

Наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м'ясну і рибну їжу.

Голубці — поширена українська друга страва, яка готується з листя свіжої чи кислої капусти та начинки з м'яса, рису чи гречки, кукурудзяної або пшоняної круп, картоплі, квасолі, грибів, цибулі, моркви та прянощів. Загальновідомо, що названа ця чудова страва на честь голубів, птахів, які символізують творчу силу вогню та здавна вважаються символами народження світу. Без голубців важко було уявити святковий стіл в українській родині.



Українська кухня з давніх часів відзначалась великою різноманітністю страв і їх високими смаковими й поживними якостями. Використання для страв різноманітної тваринної і рослинної сировини і раціональні способи приготування їх роблять ці страви поживними, смачними, соковитими і ароматними.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї і смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ в процесі свого історичного розвитку.



**КЗО НВО № 113 ДМР
м Дніпро**

«Рецепти здорової української кухні»

**Виконала група
“Кулінари”**

**В рамках проекту
“Меню від
Вундеркінда”**



Каша

Каша — це символ продовження роду. Вона супроводжує людину від самого народження, адже є першою стравою після материнського молока. Слово «каша» розуміють і українці, і росіяни, і білоруси, і болгары, і поляки. Це — найпростіша й водночас одна з найсмачніших страв народної кухні. Народних обрядів, елементом яких є каша, чимало. З давніх-давен каші присутні на весільному столі поліщуків, нею начиняють також весільні вареники і голубці. «Коливом», або «кануном», називають поминальну кашу.



Особлива символіка і магічна роль каші в різдвяних святах. Головна страва на свят-вечірньому столі — кутя, її розводять медовою ситою, маковим молочком, узваром, посипають горіхами.

А на свято Катерини дівчата кашею закликають Долю. Часто вони закопували горщик каші, примовляючи: «Закопали горщик каші, ще й кілком прибили, щоб на нашу вулицю парубки ходили!»

**Українці! Пригадаймо,
З чим вареники в нас є?
Знає кожна господиня,
Що до столу подає.
З сиром ось жовтіють в мисці,
І з картоплею киплять...
Полюбляють українці
За столом поласувать**



Щодо традиційних українських вареників, то готують їх за давніми рецептами, які мало чим відрізняються від сучасних.

Найпопулярнішими вважають вареники з картоплею, сиром, вишнею, чорницями та іншими ягодами. Та є у кулінарному доробку українських пращурів доволі дивні поєднання, як-то вареники з начинкою із папороті або редьки.

Буряковий квас
Квас - стародавній напій, улюблений усіма слов'янами, і відомий не тільки в українській кухні. Буряковий квас сьогодні не так відомий, як хлібний, а даремно. Це - найкращий засіб для лікування гіпертонії і для очищення організму. Ну і крім того, він надає особливий смак червоним борщів.



І жа та українці: пишні застілля - Травма Голодомору, Борщ - війна



Не секрет, що українська кухня популярна у всьому світі. Українська національна кухня відображає характер нашого народу: вона щедра й любить всього побільше. Особливості української кухні, це широке використання свинини, таких овочів, як помідори, баклажани, цибуля, виробів з пшеничного борошна. Повірте, кожна страва української кухні заслуговує добрих відгуків! А як може бути інакше? Щедре сонце країни і добрі звичаї місцевих кулінарів зробили свою справу.



Червоний борщ

Справжній український борщ у вас вийде, якщо ви маєте в своєму арсеналі свіжі смачні продукти. Вам знадобляться м'ясо, капуста, картопля, буряк, морква, томатна паста, сало, часник, цибуля, зелень, сіль, перець. Також – квасоля, якщо ви вирішили приготувати борщ український з квасолею, і мука для галушок, якщо запланований український борщ з галушками. Приготування українського борщу починається з бульйону, для нього підійде свинина, яловичина, курка. Оптимальний вибір для українського борщу – свинячі реберця. Овочі, крім картоплі, нарізають соломкою і тушкують. Окремо додаємо в бульйон сиру капусту, адже без неї не вийде справжнього борщу. Останній штрих – це шматочок сала з часником.





Вареники

Ще одне традиційне блюдо в Україні – вареники. Це свого роду пельмені з різноманітними начинками. Серед найпопулярніших і, отже, найсмачніших, слід згадати картопляне пюре, гриби, капусту, варений фарш або солодкі з вишнями. Отже, вибір залежить від вас!





Сало

Сало займає особливе місце в українській кухні. Його зазвичай подають на шматку домашнього хліба із зубчиком часнику. Деякі іноземці вважають це блюдо дивним або навіть неприємним, і не можуть змусити себе спробувати свіже сире сало. Однак, якщо ви не готові їсти сало шматками, ви повинні хоча б спробувати його у вигляді хлібної намазки з травами і спеціями. Така закуска часто подається в ресторанах традиційної української кухні.





Голубці

Ця страва дуже популярна в Україні, хоча приготувати її нелегко. По-перше, ви повинні зробити начинку з рису, цибулі, моркви і фаршу, а потім загорнути її у відварені листя капусти. Після цього голубці потрібно тушкувати близько години в томатному соусі.





Узвар

Узвар – традиційний напій із сухофруктів, в основному з яблук, слив і груш. Цей корисний освіжаючий напій – прекрасний вибір для спекотних літніх днів. Його також подають під час святкової різдвяної вечері.

Обов'язково спробуйте всі ці смачні страви під час вашого наступного перебування в Україні!





Куштуйте
українське!

