



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

Лекция №4

**Африкански, австралийски и новозеландски
кухни и традиционни храни .**

Лекционен курс: “Национални диети и традиционни храни”

Доц. д-р Росица Еникова, д.м.



Африкански, австралийски и новозеландски 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.

АФРИКА

От север е Средиземно море, от северо-изток – Червено море, от запад – Атлантическият океан, от изток – Индийският океан. Африка заема 20,4 % от сушата на Земята. В нея са разположени 55 държави, повечето – бивши колонии на Франция, Англия, Испания, Португалия. Екваторът пресича Африка, като от двете му страни се разполагат различните климатични зони - до субтропиците – северна и южна субтропически области.



0 1000 2000 4000 км

АФРИКА

- | | | |
|--------------|----------------------|------------------|
| 1 - Тунис | 5 - Габон | 9 - Гана |
| 2 - Зимбабве | 6 - Конго (Бразавил) | 10 - Кот-д'Ивуар |
| 3 - Ботсвана | 7 - Камерун | 11 - Гвинея |
| 4 - Уганда | 8 - Буркина-Фасо | 12 - Сенегал |

3

АФРИКАНСКА КУХНЯ

В Северна Африка са разположени страните Мароко, Тунис, Алжир, Либия, Египет. Населението там е арабско, а основната религия е Ислямът. Не само социалните и битовите традиции, но и тези, свързани с храненето, са в унисон с присъщата на арабския свят национална кухня, но повлияна от кухнята на основния колонизатор - Франция.

Държавите Мали, Нигер, Чад, Судан са разположени по-на юг, по-близо до Екватора, но нямат излаз към океаните и се определят като страни от Централна Африка. В Централна Африка също са Мавритания и Еритрея.

В Екваториална Африка са разположени множество по-големи и по-малки държави – Сомалия, Етиопия, Централната Африканска Република, Нигерия, Нигер, Камерун, Конго, Конго (Бразавил), Гана, Гвинея, Сенегал, Уганда, Кения, Габон, Нигерия, Танзания и други.

В Южна Африка са Ангола, Замбия, Мозамбик, Зимбабве, Ботсуана, Намибия, Южно-Африканската Република, остров Мадагаскар.

Тази пъстрота на политическата карта съответства и на пъстротата на африканското население, представено от различни етноси, но като правило, с тъмен цвят на кожата. Етносите са много, с племенни корени – само в Нигерия се наброяват около 250 племена. Бившите колонизатори са оставили трайни отпечатъци върху религиозните и битови навици на населението, но не са изкоренили спецификите на множеството племенни вярвания, обичаи и традиции, включително в храненето на населението.

АФРИКАНСКА КУХНЯ

Но най-голямо значение за храненето в Африка имат климатичните условия, специфичните флора и фауна на континента, излиза на държавите към океана, а днес – и политическите и социални предпоставки, които в постколонизаторските общества са доста сложни.

В страните на Черния континент е осезателно влиянието на френската, британската, испано-португалската и италианската кухни. За местната африканска кухня е характерно широкото използване на ориза, царевичата, кореноплодните, млякото. Използва се също сладководна, по-рядко морска риба и хидробионти, дивеч, яйца на крокодили, костенурки и щрауси, гущери, змии, вътрешностите и опашката на крокодила, месо от камила, антилопи, жирафи и зебри, слон и хипопотам, дикобраз, щраус.

Африканците употребяват много подправки, лук и чесън. В храненето широко се използват банани, ананаси, портокали, лимони, ароматни ядки, плодовете на папаята, кешу. Днес се пият и мляко, чай, кафе, сок от плодовете на боабаба, други плодови сокове с лед.

Добра кухня с изобилие на интересни и изискани ястия има на двата диаметрално противоположни полюса на континента – на Север и на Юг. Кулинарната практика на Южна Африка е сравнително по-млада, докато на Северна – е една от най-древните. Централните области практически слабо са засегнати от външни влияния и могат да бъдат назовани „черна кулинарна дупка“.

