

Українські народні страви

Борщ



Поширення та походження борщу

- Існує поняття так званого *борщового пояса*, котрий простягається від південно-східної Польщі через Україну, Білорусь до регіонів Волги та Дону. Проте борщі поширені і в інших країнах, наприклад у Туреччині

Види борщу

- Існує багато регіональних різновидів борщу. Так, наприклад, традиційним для Львова вважається борщ без капусти, для Києва — з бараниною та яловичиною, Полтави — на гусячому бульйоні, а в борщ по-харківськи додають пиво

Львівський борщ



Київський борщ



Вареники



- Ця страва з борошна та начинки вважається, нарівні з борщем, найтипівішою в українській національній кухні. Вони часто згадуються в українському фольклорі.
- Вареники традиційно ототожнюють з Місяцем, бо вони схожі на нього за формою і використовувалися нашими пращурами як жертвна їжа, присвячена богині води. Вареники з сиром приносили в жертву біля криниць із джерельною водою.^[4]

Вигляд

- Вареник має вигляд маленького конвертика з тіста, в який загортається найрізноманітніша начинка. В залежності від форми пласту тіста (квадратики чи круги) — з них одержують трикутні (складуючи протилежні кути квадрату) чи півкруглі вареники (вирізаючи з пласту розкачаного тіста склянкою круги — «варенічки»).

- Начинку вкладають в центрі кожного квадратика чи кружка тіста таким чином, щоб вареник не переповнявся і тісто не дуже натягувалось — і зліплюють краї.



Сало



- **Сало** — тваринний підшкірний **жир**, найчастіше **свинячий**. В **Україні** та багатьох інших країнах є частиною традиційної національної кухні. У минулі часи сало було дуже важливим елементом харчування завдяки своїй дуже високій **харчовій цінності** (770–870 **ккал** на 100 г), а також здатності зберігати свої властивості протягом тривалого часу без спеціального охолодження.

Зберігання

- Для цього сало для тривалого зберігання засолюють. Інколи, для назви солоного або копченого сала, використовують слово іншомовного походження — шпик. З сала витоплюють смалець та виробляють шкварки.
- Сьогодні, коли поширюється здорове харчування з невеликим вмістом жирів, сало стає більше традиційною закускою на національному столі, ніж основною стравою.



Медцина

- Свіже сало зберігає всі свої біологічно цінні якості, не пошкоджені й не знищені грубою переробкою. Сучасною медициною встановлено, що сало сприяє виведенню з організму радіонуклідів і тому рекомендується з профілактичною метою, особливо в екологічно несприятливих зонах, щоденно його споживати жінкам по 45—50, а чоловікам — по 65—70 грамів.
-

Всім смачного 😊

