

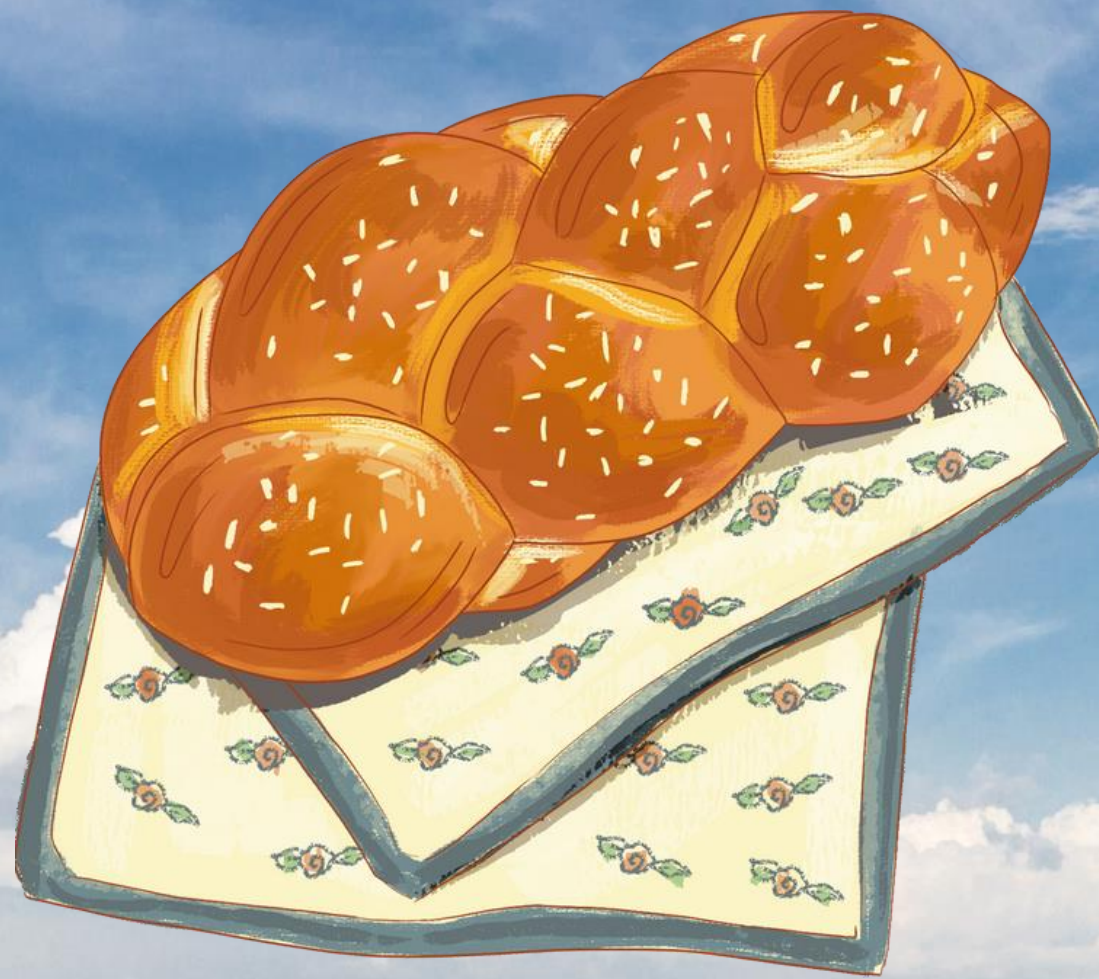
Українські страви на кожен день





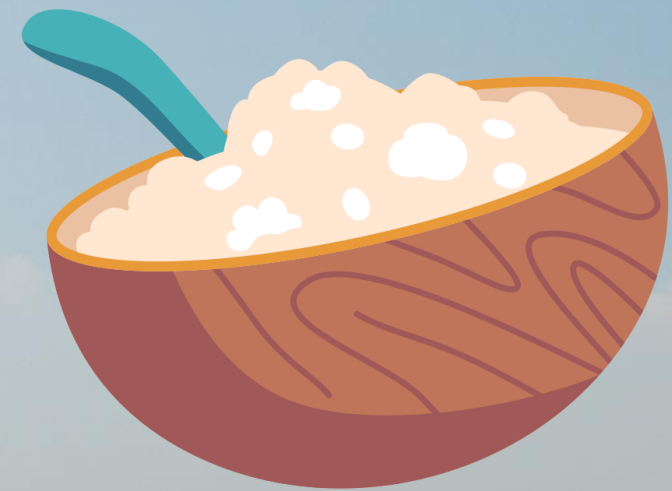
Протягом багатьох століть
хліб, хлібні вироби та страви з
зернових становили основу
харчування українців.

