

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Київ, 2009

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ - К.: БФ Творчий центр ТЦК, 2009. - 48 с.

Упорядник: Гернега Анастасія
Дизайн та верстка: Аліна Руденко
Літературне редагування: Михайло Кришин

Видання здійснено у межах проекту «Здорова дитина - здорова країна!», що реалізується у партнерстві ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фаундейшн».

«Енциклопедія української кухні здорового харчування» є збіркою кращих рецептів, поданих на сімейний конкурс традиційних українських страв, що проводився серед сімей учнів та вчителів двох шкіл м. Тростянець Сумської області в межах проекту «Здорова дитина - здорова країна!».

Видання буде цікавим широкому колу читачів.

© Творчий центр «ТЦК», 2009

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ЗАТ «КРАФТ ФУДЗ УКРАЇНА»	7
ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНКУРС	9
ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ	10
КРАЩІ РЕЦЕПТИ	16



ПЕРЕДМОВА

Для людини здоров'я – одна з найбільших життєвих цінностей. Зберегти здоров'я підрастаючого покоління – чи не найважливіше завдання дорослих: батьків, лікарів, працівників ланки освіти.

З січня 2009 р. по січень 2010 р. триває проект «Здорова дитина – здорова країна!», що реалізується у партнерстві ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фаундейшн».

Цей проект покликаний сприяти розвитку знань та навиків зі здорового способу життя у школярів молодших класів.

У проєкті беруть участь учні Тростянецької спеціалізованої школи №1 та Тростянецької спеціалізованої школи №2 Сумської області, їх батьки, вчителі та місцеві лікарі.

Проєктом передбачено створення для школярів зручних та сприятливих умов навчання. Для організації та проведення літніх пришкільних таборів були закуплені спортивний інвентар, канцтовари, новітня побутова техніка. Учні щодня отримували поживні соки та фрукти, займалися в Лабораторії вітамінних напоїв.

Вкрай важливим є те, що дітям була надана можливість отримати знання про здорове харчування та здоровий спосіб життя у новій та цікавій для них інтерактивній формі. Адже вчителі зазначених шкіл пройшли тренінговий курс навчання сучасним методикам викладання.

Не можна не відзначити те особливе завзяття, з яким поставилися до здійснення проєкту його безпосередні учасники – вчителі згаданих шкіл! Разом з лікарями Центральної районної лікарні та Санітарно-епідеміологічної станції вони розробили навчальні програми, які включають проведення уроків кулінарної майстерності, вивчення технології приготування вітамінних напоїв, влаштування сімейних спортивних заходів, змагань, організацію походів, підготовку яскравих друкованих видань тощо.

Заняття зі здорового харчування та здорового способу життя розпочалися з початком нового навчального року – 1 вересня. Для проведення таких занять у кожній школі створено спеціальні

навчальні кабінети. Вони складаються з двох частин. Одна з них обладнана легкими інтерактивними меблями та призначена для проведення тренінгових занять, а друга містить кухонні меблі, побутову техніку, посуд - усе необхідне для проведення майстер-класів із приготування страв здорової кухні.

По завершенню проекту планується видання методичних матеріалів, які узагальнять позитивний досвід громади м. Тростянца.

ЗАТ «КРАФТ ФУДЗ УКРАЇНА»

ЗАТ «Крафт Фудз Україна» є українським підприємством, що входить до групи компаній «Крафт Фудз Інк.», другого в світі виробника продуктів харчування. КФУ є одним з лідерів на ринку харчових продуктів України в усіх трьох категоріях, в яких представлено продукцію компанії: кава, шоколадні вироби, солоні снеки. КФУ є одним з найбільших в Україні харчових підприємств, що працює на ринку продуктів харчування України з 1994 року. До складу підприємства входять: Тростянецька шоколадна фабрика та Вишгородська філія по виробництву чіпсів і фасуванню кави. З 2003 року ЗАТ «Крафт Фудз Україна» відповідає за збут продукції на ринку Молдови, а з 2005 року - на ринках Білорусі, Грузії, Вірменії та Азербайджані. З 2008 р. - ще і на ринках Казахстану, Узбекистану, Киргизтану, Таджикистану, Туркменістану та Монголії. У компанії «Крафт Фудз Україна» працює близько 1600 працівників. Торгові марки: «КОРОНА», MILKA; Ведмедик «Барні»; «ЛЮКС»; JACOBS, CARTE NOIRE.

Основні напрямки соціальних проектів компанії «Крафт Фудз»:

- Здоровий спосіб життя
- Боротьба з недоїданням
- Сталий розвиток
- Участь у громадському житті
- Гуманітарна допомога
- Культурні проекти (лише в Україні)

З 2005-2009 рр. загальна сума благодійної допомоги від ЗАТ «Крафт Фудз Україна» перевищила 12 млн. грн.

25 000 доларів та більше 2,5 тонн шоколадної продукції компанія «Крафт Фудз» виділила постраждалим від повені у західних областях України.

