка, сирена, яйца, извара, плодове.

От горещите напитки немците предпочитат кафето пред чая.



Разнообразието в ежедневната немска храна е голямо:

Особено място в
Германия заемат
десертите :

Супите в Германия са
много разнообразни:

- ❖ Бирена супа,
- ❖ Картофена супа,
- ❖ Супа със сирене,
- ❖ Супа от леща,
- ❖ Рибена,
- ❖ Супа с юфка,
- ❖ Супи със спанак,
- ❖ Супи с тиква,
- ❖ Супи с карфиол или
броколи.

- Пухкави кифлички;
- Пясъчни курабии;
- Флорови кексове;
- Бисквитена торта с
варен крем;
- Марципани;
- Оризови пудинги;
- Вафли;
- Меденки.

Като подправка често се
използва джинджифилът

Оризов пудинг



Празничните ястия по старинни немски рецепти са:

🇩🇪 **Задушено свинско с аспержи**

🇩🇪 **Задушен свински бут с картофи и кисело зеле**

🇩🇪 **Печено прасенце**

🇩🇪 **Пастети: месни, чернодробни, от сурова кайма**

За Коледа в Германия се приготвя плодов кекс – „**щолен**“

Той представлява твърдо кексово тесто с добавени сушени плодове, ядки и марципан. Изпича се месец преди празниците и се съхранява докато придобие особен вкус и аромат. В него се добавят силни алкохолни напитки, които засилват вкуса на плодовете, бадемите и шоколада.





Какво ядат французите?



Простият отговор е :
французите ядат всичко.

Сред тях има и любители на месото, и вегетарианци. Някои предпочитат соленото, други – сладкото. Но има традиции, утвърдили френската кухня като едно от най-богатите и изтънчени кулинарни изкуства, част от старата френска култура.

Ето някои техни традиционни
храни и ястия:



Френски традиционни храни И ЯСТΙΑ:

Традиционно и като обект на насмешка от съседните народи французите ядат **жабешки бутчета**, както и **охлюви**, приготвени по специален начин.



Днес под влияние на екологичните организации и активисти консумацията на жабешки бутчета е силно ограничена.



Френски традиционни храни и ЯСТИА:

Във Франция видовете **сирена** са повече от дните в годината.

С плато от няколко вида **сирене** след десерта завършват всеки обед или вечеря

Гъшият черен дроб – „Фуа гра“ – е един от най-изисканите френски деликатеси – или като пастет, или подходящо запечен



Френски традиционни храни

И ЯСТΙΑ :

Кроасаните
(кифлички от
многолистно
тесто) и **багетите**
са типично френски
специалитети

Французите пред
свинското
предпочитат
телешкото ,
птичето и
агнешкото месо.



Френски традиционни храни и ястия:

Морските продукти – **риба, миди, омари, скариди**, са на голяма почит.

Стридите на **Бретания** са едно от най-изисканите френски лакомства

До тях се нарежда легендарната френска **лучена супа** със сирене



Разнообразието в кухнята на Франция е голямо:



Едно обедно меню на французина:

*То може да
изглежда
така:*



Или така:



Няма съмнение, че сме във Франция: храната там е удоволствие

Черната **кървавица**
на Бретания отлично се
съчетава с неизброимите
видове вино и с
ябълковата ракия -
калвадоса

Във Франция на
особена почит
са **кестените**





В Англия
считат, че
храната
трябва да
бъде
„добра“
и
„честна“

Кухнята във
Великобритания – Англия, Ирландия,
Шотландия и Уелс



ХРАНАТА ТРЯБВА ДА БЪДЕ „ДОБРА И ЧЕСТНА“

Това означава – храната да е проста, но да насища. Всякакви сложни добавки в ястията - сосове, майонези, са излишно усложнение.



Какво представлява английската национална кухня?

- ❖ Готвят се всички видове месо : говеждо, телешко, овнешко, агнешко, свинско, кокоше, птиче и риба;
- ❖ Месото се пече на фурна; популярни са бургерите, бифтекът, кренвиршите;
- ❖ Популярен е стейкът от телешко месо (*middle roast* – средно изпечен);



- ❖ Използват се яйца, зеленчуци и гъби;
- ❖ Млякото е много вкусно;
- ❖ Много популярни са пържените картофки;
- ❖ Рибата се панира;
- ❖ Приготвят се всевъзможни тестени питки с пълнеж от различни видове месо;
- ❖ Англия е родината на сандвича – на името на лорд Джон Монтегю, граф Сендуич. Една от версиите гласи, че съпругата му го е изпращала в дългите заседания на сената с парче говеждо между две филийки в чантата, за да не прегладнява.

