

Міністерство культури
та інформаційної політики України
Національна бібліотека України для дітей

Смачного! Про корисне та поживне харчування

Рекомендаційний бібліографічний покажчик
для учнів середнього та старшого шкільного віку



Міністерство культури та інформаційної політики України
Національна бібліотека України для дітей

*Смачного!
Про корисне
та поживне харчування*

**Рекомендаційний бібліографічний покажчик
для учнів середнього та старшого шкільного віку**

УДК 016:61

С 50

Відповідальна за випуск Алла Іванівна Гордієнко.
Укладачка Надія Василівна Загайна.
Літературна редакторка Віта Вікторівна Зеленська.

Смачного! Про корисне та поживне харчування : рек. бібліогр. показч. для учнів серед. та ст. шк. віку / Нац. б-ка України для дітей ; уклад. Н. В. Загайна. – Київ : НБУ для дітей, 2022. — 39 с.

© Національна бібліотека України для дітей

ДО ЧИТАЧА

Їжа – джерело здоров'я, сили та бадьорості.

Авіценна

Харчування людини завжди було в центрі уваги, адже від нього залежить і розвиток, і здоров'я, і її життя. Якість і організація харчування вимагають знання, досвіду, високої культури і значних зусиль.

У давнину люди вели натуральне господарство, самі забезпечували своє харчування, а з утворенням і розвитком держави з'явилася харчова промисловість. Головним завданням харчової промисловості в кожній державі є забезпечення населення різноманітними якісними продуктами. За кількістю зайнятих та за обсягом валової продукції харчова промисловість належить до найважливіших галузей господарства у більшості країн світу і в Україні зокрема. Харчова промисловість України включає в себе понад 40 різноманітних галузей виробництва: борошномельнокруп'яну, цукрову, спиртову, м'ясну, молочну, рибну, консервну, хлібопекарську та інші. Крім харчосмакової продукції, харчова промисловість випускає добрива, комбікорми, тютюнові, косметичні вироби, мило тощо. Сьогодні в непростих екологічних умовах, ритму і способу життя, перед харчовою промисловістю постали складні економічні, сировинні й безпекові виклики. І не дарма 2016-2025 роки ООН проголошено Міжнародним десятиріччям дій щодо проблем харчування. Кожна людина має свідомо ставитися до організації свого харчування, постійно поповнювати свої знання з цього питання, знати і враховувати поради фахівців у галузі харчування. А виховувати культуру харчування потрібно з дитинства. Тому цей покажчик, в якому рекомендовано видання про раціональне харчування, традиції здорового харчування, які склалися в Україні ще здавна, початкові навички з приготування їжі — для тебе.

У першому розділі «Людина та її харчування» рекомендовано книжки в яких розповідається про склад харчових

продуктів та добову потребу цих речовин для людини, про раціональне харчування та правильний режим харчування, оригінальні методики харчування, окремі унікальні продукти, що подарувала людині природа. У книжках другого розділу «Харчування в Україні колись і тепер» йдеться про становлення та розвиток української кухні, про часи її занепаду та сучасне відновлення і популярність у світі, про традиційне поєднання продуктів та особливості їхньої кулінарної обробки, про найвідоміші страви та продукти безпечні і водночас смачні та по-українськи щедрі. Останній розділ покажчика «Абетка харчування юним господарям» для всіх, хто хоче опанувати мистецтво приготування їжі. В книжках розділу просто і зрозуміло подано рецепти, поради, секрети щодо приготування простих і разом із тим смачних страв.

У вставках до анотацій, які виділено жирним шрифтом, подається дуже цікава інформація про харчі та харчування, з якою більш детально можна ознайомитися у рекомендованих виданнях.

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ХАРЧУВАННЯ

*Аби своє життя розумно проживати,
Слід два важливих правила
Постійно пам'ятати:
Ніж їсти, що завгодно — побудь голодним ти,
Ніж бути з кепським другом – побудь на самоті.*
Омар Хайям

Дихання, споживання води та їжі є основними умовами існування людини. Склад їжі і режим харчування безпосередньо впливають на здоров'я, тривалість та якість життя людини, її працездатність, фізичний і розумовий розвиток. Організм людини витрачає багато енергії не лише на трудову діяльність, а й для роботи центральної нервової системи, серця, легень та інших внутрішніх органів. Енергія, яку витрачає людина на діяльність організму, відновлюється лише завдяки їжі. У природі не існує таких харчових продуктів, що містили б усі поживні речовини, потрібні людині. Тому харчування повинно бути раціональним – правильно організованим, яке б забезпечувало організм людини смачною та безпечною їжею, містило б збалансовану кількість поживних речовин, залежно від віку, статі, умов праці, національних традицій.

Учені підрахували, що за 70 років людина витрачає 6 років життя на вживання їжі та споживає майже:

- 1400 літрів молока;
- 8 тонн хлібобулочних виробів;
- 12 тонн картоплі;
- 7 тонн риби та м'яса;
- 10000 яєць.

Харчові продукти складаються із білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів і води. І кожен із них відіграє важливу роль у житті людського організму. Складаючи добовий раціон харчування, треба правильно добувати співвідношення харчових речовин. Важливо також пам'ятати, що їжа повинна бути не лише поживною, але й смачною. Вигляд страви, її колір, консистенція і форма мають велике значення для збудження апетиту. Для люди-

ни також важливим є правильний режим харчування. А це не тільки кількість харчових продуктів, які має споживати людина, але і їхня якість, тобто достатній вміст у них необхідних для людини поживних речовин, розумний розподіл їжі протягом дня, розмаїтість страв і створення своєчасних приємних умов для їхнього споживання. Безсистемне і нерегулярне харчування негативно впливає на здоров'я людини.

Більш детально про харчування людини прочитаєш у книжках, які рекомендовано у цьому розділі. У них йдеться про тваринні та рослинні продукти, подається детальна характеристика харчових речовин – білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів та вказується їхня добова потреба для людини. Цікаво буде довідатися про особливо корисні й поживні поєднання різних продуктів, навчитися складати меню, засвоїти основи гігієни приготування їжі, сервірування стола та створення особливого затишку для споживання їжі. У книжках розділу також розповідається про нове в сучасній кулінарії, оригінальні й незвичні методи харчування, про замітники м'яса, про органічні продукти, харчові домішки, деякі унікальні продукти, які подавала людині природа.

Білас Б. М. *Небесна, Господня, райська, сонячна їжа / Б. М. Білас ; худож. оформ. С. Кушляк. – Київ: Спалах, 1994. – 42 с. : іл.*

Автор книжки – відомий фахівець із методики природного харчування. Його погляди і рекомендації є досить оригінальними і незвичними. Він рекомендує вживати сирі цілющі продукти.

У першому розділі, що написаний у формі байки і призначений для дітей, автор розповідає про те, що «ані хімія, ані неприродні вітаміни, ані штучні медикаменти, а ще гірше... тваринні їства чи варені й переварені страви не зберігають наше здоров'я... Тільки сире свіже повновартісне їство – садовина, городина, — диспонує неймовірною цілющою силою та є найкращим хоронителем людського здоров'я та нашого довкілля». Всі премудрості науки природного

харчування допоможуть тобі досягнути герої цієї розповіді твої ровесники Наталка та Івасик. Вони із захопленням навчаються цього у свого дідуся і бабусі. Тож разом із ними ти довідаєшся, які продукти корисно поєднувати у харчуванні, а які навпаки вживати водночас шкідливо, яка вода найсмачніша і найпоживніша для людини, коли краще їсти білки, а коли вуглеводи, що є найкращим заміником материнського молока та багато іншого.

