

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ НИГЕРИИ

Окоро Обиануджу Сабина

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра русского и белорусского языков

Научный руководитель – канд. филол. наук, доцент Пустошило Е.П.

Актуальность. Для иностранцев, которые приезжают в Беларусь, очень большое значение имеет питание. Часто кухня, к которой привыкли иностранцы, не совпадает с белорусскими блюдами

Цель: представить рецепты национальных блюд нигерийской кухни.

Задачи. Описать наиболее популярные виды супов национальной нигерийской кухни в соответствии с основными этническими группами, проживающими на территории Нигерии, а также закусок, пирожных и напитков.

EGUSI (суп этнической группы игбо) готовится из семян дыни вместе с листьями okazi (овощ) или листьями тыквы и пальмовым маслом.

OKRO (суп этнической группы игбо) готовится из окро (овощ), который является основным ингредиентом вместе с пальмовым маслом и тыквенными листьями или шпинатом.

OGBONO (суп этнической группы игбо). Основным ингредиентом являются семена ogbono, добавляют также пальмовое масло, тыквенные листья, или bitter leaves (горькие листья), или шпинат.

EWEDU (суп этнической группы йоруба). Он необычного зеленого цвета из-за листьев ewedu (овощ), которые составляют главный компонент в этом супе. Здесь нет пальмового масла.

СУП с тыквой и арахисом (суп этнической группы хауса и йоруба). Основным ингредиентом являются листья тыквы и арахис, и, конечно, пальмовое масло.

АБАК-АТАМА (суп этнической группы эфик, или ибибио). Основным ингредиентом являются листья atama. Чтобы сделать этот суп вкусным, используют козлятину, ноги и кожу коровы и обязательно пальмовое масло.

NSALA (суп этнических групп в восточной части Нигерии). Он также известен как белый суп из-за отсутствия пальмового масла и наличия рыбы-кошки (cat-fish), которая придает этому супу его неповторимый вкус.

MOI-MOI – одно из наиболее распространенных блюд среди нигерийцев. Сделано из бобов. Это может быть отдельное блюдо, закуска или гарнир. В него добавляется яйцо или рыба.

ОКРА. Главным ингредиентом является орех bambara с использованием пальмового масла. Может быть съедено в качестве закуски или гарнира.

CHIN-CHIN – нигерийская закуска. Готовится из теста, порошка для выпечки, маргарина, сахара, молока. Надо вымесить тесто, вырезать квадратики и жарить в масле.

КРОФФ-КРОФФ – известная закуска в Нигерии. Её очень весело есть, потому что в ней много воздуха, и она мягкая. Отсюда и название kroff-kroff. Приготовлена из теста с дрожжами или разрыхлителем, сахара, молока. Тесто надо скатать в шарики и жарить.

ZOBO – прохладительный напиток. Напиток изготавливается из высушенных цветов растения каркаде. Его добавляют в горячую воду. Добавляют также сахар, имбирь и ананас. Этот напиток надо процедить и держать в холодильнике.

Выводы. В нигерийской кухне преобладают блюда из овощей, пшеницы и бобовых. Большинство нигерийских блюд содержит в своем составе пальмовое масло. Блюда из рыбы и мяса, как правило, готовятся с добавлением большого количества приправ.

Литература:

1. All Nigerian Foods [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://allnigerianfoods.com/>. – Дата доступа: 22.01.2016.