Починаючи від найдавніших
прісних коржів, як готували на
території України тисячі років
тому, до безлічі складних
хлібобулочних виробів



В різних регіонах України до
жита додавали різні домішки.
Наприклад, в 19 столітті на
Слобожанщині, випікали
житній хліб, додавали
гребане борошно, на Західній
Україні – вівсяне та
кукурудзяне, на Полісся ж
додавали картоплю.





З різного часу знаходимо згадки про різноманітні каші – з проса, ягменю, вівса, пшениці, гороху, соєвиці. Приблизно з XIII – XIV ст. поширюється також грегса.

Дуже поширеними були кашоподібні страви з борошна: грегана лемішка, пшенична або житня соломаха, вівсяне толокно, пшоняні малаї. При тому часто вони були ферментованими: вівсяний кисіль, житньо-грегана кваша.



Овогі



В умовах дефіциту м'яса овогі також були важливим елементом на всіх етапах розвитку та формування української кухні. Назви популярних на території України овочів згадуються ще в Литовському статуті. Зокрема йдеться про капусту, буряк, пастернак, ріпу.



Цибуля з'явилася на території України близько 13 століття.

Традицію вирощувати огірки українці запозичили від візантійських греків.



На межі 17-18 століть на території, що знаходилася під впливом Османської імперії, з'явилася кукурудза. На той час пшениця була продуктом, яким сплагувалися податки. Кукурудза ж ніякими податками не обкладалася, тому її охоче вирощували. Приблизно тоді ж почали готувати мамалігу.

Перші згадки про широке вирощування картоплі припадають на початок 18 століття - йдеться про висаджування «потетес» та «тартофлів». Після голодної зими 1812 року, коли значну кількість зернових було знищено, картопля міцно увійшла в раціони людей і на території України





Буряк – один з ключових продуктів української кухні. По-перше, важливою складовою безлігі страв (зокрема, борщу) був буряковий квас. Найпростіший борщ, який готували на території України, склався саме з бурякового квасу, капусти, цибулі та моркви. На півдні в борщ додавали квасоллю. На свята його готували з м'ясом, в піст – з рибкою (наприклад, з сушеними карасями).

Зберігся такий рецепт:

Перший бульйон вариться на кістках, другий – на овочах з додаванням кардамону та яєць, третій на суміші яловичини, телятини та свинини з додаванням сморжків. Всі вони замішуються разом з квасом, капустою, пегеним буряком та вишнею.



Риба, морепродукти, кав'яр

Особливих рибних страв в традиційній українській кухні не дуже багато, однак в різних регіонах країни річкову та морську рибу їли із задоволенням – зокрема, запечених в сметані карасів, фаршировану щуку, корона та судака.



Яку українську страву ви готували вгору?



"Кулінарна абетка"
Завдання: на кожну літеру алфавіту
назвати українську страву

А	Б	В	Г	Ґ	Д	Е
Є	Ж	З	И	І	Ї	Й
К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч
Ш	Щ	Ь	Ю	Я	,	

А - Абрикосове варення Б - Борщ В - Вареники Г - Галушки
Г - Греганики Д - Деруни Е - Есклоп по-київськи Ж - Желе З
- Зрази И - Індигка по-українськи І - Ікра кабаджкова Ї -
Їжажки картопляні Й - Йогурт домашній К - Котлети по-
київськи Л - Лошина домашня М - М'ясо по-селянськи Н -
Нудлі О - Овочі пегені П Пампушки Р - Рагу овочеве С -
Сало Т - третій пиріг У - узвар Ф - Форишмак одеський Х -
Хліб житній Ц - Цибуля по-львівськи Ч - Часникові
пампушки Ш - Шулики Щ - Щавлевий борщ Ъ - Йогурт
(адаптація йогурту) Ю - Юшка рибна Я - Яєчня по-
селянськи

"Історія на тарілці"

Борщ:

Походить від слова "борщевик" (рослина)
У кожній області свій рецепт (понад 100 варіантів!)
ЦІКАВИНКА: NASA включило борщ до меню космонавтів



Вареники:

Назва від "варити" + "ник" (те, що варять)
Святкові вареники робили з 12 видами нагинуок
ЦІКАВИНКА: Найбільший вареник важив 75 кг (Черкаси)



Сало:

Українці їдять сало понад 1000 років
70 способів приготування
ЦІКАВИНКА: Сало не псується навіть без холодильника



"Словникова кухня"

червоний суп
п'єци
картопляники
шник
булочки з гасником
налисники
клецки
рулетики м'ясні
каша густа
студенець
хліб білий
густий напій
творожники
круп'яна страва
холодний суп

капустяники
котлети
закуска рибна
вершки кислі
ряжанка
пиріг медовий
бублик
солодоці східні
паска
каша з маком -
булочки з нагинкою
оладки
бриндзя
тістечка сухі

**10 незвичайних
українських страв,
про які всі забули**

1. Затірка – одна з найдавніших українських страв
2. Томбовуї – страва, що прийшла до нас з Угорщини, але певний час була розповсюджена і в Україні.
3. Рокоткрумплі – дивна назва одразу нагадує на думку про іноземне походження.
4. Меживо – традиційна українська страва, котра подібна із відомими нам овочевою ікрою чи рагу.
5. Книші – про походження цієї страви існує багато суперечок.
6. Лемішка – традиційно полтавська страва, яка давно вийшла з українського побуту.
7. Коцюрба – страва, яка поєднує у собі картопляне пюре і галушки.
8. Токан – страва, котра була поширена на території західної України
9. Росівниця – досить оригінальна страва
10. І на останок – стародавній напій Туслянка.