Найбільшу увагу «Крафт Фудз Україна» приділяє розвитку громад, де розташовані Тростянецька шоколадна фабрика «Україна» та Вишгородська філія з виробництва чіпсів. Перелік деяких проектів, які підтримала компанія:

- Забезпечення медичним обладнанням для міської лікарні у м. Тростянець: діагностичне обладнання для реанімаційного відділення пологового залу, мобільний рентген кабінет;

- Глобальний проект «Здорова дитина - здорова країна» для шкіл №1,2 у м. Тростянець з метою навчання дітей здоровому способу життя та облаштування кабінетів для проведення інтерактивних занять;
- Облаштування Шоколадного музею у м. Тростянець;
- Обладнання комп'ютерних класів у тростянецьких та старопетрівських школах
- Обладнання тренажерного залу в спортивному клубі «Надія»;
- Облаштування спортивного майданчику в дитячому садочку «Калинка»;
- Забезпечення музичними інструментами Тростянецької музичної школи;
- Забезпечення медичним обладнанням для Вишгородської центральної районної лікарні;
- Обладнання тренажерами у спортивному залі Вишгородської школи;
- Будівництво дитячого майданчика в с. Старі Петрівці, кошти на закупівлю;
- Ремонт сільського клубу та для ремонту даху дитячого садку у с. Старі Петрівці;
- Підтримка літнього дитячого табору «Водограй»;
- Підтримка новорічних та інших святкувань у громадах тощо.

Культурні проекти, в яких брала або бере участь компанія:

- Фестиваль «Червона Рута»
- Фестиваль бального танцю в Києві
- Фестивалю «Бах-Фест» у м. Суми
- Всеукраїнський сільський фестиваль мистецтв «Боромля»
- Всеукраїнський літературного конкурсу «Коронація Слова»
- Виступи Національної капели бандуристів.
- Змагання зі спортивних бальних танців «Спорт-данс»

Фонди, з якими взаємодіє «Крафт Фудз Україна»:

- «Вікдрите Серце»
- «Рідна Оселя»
- «Приятелі Дітей»
- «Тростянецьчина - Рідний Край»
- «Доброта»
- «Органум»
- «Карітас Київ»
- «Україна - дітям!»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНКУРС

У межах проекту «Здорова дитина – здорова країна!» був оголошений сімейний конкурс на кращий рецепт української кухні. Всіх охочих у рамках конкурсу запросили поділитися смачними та оригінальними рецептами улюблених українських страв.

В результаті на конкурс було надано 68 конкурсних робіт від сімей учнів та вчителів спеціалізованої школи № 1 та спеціалізованої школи № 2 м. Тростянця Сумської області.

Оцінити роботи запросили провідних спеціалістів у галузі здорового харчування та української традиційної кухні. До складу оцінювальної комісії увійшли:

1. Тересічна Світлана Михайлівна, член Асоціації Кулінарів України, доцент кафедри технології та організації ресторанного господарства Київського національного торговельно-економічного університету, кандидат технічних наук.
2. Сніжко Валерій Володимирович, завідувач відділу природи та психології етносу Національного науково-дослідного інституту українознавства Міністерства освіти та науки України, кандидат біологічних наук.
3. Коваль Наталія, менеджер відділу людських ресурсів, бізнес-партнер компанії «Крафт Фудз».

Конкурсні роботи експерти відбирали за такими критеріями:

- відповідність рецепту традиціям української національної кухні;
- відповідність рецепту стандартам здорового харчування;
- оригінальність оформлення конкурсної роботи.

Відбір конкурсних робіт проходив за такою процедурою:

- кожен член комісії давав оцінку конкурсній роботі згідно з наведеними вище критеріями відбору;
- відповідно до загальної суми балів, отриманих від трьох експертів, формувався загальний рейтинг конкурсних робіт;
- серед робіт, отриманих від представників кожної із шкіл, були обрані по 3 роботи, яким присуджено 1, 2 та 3 місця.

**Цим виданням ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та
Благодійний Фонд «Творчий центр ТЦК»
презентують результати конкурсу!**

ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

І місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи №1 здобув
САВОНЕНКО ВАСИЛЬ,
учень 9-Б класу, за рецепт:

НАПІЙ БУРЯКОВО-ГОРОБИНОВИЙ

Продукти (на 1 порцію): сік горобиний -
125 г, сік буряковий - 25 г, цукор - 10 г.

Приготування: буряковий та горобиний соки
змішати, додати цукор.

Подавати охолодженим.



ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

І місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи № 2 здобула
СЕРДЮК АЛІНА,
учениця 6-Б класу, за рецепт:

САЛАТ «БІЛОЧКА»

Продукти: чорнослив - 150 г, родзинки - 150 г, горіхи волоські - 150 г, морква сира - 2, буряк - 2, сир твердий - 150 г, яйця варені - 1, помідори - 1, майонез (або густасметана) - 0,5 л.

Приготування: родзинки розпарити, чорнослив порізати, буряки, моркву та сир потерти на дрібній тертушці, горіхи подрібнити.

