

## **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Эта книга призвана помочь туристу или просто проголодавшемуся почувствовать себя достаточно комфортно при посещении британского либо американского кафе или ресторана, независимо от того, где он желает отведать блюда или напитки народов, знающих, как и другие, в них толк.

Это может быть как высококласное заведение в Великобритании, Соединенных Штатах Америки, так и ресторан быстрого питания в российской глубинке. Однако в любом случае читатель почувствует себя увереннее, если прочтет предложенные его вниманию страницы.

Хорошего аппетита!



## ВСТУПЛЕНИЕ

---

Мы все мыслим образами: услышав какое-то слово, мы видим определенную картинку. Что первое предстает перед глазами при слове «Франция»? Что-то светлое и воздушное, залитые солнцем виноградники и нарядные улочки Парижа? А теперь «Англия» — туманное серое небо, мрачный Тауэр? Америка ассоциируется с небоскребами Нью-Йорка, жаркими прериями, индейцами и ковбоями. Возможно, и наше отношение к кухням этих стран тоже подвержено сложившимся стереотипам: французская считается легкой и изысканной, английская — простоватой (овсянка и вареные на пару овощи), а американская — вообще сплошной фаст-фуд. На самом деле любой кухне мира есть что предложить на общий стол. Надеемся, наша книга поможет избавиться от пренебрежительного отношения к англосаксонской кулинарии и получить удовольствие не только от достопримечательностей Великобритании и Соединенных Штатов Америки, но и от их вкусных традиционных блюд. Несмотря на то что эти две страны очень отличаются по своим размерам, культуре и отношению к жизни их жителей, в гастрономической области они во многом схожи благодаря тому, что в свое время английские иммигранты, в большом количестве прибывавшие на американский континент, привезли и собственные кулинарные тра-

диции. Наличие схожих традиционных блюд в этих двух странах позволило нам объединить их в одну книгу.

## СИСТЕМА ПИТАНИЯ

---

Режим питания в Соединенном Королевстве и Соединенных Штатах очень отличается от континентального (особенно от латинских стран) по времени приема пищи и по привычкам.

**Breakfast:** завтрак обычно очень плотный, питательный и разнообразный, он служит солидной основой рациона на весь день. День англичан на протяжении веков начинался с яичницы с жареным беконом, помидорами, грибами, сосисками и кровяной колбасой и зачастую начинается так и сегодня, особенно по выходным. Британцы уделяют завтраку достаточно времени, спокойно съедают *porridge* (густая каша из овсяных хлопьев со сливками и молоком) или кукурузные хлопья. Затем следуют белый хлеб с вареньем и знаменитая яичница с беконом. Гвоздь программы — яйца, которые едят *boiled* (вареные всмятку), *poached* (в мешочек), *scrambled* (болтанка), *sunny side up* (яичница-глазунья), *over easy* (глазунья, но яйца обжарены с двух сторон). Они сопровождаются тонкими ломтиками бекона, сосисками или ветчиной (обычно поджаренными). Подают к завтраку и кипперсы (копченая селедка, сваренная в молоке), жареные почки, *cote* из шампиньонов, копче-

ную пикшу в сметанном соусе. Все это сопровождается тостами из хлеба разных сортов: *white bread* (белый хлеб), *wholemeal* (цельнозерновой) или *brown bread* (черный хлеб), — густо намазанными маслом и конфитюром. Сливочное масло и конфитюр (апельсиновый в Англии и любого вкуса в Америке) также щедро добавляются в *scones* (сконы — булочки к чаю).

В США яйца — короли стола, приготовленные, как в Англии, и сопровождаемые таким же хлебом. Кроме этого очень любимы маффины (вроде наших кексов, часто с изюмом, орехами или кусочками шоколада), рогалики и бейглы (см. «Традиционные блюда Америки»), которые едят со сливочным сыром. Блинчики и вафли — еще два американских любимца. Их едят горячими, со сливочным маслом и политыми кленовым сиропом. На Юго-Востоке многие едят на завтрак *hash-browns* (хашбраун — аналог наших драников) и стейк с жареной картошкой в преддверии долгого рабочего дня на свежем воздухе.

