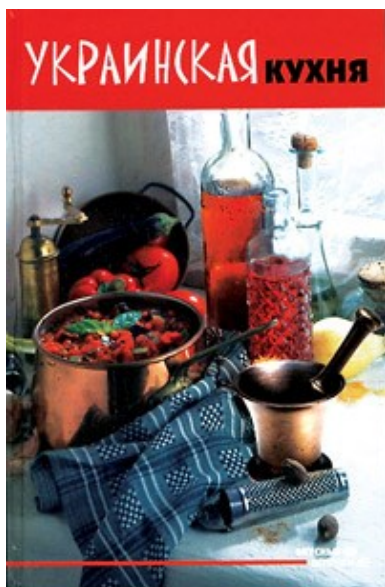
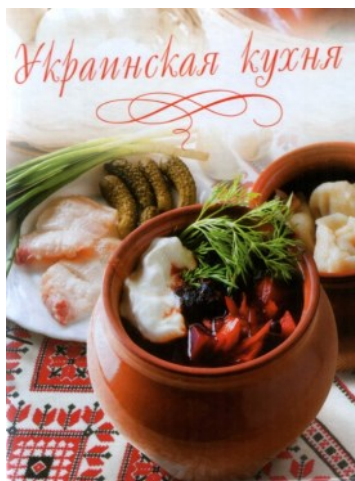


Украинская кухня



**БОРЩ
ВАРЕНИКИ
ХЛЕБ
ГАЛУШКИ
КИСЕЛЬ
САЛО**

4 «а» класс МБОУ СОШ N 106

2013 учебный год

Введение

Украина, бывшая житница Российской империи.

Страна, в которой смешались языки и обычаи более 100 национальностей.

Страна, в которой мирно сосуществуют украинцы и русские, греки и евреи, болгары и белорусы, грузины и армяне... Степи востока, побережье двух морей, дубравы центральной Украины, Карпатские горы и Днепр...

Певучий язык и певучая страна.

Как отражение страны — ее кухня.

Поэтическая и разнообразная, пестрая, но в то же время гармонично-похожая, сытная и легкая, роскошная и повседневная.

А знаменитая украинская домашняя колбаса в заливном смальце горшочке, а форшмачок из селедочки по-одесски! Какой же хохол не любит поесть — что? Правильно, сало! «Да что его пробовать, кумэ, сало як сало!»

Украинская кухня.

Украинская кухня складывалась на протяжении многих веков, что обусловило её разнообразность, блюда украинской кухни отличаются высокими вкусовыми и питательными качествами, различными комбинированными методами обработки продуктов и сложной рецептурой. Среди славянских кухонь украинская по праву имеет статус наиболее разнообразной и богатой, она давно получила распространение за пределами Украины. Это обусловлено тем, что в украинской кухне присутствуют традиции приготовления блюд восточных народов (татары, турки) и западных (немцы, венгры). Это основное отличие от родственной русской кухни. Многие блюда национальной кухни стали постоянной частью питания других народов, особенно славянских, как восточных, так и западных. Несмотря на разброс территорий от Крыма до Десны или от Закарпатья до Донецка кухня эта осталась достаточно цельной как по применяемому набору продуктов, так и по способам их переработки.

Особенности украинской кухни.

Украинская кухня – восточнославянская кухня, в её основу вошли кулинарные традиции, сложившиеся в каждом из регионов Украины. Несмотря на это, кулинарные рецепты примерно одинаковы во всех регионах страны.

С технологической стороны украинская кухня восприняла некоторые приемы французской кухни, что значительно роднит ее с венгерской и прочими западнославянскими кухнями. В меньшей мере были восприняты традиции немецкой кухни, что отличает украинскую кухню от, например, российской и чешской. Во время татаро-монгольского ига, а также при последующем «импорте» тюркской кулинарной культуры, украинская кухня приобрела жареные блюда из рубленого мяса.

Отличительная черта украинской кухни состоит в том, что сырой продукт — будь он животного или растительного происхождения — сначала подвергается легкому обжариванию и относительно быстрому пассерованию, или «смажению», как говорят украинцы, и только после этого — более длительной тепловой обработке, т.е. варке, запеканию или тушению.

