

История и особенности британской кухни

Национальная кухня Британии формировалась на протяжении многих веков, начиная со времен до нашей эры, когда острова были заселены местными кельтскими народами. Традиционно кельты выращивали овес и пшеницу. Крестьяне ели хлеб из дешевого зерна и отрубей, а белый пшеничный хлеб доставался зажиточным людям.

В римскую эпоху в Британии широко распространились различные овощи – спаржа, огурцы, сельдерей, репа, пастернак. Уже в то время жители островов начали использовать простые приправы – лук, кориандр, розмарин, мяту, майоран.

В 9 веке из Дании и Норвегии в Британию завезли копченую рыбу, которая быстро прижилась у местного населения. В Средние века англичане стали широко заниматься скотоводством, мясо стало гораздо доступнее. В пищу в основном употреблялась говядина. Из свинины готовили бекон, который спасал в холодные зимы. Птица была менее доступной, на столы попадала только дичь, а ели ее только аристократы. Павлин или лебедь был украшением богатой трапезы.

Только в Средние века в Британии появились пекарни, и крестьяне могли позволить себе купить хороший хлеб. В 1267 году английские власти установили единый стандарт цен на хлеб, чтобы пекари не завышали цены на такой важный продукт питания. Меры против нарушителей были суровыми.

В 14 веке уже существовали английские книги рецептов, до наших дней дошел обширный средневековый сборник рецептов «Способы приготовления еды». В одной из старинных кулинарных книг был описан традиционный способ приготовления стейка. Тогда это блюдо было известно только англичанам, и только через 300 лет оно проникло в Европу, а сейчас популярно во всем мире.

Во времена расцвета колоний Великобритании национальная кухня испытала сильное влияние других стран. В 15-16 веках на Британские острова начали попадать завозные продукты – апельсины, морковь, сахарный тростник, персики, лимоны, картофель, перец. В 1610 году англичане завезли на родину чай, который вскоре стал неотъемлемой частью национальной кухни. Чуть позже в Великобритании появились кофе, шоколад, помидоры, бананы.

На британскую кулинарию особенно сильно повлияли индийские традиции: повсеместно распространились индийские специи, карри получило огромную популярность у англичан, а индийское блюдо тикка масала стало частью английской кухни. В 1809 году в Великобритании открылся первый индийский ресторан.

В викторианскую эпоху сложилась английская традиция чаепития. К чаю с молоком стали подавать сладкие булочки и сэндвичи. Последние появились благодаря английскому дипломату Джону Сэндвичу, который придумал для перекуса класть кусок мяса между двумя кусками хлеба. Кроме традиционных сортов хлеба в это время появился заимствованный у французской кухни багет.

На многие особенности британской кухни повлияла география страны. Например, островное положение способствовало популярности рыбы и морепродуктов у местного населения. В 19 веке картофель с рыбой во фритюре превратился в национальное блюдо, в 1860 году в Лондоне появились первые закусочные *Fish and Chips*. Во время Первой мировой войны блюдо стало очень популярным: вкусное, недорогое и сытное, оно позволяло быстро утолить голод.

Так сложилась современная британская кухня. Несмотря на распространение английской культуры по всему миру, кулинарные традиции Британии не получили международного признания. Британскую кухню называют простой, неизысканной, лишенной

фантазии, сытной и тяжелой. Британцы используют простые и качественные продукты местного производства – мясо, рыбу, сыр, хлеб, овощи. Они выбирают несложные и быстрые способы



приготовления пищи, при которых сохраняется естественный вкус продуктов. Специи и приправы используются редко и в небольших количествах, они достаточно просты и не меняют, а только подчеркивают

вкус блюд. Вместо хлеба едят всевозможные пудинги.

Британские традиции приема пищи

Одна из составляющих национальной кухни – это традиции приема пищи. Английские обычаи довольно существенно отличаются от европейских, поэтому представляют интерес для иностранцев. Их важно знать, если вы собираетесь отдыхать или жить в Великобритании.

Традиционный британский завтрак очень сытный. Он состоит из яичницы, бекона, фасоли в томатном соусе, овощей и чая. Иногда вместо яичницы делают омлет или яйца всмятку. Овсянку на завтрак, вопреки распространенному мнению, сейчас едят редко.