Свежие фрукты, чаще всего в виде соков или вареные, также можно увидеть на британском и американском столах. Американцы питают слабость к свежевыжатому апельсиновому соку, с которого они и начинают свой завтрак. Как и британцы, они едят и овсянку, но варят ее сразу в молоке, добавляя белый либо тростниковый сахар или кленовый сироп. Вместо овсянки может быть манная каша, приготовленная тем же способом.

Правда, напряженный график современной жизни заставляет англичан и американцев все чаще выбирать на завтрак *cereals* (сухие хлопья кукурузы, риса или пшеницы) и сухие завтраки (особенно английским считается *Weetabix*) с холодным обезжиренным молоком и сахаром. Или муку из тех же зерен просто разводят кипятком. Но после завтрака вас обязательно будут ждать чашка чая и подрумяненный тост с апельсиновым джемом.

**Lunch:** ланч, или второй завтрак, у британцев начинается с 12.30 и до 15 часов, в США — с 11.30 до 14.30. В обеих странах это рассматривается, скорее, как небольшая пауза между дневными делами, чем как настоящая трапеза. Очень популярны закуски и бутерброды. Англичане любят *tea sandwiches* (чайный сэндвич — очень тонкие ломтики белого хлеба с огурцами, кресс-салатом, помидорами или анчоусами), но иногда, когда хотят поесть более сытно, заказывают *ploughman's lunch* («обед пахаря»: полубагет с маслом, сыром, пикулями, приправами и салатом). Все это сопровождается пивом.

Однако именно американцы возвели скромный бутерброд в ранг шедевра. У них сэндвич — это полноценное блюдо, и практически в каждом ресторанном меню есть специальный раздел — *sandwiches*. Как правило, это самая дешевая и сытная еда, которая подается на большой тарелке вместе с жареной картошкой (*french fried potatoes*) и порцией зеленого салата. Самый популярный — огромный сэндвич, со-

стоящий из полубагета, наполненного смесью из кусочков разного сыра, ветчины, сосисок, тонко нарезанного сырого лука и помидоров, салата, майонеза и горчицы. Его название зависит от региона: *hero*, *hoggie*, *submarine* или *grinder*, и вид у него достаточно странный, но вкус весьма привлекательный. Очень популярный в Америке сэндвич — БиЭлТи (*BLT*) — назван по первым буквам ингредиентов: бекон (*bacon*), салат-латук (*lettuce*) и помидор (*tomato*), приправленный майонезом, и он одинаков во всех штатах. Также в США распространен *club sandwich* (клубный сэндвич). Это утонченный вариант *hero*: в несколько слоев хлеб без корки, очень тонкие ломтики курицы или индейки, бекон, ломтики сыра, латука или помидоров. Часто в сопровождении салата из тунца. Есть и другие разновидности горячих сэндвичей, например: *sloppy Joe* (рубленое мясо, обжаренное с луком, с соусом чили, подается горячим на хлебе) и *reuben* (засоленное мясо, швейцарский сыр, цветная капуста и розовый соус между двумя ломтями черного хлеба, обжаренный с двух сторон). Чикаго славится своими сэндвичами с говядиной по-итальянски, Милуоки — с сардельками и квашеной капустой, Филадельфия — сэндвичами с мясом и сыром, а Лос-Анджелес — с французским соусом. В Новом Орлеане первенство среди сэндвичей оспаривают «по-бой» и «муффалетта». Последнюю начиняют ветчиной, салями, мортаделлой, проволоне и оливками и добавляют много чеснока.