АФРИКАНСКА КУХНЯ

Африка е родината на зърнените култури като сорго, просо, пшеница, ечемик, овес. Родината на ямса и ориза не е ясна – Азия или Африка. Бананите, тарото и дагусът несъмнено са дошли от южните арабски земи. Португалците са внесли в Африка маниоката, батата и царевицата. Така или иначе, тези култури трайно са навлезли в храненето на африканците.

Бананите и кореноплодните – ямс и маниока, са в основата на храненето в екваториалните части на континента.

Интересно е да знаем повече за маниоката. Нейните съедобни корени достигат до 4 кг. Те се изваждат от земята, изсушават се на слънце и така се съхраняват много дълго. Преди употреба изсушените корени дълго се натопяват в течаща вода, защото иначе могат да бъдат отровни – някои от видовете маниока съдържат циановодородна киселина. След изваждане от водата корените отделят бяла лепкава течност, след изцеждането от нея ги насичат и разтриват в корито с дървени чукала. Получава се тестоподобна маса, която размесват добре, разточват на масури, обвиват в бананови листа и варят на пара. Така се прави хлябът от маниока – чиквангу.

Не е възможно да бъдат разгледани особеностите и традициите в храненето на всички африкански страни, затова подбираме някои от тях, представителни за различните географски региони на Черния континент.



Някои непознати за нас африкански храни - кореноплодни

Ямс



Маниока



Батат



Някои непознати за нас африкански храни - плодове

Папая



Гуава



Някои непознати за нас екзотични плодове и зеленчуци

**Момордика
(Джекфрут)**



Артишок



Авокадо



Маракуя



Питая



Карамбола



Някои непознати за нас африкански хранителни източници

Яйца на крокодили



Някои непознати за нас африкански хранителни източници

Яйца на костенурка



Някои непознати за нас африкански хранителни източници



Царицата на термитите



Яйцата на термитите



Новоизлюпени термити



Кухнята на Конго

Запечена риба по конгоански

Конго е страна в центъра на Черния континент с малък излаз към океана. Проблемът с глада все още не е решен.

Местната кухня е разнообразна, екзотична, необичайна. Храните са царевича, сладководна риба, месо от камила, кореноплодни, дивеч, мляко, ориз, яйцата на щрауси, крокодили, костенурки и термити, вътрешностите и опашката на крокодили. В кухнята се използват ямс, маниока, от плодовете – папая, банани, портокали, ананаси, ядки, подправки – каранфил, сафранин, ким, пипер, мускат, джиджифил. В Конго интересни ястия са супите, запечена риба, ястия от овнешко със смокини, ястия от месо от камила или гълъби. Десертен конгоански сладкиш е пудингът „юума“ с банани, брашно от маниока, кешу, палмово масло и подправки.



Риба по конгоански



Супа по конгоански





Кухнята на Нигерия

Варен ямс, царевица и задушено пилешко

Страната е в центъра на континента, но има излаз към Атлантика. Коренното ѝ население наброява около 250 местни племена. Проблемът с глада все още не е решен.

Както всяка западно-африканска кухня, тази на Нигерия се отличава с богатство и разнообразие за тези, които могат да си го позволят. Тя е вкусна, но с много калории. Типични храни са: говеждо, птици, риба, зеленчуци, ориз, ямс, картофи, охлюви. Използват се подправки и ароматни треви. Основното ястие е гарнитурата – варен ориз или ямс, пържен със зеленчуци, или сладки картофи (батати), царевица. Ястията от риба или месо са обилно подправени, подават се отделно от гарнитурата.

Солени храни и плодове жителите на Нигерия не признават.

Нигерийците ядат с ръце. Топят гарнитурата в ястието и така поставят в устата.



Така се яде в Нигерия



Суя – национално ястие с говеждо



Кухнята на Етиопия



Инжера, гарнирана с ВОТ.



Етиопското питие „тедж“



Питка от сърцевината на бананови листа „КОЧО“.