Завдання 2: "Склади меню"
розробити меню на день,
використовуючи лише українські назви:

Сніданок
Обід
Перекус
Вечеря

УКРАЇНСЬКА СКАТЕРТНА

Холодні закуски

Капуста маринована в буряковому соку з соленими та пряними овочами	310	69.00
Філе оселедця на картоплі з маринованою цибулею	150	54.00
Сало з проростю маринованою цибулею та часниковими грінками	140	42.00

Салати

Салат з овочами та цвітною капустою	260	83.00
Салат картопляний з маринованими грибами та малосоленим оселедцем	260	59.00
Салат м'ясний з овочами	280	65.00
Салат з курячою печінкою та грибами під імбирним соусом	230	65.00

Резші страви

Борщ «Знапний»	775	145.00
Капусник з димком, савицями реберцями у хлібній скоринці	550	87.00

Гарячі закуски

Реченя з грибами	300	99.00
Гриби лісові запечені в сметані з маринованими	220	89.00
Веруни з грибами та цибулею	265	51.00
Веруни фаршировані м'ясом зі сметаною	260	63.00
Ковбаса по-домашньому	205	98.00
Картопля печена зі сметаною та шкварками	270	43.00

Вареники та Шниці

Вареники з картоплею та грибами	290	57.00
Вареники з м'ясом	270	74.00
Вареники з вишнями сметаною та вишневим соусом	315	58.00
Вареники з сиром	285	41.00
Шниці з м'ясом та сметаною	280	73.00
Шниці з молодим сиром	280	65.00
Шниці з яблуками	250	51.00

Гарячі страви

Філе карпа смажене під овочами	210	112.00
Крученики з телятиною із лісовими грибами	170	124.00
Крученики зі свинини та чорносливом	160	85.00
Педальонки із свинини на картоплі з рулетиками із кабачками, цукіні та морквою	205	118.00
Котлета по-київськи з печеною картоплею	220	67.00
Сиченики курячі в бенкеті	120	79.00
Гусяча ніжка запечена з грушею та виноградом	130	73.00
Криль тушений у сметанному соусі	320	146.00

Десерти

Сирники зі сметанним соусом	350	57.00
Rupir грушевий	270	85.00
Rupir вишневий	170	56.00

іжкy y пісні та казці"

"Без хліба нема обіда"

"Не хлібом єдиним живий буде головіс"

Сите порося і каші не їсть.

Солодка їда (їжа) – животу дїда.

"Біла хатка, без дверей, без віконць" (сяйце)

"Сидить дід у землі, борода назовні" (цибуля)

Солодкий, як мед, Білий, як сніг У пошані у всіх;

До рота понав, там і пронав. (Цукор).

Що за хліб такий святковий? На рушник вмістився новий? (Коровай).

Що на сковорідку наливвають, Так вчетверо згинають? (Млинці)