Современное американское питание характеризуется крайне широким распространением ресторанов быстрого обслуживания (так называемый фаст-фуд). Знаменитый гамбургер теперь едят по всему миру (больше 14 тысяч «Макдоналдсов», продающих сотни миллионов гамбургеров в год), то же касается и хот-догов, которые можно купить у продавцов на углу любой улицы. Кроме этого в Америке существует другая сеть ресторанов быстрого питания «*Taco Bell*» — Тако Бэлл, где продаются тако (*taco*) — лепешки из кукурузной муки, на которые уложены уже готовые кусочки мяса, соусы приготавливаются с горьким перцем чили (*chili*) на основе помидоров или авокадо и в зависимости от этого различаются по цвету: красный и зеленый.

Как правило, американцы покупают фаст-фуд в будние дни, в путешествиях, в бизнес-поездках. С момента возникновения своего государства они привыкли много работать, а эта система питания действительно облегчает жизнь, особенно работающим женщинам. Помимо этого у американцев весьма популярны замороженные полуфабрикаты, точнее, готовые обеды, которые легко разогреть в микроволновой печи. Здесь часто покупают, например, ланч в пластиковой коробке, разделенной на 3 части: мясо или курица, картофель, рис или макароны, овощи. Они называют такой обед *TV dinner*, его удобно есть на работе или дома перед телевизором.

Традиционный фаст-фуд в Великобритании — это *fish and chips* (рыба в кляре и с картофелем фри) — самая популярная национальная еда. Первое место среди рыбы, используемой для данного блюда, традиционно занимает треска, но могут быть и другие сорта рыбы с белым мясом: пикша, мерлан, сайда, камбала. Филе рыбы нарезается кусочками толщиной 2–3 см, посыпается кукурузным крахмалом и окунается в тесто. Затем куски рыбы обжариваются в кипящем растительном масле до тех пор, пока они не приобретут золотисто-коричневый оттенок. Внутри кусочки рыбы должны оставаться сочными. Гарнир к рыбе с чипсами — гороховое пюре, маринованный лук, маринованные огурцы или тушеная в томатном соусе фасоль. Дополнение к этому блюду — большая кружка чая, так как закусовые «Fish&Chips» не имеют лицензии на продажу алкогольных напитков. Первые закусовые «Fish&Chips» открылись в Восточном Лондоне в 1860 году. К 1900 году в Великобритании их насчитывалось уже более 30 000, и они объединились затем в Национальную федерацию фритюрщиков. Во время Первой мировой войны это недорогое, питательное блюдо помогло избежать голода в самых бедных социальных слоях страны, а во время Второй мировой войны даже было включено в рацион питания войск. Эвакуированных в сельскую местность горожан также кормили им, развозя на специальном грузовике *Fish and Chips*. В прошлые времена рыбу с чипсами продавали за-



вернутыми во вчерашний номер бульварной газеты и ели руками, сейчас эти традиции исчезли. Хотя рыбу с чипсами можно есть в любое время дня и ночи, сейчас это блюдо едят, скорее, в пятницу и субботу вечером, для подкрепления сил перед бурными ночами в выходные, которые англичане проводят в клубах.

**Tea:** чай — этот напиток англичане любили уже в XVII веке, он получил широкое распространение, вероятно, потому, что помогал преодолевать упадок духа, обусловленный суровыми климатическими условиями, а также улучшал вкус болотной и протухшей воды. В прошлом социальное положение человека определялось по тому, каким образом он обедал, принимал ли он «*afternoon tea*» или «*high tea*».

«Чаем в полдень» (*afternoon tea*) назывался легкий прием пищи, который был, в основном, у аристократии с ее неторопливым образом жизни. Традиция принимать «чай в полдень» не существовала до XIX века. Завтрак тогда был очень ранним, а обед подавался только в 8 или 9 часов вечера. Примерно в 1830 году герцогиня Бэдфорд однажды в полдень попросила принести ей в комнату чай и легкие закуски. Это было начало традиции «полуденного чая». Герцогине так понравилось это нововведение, что вскоре она начала приглашать к столу и своих друзей. Очень быстро элегантная чайная церемония становится модной, и большим спросом начинают пользоваться приборы для сервировки: подносы и под-

ставки для пирогов, контейнеры для хранения чая, ситечки, заварные чайники и специальные столики для чая, а также красиво одетая прислуга. Но времена меняются, и формальный «полуденный чай» со временем потерял свою популярность, хотя совсем недавно произошло возрождение этой элегантной традиции. Многие важные события и празднества, такие как свадьба или крещение ребенка, день рождения и другие, становятся более памятными, если за ними следует традиционный «полуденный чай».