Етиопия е интересна древна християнска страна с хора, близки до земята, каквито са били и преди много векове. Етиопската кухня не може да се нарече разнообразна – в основата ѝ лежи едно единствено блюдо, но поднасяно в много различни варианти. Това е питката „Инжера“ – голяма сива палачинка с възкисел вкус, от местното житно растение „теф“, подобно на просото. Поставя се на красив поднос, а върху нея още няколко инжери, навити на руло. Върху инжерата се поставя другият специалитет, наричан „ВОТ“. Той е сос бербер с лук, с парченца месо, риба и зеленчуци, с много пикантни подправки, включително люти. А питието е традиционната медовина – „ТЕДЖ“, в интересни стъкленици. Допълнително се сервират яйца, извара. Изобщо, в Етиопия обичат и ядат мляко и млечни продукти – сирена, масло, извара и др.

Ако искате да зарадвате домакините, оближете пръстите си след като се нахраните, с този жест показвате удоволствие от угощението.

Етиопия е страна, в която се пие, но и се произвежда кафе.



Кухнята на ЮАР

Африканската екзотика е най-добре изразена в традиционната кухня на ЮАР. Основните съставки на традиционните африкански ястия са напълно познати ни продукти – говеждо, зеленчуци, плодове, риба, морски дарове, царевица, ориз, аспержи, подправки. Екзотични за нас са ястията от крокодили, дикобрази, от слон, маймуни, зебри, антилопи, жирафи, хипопотами или щрауси, но в ЮАР това са обичайните местни животни.

Историята на националната кухня на ЮАР е интересна. Коренното африканско население се е занимавало с лов и земеделие, т.е. е имало месо и диви плодове. Датските заселници са донесли картофи и батати, ананаси, дини, тикви, краставици, дюла и други плодове, но с това – и здравата калорийна месна храна с обилни зеленчуци. Френските бежанци са създали лозята и винарството; германците са донесли колбасите и кренвиршите. А британците са внедрили знаменития „билтонг“ – мариновано месо, а също и маринованата риба. Робите от Малайзия са внесли огромно множество подправки.

Така кухнята на ЮАР е удивителен резултат от синтезата на източната – индийска и малазийска, западната – холандска, немска и френска, и африканската кухни.

Истинските гастрономи биха оценили южноафрикански ястия като : пържена кожичка от дикобраз, задушено месо на антилопата орикс, пирог със щраусово месо, пържена опашка на крокодил.

Двата океана даряват на ЮАР риба и нерибни хидробионти – омари, лангусти, скариди, осминоги, миди, стриди, калмари.

Интересни са специалитети в ЮАР като:

- Парченца хек с картофи;
- Супа от плавници на акула;
- Лангуста с плодове;
- Хайвер от морски таралеж;
- Змиорка по малайски;
- Рибата Кингклип;
- Пушен палтус с треви
- и др.



Кухнята на ЮАР

СПИСЪКЪТ НА ПОПУЛЯРНИТЕ ЮЖНО-АФРИКАНСКИ ЯСТИА Е ВНУШИТЕЛЕН:

- „**Ватербломметйебреду**“ – месо, задушено с неразцъфтели водни лилии;
- „**Булворс**“ – пикантни колбасчета от овнешко или говеждо;
- „**Бредис**“ – задушено овнешко със зеленчуци;
- „**Самусас**“ – триъгълни пирожки с пълнеж от месо;
- „**Брайфлейс**“ – популярно африканско барбекю;
- „**Пойки кос**“ – печено в гърненце месо със зеленчуци;
- „**Мопане вос**“ – деликатесни гъсеници, пържени в масло;
- „**Тшуку**“ – пържени термити;
- „**Кси-Фу-Фу-Ну-Ну**“ – леко запечени личинки на бръмбара скарабей.

Има и популярни вкусни десерти и сладкиши, но с тях европейският турист не може да бъде удивен.

ПРИМЕРИ ЗА ПОПУЛЯРНИ ЯСТИА ОТ ЮАР:

Robotie – традиционно ястие – оризов пилаф от агнешко със сушени кайсии и стафиди



Билтонг – мариновано месо от свинско, говеждо, овнешко, но и от диви едри животни



Десерт – „**Коексистер**“





Кухнята на Египет

Египетската храна е доста лека, не е така сложна, както в някои европейски страни около Средиземно море или арабски около Персийския залив. В Египет не се използват много подправки. Зеленчуците и бобовите са повече, отколкото месото.