Ліки можна вживати якийсь визначений час – день, тиждень, місяць, а їмо ми декілька разів на день ціле життя. І треба їсти так, щоб їжа не тільки підживляла нас, але й лікувала. Особливо тепер, коли ми всі з вами більшою чи меншою мірою уражені радіацією.

Боярських Г. М'ясо VS м'ясо / Г. Боярська ; худож. К. Манько // Колосок. – 2021. – № 2. – С. 12-19.

Тобі, мабуть, доводилося чути про котлети, битки та інші страви в яких анітрохи немає м'яса. Звичайно, ти розумієш, що йдеться про замітники м'яса – страви виготовлені з сої. Вони дуже схожі на м'ясо тварин і містять 50-70 % рослинного білка. Авторка статті розповідає й про інші рослини та продукти, які є майже «бездоганними виконавцями обов'язків м'язозамінників у харчуванні» людини. Це горіхи, що містять ненасичені жирні Омега-3 кислоти, швидко втамовують голод, покращують розумову діяльність; це псевдозернова культура кіноа, насінинки якої багаті на вітаміни, мікроелементи, жири, клітковину та збалансований за складом білок, близький до білків молока. І нарешті м'ясо, яке вчені виростили в пробірці, взявши клітини зі сироватки крові чи стовбурові клітини, і при цьому, не зашкодили жодній живій істоті – не вбивали тварин.

Авторка статті підкреслює, що всі ці замітники м'яса мають свої недоліки, але вирішують багато важливих питань: етичне та гуманне поводження з тваринами та піклування про довкілля. Адже кількість населення Землі стрімко зростає, а ресурси планети вичерпуються. Тож людство просто вимушене шукати альтернативні способи насичен-

ня свого організму білком. Можливо, це будуть замітники м'яса, які майже не містять білків? Чи це буде білок із комах? Адже у деяких із них частина білка складає до 80 % від загальної маси.

Проте якими б рослинні білки не були наближеними за амінокислотним складом до тваринних, усіх незамінних амінокислот у них немає... Тваринні білки неодмінно мають бути в раціоні дітей в активній фазі росту, адже вони беруть участь у побудові всіх внутрішніх органів дитини.

Браун Г. Їжа та напої / Г. Браун // Жити із «зеленим серцем». Подбай про себе і планету / Г. Браун ; пер. з англ. Н. Яцюк. – Київ, 2020. – С. 103-170.

Для відомої екологічної активістки Гей Браун жити із «зеленим серцем» означає не лише робити здоровий вибір для себе у питаннях способу життя, харчування, особистої гігієни, оселі а й вирішувати, як зберегти і відновити усю планету.

Зокрема, у розділі «Їжа та напої» вона просто і доступно розповідає, як обрати найкорисніші молочні продукти і серед них «правильний» і найсмачніший йогурт, як обрати м'ясо і як можна вживати «м'ясо» та не бути м'ясоїдом; що таке м'ясо птиці із сертифікатом гуманних умов утримання та органічним сертифікатом; як купити найсвіжіші та найпоживніші яйця; яка риба є безпечною для вживання; які овочі і фрукти є органічними; які крупи і макарони є цільнозерновими і чим вони корисні; які бувають рослинні білки; чому краще зробити перекус горіхами і насінням; як вибирати солодощі і прянощі; чим цікаві кава і чай; від яких напоїв потрібно відмовитися. Можливо і ти задумаєшся при виборі продуктів про їхню поживну і екологічну цінність?

Наявність різноманітних барвистих фруктів та овочів у раціоні приносить найбільше користі. Такий раціон не лише зменшує ризик серцево-судинних захворювань

і знижує кров'яний тиск, а й підживлює організм фітохімічними речовинами, які виконують функції антиоксидантів, фітоестрогенів і протизапальних засобів, допомагаючи запобігти онкологічним захворюванням та регулюючи рівень цукру в крові. Крім того таке харчування приносить користь планеті та її мешканцям. Вирощування фруктів та овочів потребує значно менше ресурсів і енергії порівняно з виробництвом м'яса і молочних продуктів.



Джура Н. Харчування і стратегія здоров'я / Н. Джура ; худож. О. Мазур // Колосок. – 2013. – № 12. – С. 12-19 : іл.

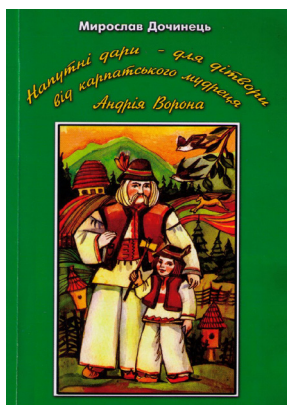
Споживати їжу – природна потреба людини. Поживні речовини є «будівельним матеріалом» для організму, який росте, а також джерелом енергії для його нормальної роботи. Але, навряд чи, вибираючи продукти і страви, ти задумуєшся про їхню справжню харчову цінність. Скоріш за все ти вибираєш те, що смачно і що хочеться з'їсти. Саме тому авторка пропонує стратегію здорового харчування, а також розповість про ризики для здоров'я.

Ти навчишся вибирати продукти для здорового харчування, знатимеш усе про різні групи харчових домішок, виробиш звичку читати інформацію на упаковці про сорт продукту, його склад, дату виготовлення.

Авторка детально розповідає про «харчову піраміду», якою зображають вибір здорового харчування. Вона складається із чотирьох рівнів. Кожен рівень має свій набір продуктів. А разом вони забезпечують людський організм збалансованим набором білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних елементів. У тебе є можливість порівняти чи є таким співвідношення страв із продуктів у твоєму денному харчовому раціоні. А крім цього цікаво буде прочитати і про принципи здорового харчування. Звісно, якщо ти обираєш для себе здоров'я і повноцінне життя.

Харчові домішки (їх відомо кілька сотень) – простий і дешевий спосіб надати продукту привабливого вигляду й кольору, підсилити смак, продовжити термін його зберігання... Природні харчові домішки, такі як сіль, спеції, прянощі людство використовує здавна, а синтезовані увійшли у вжиток наприкінці ХХ ст. і найбільше – в наш час.

Бажання бути здоровим повинно переважати над бажанням споживати страву чи продукт, які можуть зашкодити зараз чи в недалекому майбутньому.



Дочинець М. Напутні дари – для дитвори від карпатського мудреця Андрія Ворона / М. Дочинець ; худож. оформ. Р. Дорожникової. – Мукачеве : Карпатська вежа, 2014. – 172 с. : іл.

Автору книжки пощастило зустріти дуже цікаву людину – Андрія Ворона, якому було майже 80 років і який встиг побувати в багатьох куточках світу. Він розповів дивовижні речі про світ живої природи, про подорожі, поділився унікальним людським досвідом, як жити людині в здоров'ї, радості і мудрості. Серед повчальних оповідок діда Світована багато таких, які стосуються здорового харчування та рослинної їжі.

Окремі оповідки присвячено хлібові і грибам. Ти матимеш нагоду довідатися, як дід Андрій випікав хліб із живого цільного зерна, як збирав гриби, пізнаючи загадку їхньої корисності і смакоти, як навчився чути, коли вони ростуть. Цікаво буде також довідатися, коли горіхи найкорисніші; чому смородину дід називає диво-ягодою давніх мудреців, чому від винограду швидко ростуть діти; які вони 7 заповітних страв (найкорисніша їжа) і 7 заповітних рідин.

Гриб понад грибами – жовта лисичка. Ніяке м'ясо не рівняється з нею, вона дає силу й здоров'я, чистить кров, може замінити зеленину й фрукти.

Добрий давній мій друг – яблуко. Воно очищає кров і допомагає роботі кровоного шлунка. Яблуко має повну лікувальну силу до нового року, а далі воно просто як їжа. Люди, які споживають хоча б одне яблуко на день, майже не хворіють і живуть на 10 років довше!