Своеобразие национальной украинской кухни выражается в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина (мясо и особенно сало), овощи, продукты переработки злаков и бобовых (пшеничная мука, крупы, фасоль и т.п.) и некоторых других, а также в особенностях технологии приготовления пищи, таких как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего.

^ **Основные блюда украинской кухни.**

К основным блюдам украинской кухни относятся борщ, вареники, пампушки, буженина, печеня, сеченики. Разные виды блинов: гречаники, налистники, оладки. Зразы (картофляники), колбаса кровянка, сало во всевозможных видах, деруны, голубцы, кулиш — каша с мясом или салом, кутя.

Основными напитками считаются те, которые получены способом естественного брожения, как то различного вида мёды, пиво, квасы и виноградные вина. В XIV веке появилась водка (горилка), а также различные настойки.

БОРЩ

Было бы удивительно, если бы знакомство с украинской кухней началось с какого-либо другого блюда. Борщ – это наиболее популярный «суп» в Украине. Если заглянуть в ветхие страницы истории, то можно увидеть, что на самом деле борщом мы обязаны... древним римлянам. Специально для него латиняне выращивали богатые урожаи капусты и свеклы.

Существует три разновидности:

красный – с капустой, морковью, фасолью, картофелем и свеклой на мясном бульоне;

постный – та же рецептура, но без мяса;

зеленый – здесь главными героями кастрюли являются молодой щавель, шпинат, иногда крапива, листья свеклы.

С точки зрения мировой диетологии, борщ – идеальный продукт для очищения организма, поскольку содержит витамины, жир, клетчатку, воду и белок. Жидкость способствует выведению токсинов. Клетчатка вареных овощей – натуральный сорбент широкого спектра действия. Белок обеспечивает обменные процессы. Жир всегда присутствует в борще в процессе приготовления либо попадает туда в виде сметаны. Зеленень значительно витаминизирует блюдо.



ВАРЕНИКИ

Вареники прочно укоренились не только в украинской кухне, но и в сердцах, душах, даже фольклоре – песнях, стихах, поговорках.

Недавно был проведен Всеукраинский чемпионат по скоростному поеданию вареников. Его победителем стал 25-летний львовянин, съевший за 5 минут 100 штук! Такая вот любовь.

В небольшом конвертике из теста можно обнаружить: картофель, грибы, капусту, мясо, творог, фрукты, ягоды... Все, что угодно! Вареники – прекрасное питательное блюдо. И не переживайте по поводу несовместимости белков и углеводов, мясных и мучных продуктов.



ХЛЕБ

Хлеб в Украине пользуется уважением. Если не сказать что это едва ли не единственный продукт, который украинцы так глубоко ценят и чтят: «Хліб – усьому голова», «Хліб та вода – козацька їда». Его всегда ели много, потому как питание в целом было низкокалорийным, в то же время работать приходилось очень много, и нужна была энергия.

Одна из его архаичных разновидностей – это коржи. Но любимым хлебом – как праздничным, так и на каждый день – был тот, который делали на «закваске» и пекли в печи. Наши предки не представляли себе жизни без главного продукта, да и мы не очень отличаемся от них – пусть у нас нет дома печи, первое, за что мы хватаемся в магазине, – это свежая мягкая буханка.



ГАЛУШКИ

Сегодня это блюдо не пользуется большой популярностью, а раньше их варили на ужин практически ежедневно.

Галушки легки в исполнении и очень питательны. Это идеальная еда для спортсменов перед тренировкой. Только готовить их нужно как раньше – используя муку из цельного зерна или добавляя к обычной зародыши пшеницы и отруби. Если не забудешь тщательно пережевывать – ничто не нарушит твое пищеварение.



КИСЕЛЬ

Над киселем наши предки мудрили по особой технологии: зерна овса жарили, мололи, отсеивали, муку заливали кипятком, охлаждали, добавляли кусок хлеба и оставляли на ночь киснуть. Отсюда и название «кисель». Но в начале XX столетия для его приготовления стали применять картофельный крахмал, что значительно облегчило процесс. Этот способ дошел и до наших дней. На большей части Украины кисель входит в праздничное меню.