Наша область - наша страва

Наша область - Наша страва

харківська область



Борщ по-слобожанськи

 **VARUS**
x Yavorska

Наша область - Наша страва

чернігівська область

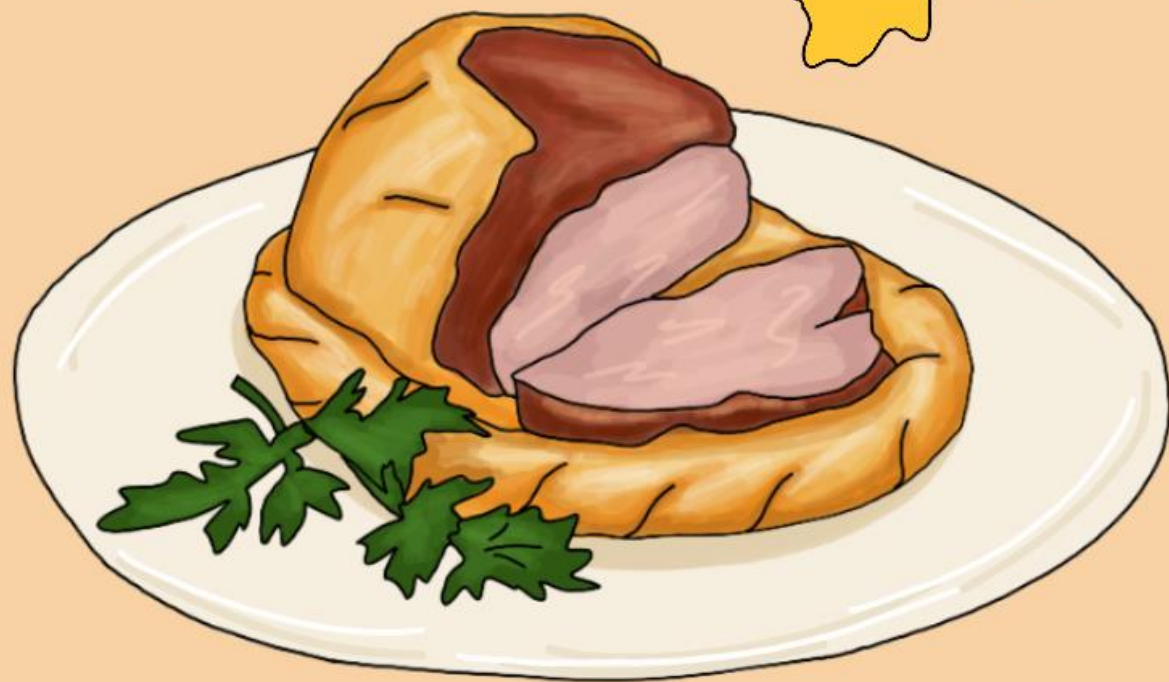


Булани

 **VARUS**
x Yavorska

Наша область - Наша страва

черкаська область



Буженина в тісті

Наша область - Наша страва

херсонська область



Бекмез

Наша область - Наша страва

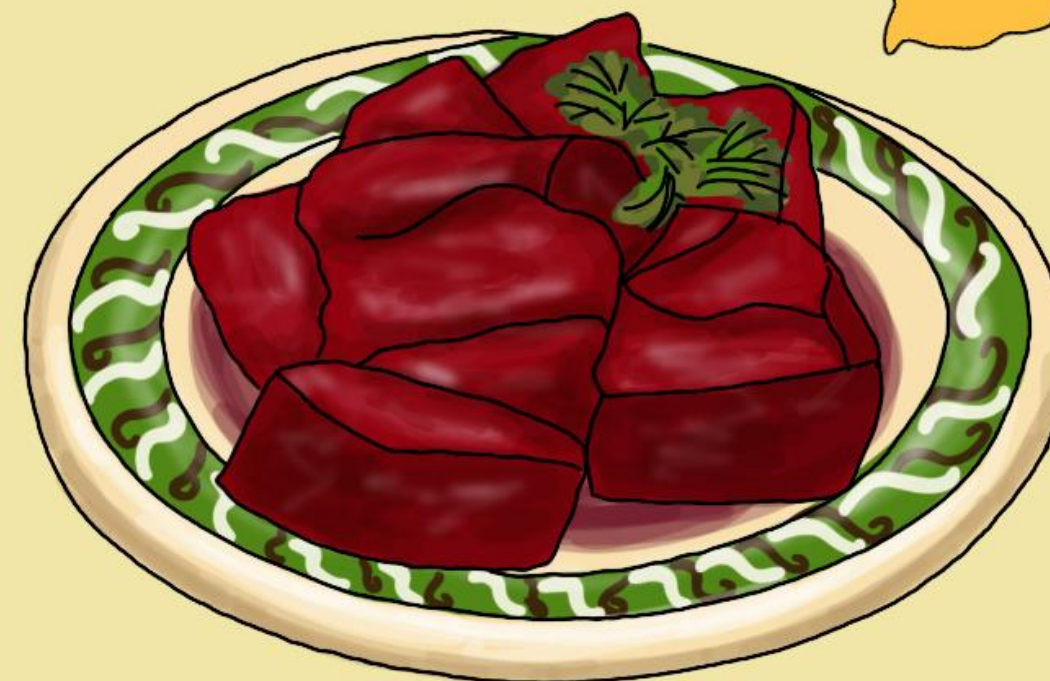
тернопільська область



Мачанка

Наша область - Наша страва

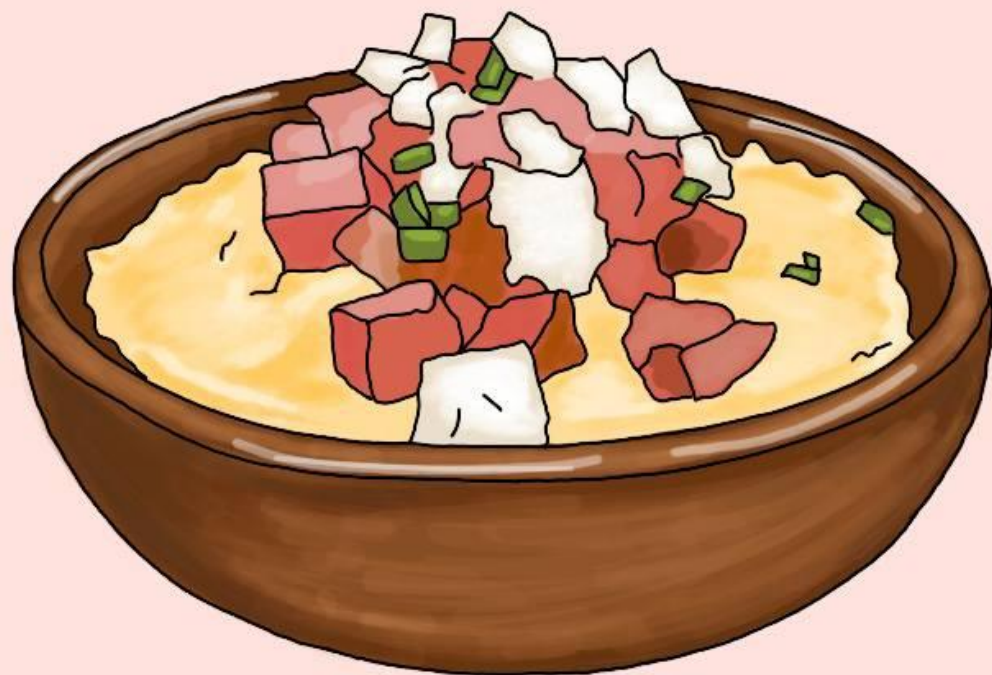
сумська область



Шпундра

Наша область - Наша страва

