

СЕКЦИЯ 5. ПОЛИФОНΙΑ КУЛЬТУР НАРОДОВ МИРА ПОДСЕКЦИЯ 2

ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННОЙ НИГЕРИЙСКОЙ КУХНИ

Одунаро Кристиана Айомиде, Федеративная Республика Нигерия

Гродненский государственный медицинский университет

Беларусь, Гродно

Научный консультант – преподаватель Окуневич Ю.А.

Аннотация. В статье раскрываются основные черты традиционной нигерийской кухни.

Ключевые слова: Нигерия, нигерийская кухня, традиционный.

Нигерия – одна из крупнейших по площади стран африканского континента. Она расположена в его западной части на побережье Гвинейского залива. Нигерия – это очень живописная страна. Её природа, животный и растительный мир настолько интересны и разнообразны, что Нигерию часто называют «маленькой Африкой».

Но наша страна известна не только своей природой. Нигерия обладает уникальной культурой, которая сформировалась под влиянием множества этнических групп, основными из которых являются хауса, йоруба и ибо. Именно поэтому любой элемент культуры такой яркой, самобытный и своеобразный. Это утверждение справедливо и по отношению к нигерийской кухне.

Традиционная нигерийская кухня включает в себя блюда сотен этнических групп, проживающих на данной территории. Подобно другим западноафриканским странам, она активно использует такие ингредиенты, как пальмовое и арахисовое масло, а также различные специи (особенно острый красный перец) и травы, что придаёт блюдам необычный цвет и особый аромат.

Важное место в нигерийской кухне занимают закуски. Без них не проходит ни одно застолье. Закуски очень разнообразны. Особой популярностью пользуются закуски на основе риса. В нигерийской кухне широко используется рис разных сортов. Из него готовятся такие блюда, как:

– рис jollof – круглый рис, приготовленный с томатами, луком и красным перцем;

– tuwo shinkafa – это густой рисовый пудинг, который обычно едят с тушёной тыквой, приготовленной со шпинатом, мясом и копчёной рыбой. Это блюдо обычно подают в северной части Нигерии.

– кокосовый рис – рис, сваренный на кокосовом молоке.

Кроме риса, в Нигерии очень любят ямс – овощ, похожий на картофель. Из него делают муку, которую потом используют в приготовлении разнообразных блюд. Пюре из ямса является популярным гарниром. В качестве гарнира используется также пюре из маниока (fufu).

Нигерийскую кухню нельзя представить без мяса. Оно выступает основным компонентом почти всех традиционных блюд. Нигерийцы едят в основном баранину, курицу и говядину. Наиболее популярные блюда из мяса – это:

– suya – блюдо, пришедшее с севера Нигерии, которое представляет собой жареное мясо, покрытое молотым перцем чили, арахисовым порошком и другими местными специями. Оно готовится на шампурах на гриле. Suya – это один из самых известных нигерийских деликатесов, который сегодня можно встретить в каждом регионе страны.

– nkwo bi – коровьи ножки, тушёные в остром густом соусе. Это традиционное блюдо юго-востока Нигерии.

– kilishi – острое жареное мясо. Готовится оно так: мясо нарезают на очень тонкие ломтики, высушивают, смазывают с двух сторон пастой из перца чили, специй и местных трав, а потом быстро обжаривают на гриле.

Центральное место в традиционной нигерийской кухне занимает суп. Интересно, что слово «суп» в русской и нигерийской культуре понимается по-разному. Для русских суп – это «жидкое кушанье – отвар из мяса, рыбы, овощей, крупы с приправами» [1]. Как видим, главное слово здесь «жидкое». Нигерийский суп, наоборот, очень густой. Он скорее тушится, чем варится. Разновидностей супа в Нигерии очень много. Свои рецепты существуют в каждом регионе и у каждого народа, но есть и некоторые общие элементы. Так, например, традиционный нигерийский pepper soup – это лёгкий суп, приготовленный из смеси мяса (баранины и говядины) и рыбы с травами и специями. В нём используется знаменитый красный острый нигерийский перец. Pepper soup – это один из немногих супов, который можно есть отдельно, а не как соус для fufu или толчёного ямса. Он часто подаётся как закуска на официальных мероприятиях. Популярностью у нигерийцев пользуются такие супы, как egusi – овощной суп с говядиной и семенами растений из рода тыквенных, banga – суп из пальмовых орехов.

Широко известно в Нигерии такое блюдо, как ofada stew. Это говядина, тушёная в пальмовом масле с добавлением помидоров, незрелого перца и плодов рожкового дерева. Такое рагу подаётся вместе с рисом сорта ofada, который ещё называют коричневым рисом.

Самые любимые десерты нигерийцев – это chin chin (традиционное печенье) и фрукты (бананы, манго, ананасы и арбузы).

Подводя итог, можно сказать, что нигерийская кухня – яркая и необычная, как и сама Нигерия.

Литература

1. Толковый словарь Ожегова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slovarozhegova.ru/>. – Дата доступа: 28.09.2019.

2. 20 popular Nigerian food [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://afrotourism.com/travelogue/20-popular-nigerian-food/>. – Дата доступа: 28.09.2019.

3. Traditional Nigerian food: 13 popular dishes of Nigeria [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://travelfoodatlas.com/traditional-nigerian-food-popular-dishes-nigeria>. – Дата доступа: 28.09.2019.

FEATURES OF TRADITIONAL NIGERIAN CUISINE

Odunaro Christiana Ayomide, Nigeria

Grodno State Medical University

Belarus, Grodno

Scientific supervisor – teacher Okunevich Y.A.

Abstract. The article reveals the main features of traditional Nigerian cuisine.

Keywords: Nigeria, Nigerian cuisine, traditional.