Викласти шарами у формі білочки - чорнослив, горіхи, буряк, родзинки, твердий сир, моркву. Кожен шар намастити майонезом чи сметаною, окрім верхнього.

Очі, ніс та лапки білочки зробити з чорносливу, рот - зі шматочка помідора, кінчик хвоста, мордочку та груди прикрасити тертим твердим сиром або білком вареного яйця.



ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

II місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи № 1 здобула
ГІЄНКО ВІКТОРІЯ,
учениця 7-А класу, за рецепт:

САЛАТ ОВОЧЕВИЙ

Продукти: огірки свіжі - 500 г, салат зелений - 100 г, цибуля зелена - 100 г, помідори - 500 г, морква - 200 г, часник - 50 г, олія - 25-50 г, оцет та сіль - за смаком.

Приготування: свіжі огірки, салат, цибулю, помідори та моркву нарізати дрібно, все перемішати й додати заправку.

Для заправки дрібно нарізати часник, додати сіль, олію, оцет, розмішати й дати настоятися.



ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

II місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи № 2 здобув

ДЕМІРЧЯН КИРИЛ,

учень 3-Б класу, за рецепт:

БОРЩ ЗЕЛЕНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ

Продукти: свинина і м'ясні кістки - по 100 г, буряк середній - 1, морква - 1, картопля - 4, цибуля - 1, зелена цибуля - 1 пучок, щавель - 70 г, яйця варені - 1-2, цукор, кріп, сіль, перець, лавровий лист - по 1/2 ч. ложки.

Приготування: м'ясо та кістки промити і скласти в каструлю, залити холодною водою і варити до готовності м'яса. Потім м'ясо вийняти, а кістки продовжувати варити. Буряки нарізати соломкою, посолити, побризкати оцтом і перемішати. Потім буряк викласти на пательню, додати жиру з бульйону, томат-пюре і тушкувати до готовності. Бульйон процідити і додати в нього порізану картоплю, тушкований буряк, трохи підсмажену цибулю і варити до готовності.

За 10 хв. до готовності додати нарізаний щавель, лавровий лист. Посолити і поперчити, перемішати. Готовий борщ настояти 10-15 хв., потім додати дрібно порізану зелену цибулю і кріп. Подаючи на стіл, у кожную тарілку покласти порізані яйця, м'ясо, сметану.



ТЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

III місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи № 1 здобула
САМОДАЙ ДАР'Я,
учениця 9-Б класу, за рецепт:

САЛАТ «СМАКОТА»

Продукти: столові буряки - 1 кг, арахіс - 500 г,
чорнослив без кісточок - 200 г, курага - 200 г,
сметана - 200 г, часник - за смаком.

Приготування: арахіс підсмажити на
повільному вогні, обчистити й перемолоти.
Зварені буряки натерти на тертушці, чорнослив
і курагу порізати тонкою соломкою, часник
подавити часничницею чи натерти на дрібній
тертушці.

Додати сметану і все змішати.

Салат на якийсь час поставити в холодильник.



ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

III місце серед учасників конкурсу від
Тростянецької спеціалізованої школи № 2 здобула
СКРЕБЕЦЬ ЄВГЕНІЯ,
учениця 2-Б класу, за рецепти:

КОТЛЕТИ З КВАСОЛІ З ГРИБНИМ СОУСОМ

Продукти: квасоля - 2 склянки, хліб білий (пшеничний) - 50 г, молоко - 1/4 склянки, яйця - 2, гриби сушені - 20 г, борошно - 1/2 склянки, сухарі - 2 ст. ложки, масло - 3 ст. ложки.

Приготування: зварену квасолю змішати із замоченим у молоці хлібом, пропустити через м'ясорубку, додати сирі яйця, сіль. Масу вимішати, сформувати з неї котлети, обкачати їх у сухарях і посмажити. На стіл подавати і грибним соусом.

СІЧЕНИКИ З КВАСОЛІ

Продукти: 2 склянки квасолі - 2-3 столових ложки жиру, 1/2 стакану крупи, 2 ст. л. мелених сухарів, 1 невелика цибулина, 1 яйце, сіль.

Приготування: підготовлену квасолю варять, змішують з манною крупою, пропускають крізь м'ясорубку. Змішують з сирими яйцями, злегка підсмаженою цибулею і сіллю. Формують січеники, обкачують у мелених сухарях і смажать з обох боків до рум'яного кольору.

Подаючи на стіл, січеники поливають розігрітим жиром.



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

1. КАШКА З БАКЛАЖАНІВ

Продукти: баклажани - 1 кг, цибуля ріпчаста - 50 г, помідори - 100 г, олія - 1,5 ст. ложки, посічені зелена петрушка і кріп - по 1 ч. ложці, томат-пюре - 1/2 склянки.