Живий хліб може становити половину денного харчу, бо в ньому є все, що потребують тіло і душа. Саме так, бо хліб, крім іншого, живить мозок. У двох скибках стільки поживи, як у куснику м'яса.

Драган О. Джерело здоров'я – ячмінь / О. Драган // Паросток. – 2019. – № 2. – С. 36-38.

У статті розповідається про ячмінь – «перлину серед зернових», забутий основний хліб багатьох народів світу. «Ячмінь більш давня культура, ніж пшениця, він був окультурений людством 10000-13000 років тому. Слово «ячмінь» як хліб згадується в Біблії 35 разів».

Багато уваги авторка приділяє поживним властивостям ячменю, які були відомі людству ще в сиву давнину. Зерно ячменю багате на мінерали: залізо, цинк, марганець, фосфор, хром, молібден і, особливо, селен, який бере участь у численних метаболічних процесах, здійснює антиоксидантний захист клітин. Зерно ячменю містить у великій кількості унікальну розчинну клітковину у формі некрохмалистих полісахаридів бета-глюканів. Вони забезпечують нормальне функціонування кишківника та печінки, знижують рівень холестерину в крові. А ніотинова кислота, яка також присутня у ячменю, забезпечує захист проти коронарної хвороби серця. Ячмінь є також потужним харчовим захистом від діабету. Наразі у світі спостерігається активне відродження ячменю як продукту харчування. Українські ж селекціонери працюють над отриманням сортів голозерного ячменю, які б мали ще більші поживні та лікувальні властивості.

Поважна американська організація Food and Drug Administration (FDA), що виконує контрольні та адміністративні функції за обігом продуктів харчування, ліків та косметичних засобів, 19 травня 2006 р. занесла ячмінь у

список культур (пшениці там немає), продукти із зерна яких здійснюють профілактику коронарної хвороби серця.



Клопотенко Є. Зваблення їжею: 70 рецептів, які хочеться готувати / Є. Клопотенко ; дизайнерка В. Ліхачова, фот. : Ю. Міницька, Ю. Гамова. – Київ : Книголав, 2021. – 179 с. : фотоіл. – (Полиця нон-фікшн).

Відомий український кулінарний експерт і ресторатор Євген Клопотенко запрошує і дорослих, і дітей здійснити у своїй книжці кулінарну подорож. Він обіцяє, що буде цікаво, ні на секунду не самотньо. Це буде інший світ, який, можливо, змінить ваш власний. «Після перших рецептів ви запитаете себе: «А чому раніше ніхто мені не казав, що можна готувати саме так?». Ви здивуєтеся: як таке може бути, чому так просто і смачно водночас? Але потім звикнете до смакових поєднань, які спочатку здавалися божевільними. Колишні страви втратять свою привабливість... Ви відкриєте для себе продукти, яких раніше не помічали. А разом із раціоном зміниться й мислення». То ж у книжці не лише добірка смачнющих і водночас простих рецептів, випробуваних практикою, а й власна філософія кулінарії автора. І суть її в тому, що сніданок, обід і вечеря не просто буденна необхідність, а час насолоди, творчості та щастя. Спробувати харчуватися усвідомлено, насолоджуватися приготуванням їжі вдома – це і є рух вперед до буденного щастя, на думку автора книжки. Спробувати прийняти цю філософію автор пропонує і дітям у розділі «Страви для дітей: дозвольте дитині готувати те «що вона хоче».

Видання багато ілюстроване. Вміщено також QR-коди і ти зможеш за допомогою свого мобільного телефону переглянути відеOVERSII багатьох рецептів.

Їжа – це відчуття насолоди тут і зараз. Можливість повноцінно прожити кожну секунду, не чекаючи

особливого часу для щастя. Бо щасливими ви можете бути щодня. Куховарити, смакувати й думати, що саме зараз – найкраща мить вашого життя.

І запам'ятайте: ми маємо безцінний шанс відчувати смак. Тож марнувати його на звичну, одноманітну їжу – це щонайменше безглуздо.

Мороз М. В. Значення основних аспектів раціонального харчування та екологічних продуктів для здоров'я людини / М. В. Мороз // Еколог. вісн. – 2015. — № 1. – С. 19-21.

У статті розповідається про те, що потрібно вживати різноманітні продукти, щоб забезпечити раціональне поєднання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин. В яких продуктах містяться білки – найважливіші органічні речовини живих організмів, яка добова норма їхнього споживання для різних людей, до яких негативних наслідків призводить нестача білків? Що входить до складу жирів і яке має бути співвідношення тваринних і рослинних жирів у харчовому раціоні людини? Що відбувається в організмі людини, якщо вона споживає надмірну чи недостатню кількість вуглеводів? Які з мінеральних речовин (кальцій, йод, цинк, магній, марганець, хром) забезпечують утворення кісткової тканини і крові, гормонів щитовидної залози, ферментів, діяльність нервової та імунної систем і в яких продуктах вони містяться? Яку роль відіграють вітаміни в організмі людини? Що таке екологічно чисті продукти і яка їхня роль у харчуванні людини та збереженні довкілля? Про все це ти довідаєшся із статті і, можливо, поступово навчишся відрізняти справжні потреби організму від бажань, продиктованих сучасною рекламою.

На добу організму людини необхідно кілька міліграмів вітамінів. Незважаючи на невеликий вміст вітамінів в організмі, вони відіграють значну роль в обміні речовин і енергії. Всі основні групи харчових продуктів (овочі, фрукти, м'ясо, риба, молочні продукти, яйця) є багатими на вітаміни, хоч жоден продукт сам по собі не може повністю задовольнити потреби організму. Тому необхідно вживати збалансовану різноманітну їжу.

Словацька О. В. Хліб та зернові культури – основні та корисні продукти харчування людства / О. В. Словацька // Безпека життєдіяльності. – 2018. — № 9. – С. 18-23.

На початку статті авторка розповідає про історію виникнення унікального продукту – хліба. «У більшості народів світу і на всіх континентах хліб і круп'яно-макаронні вироби – основна їжа. Здавна існувало безліч різновидів сортів хліба. Історія хліба налічує майже 12 тисяч років. У прадавні часи, коли люди перейшли до осідлого способу життя, вони навчилися вирощувати хлібні злаки і отримувати зерно, яке було придатне для їжі та зберігання».

Цікаво буде довідатися, які переваги мають зерна злаків і деяких інших культур серед інших харчових продуктів, яке відображення знайшов хліб у давніх віруваннях слов'ян, які існують легенди та перекази про хліб, що таке обрядовий хліб, як пекли хліб у давнину, яким є хліб сьогодні: його переваги та недоліки, чим корисний та небезпечний хліб із добавками. Закінчується стаття розповіддю про унікальність хліба. Виявляється, ним можна тамувати голод без шкоди здоров'ю тривалий час, а при його вживанні в організм надходить до 30% необхідного білка і майже 40% вуглеводів, а також солі калію, фосфору, заліза та інших елементів, необхідних для розвитку клітин.

У низці країн частка хліба в енергетичному балансі становить близько 50% від щоденного раціону людини. У найбагатших країнах харчування різноманітніше, і частка хліба, що споживається, в енергетичному балансі організму людини зменшується до 15%, але навіть у цьому випадку хліб дає організму людини: 20% необхідного білка, 26% тіаміну (вітаміну В), 24% провітаміну РР, 14% рибофлавіну (вітаміну В2), 34% заліза та 17% кальцію.