Салатите са пикантни и интересни. Например:

Салата Кайро с фета и мента: към бяло овче сирене се добавят мента, краставичка, чушки, лимонов сок:



Или: **Салата Банзеган** – мариновани патладжани, чесън, растително масло и чушки:



Интересни са египетските супи. Например:

Адс асфар: супа от леща с картофи, моркови, домати и лук:



Или: **Фул Хабет** – удивителна супа от покълнали боб и леща:



Или: **Кавера** – супа от говежди джолан с много лук, кардамон, дафинов лист





Кухнята на Египет

Вторите ястия не са сложни, но са доста интересни.

Например: **Фата** от говеждо – традиционно ястие, което се гарнира с ориз и питки:



Или: **Фазда дани бил бататес** – овнешко печено с картофки:



Или: **Бесара** : вегетарианско ястие от времената на фараоните – праз, фасул, чушки, лук, магданоз, копър, кориандър и др.



Или :

Фаул-мидеймс: фасул с леща и маслини, но смлени под формата на каша:



Или: **Египетски патладжани** – пълнени мариновани патладжани с чушки и много подправки:



Или: **Шаурма (дюнер)** – наследство от Османската империя





Кухнята на Египет

Десертите и сладкишите
на Египет:

Фътир: печиво от
многолистно тесто с варен
крем:



Бисквити кахк с фурми:



Хигазея/пахлава :



Мехалабия:





АВСТРАЛИЯ



Кухнята на Австралия

Австралия е най-малкият континент на Земята и се намира в Южното полукълбо. Коренните му жители – аборигените, са преселенци от Азия от преди 50 хиляди години. Усвояването на Австралия от европейските мореплаватели започва от Джон Кук. През 1788 г. на 26 януари към бреговете на континента е акостирал първият кораб с британски каторжници, които са първите европейски заселници, положили началото на страната като британска колония. Това е и датата на днешния национален празник на Австралия, която и днес е конституционна монархия, оглавявана от кралицата на Британия, но със самостоятелна законодателна и изпълнителна власт. На герба са изобразени щраус и кенгуру – символ на движението на страната само напред. Езикът е английски, австралийски тип.

Австралия е най-сухият континент в света. Но е единственият, на територията на който няма нито един вулкан. В планините пада повече сняг, отколкото в Алпите. Най-голямата част от континента е равнинна. Огромни територии са заети от пустини. Реките не са много, но има доста езера. Тихият и Атлантическият океани обкръжават Австралия с дължина на бреговата линия почти 60 хиляди километра. Към Австралия принадлежат и острови – Тасмания, Кокосовите острови, Норфолк и други, като повечето малки острови са необитаеми.