Някои английски специалитети:

Черен английски пудинг (кървавица)



Сандвич



Корнуелска питка с пълнеж



Популярна в света е „Английската закуска“

– своеобразна визитна картичка на начина на живот на англичаните

Тя съдържа : яйца, бекон, наденичка, запечени гъби, домати, фасул, пържени картопки, кафе.

Тази комбинация е подходяща за хора, на които предстои много дълъг работен ден, в който няма място за обед или подкрепително хранене.

Оскар Уайлд коментира: „Ако искате в Англия да се нахраните добре, закусвайте три пъти на ден“



В Англия в 5 часа следобед по традиция се пие чай («5 o'clock»)

Английският **чаен етикет** датира още от 18 век. Чайният ритуал оказва влияние върху културата и на други европейски народи и се разпространява и в други страни, например Русия и Полша. В Англия предпочитат черния индийски, кенийски или цейлонски чай и много по-рядко – зеления. Чаят се сервира със захар, лимон и мляко. На трапезата присъстват сандвичи, кексове, бисквити, други сладкиши.



Кухнята на Испания



Да се надмине гастрономичното разнообразие на испанската кухня е почти невъзможно.

Тази кухня далеч не е най-здравословната, не е и евтина. Знаковите испански ястия са много, но ще посочим най-известните от тях:

❖ **Тапас** - лека закуска, поднасяна, за да утоли първоначалния глад по всяко време. Това са ядки, сандвичи, маслини, зърнени snackове, нарязана шунка, пържени картопки, морски продукти и други, поставяни заедно на масата.



❖ **Тортила Еспаньола** – испански омлет-питка с картофи, яйца, лук, сол и пипер.



❖ **Паеля** – национално испанско ястие с ориз. Известни са три вида паеля – по валенсийски (зеленчуци, пилешко, патешко, заек, охлюви, фасул); паеля с морски продукти; паеля микста с пилешко, миди, зеленчуци, зехтин.



❖ **Гаспачо по андалузки** – студена гъста супа. Съдържа домати, краставици, лук, чесън, зехтин, оцет, понякога и шунка



❖ **Крема Каталана** – каталунски десерт, подобен на френския крем-брюле, но с лимонена кора и канела, а не с ванилия. Силно охладен е много подходящ в горещите дни на Барселона.



❖ **Гамбас ахийо** – скариди с чесън и чили



❖ **Кесо Манчего** – испанско твърдо сирене от овче мляко. Нарича се още „Сиренето на Дон Кихот“. Произвежда се в провинция Ла-Манча от особена порода овце „Манчега“.



❖ **Айоли** – испански сос, наподобяващ майонеза с много голямо количество чесън





И в края на нашето
пътешествие в
кухнята на
Испания –
знаменития
испански
Хамон –
сурово-сушен
свински бут



Кухня на Италия

АЛЖИР

ТУНИС



Традиционната кухня на Италия

- Италианската кухня всъщност не е италианска – тя е ломбардийска, лигурийска, неаполитанска, римска, сицилийска и всички останали от Милано до Палермо.
- В кухнята на Италия е вплетена вековната история на сиренарството и винарството – в нея се редуват макаронени изделия с пикантни колбаси и сирена, различни сортове маслини, морски деликатеси, свежи зеленчуци, ароматни печива, топящи се в устата десерти, неповторими вина и вермути.
- Италианците умеят да правят кафе – тяхното **еспресо** е невероятно вкусно.
- Италианската гастрономическа култура е с особено отношение към режима на хранене. Закуската е лека, но обедът и късната вечеря са обилни, състоящи се от няколко ястия, сервирани в строга последователност.
- Започват с ордъовър, наричан **antipasto** – плато с колбаси, сирена, зеленчуци, хляб, маслини, морски деликатеси.
- Следват основните ястия :
 - Знаменитите италиански „**pasta**“: спагети (например **Spagetti alla Carbonara**), лентовидните **Talliatelle**, тръбичките **Cannelloni** и други видове макаронени изделия от твърда пшеница;
 - Италианското **ризото**;
 - Царицата на италианската кухня – **пицата**.
- Сред основните ястия е и **месото**, приготвено по най-привлекателни начини.
- Италианските **десерти** са оригинални, неповторими, на тях отделяме особено внимание.

