

# «Украинская кухня»

Воспитатели ГБДОУ № 5  
средней группы «Капельки»  
Беляева Л.П., Корнетова М.Л.

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 залитом 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

- Складывалась на протяжении многих веков
- Одна из самых популярных, разнообразных и богатых
- в украинской кухне присутствуют традиции приготовления блюд других народов
- Цельная на всей территории страны



# 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.
- украинская кухня восприняла некоторые приемы французской кухни, что значительно роднит ее с прочими западнославянскими кухнями.
- В меньшей мере были восприняты традиции немецкой кухни, что отличает украинскую кухню
- Во время татаро-монгольского ига украинская кухня приобрела жареные блюда из рубленого мяса.



# Особенности украинской кухни

- Ингредиенты: свинина (мясо и особенно сало), овощи, продукты переработки злаков и бобовых (пшеничная мука, крупы, фасоль и т.п.)
- Сырой продукт сначала подвергается легкому обжариванию и относительно быстрому пассерованию, или «смажению»,
- Комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего.



# Основные блюда украинской кухни.

- Борщ, вареники, пампушки, буженина, печеня, сеченики.  
Блины: гречаники, налистники, оладки.  
Зразы (картопляники), колбаса кровянка, сало во всевозможных видах, деруны, голубцы, кулиш, кутья.
- Мёд, пиво, квас, виноградные вина, горилка, настойки.



# Борщ

- Борщ – это наиболее популярный «суп» в Украине.
- Существует три разновидности:
  - Красный
  - Постный
  - Зеленый
- Борщ – идеальный продукт для очищения организма



# Вареники

- В небольшом конвертике из теста можно обнаружить: картофель, грибы, капусту, мясо, творог, фрукты, ягоды...
- Вареники – прекрасное питательное блюдо.



# 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».
- 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.



# Галушки

- Раньше галушки варили на ужин практически ежедневно.
- Галушки легки в исполнении и очень питательны. Это идеальная еда для спортсменов перед тренировкой



# Сало

- Все славянские народы любят сало
- Сало богато витаминами А, D, Е, F, каротином. Все эти вещества очищают организм от холестерина. В нём содержится незаменимая арахидоновая кислота.
- Сало используют в народной медицине.



# Список используемой 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>

