

К. А. Поминова

**УКРАИНСКАЯ,  
БЕЛОРУССКАЯ,  
МОЛДАВСКАЯ  
КУХНИ**

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.99

П55

**Поминова, К. А.**

П55      **Украинская, белорусская, молдавская кухни / К. А. Поминова. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 258 с.**

ISBN 978-5-519-61124-4

Блюда украинской, белорусской и молдавской кухни популярны у многих народов. Они отличаются разнообразием и не требуют редких ингредиентов или специального оборудования, приготовить их сможет даже дилетант в кулинарном искусстве.

В книге собраны рецепты разнообразных блюд – мясных, рыбных, грибных и овощных, каш, холодных закусок, соусов, мучных изделий, мочёных фруктов и ягод, квашеных овощей, десертов и напитков.

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой настоящей хозяйки!

УДК 641/642

ББК 36.99

BIC WBN

BISAC СКВ092000

ISBN 978-5-519-61124-4

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ИП Крылова О. А., 2014

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

## Предисловие

Традиционные украинская, белорусская и молдавская кухни формировались много столетий, за время своего развития они сильно изменились, но основные способы обработки продуктов сохранились. Рецепты национальных блюд оригинальны по составу ингредиентов. Способ приготовления у них намного проще, чем в остальных традиционных кухнях мира.

В Украине, Молдове и Беларуси начинали выращивать новые культуры, которые завозились из соседних государств, они активно входили в состав традиционных блюд.

В нашей книге представлены как популярные традиционные рецепты молдавской, белорусской и украинской кухни, так и менее известные. Ингредиенты, которые входят в состав блюд, широко известны, а способы их обработки просты и доступны каждому. Наша книга поможет глубже понять традиции этих народов, и попробовать приготовить очень вкусные национальные блюда.



# **Украинская кухня**

## **Традиции украинской кухни**

Одной из самых интересных кухонь в мире по праву считается украинская. За время своего существования она, как и многие другие кухни, постоянно развивалась. Сначала в ней преобладали простые блюда, которые постепенно усложнялись. Украинцы, находясь в тесном соседстве с народами России и Восточной Европы, изучали их кулинарные пристрастия, дополняли их трансформировали согласно своим традициям.

В XI—XII вв. из Азии была завезена гречиха, которую на Украине стали активно сеять. Гречневую крупу не только варили, но и перемалывали в муку, из которой готовили блины, оладьи, пироги и еще многие блюда. В XV—XVI вв. в стране бурно развивалась торговля, в результате чего украинцы начали выращивать шелковицу, арбузы, фасоль, тыкву и кукурузу.

Украинская кухня всегда была практичной. Традиционно еда готовилась в печи, завтрак, обед и ужин варили одновременно. Основой украинского стола являются борщ, каша, вареники и картофель.

Печь на Украине появилась еще в глубокой древности. «Кострище закрытого типа», или «вариста піч» (укр.) — предок печи. При варке, тушении или выпекании в печи в продуктах сохраняются полезные вещества и блюда получаются очень вкусными.

Хлеб в украинской кухне пекли из ржаной и пшеничной муки с использованием кислой закваски. Также помимо кислого теста есть и пресное, из которого делали галушки и вареники. Из ржи, гречки и пшеницы варили каши и кутью. Эти традиции сохранились и по сей день. Кутью готовили, как правило, на поминки, Рождество, Новый год и Крещение. Для этого блюда брали только цельные зерна пшеницы или ячменя, добавляя изюм, орехи и мед.

Хрен, лук, укроп, тмин, мята и красный жгучий перец — традиционные украинские приправы, они росли на каждом огороде. Практически во всех рецептах используется чеснок, придающий каждому блюду яркий аромат. Масло давили из семян подсолнечника и кукурузы, а из яблочного сока готовили уксус.

Конечно, самое популярное украинское блюдо — борщ. В его состав входит 20 ингредиентов, а в основе лежит наваристый мясной бульон и слегка обжаренная овощная заправка.

Еще одним из самых известных украинских блюд являются вареники. Рецепт их приготовления очень похож на сибирские пельмени или кавказ-

ские манты, но вместо мясного фарша в вареники кладут творог, овощную или ягодную начинку.

Из мяса самой любимой и распространенной является свинина. Она входит в состав множества первых и вторых блюд, пирогов. В Луцке даже поставлен памятник свинье.