Италиански традиционни храни

Спагети Carbonara



Ризото



Pasta alla Bolognese



Равиоли



Канелони



Тортелини



Италиански традиционни храни

Пица Маргарита



Супа Минестроне



Пица



Салата с Моцарела



Лазаня



Прошутто



Италиански традиционни храни

Агнешко в Сардиния



Ботарга – солен хайвер от кефал



Варен колбас **Мортадела**



Телешко „**Костолете**“



Телешки джолан
Особуко



Рагу Болонезе с мляно говеждо месо



Италиански традиционни храни

Сирене Пармезано



Сладкиш Тирамису



Сирене Горгонзола



Panna cotta



Сирене Пекорино



Salami di cioccolato



Италианската кухня в света

Италианската кухня е толкова атрактивна, вкусна, разнообразна и постижима като изкуство, че днес е разпространена в целия цивилизован свят.

Италианска кухня предлагат както най-изисканите ресторанти, така и уличните заведения за бързо хранене във всички европейски страни, в Русия, и в Северна Америка.

Италианските сирена и някои колбасни изделия (например Прошутто, Мортадела, Пармезано) са нарицателни в съвременната кулинарна практика на много места в света.

Най-голямо разпространение намира знаменитата италианска „**ПИЦА**“, която има безброй рецептурни варианти, задоволява и най-изтънчените чревоугодници и е концентрат от хранителни и вкусови преживявания както в дома, така и в офиса, на улицата или в луксозния ресторант. До нея се нареждат и италианската „**PASTA**“, тортелините, равиолите и други изделия от тесто от твърда пшеница, успешно гарнирани с месо, сирена, морски деликатеси, зеленчуци и подправки.

Кухнята на скандинавските народи



В кулинарните традиции на страните от Северна Европа - **Норвегия, Дания, Финландия, Швеция и Исландия**, има много общи черти, което ги обединява под общото понятие – **Скандинавска кухня.**

Особености на Скандинавската кухня

Сложните природни условия, трудният бит и историческият аскетизъм на скандинавците са определили удивителната простота на традиционните ястия – те са „силни“, богати на мазнини и насищат. И тази простота и аскетизъм днес са признати в света. Дори „новата скандинавска кухня“ („New Nordic cuisine“) днес е твърде модерна и популярна в страните на Европа.

В основата на тази кухня безусловно са **рибата** и другите морски продукти. Многообразието им е поразително - **сьомга, змиорка, писия, херинга, скумрия, камбала, треска** са най-разпространените риби. Рибата е пържена, печена, варена, сушена, пушена, осолена, приготвят се и тестени печива с рибен пълнеж. При готвенето им не се употребяват много подправки. Използват се сметана и извара, които омекотяват, но не заглушават основния вкус.



Особености на Скандинавската кухня

Скандинавските народи готвят и **месо – телешко, говеждо, свинско** – варено и задушено. Обичат и умело приготвят месо от **дивеч. Еленовото месо** се ползва с голяма популярност – задушено или печено върху силно нагрят камък.

В Скандинавските страни народите обичат **мляко** – и децата, и възрастните пият прясно мляко. От млякото приготвят извара, бяло меко сирене, каймак със сол и кимион.

Хлябът обичайно е пълнозърнест, ядат се също зърнени каши и картофи.

С голяма популярност се ползват **датските многоетажни комбинирани сандвичи.**

Странни и необичайни **трев**и се използват в скандинавската кухня. Телешкото и еленовото месо идеално се съчетават с **коприва**. Рибата се подправя с **дивесил**. Скандинавският **мъх** се готви като самостоятелно блюдо. Използват се и **киселец, копър и ревен**.

В скандинавските десерти се използват много горски плодове, събирани през краткото северно лято. **Малини, боровинки, черно френско грозде, къпини, ягоди, хвойна** се сервират свежи, сушени, в конфитюри, добавят се в зърнените каши, дори в супите.



Скандинавският мъх, освен за лечебни и декоративни цели, се използва и в кухнята – от него се приготвят оригинални блюда по национални рецепти.

Най-голяма популярност има исландският мъх, който, освен лечебните си свойства, става и за приготвяне на сладка.

И все-пак, основна в храната на Скандинавския Север, традиционно остава рибата.



Кухнята на Русия



Богатството на руската кухня е съизмеримо с огромната територия на страната.