Знайомий нам дріжджовий хліб був уперше випечений близько 4500 років тому стародавніми єгиптянами... відкриття археологів, зроблені при розкопках стародавніх гробниць, доводять, що цей народ знав не менше 50 різних видів хлібних виробів, у тому числі з різними домішками.



Овочі. Смачно, просто, корисно / авт.-уклад. О. А. Альхабаш. – Харків : Аргумент Принт, 2012. – 95 с.: фотоіл. – (Коронна страва).

Овочам завжди належить почесне місце на кухні. З них готують різноманітні страви: перші, другі, гарніри до м'ясних і рибних страв, салати і закуски. Овочі смакують і відвареними, і смаженими, і тушкованими, і запеченими.

Є свої правила, як потрібно варити овочі у воді: які з них потрібно попередньо замочити, як зберегти колір овочів, як підготувати їх для запікання, як для смаження? Про все це розповідається у книжці. В ній подано рецепти майже 60 страв із овочів, а також детально описується, як їх готувати, даються цікаві поради, щоб страви були особливо смачними, а овочі не втрачали своїх корисних властивостей. Кольорові фотоілюстрації значно доповнюють текст.

Для того, щоб зберегти в овочах більше вітамінів, класти їх потрібно в киплячу воду і варити в невеликій кількості рідини під закритою кришкою.

Перш ніж подавати на стіл овочевий суп, дайте йому настоятись 20 хвилин, від цього він буде ще смачніший.



Смачна картопелька / авт.-уклад. О. А. Альхабаш. – Харків: Аргумент Принт, 2012. – 95 с. : іл. – (Коронна страва).

Невелике яскраво ілюстроване видання присвячено картоплі — одному з найпоширеніших овочів на планеті. Сьогодні страви із картоплі неможливо перелічити. Для буденних і святкових страв картоплю варять, смажать, печуть, запікають, тушкують. Картопля чудово поєднується з більшістю овочів. Вона добре смакує з білокачанною та морською капустою,

з огірками і буряком, із морквою і цибулею. Смачна картопля й у поєднанні з грибами (піріжки, супи, запіканки, салати, тушковані страви). А щоб переконатися у цьому, автор-укладач пропонує рецепти різноманітних страв із картоплі – від звичайних, які щодня подаються до столу, до святкових і навіть екзотичних, але неодмінно смачних і не дуже складних у приготуванні, як от: картопля запечена у фользі з часником, картопля фарширована грибами, картопляний суп-пюре, ніжний американський картопляний салат, норвезькі картопляні коржики та інші.

Картопля – дивовижний овоч з неповторним смаком. Людина познайомилася з цим овочем понад XIV тисяч років тому. Її відкрили мешканці Південної Америки, а в Європу вона потрапила лише в XVI столітті. Європейці не одразу оцінили корисні якості нового продукту, вважаючи її за отруйну (плоди картоплі, так звані «бульбочки», дійсно отруйні для людини).



Фус С. Невже це все через їжу?! : лайфхаки з правильного харчування для підлітків / С. Фус, М. Сердюк ; іл. А. Тремполець. – Харків : Читаріум, 2020. – 68, [2] с. : іл.

Прочитаєш цю книжку і зрозумієш, що фраза «Ми – те, що ми їмо» — чистісінька правда. Авторки видання лікарка-дієтологиня Світлана Фус і журналістка та дитяча письменниця Маша Сердюк переконують у цьому сторінка за сторінкою.

Вони розповідають про негативний вплив цукру і продуктів, до складу яких він входить, на твою шкіру і пропонують корисну і смачну альтернативу. Розказують про жирні страви, які бувають і корисними, і шкідливими. Далі авторки ознайомлять із режимом харчування, який допоможе не набирати зайву вагу, розкриють секрети правильного обіду і розкажуть про «тарілку здорового харчуван-

ня». Ти дізнаєшся, що таке анорексія і булімія, хто такі вегани і вегетаріанці і які продукти вони споживають. А в кінці книжки на тебе чекає сюрприз. Авторки дарують тобі план харчування на тиждень. Він є приблизним і ти можеш його коригувати на свій розсуд. Тож, смачного!

Корисних продуктів теж не можна вживати скільки заманеться. Це стосується, зокрема, молока та молочних продуктів... Наприклад, шматочок сиру на день – це корисно, але п'ять бутербродів із ним – погана ідея.

Дуже радимо їсти суп або борщ, а також овочеві запіканки з м'ясом – це дуже корисні для організму страви. А до них – цільнозернові каші, макарони із твердих сортів пшениці або цільнозерновий хліб. Розмір порції для кожного віку повинен бути свій.

ТРАДИЦІЇ ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ: КОЛИСЬ І ТЕПЕР

...українська кухня важлива не лише тим, що страви смачні. Українська кухня допоможе нам зрозуміти себе як націю. Створить почуття єдності та приналежності до держави Україна... Тому пишаймося собою. Своєю мовою, історією, їжею.

Євген Клопотенко,
відомий кулінарний експерт, ресторатор

Українська кухня творилася протягом багатьох тисяч років. Великий вплив на її становлення мали звичаї і смаки, соціальні та кліматичні умови, яких зазнали українці у процесі свого історичного розвитку. Археологи підтверджують, що українці мали змогу, завдяки географічним і кліматичним умовам, харчуватися як рослинною, так і тваринною їжею. Уже в період трипільської культури вирощували зернові культури – пшеницю, ячмінь і просо. Пізніше з'явилося жито. Воно було поширене майже повсюди у Стародавній Русі. А крім цього наші предки тримали велику й дрібну рогату худобу, свиней; займалися полюванням і рибальством. Серед риб найбільш поширеними були короп, лящ, осетр, сом, вугор, лин, скоблик, щука. Також вживали молоко, коров'яче масло і сир. Для приготування їжі українці використовували глиняний посуд.

Серед рослинної їжі наших предків перше місце займав хліб, який пекли з пшеничного та житнього борошна. Зерно мололи ручними жорнами, а пізніше — у водяних і вітряних млинах. Значну роль відігравали також бобові культури – горох, квасоля, сочевиця. Через відсутність цукру велика роль належала меду. Раціон харчування значно доповнювався городиною (капуста, буряки, редька, морква, огірки, гарбузи, хрін, цибуля, часник) і садовиною (яблука, вишні, сливи, смородина, малина, журавлина) та ін. На столі українців були і різноманітні солодкі страви: пироги, калачі, короваї, кутя, узвар тощо.

Рідку їжу готували з додаванням багатьох приправ та городини і називали «варивом із зіллям». Згодом таку їжу по-

чали називати борщем. До його складу обов'язково входив буряк, який тоді називали «бърщ».

Тож наші предки з давніх часів вмiли готувати поживну з високими смаковими якостями рослинну, м'ясну і рибну їжу. А успішний розвиток торгiвлi допомiг значно розширити й урiзноманiтнити харчування українцiв. На столi з'явилися страви iз гречки, картоплi, помiдорiв, баклажанiв, гарбузiв, квасолi, стручкового перцю. Полiпшенню якостi українських страв сприяла поява в Україні у XVIII ст. соняшника, з якого почали добувати олю, а в XIX ст. – цукрових бурякiв, з яких розпочали виробляти цукор.

Однак внаслiдок соцiальної та економiчної ситуацiї у XIX ст. українська кухня зазнала занепаду. Нацiональнi утиски, непосильнi податки, якi селяни виплачувати пiсля «реформи» 1861 року, поставили їх у тяжкi матерiальнi умови. Тож українська кухня не змогла цiлком зберегти своєї повноти i розмiтостi. Багато страв були забутi, iншi – зазнали змiн у рецептурi i способах приготування, внаслiдок чого погiршилися i їхнi смаковi якостi.