Приготування: баклажани пекти у духовці доки не стануть м'які, зняти з них шкірку, подрібнити м'якуш дерев'яною ложкою (щоб не було присмаку металу), додати до маси дрібно посічену сиру ріпчасту цибулю, очищені від насіння нарізані кубиками помідори, заправити сіллю, перцем, посіченою зеленню кропу та петрушки, додати олію і все добре перемішати. в холодильнику 20 хвилин.

Перед подачею на стіл торт прикрасити овочами, що входять у його склад, і гілочками зелені.

**МОСКАЛЬОВА
СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА,**
директор

Тростянецької спеціалізованої школи № 1



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

2. БІГОС

Продукти: капуста - 1 велика головка, морква - 1-2, цибуля - 2 великі, яблука кислі - 2, м'ясо - 500 г, шинка - 200 г, масло вершкове - 100 г, юшка м'ясна - 1/2 л, лавровий лист - 3, перець чорний - 5-6 горошин.

Приготування: пошаткувати головку капусти, посолити, видавити сік, додати січену моркву, цибулю та яблука. Окремо підсмажити м'ясо та шинку. В казан закладати так: ложка розтопленого масла, шар капусти, шинка та м'ясо, ложка масла, капуста, шинка та м'ясо. Додати перець, лаврові листи, залити м'ясною юшкою, накрити кришкою і тушкувати 1,5-2 год. Щоб страва не підгоріла, казан часто струшувати.

ЮШКЕВИЧ ДІАНА,

учениця 3-А класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

3. КАПІТОШКА

Продукти: морква - 200 г, яблука - 150 г, горіхи - 50 г, зелень селери - 20 г, мед - 50 г, олія - 40 г, цедра й сік 1/4 лимона. Петрушка, сіль - за смаком.

Приготування: обчищені моркву та яблука натерти на тертушці, посолити й посипати дрібно нарізаною зеленню селери і петрушки.

Додати потовчені горіхи, цедру, лимонний сік і олію.

Все змішати й розкласти в порційні тарілки. Кожну порцію полити медом.



**КОНЄВА
ВАЛЕНТИНА ВОЛОДИМИРІВНА,**
вчитель початкових класів
Тростянецької спеціалізованої
школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

4. УКРАЇНСЬКІ «ГРИБОЧКИ»

Продукти: яйця, м'ясо, зелень, майонез.

Приготування: яйця зварити. Зрізати в них низ (товстіший край). Жовтки вийняти, перемішати з м'ясом і майонезом. Сумішшю начинити яйця. Зрізані частини яєць покласти в міцний розчин чаю і проварити 2 хв. (охолонувши, вони матимуть коричневий колір).

На тарілку викласти зелень, фаршировані яйця поставити зрізом донизу і надягти коричневі «шапочки». «Грибочки» готові.

ЦІЛУЙКО ВЛАДА,
учениця 3-Б класу Тростянецької
спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

5. «ФІРМОВІ» ПИРОГИ

Продукти: капуста - 2 головки, яблука кисло-солодкі - 4-5, яйця - 2, борошно - 1/4 склянки, олія 1/2 склянки, сіль - за смаком.

Приготування: головки капусти опустити на кілька хвилин в підсолений окріп.

Яблука почистити і порізати кубиками, з яєць та борошна замісити тісто консистенції густої сметани, додавши дрібку солі.

Капусту розібрати на листочки, обрізати жилки, кожен листок вмочити у кляр, викласти порізані яблука і загорнути конвертиком.

Смажити на сковорідці з обох боків у добре розігрітій олії.



МАЦОВКІН АРТЕМ,

учень 2-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

6. ЯБЛУЧНИЙ ДЕСЕРТ

Продукти: яблука - 4, пудра цукрова - 150 г, сухарі ванільні - 200 г, масло вершкове - 50 г, вершки - 10 мл, сік з 1/2 лимону, цукор ванільний - 1/2 пакетика, кориця мелена - 1 ч. ложка, гілочки меліси - для прикраси.

Приготування: яблука помити і вирізавши серцевину, нарізати маленькими кубиками. Покласти у невелику каструлю. Додати 3 ст. ложки цукрової пудри, корицю, ванільний цукор, лимонний сік. Поставити на вогонь і варити 8-10 хв. (до м'якості).

Отриману масу охолодити та ретельно перемішати. Вершкове масло розтопити у сковорідці. Ванільні сухарики поламати на маленькі шматочки, змішати їх з 3 ст. ложками цукрової пудри й підрум'янити на вершковому маслі, безперервно помішуючи. Вершки збити із залишком цукру.

Викласти у піали шарами яблучне пюре, збиті вершки та обсмажені на вершковому маслі з цукровою пудрою сухарі. Десерт поставити на 2 год. у холодильник. Прикрасити листям меліси.

ГЛАДЧЕНКО ЛІЛІЯ,

учениця 8-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 1



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

7. ЮШКА

Продукти: м'ясо - 500 г, цибуля - 1, морква - 1, картопля - 2-3, лавровий лист - 2, перець - 4-5 горошин, вода - 2,5 л, сіль - за смаком.