Русия е северна страна, със сурова и продължителна зима. Това определя храната като силна, даваща достатъчна топлина за преживяване в този климат.

Традиционните руски храни не се нуждаят от екзотични суровини и от много специални знания, но в приготвянето им е необходим богат кулинарен опит.

Върху руската кухня голямо влияние са оказали в различни времена кухните на различни народи :

- Кухнята на аристократична Европа – Франция, Англия, Германия;
- Кухнята на Гърция;
- Кухнята на Балканите, особено България;
- Кухнята на някои страни на Западна Азия – Грузия, Армения, Азербайджан, Казахстан;
- Кухнята на Китай (чайт, оризът).

Независимо от влиянията, обаче, руската кухня е много оригинална, самобитна, неповторима, а богатството ѝ е неизмеримо. Щедрата природа на руските земи дава всички суровини, необходими за това.

Много близки до кухнята на Русия са кухните на Беларус и Украйна. Взаимното им влияние е толкова дълбоко, че на практика те са почти еднакви.

Богатството на руската кухня е съизмеримо с огромната територия на страната.

В основата на традиционните руски храни и ястия са:

- **Месото** (говеждо, свинско, но също така телешко и овнешко, дивеч, кокошки, гъски, пъдпъдъци, други);
- **Рибата** – сьомга, херинга, есетрови, сладководни – щука и др.;
- **Хлябът** и впечатляващото многообразие на **тестените изделия**;
- **Млякото и млечните храни** - сметана, кефир, ряженка, простокваша, извара, масло, твърди сирена;
- **Плодовете** (ябълки, круши, ягоди, вишни и др.); **горските плодове** – диви ягоди, малини, къпини, боровинки, червено френско грозде, касис, клюква и много други; **гъбите**, главно много видове диворастящи;
- **Зеленчуците и кореноплодните**, отглеждани в специфичните климатични условия на Русия;
- **Зърнените храни** – не само пшеница, но и много други злакови;

От дълбока древност в руската кухня са използвани **зелето, ряпата, цвеклото, лукът и чесънът, краставичките и репичките, много плодове, включително горски, гъбите, месото и рибата**. След откриването на Америка в руската кухня намират достойно място **картофите, царевицата, доматиите**. Оризът е навлязъл в Русия от страните на Азия.

От зърнените култури за хляб и каши обичайни са злаковите - **ръж, овес, пшеница, просо**. Обичана е **елдата**.

Тестото с мая в Русия е заимствано от скитите и гърците.

Чаят е навлязъл в бита от Китай.

От България по-късно са взети уменията за приготвяне на ястия от **чушки, тиквички и патладжани**.

Традиционни руски храни и ястия.

Те са характерни също и за Украйна и Беларус.

Супи:

Супите са богати, многокомпонентни – с месо, субпродукти, риба, зеленчуци, подправки, гъби, с добавена сметана:

- Борш;
- Солянка;
- Зелева („Щи“);
- Разсолник ;
- Рибена („Уха“);
- Студена супа с квас – „Окрошка“ .

Зърнени каши :

Зърнените каши са като правило пълнозърнести, сварени с мляко, сметана, с добавено краве масло и се използват за закуска или като гарнитура към вторите ястия:

- Пшенична;
- Просена;
- Елда;
- Овесена;
- Каша от грах;
- Царевична;
- Грис;
- Други

Тестени изделия:

Те са от обикновено тесто или от тесто с мая.

Пълнежът им е много разнообразен: с месо, зеле, хайвер, извара, зеленчуци:

- Палачинки;
- Пелмени;
- Вареники;
- Пирожки;
- Понички;
- Ватрушки ;

Основни ястия :

- Котлети Пожарски (Киевски);
- Говеждо „Беф Строганов“;
- Телешко „Орлов“;
- Руско руло от свинско месо;
- Пъдпъдъци в сметана;
- Пилешко „Табака“;
- Желирано месо – „Холодец“;
- Сельодка „под шуба“;
- Други рибни деликатеси.

Салати, ордьоври:

- Винегрет;
- Оливие;
- Сельодка маринована;
- Други комбинирани салати с месо, риба, зеленчуци, гъби, цвекло, сметана, майонеза

Напитки:

- Квас;
- Компот;
- Кисел;
- Морс.