За часiв радянської влади українську кухню витiснили i заборонили як i нашу мову, лiтературу, традицiї, церкву. Здорова i збалансована їжа була замiнена на здешевiлу, спрощену у приготуванні, яку пропонували в їдальнях та запроваджували вдома. Ця їжа часто була позбавлена смаку i користi для людського органiзму. Проте збереглися i деякi кулiнарнi книги, i назви страв. Вони навиць зашифрованi у прiзвищах українцiв i назвах сiл. Крім того у нас є «Енеїда» І. Котляревського з перелiком українських харчiв. Наприкiнцi XX ст. українська кухня завдяки деяким державним установам та старанням окремих ентузiастiв почала знову вiдроджуватися. Для використання в харчуванні українцiв страв давньої народної кухнi Український науково-дослiдний iнститут торгiвлi та громадського харчування вивчив їхню розмiтiсть та особливостi приготування i склав на їхнiй основi рецептуру й технологiю приготування понад 400 українських страв.

Українська кухня стала популярною далеко за межами України. Створено ресторани з українськими страва-

ми в Нью-Йорку, Чикаго, Вінніпезі, Торонто, Мюнхені та інших містах. За версією «Yonderbound» (однієї з найбільших спільнот про подорожі у світі) українська національна кухня увійшла в двадцятку найсмачніших у світі. Значний внесок у це визнання належить таким стравам, як борщ з пампушками, вареники, галушки. Вони стали своєрідною «візиткою» України. А з 1 липня 2022 року спеціалізована установа ООН із питань освіти, науки та культури ЮНЕСКО внесла культуру приготування українського борщу до списку нематеріальної культурної спадщини.

Тож українська кухня тепер впізнавана в багатьох країнах світу. А що знаєш ти про цю частину нашого культурного надбання? Якщо зовсім небагато, то книжки, рекомендовані в розділі, допоможуть пізнати історію розвитку української кухні, її особливості в давнину і тепер. У них розповідається також про людей, які причетні до цієї справи, про особливості приготування страв, про найвідоміші з українських наїдків, про традиційне поєднання продуктів і харчування українців. Наведено багато рецептів, порад і рекомендацій щодо приготування їжі.

Винничук Ю. Таємниці львівської кави / Ю. Винничук ; О. Модла, худож. оформ. – Вид. 4-те. – Львів : Піраміда, 2008. – 218 с. : іл.

Книжку присвячено каві – надзвичайно популярному напою, який зайняв почесне місце у харчуванні людини. З перших сторінок видання ти довідаєшся про історію відкриття кави, яка має дві версії – мусульманську і християнську, та про те, як подолавши чималий шлях і переживши безліч неймовірних пригод, кава потрапила до Львова. Автор книжки розповідає захоплюючі легенди, цікаві історії, давні традиції вживання цього напою, секрети приготування та висловлювання відомих людей.

Багато сторінок присвячено Юрію Кульчицькому, який народився поблизу Самбора на Львівщині. Це він, призвичаївши до кави віденців, спричинився і до кавоманії у Львові. Особливо цікавими є розділи «Каварні Львова» і «Чорна кава – це

львівських вулиць напоїв». У них історичні події України переплелися з історією поширення кави у Львові, мода на яку зародилася у XVIII столітті, хоча цей напій був відомий і раніше. Цікаво розповідає автор про вплив кави на творчих людей.

У кінці видання подано кавові рецепти і навіть ворожіння на кавовій гущі. Фотоілюстрації значно доповнюють текст.

Кава містить більш тридцяти різних органічних кислот, у тому числі яблучну, лимонну, оцтову і кавову. Наявність різних кислот позитивно впливає на діяльність шлунка і поліпшує травлення.

Доведено також, що своєю тонізуючою дією... кава зобов'язана не стільки кофеїну, скільки комплексу органічних речовин у цьому продукті – а їх понад триста!



Івченко З. Готуємо по-українськи : приготування страв та фото авторки / З. Івченко ; О. Мишанська, худож. оформ. – Львів: Урбіно, 2021. – 159 с. : фотоіл.

Авторка книжки любила з дитинства брати активну участь в усіх процесах на сімейній кухні: наколювати виделкою коржі для торта, змащувати піріжки яйцем, крутити корбу м'ясорубки. А потім, коли виросла – почала готувати сама, збирати рецепти і експериментувати. Згодом створила кулінарний блог, стала професійним фуд-фотографом і почала писати кулінарні книги. Упродовж 5 років вона приготувала й сфотографувала понад тисячу страв і видала 26 книжок, які розійшлися по всьому світу.

У цій книжці можна знайти рецепти салатів і закусок, перших і других страв та десертів. Серед них є зовсім прості у виконанні, а також складні, що потребують певних навичок. У цьому виданні авторка доводить, що готувати по-українськи сьогодні – це майстерно поєднувати традиції із сучасними можливостями, відроджувати давні рецепти та створювати власні на базі тих продуктів, які так щедро дарує нам українська земля.

Страви, рецепти яких вміщено у книжці, авторка готувала власноруч, перевіряючи складники і пропорції, щоб було смачно й по-українськи щедро!

Кухня для мене – це мистецтво, можливість фантазувати й утілювати неймовірні забаганки, поєднувати різні смаки й навіть... медитувати. Я в жодному разі не вважаю готування чимось нудним, обтяжливим чи нецікавим!



Клопотенко Є. Борщ і до борщу : 50 найкращих рецептів / Є. Клопотенко ; фот.: В. Нагорний, М. Борисенко. – Київ : Меджик букс, 2021. – 127 с. : фотоіл.

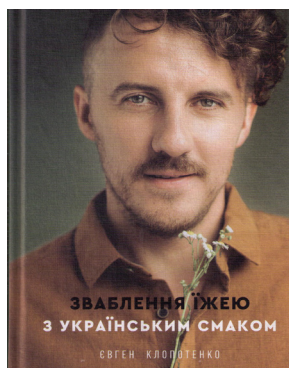
Автор книжки відомий кулінарний експерт і шеф-кухар постійно шукає та модернізує старовинні українські рецепти та популяризує українську кухню у світі. У цьому виданні Є. Клопотенко зібрав рецепти 25 найсмачніших борщів, які йому доводилося куштувати, подорожуючи Україною, а також закуски та салати, вироби з тіста, страви з гарбуза. Він вважає, що «борщ є важливою складовою української ідентичності... Вочевидь, борщ – це наша релігія, цінність у яку ми маємо вірити і постійно підтримувати. Борщ розглядається всім українським суспільством як складник його культурної спадщини...».

У книжці наведено рецепти та подано докладний коментар і секретики до кожного виду борщу. Автор також захоплюється експериментувати і зізнається, що використання деяких інгредієнтів може здатися доволі дивними. Нині в борщ можна додавати авокадо, груші, броколі. Раніше цих інгредієнтів просто не було, то ж їх і не додавали. Але зараз це вже можна робити. Головне, – щоб борщ жив далі.

У книжці вміщено яскраві фотоілюстрації, а також є можливість переглянути відео приготування страв, завантаживши за допомогою мобільного телефону QR-коди. Кожна сторінка видання написана з любов'ю до надбань українського народу в галузі харчування і, звичайно, як вірить автор: «Усе буде борщ!».

У жовтні 2020 року за ініціативи Євгена Клопотенка борщ був внесений до Національного переліку елементів нематеріальної культурної спадщини...

А вже 30 березня 2021 року Україна подала заявку до ЮНЕСКО для внесення української національної страви до списку світової нематеріальної спадщини... Визнання борщу об'єктом нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО поставить крапку в дискусіях щодо його батьківщини, адже борщ – український.