Приготування: м'ясо варити 20-30 хв., додати в юшку посічену цибулину, потерту моркву, порізану картоплю, сіль. В кінці приготування додати лавровий лист і перець.

ДО ЮШКИ ВУШКА

Продукти: борошно - 1,5 склянки, яйця - 2, вода - 2,5 ст. ложки, сіль - 1/2 ч. ложки.

Приготування: замісити круте тісто з 2 жовтків, води та солі.

Начинку зробити із посіченої цибулі, підсмаженої на ложці масла, дрібно посіченого масла, круто звареного яйця.

Посолюти. Начинку підсмажити і наліпити вушок (у формі пельменів). Вушка смажити на розтопленому маслі або зварити у підсоленому окропі.



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

ГАЛУШКИ КАРТОПЛЯНІ ДО ЮШКИ

Продукти: картопля - 3, вода - 3 склянки, яйця - 1, масло - 1 ст. ложка, борошно - 1 ст. ложка, сіль.

Приготування: картоплю почистити, залити водою і дати закипіти. Всипати сіль і варити до готовності.

Викласти картоплю на решето і протерти. Покласти столову ложку з верхом борошна, ложечку масла, 1 яйце. Добре збити. Варити, як і звичайні галушки, в підсоленому окропі.

БУГАЙ ЛІЗА,

учениця 3-А класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

8. ГАРБУЗ ТУШКОВАНИЙ З ЯБЛУКАМИ

Продукти: гарбуз - 1 кг, яблука - 600 г, масло вершкове - 2 ст. ложки, цукор - 2 ст. ложки, вода - 1/2 склянки, горіхи - 150 г, кориця - 1/5 г.

Приготування: очищений і помитий гарбуз нарізати шматочками завтовшки 1 см, покласти в сотейник.

Додати обчищені й дрібно нарізані яблука, цукор, вершкове масло, сіль, воду і тушкувати до готовності.

Готовий гарбуз подавати на стіл, посипавши січеними горіхами і подрібненою корицею.



**МОСКАЛЬОВА
СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА,**
Директор
Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

9. САЛАТ ІЗ СВІЖОЇ БІЛОГОЛОВОЇ КАПУСТИ, ПОМІДОРІВ І МОРКВИ

Продукти: капуста 500 г, помідори свіжі - 280 г, морква - 150 г, цибуля ріпчаста - 100 г, олія - 3 ст. ложки, оцет 3%-ний - 4 ст. ложки, цукор - 1,5 ст. ложки, цибуля зелена (дрібно нарізана) - 2 ст. ложки.

Приготування: капусту дрібно нашаткувати, покласти в каструлю, додати солі, оцту, нагріти, безперервно помішуючи, до осідання її на дно посудини (перегрівати не слід, бо перегріта капуста буде дуже м'якою), відцідити сік, додати шатковану ріпчасту цибулю, олію цукор, терту моркву, все добре змішати, викласти в салатник гіркою, навколо покласти помідори, нарізані півкрузальцями, і посипати дрібно посіченою зеленою цибулею.

ВОЛОШИНА

НАДІЯ ВОЛОДИМИРІВНА,

заступник директора з виховної роботи

Тростянецької спеціалізованої школи № 1



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

10. М'ЯСО З ГРИБАМИ В ГОРЩЕЧКУ

Продукти: картопля, м'ясо, гриби шампіньйони, цибуля, сіль, чорний перець горошком, гвоздика, лавровий лист.

Приготування: картоплю почистити і разом з м'ясом порізати кубиками. Цибулю дрібно нарізати і трохи обсмажити разом з м'ясом (щоб печеня була ніжнішою, можна відразу все складати в горщик).

На дно покласти картоплю, зверху м'ясо з цибулею. Додати дрібку солі, чорний перець горошком, гвоздику та лавровий листок. На м'ясо покласти гриби (шампіньйони). Залити все окропом чи бульйоном (але так, щоб горщик був не зовсім повний), на гриби покласти сметану, закрити все покриткою і запікати в духовці при температурі 170 С близько 1 години.



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

РИБА, ЗАПЕЧЕНА З ЯБЛУКАМИ

Продукти: яблука, риба, цибуля, олія, біле вино, соус, лимон.

Приготування: порізані яблука і цибулю обсмажити на олії до м'якості, додати біле вино і протушкувати.

На дно форми для запікання покласти соус, зверху - рибу, порізану шматочками середньої величини. Зверху видавити лимонний сік і посипати потертою лимонною цедрою. Форму закрити і запікати 25 хв. у духовці.

Готову рибу посипати зеленню та цукром.

СВЕРГУНОВ АРТЕМ,

учень 2-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЦІ РЕЦЕПТИ

11. КАЛИНОВИЙ СІК

Продукти: калина (стиглі ягоди) - 2 кг,
вода - 0,5 л.

Приготування: ягоди калини відділити від кісточок, перебрати, добре вимити. Покласти їх у каструлю, залити водою. Поставити на вогонь та майже довести до кипіння, але не кип'ятити. Зняти з вогню. Ягоди розім'яти. Отриманий сік процідити.



