

ЛИТЕРАТУРА:

1. Официальный сайт президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/traditions>. – Дата доступа: 14.10.2022.

МАЛЬДИВСКАЯ И БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Дхима М.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к. филол. н., доцент Пустошило Е. П.

Мальдивы известны не только чистым синим морем, белыми песчаными пляжами, но и одной из самых вкусных кухонь в регионе. На традиционную мальдивскую кухню сильно повлияли Индия и Шри-Ланка. Мальдивская кухня основана на трёх ингредиентах и их производных: кокос, рыба и крахмалы, содержащиеся в злаках и овощах. Обычно в мальдивской семье четыре основных приема пищи: завтрак, обед, вечерний чай (закуски) и ужин.

На завтрак почти все семьи едят «роши» – лепёшки, похожие на индийские «чапати», приготовленные из пшеничной муки. «Роши» едят с разными гарнирами. С «роши» также едят: 1) «мас хуни» – салат из тунца, приготовленный из вареного/копчёного тунца, тертого кокоса, лука, лимонного сока и перца чили, или 2) «кулхи мас» – острое блюдо из тунца, тушёного с луком, листьями карри, чесноком, молотым красным перцем чили, молотым тмином, молотым чёрным перцем и кокосовым молоком; 3) разные виды карри (рыбное, куриное, овощное) или жареные овощи, куда добавляют копчёный тунец.

На обед и ужин обычно едят рис с гарнирами. Рис может быть разных видов: «худху байи» – обычный белый рис, «банбукейо байи» – рис с плодами хлебного дерева, «мас байи» – лук обжаривается в масле с имбирно-чесночным порошком, листьями карри, перцем чили и солью. В смесь для жарки добавляют тунца и готовят несколько минут, а затем добавляют промытый рис и смешивают со всем. Затем добавляется вода для приготовления риса вместе с кокосовым молоком и порошком куркумы. С рисом едят также овощи: «маалхос кейо» (плантан), «олху ала» (ям) и «каттала» (батат), приготовленные на пару или отварные; а также свежие овощи: лук, морковь, огурцы, перец чили, лайм и «копи файи» (коллард).

Многие блюда готовятся из рыбы. Например, «гарудия» – бульон из рыбы, воды и соли, «рихаакуру» – густой соус на основе рыбы, получаемый в результате кипячения бульона на слабом огне до тех пор, пока большая часть воды не испарится, «рихаакуру дия» – суп из кокосового молока, лука, листьев карри, лимонного сока, сушёного перца чили, «рихакуру мас фен» – суп из кокосового молока, копчёного тунца, лука, листьев карри, лимонного сока и сушёного перца чили. С рисом также можно есть разные виды рыбы.

Вечерний чай (закуски), или «хаверу сай», подаётся вечером около 16:00. Сюда входит чёрный чай и различные «хедхика» (небольшие закуски), которые готовятся из теста на основе пшеничной или рисовой муки. Одной из распространённых начинок, используемых для закусок, является картофельная начинка из варёного и тёртого картофеля, смешанного с луком, лимонным соком, молотым чёрным перцем, консервированным тунцом и солью. Из этого теста делают «роулс» (рулетки из тунца), «катлус» (рыбные котлеты) и «бис катлус» (котлеты из тунца и яйца).

Что касается белорусской кухни, то её своеобразие определяется климатическими условиями и географическим положением страны, испытавшей определённое влияние различных культур: православного востока, католического запада, северной прибалтийской культуры, мусульманских народов юга, еврейской кухни [1]. Обычная белорусская семья чаще всего садится ужинать в 7-8 часов вечера. Несмотря на позднее время, ужинают белорусы довольно сытно и ни в чём себе не отказывают. Основные блюда: картофель, мясо и овощи [2].

Самый любимый продукт у белорусов – картофель («бульба»). Картофель в Беларуси отличается высоким содержанием крахмала, поэтому блюда из него получаются вкусными. Без картофеля не обходится ни один стол – ни бедный, ни богатый, ни повседневный, ни праздничный, ни деревенский, ни городской. Значительную часть национальной белорусской кухни составляют блюда из тёртого картофеля, например, драники, бабка, клёцки, колдуны. Картофель также используется при приготовлении некоторых салатов [3].

Для приготовления мясных блюд используется в основном свинина, говядина и курица. Белорусы употребляют множество различных видов колбас, вяленое и копчёное мясо. Одно из традиционных мясных блюд – это мочанка, которую подают с тонкими или толстыми блинами. Блины нужно обмакивать в густую подливу, в которой присутствуют разные виды мяса (свиные рёбра, домашняя колбаса, копчёности, сало) [3].

Таким образом, в кухнях этих двух стран есть заметные различия. Мальдивским студентам довольно сложно приспособиться к этим различиям в Беларуси (не хватает тунца и специй). Однако это интересный опыт – готовить и пробовать новые блюда разных культур.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Национальная кухня [Электронный ресурс] // Западный тракт. – Режим доступа: <https://trakt.by/belarus/national-cuisine/>. – Дата доступа: 04.10.2022.
2. Белорусы едят мясо с картошкой на ночь, но пьют меньше украинцев [Электронный ресурс] // Belta. – Режим доступа: <https://www.belta.by/society/view/belorusy-edjat-mjaso-s-kartoshkoj-na-noch-no-pjjut-menshe-ukraintsev-221588-2016/#bounce>. – Дата доступа: 04.10.2022.
3. Национальная кухня Беларуси. Что стоит попробовать [Электронный ресурс] // TUDA-SUDA.BY. – Режим доступа: <https://www.tuda-suda.by/poleznyashki/tops/2989-natsionalnaya-kukhnya-belarusi-cto-stoit-poprobovat>. – Дата доступа: 04.10.2022.