Клопотенко Є. Зваблення їжею з українським смаком / Є. Клопотенко ; фот.: Ю. Міницька, Ю. Гамова, М. Борисенко. – Київ : Книголав, 2020. – 173 с. : фотоіл. – (Полиця нон-фікшн).

Звичайно ж борщ є «візиткою» української кухні. А ще вареники. І це все? Прочитавши цю книжку вже відомого тобі автора, ти зрозумієш, як мало знаєш про кулінарну Україну.

У цьому яскраво ілюстрованому виданні автор розповідає, що ж насправді вважати українською кухнею і які страви незаслужено забуті. Для цього він вивчив майже сто кулінарних книжок про національні страви різних часів, консультувався з багатьма істориками. Ти довідаєшся, що «...українська кухня багатогранніша, ніж нам здається. Ми знаємо лише 15 відсотків того, що є насправді... Українська кухня може дивувати». У книжці наведено 70 авторських рецептів страв. Серед них як давно забуті українські страви по-сучасному переосмислені, так і добре знайомі в новому виконанні. Це — шпундра, тетеря, кваша, верещака, путря, калатуша, палюшки, лемішки, баренчик та інші.

Зі щирим захопленням відомий кулінарний експерт розповідає також про українські овочі, фрукти й інші харчі й називає їх одними з найсмачніших у світі. А ще він захо-

плюється давніми технологіями приготування їжі, завдяки яким українські страви – то справжня насолода.

...думка, що традиційно українці їдять дуже жирні м'ясні страви – стереотипна. Насправді ми завжди dbайливо ставилися до свого організму й не переборщували з жиром. Ситуація змінилася за часів Радянського Союзу, коли жир був єдиним можливим джерелом тривкої енергії при тому, що кількість їжі, яку люди могли собі дозволити, була дуже обмеженою.



Лильо І. Львівська кухня / І. Лильо ; худож.-оформ. Л. А. Бейгер ; передм. В. М. Поліщука ; фот.: Н. Кошель [та ін.]. – Харків: Факт, 2016. – 251 с. : іл.

Місто Львів і весь регіон Галичина завжди були багатонаціональними. Такою ж є і львівська кухня. Автор книжки – один із найвідоміших істориків у Львові та один із засновників Клубу галицької кухні – розповідає історії людей, які мали великий вплив на розвиток Галичини та її кухню. Кожна сторінка книжки переконує, що «вся кухня – мультикультурна, вона, з одного боку, не українська і не польська, не єврейська і не вірменська, не італійська і не австрійська. Вона – галицька з урахуванням культурних надбань усіх цих націй...».

Підглянути минуле львівської кухні ти зможеш у розповідях про автора «Хроніки міста Львова» Дениса Зубрицького, який часто писав про львівські смаколики; про цісаря Франца Йосипа I та кайзершмаррн – страву, вигадану спеціально для нього. Окремі розповіді присвячено гастрономічним вподобанням Івана Франка та його улюбленим кав'ярням та ресторанам у Львові, де його можна було знайти в оточенні творчої еліти. Ти також дізнаєшся, що львівська кухня завжди була дивним поєднанням так званої «панської», себто міської, та «простої» – селянської. Українська частина львівської громади у ХХ столітті мала одра-

зу трьох представниць Осипу Заклинську, Ольгу Франко та Дарію Цвейк, які залишили надзвичайно цікаві кухарські книги з оригінальними рецептами. Книжка містить багато історичних фактів, цікавих рецептів різних страв та багато ілюстрована.

...це історичний факт, що пиво у Львові варять з кінця XIV століття, а не з 1715 року. І що перші рецепти кави по-львівськи народилися у переговорах між місцевими купцями та арабськими дипломатами ще наприкінці XVI століття... І що безліч м'ясних страв, привезених з усієї Європи, подавали галицько-волинським володарям ще у XI столітті – задовго до появи самої згадки про місто Львів. І це доконаний факт, що рецептурна палітра галицької кухні... налічує щонайменше кілька сотень збережених записів, перший з яких – опис приготування борщу на буряковому квасі та вареному лісовому грибі – датовано ще X століттям.

Маринчук В. На борщах зростає Україна / В. Маринчук, Г. Секрет ; фото О. Гордієвич, В. Козюк, Г. Секрет. – Вінниця : Вид. ФОП Рогальська І. О. , 2017. – 224 с. : фотоіл.

В Україні проводять багато різних фестивалів. А з початку 2000 років до них додалися обласні та всеукраїнські фестивалі борщу. А інакше й бути не могло. «Адже доки існуватиме на землі Україна, українці варитимуть борщі й складатимуть пісні», — вважає один з авторів книжки В. Маринчук – голова журі цих фестивалів. А започаткувала Фестиваль борщу заслужена журналістка України Ганна Секрет. Вона проводить їх із 2006 року на батьківській садибі в селі Правилівка, що на Вінниччині.

У цій книжці, створеній вслід за Фестивалем борщу, зібрано не лише рецепти унікальної української страви, а й вірші, пісні відгуки про борщ учасників фестивалів – журналістів, письменників, державних діячів. Численні світлини, що вміщено на сторінках видання – то справжній літопис цього яскравого дійства, де так органічно поєдналися борщ і пісня – їжа насущна і духовна.

Борщ є унікальною українською стравою, що виражає особливості українських кулінарних традицій.

Ще задовго до Різдва Христового борщ увійшов до української оселі і став основою українського столу.

Ця страва постійно удосконалювалася, набувала нових якостей і смаків і дійшла до наших часів як шедевр кулінарного мистецтва.

Герой України
Левко Лук'яненко

*В мамі є великий горщик,
мама в ньому варить борщик.
І такий смачний той борщик,
що ми ладні з'їсти горщик.*

«Горщик» Є. Гуцало



Плесконос А. А. Національна кулінарна спадщина України / А. А. Плесконос, Н. Л. Писаренко, Л. Ф. Артюх. — Київ : Балтія-Друк, 2021. — 149, [2] с. : фотоіл., портр.

Яскрава з багатьма фотоілюстраціями книжка цих авторів цікава насамперед тим, що в ній не тільки подано рецепти найбільш популярних українських страв, а й захоплююче розказано історію їх виникнення, народні традиції, пов'язані з ними, їхнє значення в житті українців.

Перші сторінки видання присвячено хлібові, який завжди в українців був у великій пошані, звичаям та символам, що пов'язані з ним, які дійшли до наших днів. Цікаво буде довідатися, чому сало посідає таке важливе місце в українській кулінарній культурі, яке місце займала ще з давнини ковбаса «домашня» і ковбаса «кров'яна» серед закусок в українців, як холодець із його особливою національною приправою — хріном — став вдалим смачним способом зберігання продуктів. Автори також розкривають загад-

ки назв, секрети походження та приготування таких популярних страв, як борщ, голубці, деруни, картопляні зрази, бануш, вареники, галушки, котлета по-київськи, крученики, карасі у сметані, гречаники та багато інших. Є в книжці також розповідь про традиції застілля, ритуальні напої та традиції їх вживання.

...повсякденна їжа, така як борщ і вареники, поряд з іншими культурними символами, є носіями національного гена, який може багато розповісти про минуле українців і України.

За старих часів було дуже важливо готувати супи із квасу. Це пов'язано, передусім, не зі смаковими якостями, а з бактерицидною дією квасу. Наші пращури використовували квас замість води, зокрема і для приготування гарячої їжі. Бо використання квасу мімізувало наявність вірусів.

Саме котлета по-київськи є, імовірно, найвідомішою українською стравою у світі. У різних країнах люди, які навіть не знають, де розташований Київ, купуючи в магазині заморожену їжу, часто обирають куряче філе в паніровці з начинкою з масла або сиру, яке англійською називається Chicken Kiev (або дослівно – «Курка Київ»).