Английский обед – *lunch* – обычно простой и довольно легкий, его можно назвать вторым завтраком. Это может быть яйцо, курица под легким соусом, сэндвичи с тунцом, ветчина. Этот прием пищи появился относительно недавно, во времена королевы Виктории.

В 5 часов вечера англичане традиционно пьют чай. Но сегодня традиция чаепития соблюдается только среди некоторых аристократов. Большинство же населения в это время дня или позже ужинают, причем этот прием пищи тоже называют *tea*. На ужин едят стейки, картофель с овощами, овощные супы-пюре.

По воскресеньям англичане готовят традиционные воскресные обеды *Sunday Roast Carvery*: запеченное мясо с овощами и йоркширским пудингом. Приготовление воскресных обедов – тонкая и сложная наука. В качестве мясного блюда используют ножку ягненка, свинину, курицу, ветчину, дичь. К каждому виду мяса подходит определенный гарнир, соус и приправы. Все продукты должны быть свежими и качественными. Количество еды важно точно рассчитать на количество гостей. Оставшуюся еду используют для завтраков и обедов на следующей неделе: делают сэндвичи, пастуший пирог, жаркое.

Происхождение традиции воскресных обедов точно неизвестно. По одной версии, по воскресеньям средневековые крестьяне не работали, а занимались боевыми искусствами и жарили мясо на вертеле. По другой версии, в Йоркшире существовала традиция перед воскресным походом в церковь оставлять в печи кусок мяса, чтобы он приготовился как раз к возвращению домой.

Воскресный обед – это облегченный вариант рождественского обеда. На Рождество англичане запекают индейку с соусом из крыжовника, готовят различные овощные и картофельные гарниры, пекут рождественский пудинг, подают бренди.

FIVE O’CLOCK TEA КАК ОДНА ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ ТРАДИЦИЙ АНГЛИЧАН

Чопорные англичане известны приверженностью особым ритуалам и традициям. Одной из таких традиций, известных почти по всему миру, является пятичасовой чай. Жители «туманного Альбиона» распространяют этот обычай и гордятся им.

Туристы, стремящиеся попасть в Англию, стараются попробовать традиционный английский чай и понять, чем он так привлекает англичан. Важен не только вкус чая и определенное время чаепития, но и само проведение чайной церемонии, общение с близкими людьми, удовольствие от проведенного времени за чашечкой чая.

Чай, привезенный из Англии, хотя в стране он не растет, а только смешивается и упаковывается, считается одним из лучших сувениров, приобретенных при посещении этой страны.

Популярность чая в Англии

Распространение нового напитка – чая – на территории Англии началось в XVII веке. До этого популярным напитком являлся кофе. Когда женой короля Англии, Ирландии и Шотландии Карла II стала португальская принцесса Екатерина Брагансская, все поменялось.

Ее приданым был индийский город Бомбей, неудивительно, что именно она ввела в Англии традицию чаепитий в любое время дня. Сначала чай был доступен только аристократии из-за высоких пошлин и высокой цены. После снижения цен в стране резко возросло потребление чая и среди простого населения.



До сих пор англичане считают чай изысканным напитком. Английское чаепитие в разное время включено в распорядок дня. Они начинают с чая утро – пьют его сразу после пробуждения, во время завтрака, во время ланча, посреди рабочего дня и вечером. Англичане пьют различные сорта чая в разное время дня, предпочитая классические или нетрадиционные вкусы.

История традиции пятичасового чая

Считается, что ввела традицию пить чай в пять часов Анна Рассел, герцогиня Бедфорд. В XVIII веке обед в Англии стали подавать все позже и позже, и к началу XIX время обеда приходилось на 7-8 часов вечера. Ланч, введенный между завтраком и обедом, представлял собой легкий перекус, поэтому люди испытывали чувство голода в течение дня.

В 1840 году герцогиня начала ставшую популярной традицию чаепития (Five o'clock Tea) в середине дня, на котором подавались легкие закуски. Она стала приглашать к себе гостей, и постепенно эта традиция распространилась среди элиты, а затем и простых англичан

Так англичане приобрели свою знаменитую традицию пятичасового чаепития, которая стала не слишком дорогим способом приятно провести время в компании друзей.

Сейчас чайные церемонии постепенно уходят в прошлое. Из-за бешеного ритма жизни многие стремятся быстро перекусить и не тратить много времени. Поэтому больше 90% потребляемого чая в современной Англии – это чай в пакетиках.

