

ВІПРОДЖЕННЯ СЛОБОЖАНСЬКОЇ КУХНІ: СТРАВИ ЗІ ЗЛАКОВОЇ СИРОВИНИ НА ОСНОВІ ЗБРОДЖУВАННЯ

Андрусенко К.Г., Волошина О.А., гр. ТХ-17

Науковий керівник – доц. Терещенко Л.В.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Оздоровлення харчування людей – одна з головних вимог сучасного життя. Особливо це стосується мешканців великих міст, для яких здорове та збалансоване харчування – найважливіший фактор профілактики різноманітних захворювань. І до таких страв в мудрій народній кухні відносяться страви на основі збродження.

Здавна традиційними стравами на Слобожанщині були киселі, що в народі завжди вважались «слов'янським бальзамом» при оздоровлюванні організму.

Вони отримали свою назву завдяки дещо своєрідного кислуватого смаку. Перші киселі були напівзаквашені, кислуваті, драгледоподібні, так як готувались шляхом заквашування вівсяного борошна з «розчиною» і уварювались до кашоподібного стану.

Пізніше науковцями було встановлено, що овес має найближче до ідеального, оптимальне співвідношення білків, жирів, вуглеводів та вітамінів групи В. Тому вівсяні страви вважались дієтичними.

Урізноманітнювали смак їжі слобожан напої і страви, приготовлені шляхом заквашування одночасно різних видів борошна, але уже з додаванням солоду.

Уже в XVII ст. рекомендували страви з проростками пшениці, які підвищують тонус та запобігають старінню організму. В процесі набухання, який передуює проростанню зерна весь біостимуляторний комплекс його мобілізується під дією ферментів. Життєва енергія зерна в цей період вважається найбільш активною. Саме цей важливий момент змін в пророщених злаках інтуїтивно відчули наші пращури і мудро використали їх біологічну цінність в народній кухні.

На солоді з жита, вівса чи ячменю готували не менш важливий напій – квас, який багатий вуглеводами, вітамінами (В, В₂, РР, D₂), вуглекислим газом та молочною кислотою.

Досить розповсюдженими в народній кухні були такі ферментовані продукти як кваша, путря та інші страви, що готувалися шляхом заквашування борошна різних злаків з використанням солоду. Вони не затримуються в шлунку та засвоюються організмом практично цілком.

Саме відновленню технологій цих корисних та поживних страв присвячена наша робота.