

Бранч і його відтінки

У нас тільки з'являється традиція недільних і суботніх сніданків в сімейному колі. Для Європи ранковий похід в кафе або ресторан у вихідний день вже давно став звичною справою. Що ж являє собою бранч, які входять страви в меню, у чому його основні переваги, завдяки яким цей ритуал навіть через 100 років не втрачає своєї популярності?



Недільний бранч

Англійський термін «brunch» відбувається шляхом злиття двох слів «breakfast» (сніданок) і «lunch» (ланч). Бранч – це пізній сніданок вихідного дня, перетікає в ранній обід. Ранковий прийом їжі припадає на інтервал з 11.00 до 15.00 годин. Відмінність пізнього сніданку від традиційного обіду не стільки в приготуванні особливих страв, скільки в невимушеній дружній атмосфері.



Історія

Початок виникнення англійського терміна пов'язують з письменником Л. Керроллом. Будучи студентом, молодий фантазер запропонував викладачам і однокурсникам разом снідати у вихідний день за стінами університету. Дружні посиденьки затягувалися, і закінчувалися спільним обідом. У повсюдний ужиток термін «бранч» увійшов в 1896 р., коли британське видання *Punch* опублікувало статтю про недільну їжу. У 30-ті роки XX століття ранковий ритуал прийому їжі отримав розповсюдження на території Америки, і з тих пір став обов'язковим атрибутом вихідного дня.



Аристократична традиція

З Англії традиція тривалого застілля у вихідний день після раннього сніданку перекочувала в США, де місцева еліта вмить підхопила цю чудову ідею. Дозволяючи собі нічні веселощі, вона отримала чудову нагоду подарувати організму приємне і неспішне пробудження, насолоджуючись смачними стравами не поспішаючи. До того ж, ранч передбачав запрошення гостей, які в даному випадку були недавніми колегами по нічних пригод.

Через деякий час з елітних кіл, де ранч вважався скоріше приводом для повторних зустрічей і обговорення попередніх вечірок, він перетворився в сімейну традицію. Влаштовувати такі застілля стало прийнято з 11.00 до 16.00, і головними їх рисами стали світський характер, неспішність і ситність поданих страв.



З чого складається ранч?

1. Яйця. Це обов'язковий компонент. Зазвичай з них готують яєчню, але в пошані також омлет, яйця пашот, і італійська фріттата, всередину якої кладуть різноманітні начинки. В Англії на кожного гостя подають по три яйця.

2. М'ясні продукти. Традиційно англійці їдять сильно засмажені сосиски. Але це може бути також бекон або шинка.
3. Риба. Особливо часто список страв до пізнього сніданку доповнює нарізка з копченої червоної риби, до якої вам можуть запропонувати голландський соус з масла, жовтків, лимонного соку і спецій.
4. Овочі. Щоб шлунок не був перевантажений продуктами з високим вмістом білків і жирів, потрібна рослинна клітковина. Особливо багато її в авокадо, брокколі, бобових і злакових. Улюбленим доповненням до сніданку в Англії є біла квасоля.
5. Смузі та каші. Вони хоч і не є традиційними стравами для ранку, але все ж відмінно до нього підходять. Це поживно і смачно, до того ж, такі продукти допоможуть поліпшити травлення.
6. Випічка. Пізні сніданки часто закінчуються чашкою кави або чаю з ароматною випічкою. Адже коли побалувати себе таким ласощами, як не у вихідний. В Європі на ранок подають простий у приготуванні кіш лорен – відкритий пиріг з основою з пісочного тіста.
7. Десерти. Тут політ фантазії необмежений – млинці з соусом з ягід, оладки, сирники, булочки або обожнювані в Америці і Європі бельгійські вафлі з джемом.
8. Алкоголь. Це, до речі, ще одна особливість ранку. Адже меню сніданку складається виключно з безалкогольних напоїв. Зазвичай на столах можна побачити білі сухі вина або ігристе вино. Але якщо ви погодилися на класичний англійський сніданок, то до нього дозволено подавати темне пиво. З десертами чудово поєднуються різні лікери і настоянки.

До англійського сніданку обов'язково подається пляшка смачного кетчупу, а по завершенню – міцний чай з молоком, тостом, млинцями та полуничним варенням. Всі ці приготування розраховані на 1 людину. Інші країни пропонують свої варіації меню: картопля фрі і сендвічі з «Макдоналдса» (США); тости з джемом і круасани (Франція); парові пиріжки баоцзи, фучжу або рисова каша, чай (Китай).



Сімейний ранч

Недільну традицію сімейного прийому їжі проводять за стінами будинку, щоб звільнити господиню від приготування страв. Крім традиційних сніданків на вибір пропонуються салати, риба, м'ясо, страви з картоплі, фруктові пудинги. Не заборонені і алкогольні напої, наприклад, «Кривава Мері», ігристе шампанське, «Мімоза», ірландський кави.



Офіційний

Бранч може виступати не тільки як сімейний сніданок, але і як офіційний прийом вихідного дня. Для підприємців і дипломатів такий формат дозволяє познайомитися і краще пізнати один одного в неформальній обстановці. Для кожної країни передбачені свої традиції і правила етикету. Так, наприклад, в Китаї вважається поганим тоном прийти запрошеному людині на ранкове застілля без подарунка. До зовнішнього вигляду особливих вимог не пред'являється, єдине що недоречно – макіяж, парфуми і коштовності. Приблизний склад меню для такого випадку:

- риба;
- овочі;
- сосиски;
- десерти;
- випічка;
- чай;
- кави;
- соки;
- коктейлі;

- ВИНО.



Для дітей

Набирає популярність поняття «дитячий ранч». Не кожна дитина зможе витримати тривалу трапезу, тому організацію дитячого дозвілля ресторани беруть на себе: виступають аніматори, проводяться змагання, вистави, вистави, майстер-класи. Для того, щоб підростаюче покоління не заважало відпочинку дорослих, для них організовано смачний шведський стіл зі спеціально приготованими солодощами.



Джерело: інтернет ресурси