Очень распространено в Украине сало. Его едят как отдельно, так и в виде шкварок, добавляют в различные блюда.

Заметное место в украинской кухне занимают отвары и юшка. Они могут быть мясными, рыбными, овощными или фруктовыми.

Традиционные украинские напитки — мед, различные квасы, горилка и различные наливки.

Существенное место в украинской кухне занимают овощи, которые входят в состав как сложных блюд, так и в салаты, гарниры. Картофель появился в Украине только в XVIII веке и сейчас является довольно распространенным элементом традиционной кухни. Его используют в качестве начинки для пирогов и вареников, как гарнир к рыбе или мясу, готовят с ним первые блюда.

На каждом украинском столе присутствуют фрукты. Из них варят компоты, делают салаты и каши, запекают и маринуют. Раньше ягоды были самым доступным и полезным лакомством. Лесные ягоды сушили, а зимой добавляли в компоты, каши и салаты.

## Первые блюда

### Украинский борщ. Вариант 1

#### *Ингредиенты*

400 г свинины, 80 г томатной пасты, 10 г зелени укропа, 4 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 свекле, моркови, 0,5 вилка белокочанной капусты, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, черный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

#### *Способ приготовления*

Мясо нарежьте, посолите, поперчите, тушите с 300 мл воды 1 ч. Овощи очистите, нарежьте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Морковь, лук и свеклу тушите с томатной пастой, сахаром и уксусом 15 мин, затем добавьте свеклу, готовьте еще 10 мин. Картофель и морковь варите 20 мин. Получившийся бульон перелейте в керамический горшок, добавьте все овощи и мясо, готовьте 30 мин. Перед подачей посыпьте борщ измельченной зеленью.

### Украинский борщ. Вариант 2

#### *Ингредиенты*

300 г говяжьей грудинки, 50 г свиного сала, 5 корнеплодов свеклы, по 4 клубня картофеля, го-

рошины черного перца, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, по 1 моркови, головке репчатого лука, острому красному перцу, 0,5 вилка белокочанной капусты, лавровый лист, соль, 2,5 л воды.

### *Способ приготовления*

Мясо вымойте, крупно нарежьте, варите на слабом огне 1,2 ч, затем переложите в отдельную посуду. Овощи вымойте, очистите. Свеклу и капусту нарежьте соломкой, помидоры и картофель — крупно, лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Свеклу смешайте с салом, чесноком, добавьте помидоры, залейте 300 мл мясного бульона. Морковь и лук обжарьте на масле 15 мин. В оставшийся бульон запустите морковь, лук, капусту, перец и картофель, варите 20 мин, затем добавьте лавровый лист, перец горошком, готовьте на слабом огне еще 10 мин. Добавьте свеклу с салом и помидорами, мясо, варите 5 мин. Дайте борщу настояться 30 мин.

### **Борщ с пампушками. Вариант 1**

#### *Ингредиенты*

300 г говядины, 80 г сметаны, по 50 г свиного сала, топленого масла, 20 г зелени петрушки, 4 клубня картофеля, по 2 помидора, зубчика чес-

нока, по 1 свекле, головке репчатого лука, моркови, болгарскому перцу, 0,5 вилка белокочанной капусты, лавровый лист, красный молотый перец, соль, 2,5 л воды.

Для пампушек: 150 г муки, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. дрожжей, соль, 40 мл воды.

### Способ приготовления

Говядину вымойте, над ребрами сделайте надрезы, залейте водой, посолите, доведите до кипения. Затем снимите пену и продолжайте варить 1,5 ч. Готовое мясо переложите в отдельную емкость. Сало нарежьте небольшими кубиками, зелень мелко нарежьте, все смешайте, посолите, разомните. Овощи вымойте, очистите, свеклу и морковь натрите на крупной терке, капусту и перец нарежьте соломкой, лук и помидоры мелко нарежьте, картофель — крупно, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Свеклу обжарьте на топленом масле 20 мин, затем добавьте помидоры, морковь и лук, готовьте еще 15 мин. Затем все овощи положите в бульон, в котором варились мясо, варите 25 мин, добавьте лавровый лист, сало с зеленью, поперчите, готовьте еще 20 мин.

Для пампушек в воде разведите сахар, дрожжи, посолите, добавьте муку, растительное масло, замесите тесто. Сформируйте из него неболь-