ПІДДУБНА ДАР'Я,
учениця 11-А класу
Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

12. УКРАЇНСЬКИЙ МАЗУРИК

Продукти: лимон - 1, цукор - 2/3 склянки, яйця - 6, картопляний крохмаль - 1/3 склянки, масло вершкове - 200 г.

Приготування: шкірку лимона натерти на тертушці, сам лимон відварити, видалити зернята, видавити сік. Натерту шкірку лимона, сік, цукор та 6 жовтків змішати і ретельно розтерти. Збити піну з 6 білків та додати до розтертої суміші. Додати крохмаль та розмішати. Змащені маслом форми для випікання наповнити отриманою масою та випікати у духовці.

ГИРЯВЕНКО ДІАНА,

учениця 9-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

13. КВАС ХЛІБНИЙ

Продукти: хліб житній - 2 кг, цукор - 700 г, вода - 12 л, дріжджі - 50 г, борошно пшеничне - 2 ст. ложки, м'ята - 20 г.

Приготування: житній чорний хліб нарізати на шматки і добре висушити в печі до рум'яного кольору. Сухарі покласти в невелику діжку, залити окріп і залишити стояти 10-12 год., потім процідити. Окремо взяти дріжджі і пшеничне борошна, розмішати в невеликій кількості настою з сухарів, поставити в тепле місце і дати підійти. Заварити м'яту, добре її прокип'ятити і всипати в неї цукор. Щойно дріжджі піднімуться, їх треба вилити в настій із сухарів, додати м'яту з цукром, добре вимішати, накрити серветкою і поставити в тепле місце, поки зверху не з'явиться густа піна. Її слід старанно знімати, бо інакше квас бродитиме в пляшках. Рідину обережно злити крізь сито, накрите білим полотном, у якусь посудину, а потім розлити в пляшки, наливаючи їх неповними.

Пляшки щільно закупорити і поставити в холодне місце. Через 12 год. квас можна пити.

СЕЛЕГЕНЬ ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА,
вчитель української мови та літератури
Тростянецької спеціалізованої школи № 1



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

14. ГУСКА ФАРШИРОВАНА

Продукти: гуска - 1, булка - 100 г, печінка з однієї гуски, молоко - 200 г, яйця - 2, масло вершкове - 30 г, петрушка, сіль, перець чорний молотий за смаком.

Приготування: тушку гуски натерти сіллю. Приготувати начинку для фарширування гуски. Булку або білий хліб без скоринки замочити в молоці, потім відтиснути, вимішати і разом з гусячою печінкою пропустити через м'ясорубку. До одержаного фаршу додати збиті яйця, вершкове масло, заправити сіллю, чорним молотим перцем, зеленню петрушки і добре вимішати до утворення однорідної маси.

Підготовленою начинкою наповнити гуску, розріз на ній зашити. Гуску покласти в гусятницю з добре розігрітим смальцем, поставити в гарячу духовку і смажити з обох боків, часто поливаючи жиром і соком, що виділяється. Якщо сік випарується, долити трохи гарячої води. Смажити до готовності, щоб на поверхні гуски утворилась рум'яна кірочка. Готову гуску подавати з гарніром з картоплі чи рису та свіжими овочами.

ШВЕЦЬ ВЛАДИСЛАВ,

учень 3-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЦІ РЕЦЕПТИ

15. САЛАТ БУРЯКОВО-БАКЛАЖАНОВИЙ

Продукти: баклажани - 500 г, буряк - 1, оцет - 1 ст. ложка, олія, базилік зелений.

Приготування: протертий буряк підтушити в олії, додавши оцту. Баклажани запекти в духовці, почистити, дрібно порізати й перемішати з теплим буряком. Сіль додати за смаком. Салат змішати й прикрасити зеленню.



КРАВЧЕНКО КАТЕРИНА,
учениця 9-Б класу
Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

16. ПИРІЖКИ З КАПУСТОЮ

Продукти: борошно, капуста для начинки, вода - 1/2 л, дріжджі - 1/8 частина від 100 г, цукор - 1/2 ст. ложки, сіль - 1/2 ст. ложки, олія - 3 ст. ложки.

Приготування: взяти 1/8 частину 100 г дріжджів. Замісити м'яке тісто (борошно, вода, цукор, сіль). Тісто покласти в 4-літрову каструлю, залишити на деякий час. Формувати пиріжки з начинкою з капусти, обсмажити з обох боків.

АРНАУТОВ КИРИЛО,
учень 2-А класу
Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

17. КИСЛИЧКА

Продукти: капуста квашена з морквою - 500 г, родзинки - 100 г, яблуко - 1, виноград світлих сортів - 200 г, сік із 1/2 лимона, олія - 2 ст. ложки.

Приготування: родзинки промити, залити кип'ятком і поставити на 20 хв., потім вийняти і просушити. З капусти выдавити сік і перекласти її в миску. З яблука зняти шкірку, розрізати на 4 частини, нашаткувати тоненькою соломкою і полити лимонним соком. Виноград вимити й додати до капусти з яблуками та родзинками. Полити олією і перемішати.