чернівецька область



Мамалига

Наша область - Наша страва

рівненська область



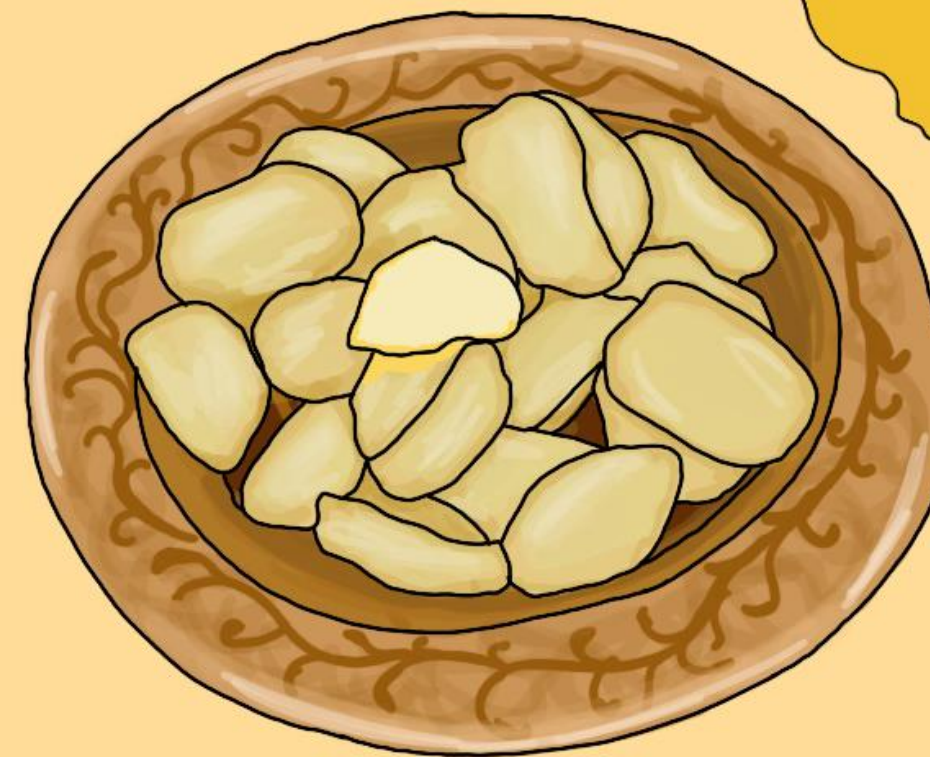
Мацик

Наша область - Наша страва



Янтики

Наша область - Наша страва



Галушки

Наша область - Наша страва

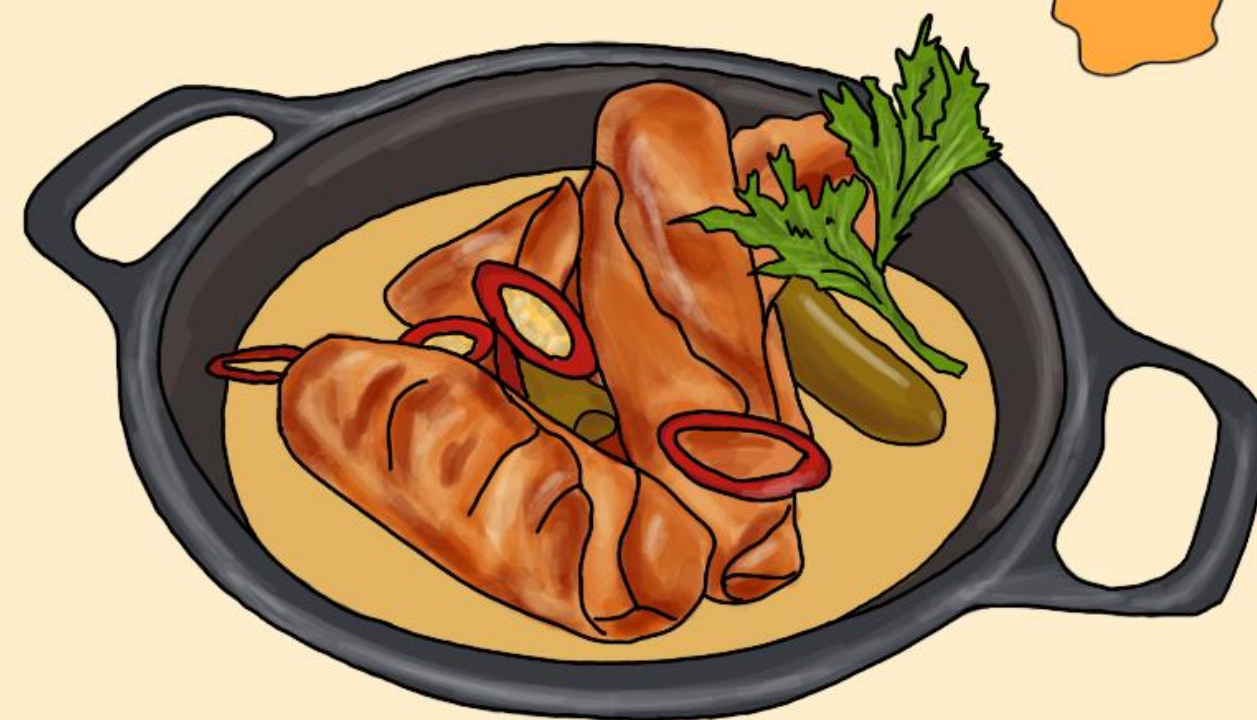
івано-франківська область



Квасолева зупа

Наша область - Наша страва

кіровоградська область



Крученики

Наша область - Наша страва

запорізька область



Куліш

Наша область - Наша страва

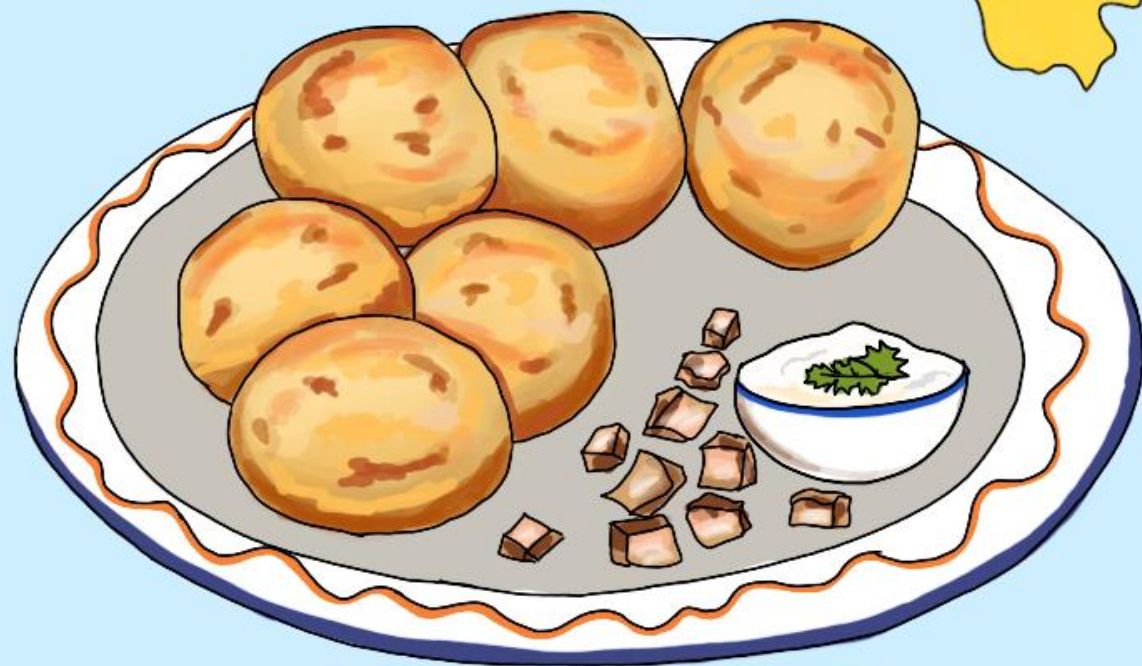
закарпатська область



Богроч

Наша область - Наша страва