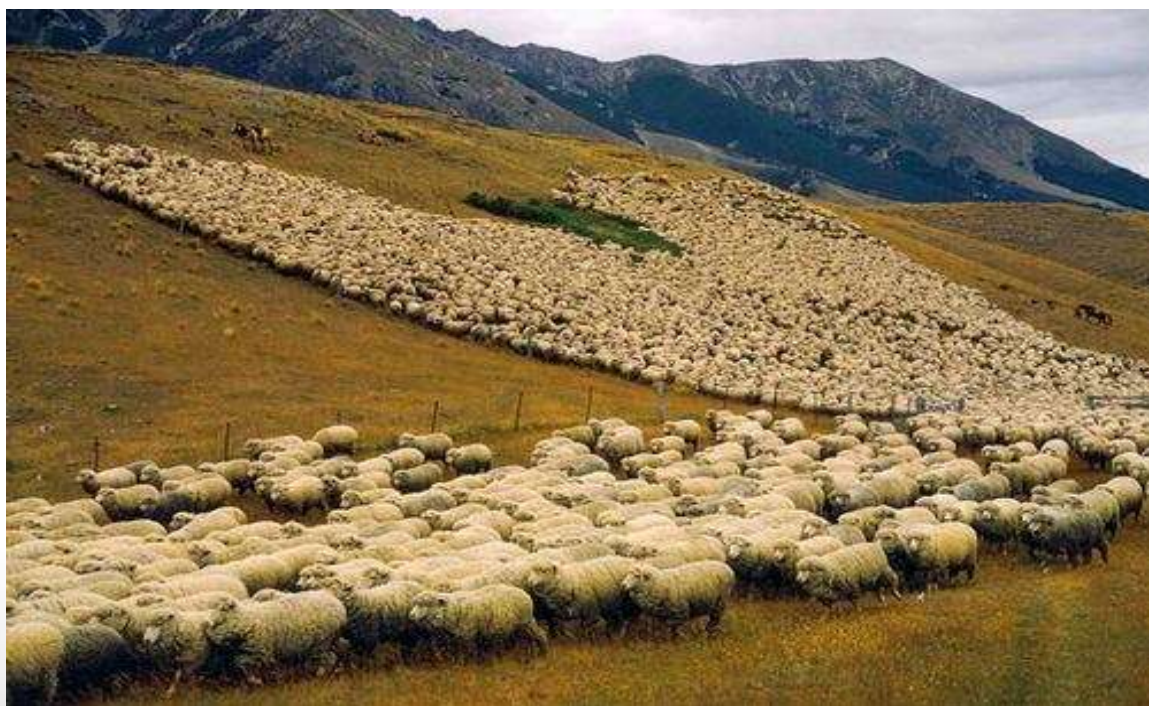
Климатът е топъл – субтропически и тропически, характерни са продължителните засушавания. Природата е богата на флора и фауна, различни от тези в Северното полукълбо. Дървесната растителност е представена от евкалипти и акации. Животинското царство е своеобразно, много от живеещите в Австралия видове не се срещат в нито един друг континент - ехидна, кенгуру, коала, щраусът ему, дивото куче динго и много други. Най-много видове отровни змии се въдят в Австралия. Крайбрежният вид тайпан е най-страшната отровна змия, способна с едно ухапване да погуби 100 души.



Кухнята на Австралия



В селското стопанство на Австралия водещо е пастбищното животновъдство – овце, говеда, птици, камили, породисти състезателни коне, отглеждат се и свине. Развито е пчеларството. В земеделието приоритет има отглеждането на пшеница, но също така и овес, ръж, ечемик, царевица, фуражни треви – люцерна. Има и овощарство – Австралия изнася много портокали, манго, ананаси, зеленчуци. Тези особености определят хранителните ресурси на



Кухнята на Австралия

Съвременната австралийска кухня е своеобразна сплав от различни кулинарни предпочитания към традиционни храни на страните, които са прародина на заселилите континента главно европейски и азиатски националности. Потенциалът на страната да произвежда всички видове хранителни суровини - животински и растителни дава облика на богатата австралийска кухня.

Огромния брой на отглежданите овце и едър рогат добитък означава много говеждо, телешко, овнешко и агнешко, а така също и млечни продукти, в т.ч. сирена.

Свинете са внесени на континента още от капитан Кук, бързо са се адаптирали и в определен момент огромните размери на техните популации са започнали да застрашават местните животни и растителната продукция. Днес например дивите свине на континента са около 23 милиона. Освен тях има свиневъдни фермчи, осигуряващи големи обеми свинско месо.

Няма проблеми и с птичето месо. Развъждат се много видове птици, в това число и щрауси, а яйцата са задължителни на всяка трапеза.

А плодовете и зеленчуците са особена гордост на Австралия – практически се отглежда всичко, което расте на другите континенти и допълнително – оригинални, растящи само там растителни видове.



Кухнята на Австралия

Аборигените на Австралия ядат всичко, което бяга, пълзи или лети. Но при тях са се съхранили и традиционни ястия. Например : „bush tucker“ – чай в походно котле и хлебче, запечено върху жаравата. За гости готвят супа от запечен цял бик, манго и орехи. В обикновения живот аборигените използват много продукти, които на нас, европейците, биха се сторили несъедобни. Различните племена имат различни традиции в готвенето.