**СОЛОМАХІНА
ГАННА СЕРГІЇВНА,**
соціальний педагог Тростянецької
спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

18. КАРТОПЛЯ З МАКОМ

Продукти: картопля - 1 кг, мак - 3 ст. ложки, масло вершкове - 1 ст. ложка, молоко - 3/4 склянки.

Приготування: мак покласти в посудину, залити крутим окропом і накрити посудину товстим полотном. Коли вода вихолоне, злити її, а мак розтерти качалкою.

Гарячу варену картоплю протерти крізь сито або пропустити через м'ясорубку, покласти в посудину, додати розмочений мак, вершкове масло, змішати, вливати поступово, безперервно помішуючи, додати гаряче кип'ячене молоко і добре прогріти.

10-А клас

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

19. САЛАТ «АСОРТИ»

Продукти: вишні - 200 г, черешні жовті чи рожеві - 200 г, садова суниця - 100 г, апельсин - 1, лимон - 1, волоські горіхи - 100 г, цукрова пудра - 2 ст. ложки.

Приготування: всі продукти порізати кубиками, заправити соком лимону та цукровою пудрою, покласти на 1 год. у холодильник.



КАМЕНЮКОВА КАТЕРИНА,
учениця 9-Б класу
Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

20. СОЛЯНКА

Продукти: м'ясо - 500 г, капуста середня - 1, картопля - 4-5, цибуля - 2, морква - 2-3, помідори - 2, лавровий лист - 2, перець - 3-4 горошини.

Приготування: м'ясо порізати на шматочки і підсмажити на сковорідці з 1 посіченою цибулиною. Капусту дрібно пошаткувати, моркву натерти на тертушці, сиру картоплю порізати соломкою, 2-3 помідори потерти на тертушці та підсмажити з нарізаною цибулею.

В казанок класти шарами: капусту, моркву, картоплю, м'ясо, капусту, моркву, картоплю, м'ясо.

Залити підливою з помідорів, додати лавровий лист, перець, сіль. Тушити в духовці або на слабкому вогні 1 год.

ШУДРЕЦЬ ВЛАДИСЛАВ,
учень 3-А класу Тростянецької
спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

21. ОВОЧЕВИЙ ТОРТ

Продукти: картопля - 2, морква - 2, огірки (свіжі, солоні чи мариновані) - 2, перець солодкий - 1, сметана - 200 г, подрібнена зелень - 2-3 ложки.

Приготування: зварену й обчищену картоплю та моркву потерти на великій тертушці. Огірки й перець нарізати соломкою. Викласти шарами на круглу таріль, кожен шар намазати сметаною і посипати зеленню. Торт зверху теж намастити сметаною і притрусити зеленню, витримати в холодильнику 20 хв. Перед тим як подавати на стіл, торт прикрасити овочами, що входять до його складу і гілочками зелені.

**БЕЗКОРОВАЙНА
ЛАРИСА БОРИСІВНА,**
вчитель початкових класів
Тростянецької спеціалізованої
школи № 1



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

22. КУРКА ФАРШИРОВАНА ОВОЧАМИ

Продукти: курка - 1, болгарський перець - 1, зелена цибуля - 1 пучок, вершкове масло - 3 ст. ложки, часник - 2 зубчики, мед - 1 ст. ложка, оливкова олія, сіль, чорний перець,

Приготування: Курку натерти сіллю і перцем. Болгарський перець та зелену цибулю порізати, змішати з вершковим маслом, додати розім'ятий часник, сіль і перець. Наповнити курку отриманою овочевою сумішшю і зашити.

Смажити у духовці. За 15 хв. до готовності полити маринадом, що складається з оливкової олії та меду.

Найкраще смакує з гарніром з картоплі.

ДЯЧЕНКО НАДІЯ,

учениця 2-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

23. САЛАТ «СВІЖІСТЬ»

Продукти: помідори свіжі - 2, перець болгарський - 2, огірки - 2, цибуля - 1, твердий сир (можна бринзу) - 100 г, олія - 50 г, лимонний сік - за смаком.

Приготування: Помідори порізати великими кубиками, перець - соломкою, цибулю - кільцями, огірки - довгими шматочками, сир - кубиками.

Всі інгредієнти скласти в посудину, полити олією та лимонним соком. Смачного!



ЗАДЕСЕНЕЦЬ ОЛЕГ,
учень 7-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

24. САЛАТ «КРОКОДИЛ ГЕНА»

Продукти: курятина - 1 велика ніжка, яйця варені - 6, морква варена - 2, кукурудза консервована - 1 банка, сметана густа - 459 г, виноград - 1 велике гроно, чорнослив - 150 г, огірок - 1, сіль - за смаком.

Приготування: ніжку зварити, відділити м'ясо від кістки, подрібнити, посолити. Яйця подрібнити ножом чи спеціальною сіточкою. Моркву натерти на середню тертушку.