Церемония «Five o'clock Tea»

Но иногда англичане устраивают традиционную чайную паузу, собирая друзей или членов семьи, соблюдая все правила, дошедшие до наших времен еще с XIX века.

Для традиционного английского чаепития характерно соблюдение некоторых условий: особая сервировка стола, большой выбор сортов чая и чайный этикет. Комната, в которой пьют чай, должна быть просторной, чтобы была возможность свободно передвигаться и общаться.

Небольшой чайный столик накрывается белой скатертью, причем она должна смотреться торжественно, для чего края скатерти должны свисать как можно ниже. К скатерти подбираются подходящие салфетки, которые гармонируют с ней по цвету или фактуре ткани. В центр стола для украшения можно поставить вазу с живыми цветами, желательно тоже светлого цвета.

Вся посуда, которая используется для английского чаепития, должна быть из одного набора. Традиционный сервиз включает большое количество предметов: чашки с блюдцами, молочник, чашки под варенье или джем, сахарница, заварочный чайник, тарелочки для закуски, чайные ложки, поднос для ложек, чайник для кипятка и т.д. Также нужны щипцы для кускового сахара, ситечко и подставки под горячую посуду.

Кстати, именно англичане придумали современный дизайн чашек. По их задумке в Китае приделали в обычной пиале ручку. И они же стали изобретателями блюдец, которые нужны были, чтобы чай не капал на белые скатерти.

Согласно давним традициям нужно предложить гостям больше 5 сортов чая на выбор. Когда все определились с сортом, чай каждого сорта заваривается в отдельном чайнике из расчета одна ложка заварки на каждую чашку плюс еще одна на чайник. Далее напиток настаивается около 3-5 минут, затем разливается через ситечко по чашкам.

Когда вода в чайниках остывает, ее заменяют на новую. Но один чайник с охлажденной водой оставляют, чтобы была возможность разбавить горячий чай.

Закуски предлагаются гостям сразу же, как они соберутся. Англичане традиционно пьют послеполуденный tea с тостами, сэндвичами,

миндальным печеньем, бисквитами, сдобными булочками, пирожными, джемом. Не являются редкостью закуски из помидоров и яиц.

Также на отдельной тарелочке подается лимон, причем его дольки не присыпаются сахаром. Все закуски делаются маленького размера, чтобы во время трапезы не прибегать к использованию столовых приборов.

Соблюдение этикета во время чаепития

Важно не только правильно организовать мероприятие, но и правильно себя вести на нем, соблюдая основные правила этикета.

Чашку принято держать тремя пальцами: большим, указательным и средним, а безымянный и мизинец прижимают к середине ладони. Если чай пьют, сидя за столом, отрывают от стола только чашку. Если чаепитие проходит, когда гости сидят в кресле или на диване, то чашку вместе с блюдцем держат на уровне груди.



Если чай с лимоном, то сначала в чай кладут лимон, а потом сахар. Когда кладут лимон в чай, кружку держат левой рукой, а правой выдавливают сок лимона в напиток. Затем лимон вынимают на блюдце, а чашку снова держат правой рукой.

Если используется сахарный песок, то его кладут в чашку общей ложкой, не касаясь при этом чая. Если используется рафинад, его берут щипцами. Размешивают сахар своей чайной ложкой, которую затем вынимают и кладут на отдельный поднос.

Если чай пьют с молоком, то сначала наливают молоко и только потом чай. Раньше это использовалось, так как фарфоровая посуда не

выдерживала кипятка и трескалась, а теперь это стало традицией. Считается, что напиток при этой последовательности приобретает особый вкус. Молоко не сочетают ни с лимоном, ни с бергамотом.

Соблюдение всех этих мелочей позволит провести каждому английское чаепитие в классическом английском стиле.

Самые известные британские блюда и их рецепты

- *Fish and chips* – картошка фри и кусочки обжаренной во фритюре рыбы, распространенный в Великобритании фастфуд, который можно найти в любом пабе. Исходим из 4-х стандартных порций.

Ингредиенты: – 700 г картофеля; – 4 куска филе трески (можно



использовать камбалу, пикшу или минтая); – 1 литр растительного масла (бери то, что без едкого запаха); – 1 стакан муки (должно хватить, но держи под рукой добавку); – соль; – перец; –

50 г крахмала; – 1 ч. л. разрыхлителя; – 100 мл пива (оно нужно для кляра) – рекомендуем тёмный английский эль для этих дел. Если тёмного нигде нет, бери светлый, главное, чтобы не лагер, а то не традиционно как-то.