Англичане очень любят свой чай, но привычка выпивать традиционную чашку чая в пять часов вечера с маленькими сэндвичами, тартинками или с пирожными постепенно исчезает в связи с изменившимся рабочим ритмом и необходимостью ездить из пригорода на работу в город. И даже «*high tea*», который когда-то был более существенным приемом пищи в конце дня (примерно в 17.30, в те времена, когда основной прием пищи приходился на полдень) и включал в себя кусок свинины, говядины или баранины с большим ломтем хлеба с маслом, колбасы и непременно чай, исчез под влиянием изменившихся условий жизни. Большинство англичан возвращаются домой как раз к ужину.

**Dinner** или **Supper**: ужин. В Англии ужинают между 18.30 и 22.30. В США — с 17.30 до 21.30 или до 22.00, особенно в провинции, где могут начать ужин и в 17.00. Проблема холестерина их не волнует, англо-саксонцы всегда ели много мяса: говядину, те-

лятину, баранину, свинину. Его запекали целиком с кровью или разрезали на стейки и зажаривали на сковороде. К мясу непременно подавали подливку (*gravy*), йоркширский пудинг, запеченные и вареные овощи (обычно картофель, морковь и капуста) и пиккули. Теперь такое блюдо подается в основном по воскресеньям и называется *sunday lunch*. И сегодня главный прием пищи все еще базируется на мясе или рыбе, хотя современные кулинарные тенденции превозносят вегетарианство и даже веганство (исключающее все продукты животного происхождения, включая яйца и сыр). Если подаются закуски (*starters* в Англии и *appetizers* в США), то это скорее кулинарное и социальное эстетство, чем настоящая гастрономическая необходимость. В элегантных ресторанах у вас спросят, не хотите ли вы заказать *aperitif* или *drink* перед едой. В Англии под этим подразумевается настоящий аперитив или бокал вина, тогда как в США пьют коктейли на базе алкоголя и фруктового сока. Во всех крупных ресторанах Америки есть бар, где клиенты могут выпить один-два стакана в ожидании своего столика.

**Brunch:** бранч — это слово сформировалось из двух: начало от *breakfast* (завтрак) и *lunch*. Оно подразумевает еду, которую американцы (хотя уже и не только они) едят поздним утром по воскресеньям. Привычка поздно ложиться спать в субботу и потому поздно вставать на следующий день способствовала распространению этого нового обычая. В крупных

городах редко можно найти отель или ресторан, который не предлагал бы бранч. Он предполагает широкий выбор блюд, иногда это часть меню из завтрака, но также могут быть и копченая рыба, яйца и овощи, различные салаты, все сорта хлеба, фруктовые соки и много кофе. Все это сопровождается спиртными напитками или шампанским. По большому счету, бранч — это прекрасный аккомпанемент для чтения объемистых американских журналов для домохозяек.



**radishes** *pl*  
редис



**salad**  
салат



**onion**  
лук



**asparagus**  
спаржа



**kohlrabi**  
кольраби



**celery**  
сельдерей



**broccoli**  
брокколи



**corn**  
кукуруза



**peas** *pl*  
горох



**champignons** *pl*  
шампиньоны



# Продукты питания



**roll**  
булочка



**bread**  
хлеб



**butter**  
масло сливочное



**egg**  
яйцо



**vegetable oil**  
масло  
растительное



**salt**  
соль



**pepper**  
перец



**yogurt**  
йогурт



**pasta**  
макароны



**rice**  
рис



**cheese**  
сыр