Традиционни характерни руски ястия

Супи

Салати, гарнитурни

Борш



Винегрет



Зелева супа с месо – „щи“



Руска салата – „Оливие“



Студена супа с квас – „окрошка“



Каша елда



Традиционни характерни руски ястия

Котлети Пожарски (Киевски)



Беф Строганов



Телешко „Орлов“



Пилешко „Табака“



Палачинки с месо



Сельодка „под шуба“ – истинска солена торта с херинга



Традиционни характерни руски ястия

Пелмени



Вареники – с извара, с картофи, с гъби, с вишни



Пирожки с извара – „ватрушки“



Желирано месо – „холодец“



Палачинки – „блинчики“



Пирог - тестена пита с пълнеж – плодове, с месо, зеле, гъби, други



Домашните консерви в руската кухня – традиция, запазена и до днес.

„Квасено“ зеле



Мариновани диворастващи горски гъби



Желе от облепиха



Мариновани печурки



Сладка от диворастващи горски плодове



Без тях не си представяме руската трапеза:

Квас



Свежа безалкохолна напитка, приготвяна чрез ферментация на ръжен хляб, наkisнат с вода и хлебна мая.

Пирожки



Сельодка (херинга) маринована



Желирана риба (щука)



Хайвер – черен и червен



Американската кухня (САЩ)



Американските традиционни навици в храненето са хибрид между европейските (английски, италиански, френски, немски и др.), азиатските (например китайските), мексиканските, индианските и други традиции в кухнята и в режима на живот и хранене.

Американският стереотип на хранене е подчинен на интензивния начин на живот и забързаното работно ежедневие и се характеризира днес с относителна простота, висока енергийна стойност и режим, изместен към вечерното хранене. Приготвянето на храна в дома е сведено до минимум. Американците много разчитат на заведенията за бързо хранене – „фастфуд“ – мода, която днес бързо се разпространява и в Европа, включително и в нашата страна.

Популярни храни и ястия в САЩ

Барбекю или стейк. Предпочитаното месо е телешкото (говеждото). Американците ядат също така свинско и птиче месо – пилешко и пуйка.



Фъстъчена паста (peanut butter). Тя неизменно присъства на трапезата – с нея се намазват бисквитите, кравайчетата, вафлите, особено на закуска.



Панкейк с кленов сироп



Популярни храни в САЩ

Маршмелоу (marshmallow)-
сладко изделие от захар,
приготвяно на огън,
подобно на захарен памук



Американско разбито сирене (spray cheese) –
играе ролята на сос



Бургери



Хот-дог



Морски продукти



Популярни храни в централните щати на САЩ

Кентъки, Тенеси, Алабама

Царевича – от нея

правят хляб, питки, корн-флейкс, пуканки, корн-дог или натурална с масло



Корн-дог



Колорадо

„Стриди“ от Скалистите планини

(rocky mountain oysters)

(нямат нищо общо с морските деликатеси, а представляват пържени овнешки или говежди тестиси)



Популярни храни в централните
щати на САЩ
Кентъки

Пържено пиле



Небраска, Айова, Канзас, Колорадо

Рунза (runza)

(rockets with a beef – тестени джобчета с говеждо)



Популярни храни в юго-западните щати на САЩ

Калифорния, Тексас, Флорида и Аризона – мексиканско влияние

Тако (taco)



Чили-кон-карне (chili con carne)



Енчиладас (enchiladas)



Популярни храни в северо-източните щати на САЩ

Тук влиянието на мексиканската кухня не се усеща. Фаворизират се морските продукти, печивата и зеленчуците.

Клем Шоудър (Clam chowder)

Супа от морски дарове и млечен бульон с добавени шунка и зеленчуци



Ню-Йоркски бейгъл (bagel New York)



Бухнало хлѐбче във формата на геврек, за пълнеж се използват най-често сьомга и нежно сирене.

Популярни храни в северо-източните щати на САЩ

Царевична каша (качамак) (Corn porridge)

Царевична каша със скариди и рукола от кухнята на Южна Каролина.



Чикаго – пица (Chicago`s pizza)

По-скоро е гарнирана многоетажна пита, много популярна е в цялата страна, но най-добре я приготвят в Илиноис



Популярни храни в северо-източните щати на САЩ

Някои американски десерти

Ню-Йоркски чийзкейк (Cheesecake New York)

Най-популярната в САЩ торта. Приготвя се със сирене „Филадельфия“



Луизиански понички (Chicago`s pizza)

Това не са донатите, познати ни от полицейските сериали, а луизиански понички от Нови Орлеан.



