

## УКРАЇНСЬКА ТРАДИЦІЙНА КУХНЯ

**Лотішко І.П., гр. ТОП-35**

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. **Михайлова І.С.**

Одеська національна академія харчових технологій

Українська кухня багата вуглеводами, достатньо калорійна і щедра на смак та поживну цінність. Українські страви відрізняються вишуканою простотою та засновані на приємному поєднанні свіжих, маринованих та копчених продуктів. Хоча методи приготування їжі не складні, страва може містити велику кількість інгредієнтів та незвичайні поєднання.

Хліб, звичайно є основою української кухні. Репутація країни як житниці Європи є заслуженою. Французький письменник Оноре де Бальзак, який жив в Україні протягом чотирьох років, підрахував понад 77 різних способів приготування хліба.

Приготовлені або запечені крупи чи пшениця, ячмінь, гречка, просо, овес, або кукурудзяна крупа, є давньою українською їжею.

Борщ, звичайно, національна страва України. Борщ подають із сметаною і пампушками або житнім хлібом. Є багато різновидів борщу в залежності від місцевості, інгредієнтів, і сезону, до них відносяться зелений борщ, весінній борщ, холодний борщ, і чистий борщ (бульйон).

Сало є національним продуктом України. У всьому світі засолений свинний жир пов'язують з Україною. Але це не просто їжа, сало, поряд з прапором і гербом, є символом України.

Наявність інгредієнтів для приготування традиційних страв часто залежать від сезону, тому також можете виявити, що певні страви, перераховані на меню можуть бути недоступні в певний час року. Салати дуже поширені: салати основні – це комбінації свіжих, варених, консервованих овочів і можуть бути змішані з м'ясом, сиром чи рибою. З такою багатою кількістю різних рецептів, постійним остається тільки наявність в українських салатах оцту або майонезу.

Українська кухня має багату історію і пропонує широкий вибір страв. Кухні сучасної України ґрунтується на традиційних українських рецептах, а також українська кухня несе вплив від таких кухонь сусідів, як російська, німецька, угорська, турецька та польська. М'ясо (особливо свинина), картопля, овочі, фрукти, гриби, ягоди, трави грають найважливішу роль в українській кухні. Українська їжа призначена для насичення, і повинна подаватися у великій кількості.