М'ясо, яйця, моркву і кукурудзу перемішати, заправити сметаною. Викласти на тарілку у формі крокодила. Частки винограду розкласти по формі крокодила, з чорносливу зробити очі. Огірок порізати, викласти на край тарілки, прикрасити чорносливом та зеленню.

СЕРДЮК АЛІНА,

учениця 6-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

25. ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

Продукти: кабачки - 1 кг, борошно пшеничне - 1 склянка, молоко - 1/2 склянки, масло вершкове - 3 ст. ложки, яйця - 2, цукор - 2 ст. ложки, сода - 1 ч. ложка (неповна), сметана - 5 ст. ложок.

Приготування: обчищені кабачки натерти на тертушці, додати просіяне борошно, молоко, цукор, сіль, яйця, соду, добре змішати. Із підготовленої маси смажити оладки.

До оладок подати сметану в окремому посуді.



**МОСКАЛЬОВА
ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА,**
вчитель початкових класів
Тростянецької спеціалізованої
школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

26. РУЛЕТКИ З ШИНКИ З ХРІНОМ

Продукти: шинка - 500 г, сметана - 200 г, хрін - 150 г, помідори свіжі, зелень петрушки, цукор, сіль, оцет.

Приготування: хрін дрібно натерти, змішати зі сметаною, додати за смаком цукор, сіль та оцет. Шматочки шинки намастити приготованою масою, згорнути рулетками на блюдо, прикрасити помідорами та зеленню петрушки.

ВЛАСОВА ЮЛІЯ,
учениця 9-А класу
Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

27. НАПІЙ «ДЕНИСКО»

Продукти: сік жовтої смородини - 50 мл, цукор - 20 г, гілочки червоної смородини - 4-5, вода фруктована або мінеральна - 100 мл., харчовий лід - 1-2 кубики.

Приготування: все ретельно змішати. Подавати охолодженим.

НАПІЙ ІЗ ПОЛУНИЦІ

Продукти: полуниця - 50 г, цукор - 25 г, вода - 15 г.

Приготування: полуницю перебрати, видалити плодоніжки, помити і перетерти через сито.

Пюре розвести кип'яченою водою, додати цукор, перемішати, охолодити.



САМОДАЙ ДАР'Я,
учениця 9-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

28. ПЕЧЕНЯ «УКРАЇНСЬКА»

Продукти: свинина - 1 кг., картопля - 1,5 кг, цибуля - 200 г, томатний соус - 50 г, сметана - 150 г, сир - 100 г, масло - 50 г, олія - 100 г, сіль, перець - за смаком.

Приготування: свинину нарізати невеликими шматочками, посолити, поперчити та злегка обсмажити.

М'ясо та картоплю скласти у керамічний горщик, додати підсмажену цибулю, томатний соус, сметану, сіль, перець. Посипати зеленню петрушки. Не самий верх викласти картоплю - щоб вся поверхня була прикрита.

Додати шматочок масла, посипати тертим сиром. Горщечок поставити на 30-40 хв. у духовку, розігріту до 220 °С.

На стіл подавати у керамічному горщику.

ГОНЧАРЕНКО ОЛЕНА,

учениця 9-А класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2



КРАЩІ РЕЦЕПТИ

29. ПОМІДОР З НАЧИНКОЮ ІЗ СИРОЇ МОРКВИ

Продукти: помідори - 500 г, морква - 400 г, цукор - 1 ст. ложка, сметана - 6 ст. ложок, посічена зелень кропу - 1 ст. ложка.

Приготування: у помідорів зрізати верхню частину і видалити насіння разом із соком. Обчищену моркву потерти на тертушці, заправити сметаною, цукром і сіллю. Цією масою начиняють підготовлені помідори, кладуть їх на блюдо і посипають дрібно посіченою зеленню кропу.



ДУЩЕНКО ДАР'Я,
секретар Тростянецької
спеціалізованої школи № 1

КРАЩІ РЕЦЕПТИ

30. ОВОЧЕВЕ РАГУ

Продукти: цвітна капуста - 1 головка, перець солодкий - 4, цибуля - 2, морква - 2, помідори середні - 5-6, картопля середня - 5-6.

Приготування: перець, помідори, картоплю порізати на чотири частини, цибулю та моркву порізати, цвітну капусту відварити, розділити на маленькі шматочки.

Все ретельно змішати з сіллю, перцем та майонезом, викласти на деко. Зверху посипати твердим сиром і поставити в духовку. Пекти до готовності.

СИНЯВІН ВЛАДИСЛАВ

учень 2-Б класу

Тростянецької спеціалізованої школи № 2





творчий центр тцк



Видання здійснено у межах проекту «Здорова дитина - здорова країна!», що реалізується у партнерстві ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фандейшн».

Підписано до друку: 21 грудня 2009 року

Формат: 60 84/8

Папір: крейдований

Наклад: 700 примірників

Видавник ППТ «Етюд-М»