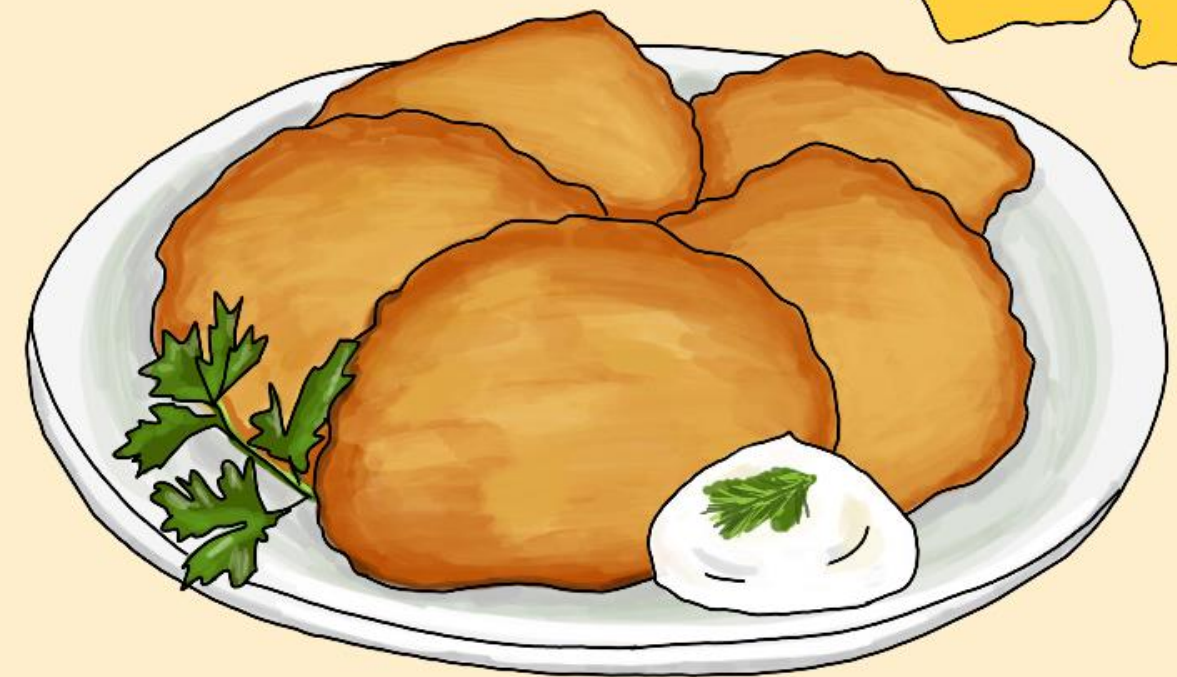
ВОЛИНСЬКА область



Токмачі

Наша область - Наша страва

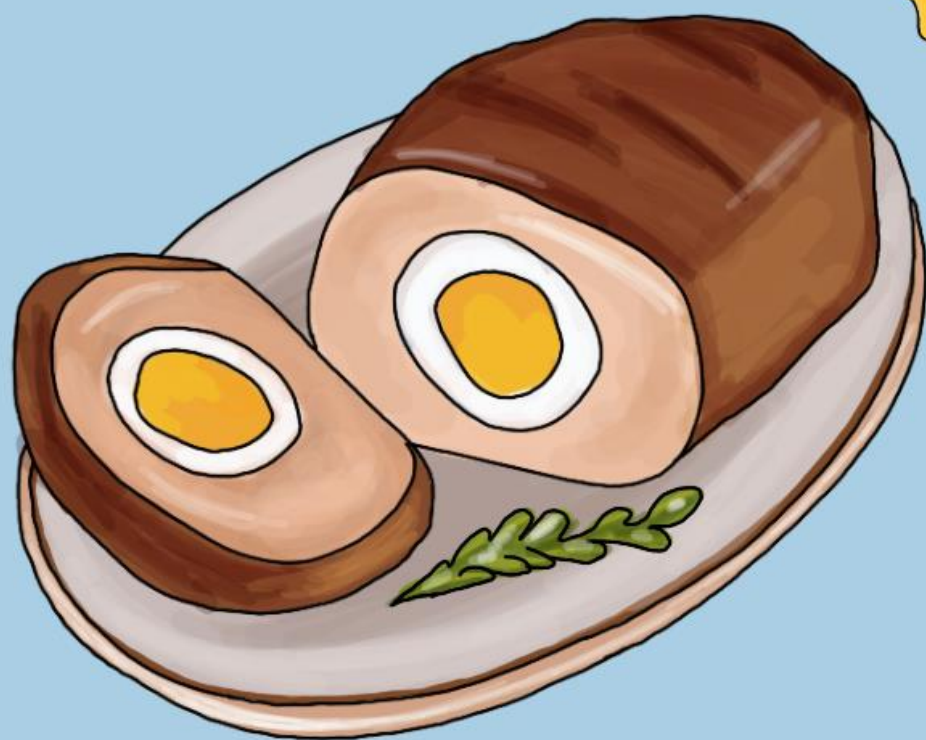
ЖИТОМИРСЬКА область



Деруни

Наша область - Наша страва

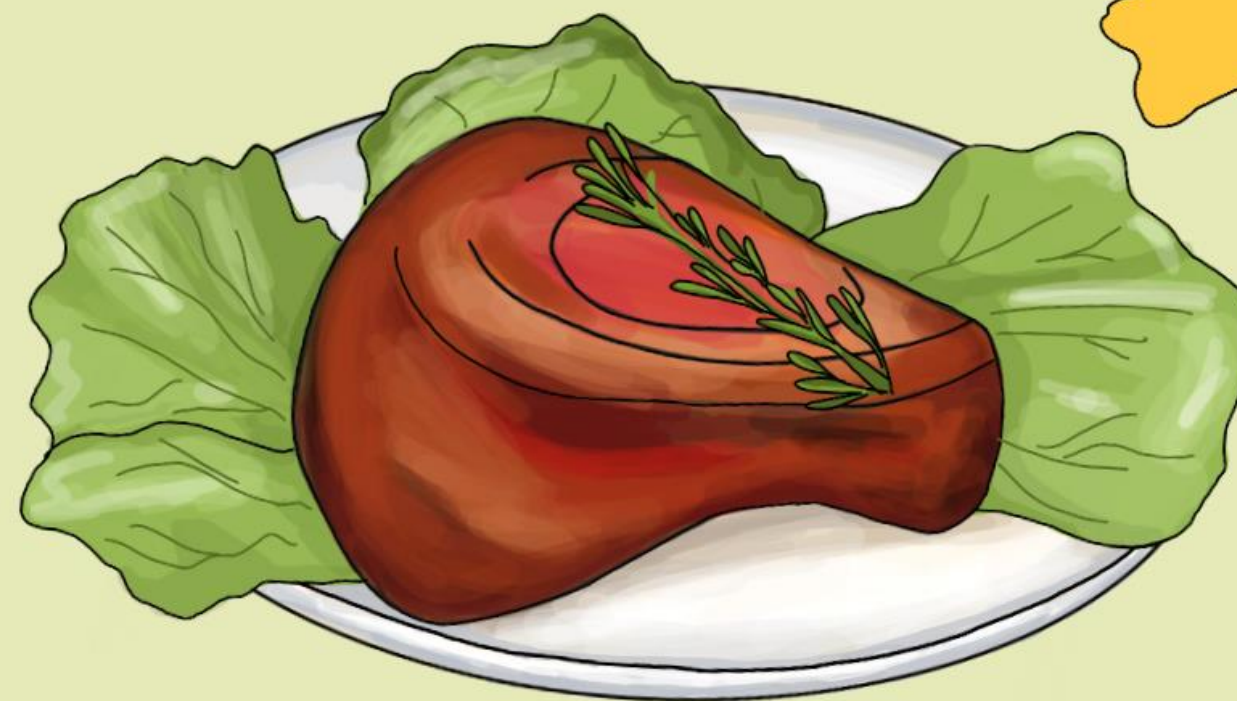
луганська область



М'ясний рулет

Наша область - Наша страва

донецька область



Рулька по-донбаськи

Наша область - Наша страва

одеська область



Форшмак

Наша область - Наша страва

львівська область



Сирник

у з в а р

Оберть з відповіді
Назвіть страви
української
національної кухні

піца

борщ

шашлик

вареники

галушки

суші



До появи рису
голубці готували
із додаванням...

А



пшона

Б



гречки

В



перловки

Цікаві активності, які педагоги ЗДО можуть проводити з дошкільнятами для вивчення українських національних страв

Кулінарні майстер-класи:

Готування простих страв разом з дітьми: вареники з картоплею.
Замішування тіста для хліба і спостереження як воно "росте"

Ігрові активності:

Сюжетно-рольові ігри "Українська кухня", "Ресторан національної кухні"
Дидактичні ігри "Що з чого готують?", "Відгадай страву за інгредієнтами"
Театралізовані вистави з казками про їжу ("Колобок", "Ріпка")

Творчі заняття:

Малювання і ліплення українських страв
Створення книжки-малюнки "Наші смачні страви"
Аплікації з зображенням борщу, вареників, калача

Пізнавальні активності:

Розповіді про історію страв і традиції їх приготування
Вивчення назв продуктів українською мовою
Відвідування харчоблоку дитячого садка з екскурсією

Культурні заходи:

Організація "Дня української кухні" з дегустацією
Запрошення бабусь для розповідей про сімейні рецепти
Свята з національними стравами (Різдво, Великдень)

Такі заходи допомагають дітям не лише дізнатися про українську кухню, а й розвивають мовлення, творчість та любов до рідної культури.

