

В 1492 году, когда Христофор Колумб открыл Карибские острова, которые протянулись от Флориды до Венесуэлы, он думал, что открыл рай.



Он вернулся в Европу с известиями о прекрасной земле с огромным количеством цветов, вкусных тропических фруктов, пением птиц и запахами специй. Кухня 200 Карибских островов представляет собой смесь такого количества стилей, что порой бывает сложно определить, к какому стилю относится то или иное блюдо.

Коренными жителями островов являются американские индейцы – Араваки и Карибы. Араваки, которые первыми заселили острова, были опытными земледельцами. Они завезли на острова кукурузу, стручковый перец (чили), батат, сладкий картофель, маниоку. На островах они собирали дикие фрукты такие как, гуаву и ананасы. Карибы были прирожденными охотниками и рыбаками, они постепенно выжили Араваков. Первые испанские поселенцы завезли на острова много фруктов и овощей таких как, лаймы, манго, кокосы, тамаринды и рис, и их влияние отчетливо прослеживается во многих блюдах карибской кухни сегодня. В 16 веке Африканские рабы, которые были привезены на острова для работы на плантациях сахарного тростника, завезли окру и черно-белые бобы, а индийские рабочие привезли карри и чатни. Вместе с китайскими поселенцами и евреями из Португалии, эти иммигранты оставили след в карибской кухне. В 17 и 18 веках европейские страны расширяли свои колониальные владения в Новом Свете. Находясь в постоянном состоянии войны, некоторые острова переходили от одних завоевателей к другим, что в свою очередь также отразилось на кулинарных традициях островов. Но, несмотря на то, что существуют основные способы приготовления блюд и большое разнообразие ингредиентов из Европы, Азии и Африки, каждая группа островов имеет свои характерные отличия.

Карибская кухня базируется на обилие фруктов, овощей, свежей рыбы и морепродуктов. Блюда в основном готовят по рецептам, которые передаются из поколения в поколение. Большинство из них включают особые секретные ингредиенты, которые делают блюда уникальными. Супы и рагу из большого количества овощей, приготовленные и подаваемые в одной кастрюле, часто вместе с клецками, являются любимыми блюдами. Мясо и рыба, маринованная в остром соусе, обычно готовится на открытом огне. Рис является важной частью рациона и подается почти с каждым блюдом из мяса, рыбы, овощей. Козлятина, свинина и курица – наиболее часто используемые сорта мяса, хотя в наши дни говядина занимает не менее важное место. Свинина широко используется и ни одна часть свиной туши не выбрасывается: свиные головы, хвостики и пяточки маринуют или вялят. Такой способ заготовки мяса широко использовался, когда еще не существовало холодильников, но и в наши дни маринованное мясо можно увидеть на рынках островов. Фаршированный сочный поросенок является блюдом, которое

подается по особым случаям. Традиционным гарниром для него служит вареный или жареный батат и сладкий картофель.

Моря, омывающие острова, богаты рыбой. Рыбаки ловят крабов, креветок, раков, морского окуня, ментицирруса и тунца. Скумбрия является дешевым и очень широко используемым сортом рыбы. Также как и с мясом, до изобретения холодильников, широко использовался способ сохранения рыбы при помощи соления. Соленая треска до сих пор является национальным блюдом.

Разнообразие овощей огромно за счет корнеплодов таких как батат, маниока, сладкий картофель, которые являются самыми любимыми. Овощи часто фаршируют или входят в состав рагу или карри. Тыква очень популярна и входит в состав как овощных так и сладких блюд. Бобовые подают в качестве гарнира, добавляют в супы, рагу а также смешивают с рисом – что является традиционным блюдом. Вест-индские фрукты становятся все более популярными во многих странах, манго, свежие кокосы и овощные банана можно найти в супермаркетах по всему миру.

Ароматные травы и специи используются почти во всех блюдах. Перед приготовлением мясо курицу и рыбу часто маринуют в остром соусе. Помимо того, что маринование придает блюдам особый вкус, оно также делает его мягче и нежнее. Широко применяется чили, иногда в блюдо кладется целый стручок чили, но перед подачей на стол его вынимают. Самые популярные специи это ямайский перец, гвоздика и корица, а самые широко используемые травы это тимьян и кориандр.

Сахарный тростник культивируется на многих островах, поэтому сахар является довольно дешевым продуктом. Большинство жителей островов любят сладкие десерты и напитки. Ром, сырьем для производства которого, является сахарный тростник, - белый, темный, или золотистый – употребляется либо в чистом виде, либо как основа для пуншей и коктейлей. Другие популярные напитки – имбирное пиво, свежие фруктовые соки, сладкие фруктовые сиропы, сладкий кофе и некрепкий чай.

Природное обилие фруктов и овощей, богатство рыбой вместе с разнообразными кулинарными стилями многих национальностей, населявшими острова многие века, создали восхитительную комбинацию вкусов Запада и Востока