

ВІРМЕНСЬКИЙ ЛАВАШ ТА СУЧАСНІ ГАСТРОНОМІЧНІ ВПОДОБАННЯ

Мхітарян Р.А., ПВІГ

Наукові керівники: ст. викл. **М.І. Крупей,**

ст. викл. **О.М. Муравйова**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Вірменський лаваш – один із найстародавніших видів хліба. Його полюбують не лише на Кавказі та в країнах Сходу, але й у нас, в Україні. Боршно, вода, сіль – ось з таких, здавалося, простих інгредієнтів випікається цей корисний продукт. Лаваш малокалорійний, збагачений білками, вітамінами В₁, В₂, РР та вуглеводами, які є важливим джерелом енергії. Вуглеводи, як відомо, підвищують настрій, оскільки сприяють виробленню в організмі серотоніну. Вони також добре впливають на роботу серця та допомагають боротися з жирами.

За кілька століть технологія приготування лавашу дещо змінилася, але смак і аромат залишилися такими ж апетитними. Першим кроком до створення лаваша був винахід ступок і ручного млина. Подавлене зерно пшениці або густі зернові каші перетирали, після чого з них пекли прісні коржі. Подібна практика була поширена серед стародавніх шумерів, єгиптян, вавилонян, персів, ассірійців і етрусків. Ідентична рецептура популярна сьогодні серед народів Закавказзя. У наш час популярні два види лавашів: вірменський та грузинський. Вони відрізняються своїм зовнішнім виглядом, грузинський – дуже пишний, а вірменський – тоненький.

Багато кулінарних традицій пов'язано з лавашем. Наприклад, вірмени здавна вживають оригінальний метод тушкування риби, загорнутої в тонкий лаваш. А от азербайджанці у вірменський лаваш загортають рис та подають його до м'ясних страв. Крім того, вони вживають лаваш для сервірування люля-кебабу та для приготування славнозвісної шаурми.

Вірменський лаваш – корисне доповнення до вашого столу. Він добре підходить для тих, хто піклується про власне здоров'я. Лаваш не містить ні дріжджів, ні цукру, ні жирів або яєць, тому його можна назвати дієтичним хлібом.

Вірменський лаваш може бути чудовою заміною звичайному хлібу. В цьому випадку організм не отримає жодних зайвих калорій. Як експериментувати з вірменським лавашем – вирішувати вам. А наостанок ми хочемо побажати вам натхнення в приготуванні смачних страв з лавашем.