Есть одна особенность, связанная с этим блюдом: его обычно подают последним – он служит своеобразным этикетным «знаком» окончания застолья. За это народ в шутку называл его «вышибайлом».



САЛО

С тех пор как человек открыл для себя мясо и научился его не только есть, но и какое-то время хранить, он открыл для себя и сало. На протяжении многих столетий без свиного сала не обходились ни русские, ни поляки, ни англосаксы. Любят сало венгры и чехи. Не едят свиное сало лишь мусульманские народы, для которых свинья считается грязным животным. Да и климат жарких восточных стран не позволяет долго хранить этот продукт. Зато у них есть способы хранения курдючного сала. Это хоть и бараний жир, но все-таки сало.

Появление сала в рационе питания наших народов было предопределено исторически, когда во времена монгольско-татарского ига враги угоняли не только людей, но и скот из сельских подворий. Не трогали только свиней. Вот и приходилось находчивым казачкам думать о пропитании своих домочадцев и заготавливать впрок все то же сало. Находчивые украинские хозяйки первыми поняли, что сало - это не только восхитительно вкусная еда, но и чудодейственное лекарство. Наверное, именно поэтому в массе своей украинцы просто пышат здоровьем. И все благодаря «витамину С», как в шутку называют они свиное сало.

У разных людей одно сало вызывает различные чувства и эмоции: от панического страха до обильного слюноотделения, но равнодушным к этому элементу украинской кухни не останется никто. Все украинцы любят сало и умеют готовить его разными способами: солить, жарить, варить, тушить...

Первые упоминания о сале относятся к временам Римской Империи, когда им питались legionеры и каменщики. Но прижилось лучше всего на Украине, и стало не просто национальным блюдом, а основой философии и государственного устройства, как шутят украинцы, и считается наряду с флагом и гербом символом Украины.



Сало состоит из жира, но у здорового человека оно хорошо усваивается и способствует здоровому развитию. В сале содержится незаменимая арахидоновая кислота, которая входит в состав клеточных мембран, фермента сердечной мышцы, гормонов, участвует в холестериневом обмене и иммунных реакциях. Так же сало богато витаминами F, A, D, E, каротином. Все эти вещества очищают организм от холестерина, которого, кстати, в сале меньше чем в сливочном масле.

Свиное сало широко применяется и в народной медицине.

Средство при болях в суставах.

Как наружное средство оно нередко оказывается более действенным, чем различные мази.

Больные суставы смазывать на ночь смальцем (топленным салом), сверху накладывать бумагу для компрессов, укутывать шерстяным шарфом и оставлять компресс на всю ночь. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавляется немного меда.

Средство при нарушении подвижности суставов после травмы.

100 г свиного жира смешать с 1 ст. ложкой поваренной соли и втереть в область сустава. Затем сверху наложить согревающую повязку.

Средство при мастите.

К месту воспаления приложить тонкий кусочек не свежего, а старого сала, зафиксировать лейкопластырем и наложить повязку.

Средство при мокнущей экземе.

2 ст. ложки перетопленного несоленого свиного жира смешать с 2 белками куриных яиц, 100 г паслена и 1 л сока из чистотела. Тщательно перемешав, смесь настаивать 2-3 дня, а затем смазывать ею больные места.

Средство при зубной боли.

Небольшой ломтик сала без кожи, очищенный от соли, прикладывают к больному зубу между десной и щекой на 15-20 минут. Зубная боль постепенно утихает.

Средство при пяточной шпоре.

Приготовить мазь из несоленого свиного сала (100 г), сырого куриного яйца и уксусной эссенции (100 г). Посуду со смесью поставить в темное место до полного растворения сала и яйца, периодически помешивая.

Перед лечебной процедурой пятку распарить в горячей воде, после чего к больному месту приложить ватный тампон, пропитанный мазью. Для закрепления тампона можно надеть носок. Мазь накладывают на ночь, а утром ее остатки смывают теплой водой. Продолжительность лечения – 5 дней.

Список использованной литературы

<http://draniki.org>

<http://mamarama.ru>

<http://nnm.ru>

<http://ru.wikipedia.org>

<http://www.gotovim.ru>

<http://www.millionmenu.ru>

<http://www.myjane.ru>

