

Українські народні страви



Борщ



Особливості приготування

- у Львові готують борщ без капусти;
- у Києві – з бараниною та яловичиною;
- в Полтаві – на гусячому бульйоні;
- в борщ по-харківськи додають пиво;
- на Франківщині борщ подають у чашках.



Вареники



Про варенички

- страва з борошна та начинки: з м'ясом, печінкою, капустою, сиром, вишнями, чорницями, полуницями, маком;
- 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



Сало



Про сальце

- тваринний підшкірний жир, найчастіше свинячий;
- у минулі часи було дуже важливим елементом харчування завдяки своїй дуже високій харчовій цінності (770–870 ккал на 100 г) та також здатності зберігати свої властивості протягом тривалого часу без спеціального охолодження.



Зберігання сала

- для тривалого зберігання засолюють;
- для назви солоного або копченого сала інколи використовують слово 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.



Медицина

- **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.**



Дякую за увагу!

Презентацію

виконав

Савченко Руслан,

9-А

