

## Источники

1. Нормы и правила по предотвращению и снижению загрязнения кофе охратоксином А [Электронный ресурс] // Food and Agriculture Organization of the United Nations. — Режим доступа: [http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXC%2B69-2009%252FCXP\\_069r.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXC%2B69-2009%252FCXP_069r.pdf). — Дата доступа: 17.11.2020.

2. Балджи, Ю. А. Современные аспекты контроля качества и безопасности пищевых продуктов : монография / Ю. А. Балджи, Ж. Ш. Адильбеков. — СПб. : Лань, 2019. — 214 с.

<http://edoc.bseu.by/>

**Эмбея Тшоди Эммануэль**  
БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель — М. М. Петухов, канд. техн. наук, доцент*

## КОНГОЛЕЗСКАЯ КУХНЯ

Демократическая Республика Конго (ДРК) — государство в Центральной Африке. Граничит на западе с Республикой Конго, Центральноафриканской Республикой и Южным Суданом на севере, Угандой, Руандой, Бурунди и Танзанией на востоке, на юго-востоке с Замбией и на юге с Анголой. Общая площадь составляет 2 345 410 км<sup>2</sup>, разделенных на 26 провинций, связанных сушей и воздухом. Население составляет 101 млн чел., в ДРК есть восемь крупных озер средней площадью 2700 км<sup>2</sup> и более 60 рек. Столица — Киншаса с ее 15 млн жителей, а президентом является Феликс Антуан Чисекеди.

Цель данной работы — представить и описать конголезскую кухню. Прежде всего, мы хотим уточнить, что в Демократической Республике Конго нет одной или двух основных кухонь, однако в этой работе мы выбрали те блюда, которые часто готовят жители и которые являются общими для всей страны.

Первое блюдо — фуфу из бобов: блюдо, которое обычно едят 3–4 раза в неделю, ингредиенты которого легко доступны. Фуфу — это смесь горячей воды и муки из маниоки. Для приготовления этого блюда берут от 250 до 450 г риса и от 450 до 750 г бобов на человека в зависимости от возраста. В зависимости от количества и качества продуктов бюджет на это блюдо варьируется от 5 до 18 дол. за обед.

Второе блюдо — фуфу с листьями маниоки. Это блюдо очень ценится иностранцами и уже используется в нескольких странах, например, в Соединенных Штатах Америки, Канаде, Франции и Бельгии. Фуфу с листьями маниоки требует много времени, чтобы хорошо приготовить (в среднем 1 ч 10 мин.). Его также потребляют 3–4 раза

в неделю, но есть племена, которые потребляют его более четырех раз в неделю.

Популярен также фуфу с рисом, в состав которого входят лук, баклажаны, пальмовое масло, листья маниоки, красный перец чили и зеленый перец чили. Блюдо характеризуется высоким содержанием жира, натрия, калия, витаминов В<sub>5</sub> и В<sub>12</sub>, высокой калорийностью. Вместе с тем, учитывая концентрированное потребление липидов и калия, требуется длительное время для усвоения блюда и необходимо пить много воды.

Третье национальное блюдо — одно из самых дорогих, но также очень любимых конголезцами, поэтому оно всегда присутствует на крупных церемониях, таких как свадьбы и дни рождения. Это подорожник с коровьим мясом. Это блюдо едят не более двух-трех раз в неделю, а его ингредиентами являются подорожник-банан, который вам просто нужно отварить в воде. Говядину готовят с добавлением лука, чеснока, помидоров, масла, моркови, соли, воды и баклажанов. Подорожник с коровьим мясом содержит много углеводов, липидов, белков, железа, цинка, селена и витамина В<sub>12</sub>. Обратной стороной приема этой пищи является риск запора, если вы съедите слишком много подорожника.

Жители ДРК также любят тушеную фасоль: конголезцы употребляют много белой фасоли, в которую добавляют лук, перец, помидоры, масло, рыбу или свинину, лавровый лист, морковь, баклажаны и капусту. Данное блюдо характеризуется высоким содержанием белков, жиров. Оно также богато витаминами группы В и С, а также магнием, калием, железом и кальцием.

Как мы видим, приготовить конголезскую еду очень сложно, но с обучением или желанием мы сможем этого добиться. Мы также замечаем, что все продукты, которые используются в конголезской кухне, легко доступны для населения, и в основном они произведены в стране, но учитывая массовый рост населения, продуктов становится недостаточно, поэтому необходимо прибегать к импортированию. Но очень часто импортеры при пособничестве властей ведут несправедливую борьбу с местными производителями, чтобы захватить рынок и получить большую прибыль. Этим объясняется существенное присутствие иностранных компаний в пищевой промышленности.