- Йоркширский пудинг – традиционная английская закуска из кляра, несладкие воздушные булочки из жидкого теста, в классический



состав которого входит жир, капающий с жарящегося мяса. Ингредиенты: Мука пшеничная — 1 ст; Молоко — 1 ст.; Яйца куриные — 3 шт.; Соль — 1/4 ч.л.; Масло

растительное — 1-2 ст.л.

- Пастуший пирог или shepherd's pie – запеканка из картофельного пюре и мясного фарша (традиционного баранины) с овощами и вустерским соусом. Пастуший пирог с другим мясом, кроме баранины,



называют cottage pie. Ингредиенты на 6 порций: Картофель — 1500 г; Фарш говяжий — 500 г; Лук репчатый — 150 г; Морковь — 150 г; Сельдерей — 70 шт.;

Кукуруза консервированная — 280 г; Томатная паста — 80 г; Вино красное сухое — 100 мл; Соль — 6 г; Перец черный молотый — 1 г; Масло подсолнечное — 50 г; Масло сливочное — 100 г; Молоко 2,5% — 120 г; Мука пшеничная — 15 г; Яйцо куриное — 1 шт.; Сметана 20 % жирности — 40 г

- Trifle – английский десерт из бисквита с густым кремом, фруктами и взбитыми сливками. Блюдо легко и быстро готовится, благодаря чему получило свое название: слово *trifle* переводится как «пустяк».



Ингредиенты: Мука – 220 гр.; Сахар-песок – 180 гр.; Кефир – 180 мл.; Масло растительное – 120 мл.; Яйца – 2 шт.; Сода – 2/3 ч.л.;

Разрыхлитель теста – 2/3 ч.л.; Какао-порошок – 1 ч.л.; Сахар-песок ванильный – 1 ч.л.; Краситель красного цвета (гелиевый) – 1 тюбик.; Крахмал – 2 ч.л.; Клубника – 1 кг.; Сливки – 500 мл.; Сыр «Маскарпоне» — 350 гр.; Пудра сахарная – 100 гр.

- Английский ростбиф – большой кусок говядины, целиком



запеченный в духовке, традиционно без приправ и соли, с растительным маслом.

Ингредиенты: мякоть говядины одним куском — 1 кг; растительное масло — 3 ст. л.; черный перец крупного помола — 1,5 ст. л.; крупная

соль — по вкусу

Заключение

Работая над проектом, я пришла к выводу, что блюда английской кухни разнообразны, вкусны и полезны. Более того, заслуживают особого внимания. Этот проект помог мне ближе узнать страну изучаемого языка, изучить обычаи и традиции. Надеюсь, что ознакомившись с нашим проектом, вам также захочется не только познакомиться с английской кухней поближе, но и принять участие в приготовлении некоторых блюд.

В результате проведенной работы был сделан вывод, что осведомленность по теме исследования недостаточная. Нужно указать, что тема анкетирования вызвала живой интерес у ребят, поэтому мы планируем подготовить урок на тему традиционных блюд Англии.

Исходя из вышеперечисленного, лично для меня данная тема исследования носила не только познавательный характер. Обладая некоторыми кулинарными навыками и определенными способностями, я решила приготовить десерт под названием «трайфл» (рецепт дан среди прочих в моем проекте). Данный вид десерта британцы обычно делают на какие-либо праздники или вечеринки. Он представляет из себя мини-торт, собранный в стакане. Можно придумать любую начинку, добавить крем по вкусу и сделать украшение по душе.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтверждена.

Список литературы:

1. <https://lingua-airlines.ru/articles/natsionalnaya-britanskaya-kuhnya/>
2. <https://englishgid.ru/jiznvanglii/obraz-jizni/oclocktea.html>
3. <https://lingua-airlines.ru/articles/valliyskie-kylinarnue-traditzii/>

4. <https://lingua-airlines.ru/articles/kylinarnue-tradizuu-severnoy-irlandii/>
5. <https://studbooks.net/>
6. https://people_and_cultures.academic.ru/
7. Артемова Е.Н., Иванникова Т.В. Теоретические основы технологии продуктов питания. Уч. пособие. М.: МО РФ, 2002. - 119 с.
8. Витковская С. Особенности кухни народов мира. - Москва: Астрель, 2003. -321 с.