Сердюк М. Смачна історія України / М. Сердюк ; намал. А. Соболь. — Київ : Моя книжка. полиця, 2021. — 133 с. : іл.

Авторка книжки розпочинає свою розповідь про українську кухню від давніх часів і закінчує сьогоденням. «Численні археологічні розкопки кажуть, що люди, які жили в далекі часи на території сучасної України, їли і рослини, і м'ясо з рибою». Серед рослинної їжі перше місце завжди посідав хліб. На 21 сторінці ти прочитаєш назви хлібобулочних виробів, поширені в різних регіонах України і здивуєшся, як їх багато. Цікаві розповіді про те, як рані-

ше варили каші і які були найпоширенішими, які овочі та фрукти вживали українці та коли вони з'явилися в Україні, зокрема капуста, ріпа, кукурудза, помідори, огірки, буряк, квасоля, горох та різні ягоди. Окремі сторінки присвячено таким продуктам, як м'ясо, сало, олія, молоко, кисломолочний сир, сметана, вершкове масло.

Наступні сторінки видання авторка присвятила сучасній українській кухні: «...за багато років українська кухня мала вплив від різних народів, які проживали на нашій території. Тому в нас так багато страв, суміжних з іншими націями». І вареники, і галушки, і деруни, і млинці, і голубці, й котлети (в Україні – це січеники) мають своїх родичів по всьому світу. Борщ є, без сумніву, королем української кухні. І здавна існувало три його різновиди: червоний, зелений і холодний. Цікаво також буде довідатися про те, що кожен регіон має власну смачну візитівку та уявно здійснити гастромаршрут Україною і побувати на різних кулінарних фестивалях. А закінчується книжка розповідями про кухарів та дослідників і покроковими рецептами страв традиційної української кухні.

Традицію вирощувати огірки українці запозичили від візантійських греків, які в середині XVII століття поселилися в місті Ніжин. Саме греки завезли в Україну насіння маленьких смачних огірочків, які вони засолювали за особливим рецептом. У середині XIX століття виробництво «пікулів» набуло промислових масштабів. ...1897 року в Ніжині було засолено цілих 100 вагонів огірків, які потім експортували до 56 країн світу. І нині ніжинські огірки є однією зі смачних візитівок України.

Мед в Україні має тисячолітню історію. Через відсутність цукру він відіграв величезну роль в українській кухні. У давнину його споживали у найрізноманітніших формах: у свіжому вигляді або в напоях і ласощах. Приміром раніше часто варили фрукти в меду.

Середюк О. Особливості січової кухні / О. Середюк // Лицарі Сонця : іст. нарис / О. Середюк ; худож. оформ. А. Клочка ; фото О. Середюка [та ін.]. – 2-ге вид., допов. і перероб. – Луцьк, 2008. – Розд. 15. – С. 251-267 : іл.

Запорізькі козаки мали від природи добре фізичне і моральне здоров'я. А їжа, яку вони споживали, підтримувала не тільки тіло, а й душу та розум. Козацька кухня була «проста, різноманітна, поживна і вельми смачна». Запорожці не робили з їжі культу, хоча від смачної страви ніколи не відмовлялися.

Автор книжки детально і цікаво розповідає, як козаки робили харчові запаси, якими стравами ласували і яку силу мали ці страви. Так ми дізнаємося, що запорожці заготовляли багато риби. Тоді водилися «осетри, білуга, севрюга, стерлядь, сом, короп, лящ, чехоня, оселедець, карась». Рибу солили, сушили, в'ялили, варили. Вживали також ікру різних порід риб, а м'ясні страви вважали святковими. Молоко переробляли на сир і масло. Продукти зберігали в льохах із льодом. Популярною їжею на Січі були кашоподібні страви з різних злаків – саламаха, тетеря, щерба, кулеші. Основу раціону в походах становили сухарі, крупи, борошно, сало. Також брали сіті для лову риби. Винахідливість козаків у приготуванні їжі дивувала бувалих подорожніх і тогочасних дипломатів. Так, запорожці могли спекти хліб без печі в печерах на каменях, а зварити юшку – без металевого казанка, встромляючи палаючу головешку в дерев'яну посудину.

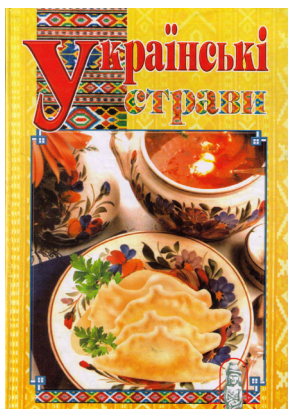
В кінці розділу автор наводить рецепти найпопулярніших козацьких страв. Серед них: борщі з м'ясом і карасями, юшка грибна і рибна, українські галушки і вареники, різні кулеші, гетьманська каша і печеня та багато інших страв та напоїв.

Тепер все частіше наголошується на перевазі роздільного харчування, яке передбачає несумісність для організму вживання одночасно білкової та вуглеводної їжі (для цього потрібен мінімальний двогодинний розрив у часі). Раціон козаків і був побудований на природній, здоровій, калорійній їжі роздільного харчування. Завдяки

цьому травлення відбувається з найменшими витратами реактивів організму – гормонів, ферментів, шлунково-кишкового соку, повністю засвоюються всі компоненти.

Козаки ніколи не різали хліб бойовими ножами, шаблями чи ятаганами. Адже це – зброя для вбивства. А хліб – святий. Його краяли лише столовими ножами, які носили з собою, як і ложку.

Українські страви / упоряд. Б. Н. Фік ; худож. оформ. Л. Джанік'ян. – Харків : Світовид ; Київ : Таст, 2002. – 255 с., [8] арк. фотоіл. : іл.



Книжка є справжньою енциклопедією, яка допоможе українській родині організувати вдома поживне і смачне харчування. З перших сторінок видання ти довідаєшся багато цікавого з історії розвитку української кухні, а також про те, як їжа впливає на здоров'я, які основні складові містять харчові продукти і їхнє значення для людини; про продукти і кулінарні вироби; молоко і молочні страви; м'ясо й рибу; жирну страву; про смак їжі та її вигляд; що таке режим харчування та як скласти меню, а також якою має бути гігієна приготування їжі.

Наступні сторінки книжки – це рецепти страв української кухні, які розроблено на основі відновлених старих українських страв і сучасних – найпоширеніших тепер у Київській, Закарпатській, Львівській, Полтавській, Дніпропетровській, Запорізькій та Херсонській областях. Дивують своєю розмаїтістю закуски і холодні страви, перші та другі страви, солодощі, напої, а також домашні заготівлі з сировини та городини. А в кінці видання розповідається про правила сервірування стола та поведінки за столом, яким треба навчатися з раннього віку.

Українська кухня з давніх часів відзначалася великою розмаїтістю страв і їхніми високими смаковими й поживними якостями. Використання для страв різноманітної тваринної і рослинної сировини і раціональні способи приготування їх роблять ці страви поживними, смачними, соковитими і пахучими.

Приготування їжі, як певна майстерність, виділялося в окремий фах при княжих дворах і монастирях. Приміром, вже в XI ст. в Києво-Печерському монастирі серед ченців було кілька кухарів. Кухарі були також і в багатих родинах.

Ярош В. Давні українські страви / В. Ярош // Золотий колос Дажбога : хліб в українських легендах та віруваннях / В. Ярош. – Київ, 2013. – С. 78-111.