Кухнята на Австралия

По принцип в основата на австралийската кухня е поставена английската, но с широко използване на източни ястия и методи на приготвяне, заимствани от китайската, италианската и други национални кухни. Така австралийската кухня е съединила Изтока и Запада, внасяйки и свои традиции. Не е случайно, че през 90-те години на 20 век се наблюдава бум на интереса към съвременната кухня на Австралия като една от най-екзотичните и интересни в света.

Много хора асоциират Австралия с кенгуруто. Но на практика месото на това очарователно животно не е така желано сред съвременните жители на континента – те предпочитат говеждото, овнешкото и свинското, макар месото на кенгуруто да наподобява това на сърната.

Ако попитате австралиеца кое е националното им ястие, отговорът ще бъде: „Парче месо.....“



Кухнята на Австралия

Австралия е много обогатена с рибно богатство. Освен познатите ни видове риба, тук има и екзотични такива – например „шпепер“, дребният вид „вайтбей“ – пържени или консервирани. Мидите са непопулярни, но стридите и лангустите са навсякъде.

Много оригинален е методът на печене на риба: Върху жаравата се поставя слой трева, след това – слой риба, след това – отново слой трева и най-отгоре – горещи въглени. Вкусът е невероятен.....

Белите австралийци имат едно много популярно блюдо – много особено, нарича се „веджимайт“. Състои се от екстракт от дрожди, смесен с целина и лук. Представява тъмна маса, гъста като мармалад, която се намазва върху хляб.

Тост с веджимайт



Кухнята на Австралия

Екзотични австралийски специалитети са :

- Кенгуру в специален сос;
- Месо от крокодил;
- Месо от опосум;
- Сини раци от вида „краб“;
- Устни на акула;
- Малки змиорки;
- Сладководни стриди.

И това не е всичко, но днес се предлага като традиционни ястия, екзотични за нас, европейците.

Австралийската кухня се отличава със своята простота, но в никакъв случай не може да се причисли към съвременната „бърза храна“.

Австралийската кухня е мултикултурна. Местните жители обядват с пържен ориз, с китайски специалитети или ястия от средиземноморската кухня. Но, независимо от проникналата в континента кулинарна глобализация, Австралия има и свои оригинални специалитети, създадени от уникалната австралийска кулинарна история.

Примерите с оригинални и/или уникални австралийски специалитети следват по-долу.

Кухнята на Австралия

Екзотични австралийски специалитети

Кенгуру на скара



Хамбургер с цвекло



Пържен крокодил



Пирожка с пилешко и зелено кърри



Кухнята на Австралия

Екзотични австралийски специалитети

Супа от пиле с царевица



Бифтек Barramundi



Пръчици от бяла риба
(Crab sticks)



Роле с бекон и сирене



Кухнята на Австралия

Екзотични австралийски специалитети

Пица с морски дарове



Пирожка с месо



Елфийски хляб



Болонезе (но с прекрасно австралийско месо и с гъби)



Кухнята на Австралия

Екзотични австралийски специалитети

Чико рол (месото е говеждо, в палачинките има целина, зеле, зелен фасул и подправки)



Прасенце в одеяло



Кокошка под пармезан



Ванилово парченце
(хилядолистно тесто с варен крем)



Нова Зеландия

Нова Зеландия е държава в юго-западната част на Тихия океан, в Полинезия, и е разположена върху два големи острова – Северен и Южен, разделени от пролива на Кук. Страната е конституционна монархия, част от Великобритания. Част от територията е хълмиста, има и планини. Западната част на Южния остров е известна с множество национални паркове, фиорди и ледници, там населението е по-малобройно. Северният остров е по-гъсто населен, на територията му има действащи вулкани и гейзери. Реките като правило са къси, вливат се в океана. Има и езера – резултат или от вулканична, или от ледникова дейности. Климатът на страната е от субтропически до умерен, прохладен на юг