Как се хранят съвременните американци

Закуската:

Тя е по традиция яйца с бекон. Или омлет. Към тях се добавят кравайчета от меко тесто с пълнеж от горски плодове. Друг вариант е млякото с корн-флейкс или вафлите с кленов сироп. Неизменно присъства фъстъченото масло, с което се намазват кравайчетата или вафлите. Трапезата се допълва с портокалов сок и кафе.

На обед:

Вариантите са много. Пример за един обед : пържени картопки с кашкавал и солени краставички; салата с пилешко, домати, царевица и магданоз; пита с месна кайма и кашкавал. Порциите са огромни - с размери XXL. Любими са и италианските специалитети – пици, спагети. Сервират се и порция месо или морски деликатеси, мексикански специалитет или нещо от цялото това многообразие, което разгледахме по-горе. Тези, които обядват на улицата или в заведенията за бързо хранене, се радват на бургери, сандвичи, хот-дог, пица или варианти на дюнера и, разбира се, на пържени картопки.

Вечерята:

Тя е обилна, сериозна, разнообразна. Месото – стейк на грил или барбекю, пилешко или пълнена пуйка, гарнирани с картофи, фасул, грах, спагети, зеленчуци, гъби и множество сосове, царевица – варена с масло или царевични питки. Десертите са пудинг, чийзкейк, ябълков или тиквен пай, мъфини, шоколад, бисквити с шоколадови парченца, мляко, сокове, кафе.

В заключение:

Страните на Европа и Северна Америка са с развита цивилизация, стара култура, мощна индустрия и висок стандарт на живота. Традициите в храненето на стария континент са прехвърлени и отвъд Атлантическия океан и са оказали огромно влияние и в САЩ. Безпроблемните контакти не само на държавно, но и на културно и битово ниво са фактор за взаимно проникване на хранителните традиции и навици далеч извън границите на отделните страни и за тенденции към уеднаквяване на съвременното хранене във високо развитите страни.

Опасности в храните, характерни за Европа и Северна Америка. Те не трябва да бъдат подценявани.

- Високият жизнен стандарт осигурява пълен достъп на населението до хранителните ресурси. В тези условия няма недохранване, по-скоро основният риск за големи групи от населението се крие във висок прием на по-големи количества от основните хранителни вещества, до свръхенергиен прием на фона на висока автоматизация, нисък разход на енергия, хипокинезия и стрес. Свръххраненето като основен хранителен риск води до наднормено тегло и затлъстяване не само при възрастното, но и при детското население на двата континента и не без основание буди тревога у специалистите в здравеопазването.



Опасности в храните, характерни за Европа и Северна Америка. Те не трябва да бъдат подценявани.

- Използването на промишлени хидрогенирани мазнини повишава риска от свръхконсумацията на наситени мастни киселини – най-активния атерогенен фактор, стимулиращ развитието на атеросклерозата и нейните фатални последствия – сърдечно-съдовите и мозъчно-съдови заболявания и повишената смъртност от тях;
- Също промишлените хидрирани мазнини, използвани масово в системата на „бързото хранене“, са носители на транс-мастните киселини, които, освен в развитието на атерогенните процеси, носят риск и от бъбречни, чернодробни патологии и нерядко представляват карциногени;
- Продължава превантивната политика за опазване на храните от химични контаминанти и технологични добавки – токсични елементи; УОЗ (полихлорирани бифенили, диоксини, фурани); пестицидни остатъци; нитрити; циклични въглеводороди; вредни вещества от опаковките и други контактни материали.

Опасности в храните, характерни за Европа и Северна Америка. Те не трябва да бъдат подценявани.

- Продължава превантивната политика за опазване на биологичната безопасност на храните:
 - Салмонелозите, листериозите, заболяванията от *Escherichia coli*, *Campylobacter*, *Staphylococcus aureus*, клостридии и други са реална заплаха за населението при отклонения от установените правила на хигиената.
 - Консумацията на сурови и полусурови морски деликатеси носи реален риск от вирусни хранителни инфекции като хепатит А и гастроентерити, предизвиквани от норовируси.
 - В страните на Южна Европа не е за подценяване рискът от бруцелоза, която в последните години проникна и у нас.
 - Извънредно опасна епидемична ситуация бе предизвиканата във Великобритания епидемия от предаваната чрез приони болест на Кройцфелд-Якобс („Луда крава“);
 - Подценените превантивни ветеринарни мерки доведоха до нови случаи на особено опасната инфекция антракс, и то на територията на нашата страна.

Благодаря за вниманието!