У цьому розділі книжки представлено рецепти давніх українських страв, які збереглися у народній пам'яті до сьогоднішнього дня. Одні з них готували традиційно на свята, інші в будні. Ти довідаєшся, що на Різдво наші предки готували кутю, сочиво, бануш; на Масляну – вареники з сиром, печінкою, квасолею і грибами; до Великодня – паску святкову, міщанську, подільську, потрійну, житню, сирну; на Благовіщення – соломаху (квашу); на Святого Юрія – гусянку, мочанку; до Трійці – коржі троїцькі; на Петра і Павла – мандрики; на Спаса – галушки яблучні, яблучну бабку; до Святого Андрія – калиту; на весілля – весільний калач. На свято і будень – хліб житній, хліб білий, чумацьку кашу, вергуні, крученики, пироги, узвар і квас козацький та інші страви.

З давніх часів наші предки готувалися до великих релігійних та народних свят з великою повагою та старанністю. І до кожного святкового дня мали своє меню і традиційні страви.

АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ ЮНИМ ГОСПОДИНЯМ

*Дозвольте дитині готувати те, що вона хоче.
Вважаєте, що небезпечно – спочатку готуйте разом...
Навчіть дитину любити продукти.
Познайомте її зі світом за допомогою їжі...
Готувати – це просто.*

Євген Клопотенко,
відомий кулінарний
експерт і ресторатор

У розділі зібрано яскраво ілюстровані видання, які допоможуть тобі стати справжньою господинею на кухні. Можливо, хтось думає, що це справа недитяча і цікавитися цим не варто. А до того ж на полицях сучасних магазинів дуже багато різних харчів – аж очі розбігаються від яскравих упаковок та етикеток. Проте, насправді, без домашнього харчування не обійтись. А крім цього приготувати власними руками щось смачненьке це і цікаво, і корисно, і просто круто! А зробити сюрприз своїм батькам, братам і сестричкам, дідусям і бабусям або друзям – це справжня радість і задоволення. І вступити в доросле життя з певними навиками на кухні – це теж дуже важливо. Тому беремо будь-яку книжку з цього розділу покажчика і починаємо свої кулінарні звершення.

У цих виданнях багато порад, як організувати свою роботу на кухні та багато детальних інструкцій щодо конкретних рецептів різних страв – і сучасних, і тих, які український народ зберіг ще з давніх часів. Ти навчишся готувати перші, другі страви, закуски, солодощі та напої. А головне – це буде корисна і смачна їжа, завдяки якій отримаєш задоволення і збережеш здоров'я.

Гілпін Р. Кулінарна книга маленької господині / Р. Гілпін ; рецепти К. Аткинсон ; пер. А. Горобець. – Київ : Країна Мрій, 2009. – 94, [1] с. : іл.

У цій яскраво ілюстрованій книжці на тебе чекають понад 50 рецептів приготування супів, хліба, салатів, соусів, тістечок. Якщо ти хочеш стати вправною господинею на кухні – ця книжка справді для тебе. Рецепти в ній подано



у простій і доступній формі, без складних кулінарних термінів, з детальними інструкціями і малюнками щодо приготування. Є також окремі поради щодо приготування рису, картоплі та хліба. А кожен рецепт супроводжується короткою порадою від шефа. Тож, дотримуючись інструкцій, ти зможеш приготувати все, що забажаєш: грецький салат, цибулево-картопляний суп, іспанський омлет, гамбургери з томатною пастою, пиріг із беконом та цибулею, піцу, смажені шматочки курятини, соус для спагеті, запечені овочі, рибний пиріг, вершково-ягідне морозиво, яблучну запіканку та багато інших страв. Уже перша сторінка цієї книжки переконує, що варто спробувати!



Гуртовенко Т. Для юних господиньок : (кулінар. рецепти та поради) / Т. Гуртовенко ; фот. та все, що на них – В. Тромсин. – Чернівці : Факел Марії, 2016. – 239 с. : іл., портр.

Свої кулінарні рецепти і поради авторка книги адресує і дітям, і дорослим. До найменших дрібниць вона розповідає про приготування страв і тому наймолодші господиньки можуть вчитися готувати їжу, а господині з досвідом знайдуть для себе багато корисного і нового. У кожному рядку книжки відчувається неабиякий життєвий досвід, глибина мудрості та любов до всього, про що розповідає авторка. Вона намагається навчити юних господинь готувати корисну, здорову і смачну їжу і при цьому отримувати радість і насолоду. А розпочинає вона з того, якою має бути кухня, де готується їжа, які страви потрібно готувати в дні посту, Різдва свят, на Великдень і як спекти хліб для щоденного споживання та до урочистих подій. Наступні сторінки – то розповідь про перші і другі страви. Багато

уваги приділено приготуванню страв з добре відомих всім овочів – картоплі, квасолі, капусти, моркви, кабачків, перцю, баклажанів, грибів, буряків та інших. Цікаві рецепти і поради подано щодо риби, м'яса, молока, солодоців. Є в книжці і рецепти домашніх заготівель на зиму і їжа для маленьких дітей, випічка та напої.

І якою потрібно, щоб була наша кухня? А такою, щоб вона являла собою обличчя господині. Що це значить? Вона, велика чи мала, та повинна завжди бути в чистоті і порядку... Щоб навіть і найменша кухня мала вигляд просторої, а особливо тоді, коли ви закінчили готувати страви. Стіл чистий, накритий скатертиною, щоб не був голий. Хоч невеликий шматочок хліба був на столі та сіль у відкритій посудині.

Капранов В. В. Веселих свят! : укр. рік / В. В. Капранов, Д. В. Капранов [Брати Капранови] ; худож. О. Костенко [та ін.]. – Київ : Зелений Пес, 2014. — 103 с. : іл.

Візьмеш цю барвисту книжку до рук і зрозумієш, що в ній розповідається про річний цикл християнських і народних свят, які українці зберегли ще з прадавніх часів. На цих сторінках зібрано історію свят, традиції святкування, рецепти давніх святкових страв, пісні, ігри загадки, прикмети, рукомесло.

Автори видання пропонують тобі спробувати приготувати святкові страви, якщо потрібно – попроси допомоги в дорослих. Розпочинається книжка весняним циклом свят (День Святої Явдохи, День Сорока Святих, Благовіщення, Вербна неділя, Великдень, День Святого Юра) і пропонується приготувати жайворонків з тіста, мигдальні коржички, шоколадну і сирну паски, галушки з сиром. Літом (свята Трійці, Купала, Маковія, Спаса) – яєчню гуцульську, куліш з салом і грибами, шулики, печені яблука. Восени (свята Воздвиження, Покрови, Михаїла) – зрази з грибами, гарбузову кашу, медовий пиріг із родзинками. Зимом (свята Андрія, Миколая, Різдво, Водохреща, Масляна, Стрітєння) – калиту, миколайчики, кутю, узвар, гречаники, вергуни, вареники.

Тож завдяки авторам цієї книжки ти дізнаєшся і про давні святкові страви, і про цікаві та мудрі святкові розваги.



Петчет Ф. Печиво і тістечка : кулінар. кн. мален. господині / Ф. Петчет ; дизайн Н. Лешнікової, фот. Г. Олмена, іл. М. Сейдж та А. Ларкума ; рецепти та описи приготування К. Аткинсон ; пер. з англ. В. Наливаної. – Київ : Країна Мрій, 2008. – 95 с. : іл.

Смачні торти, печива, кекси, пироги – хто ж їх не любить! А якщо все це ще й приготувати власними руками. Не впевнені, що зможете? З цією книжкою, додаючи трохи терпіння й наполегливості – скоро дивуватимеш рідних і друзів. Тобі допомагатимуть вміщені в ній детальні пояснення до кожного рецепта. Вони без жодних складних кулінарних термінів. До того ж кухар даватиме корисні поради щодо приготування солодоців. А на сторінках 94 і 95 ти знайдеш цікаві кулінарні секрети щодо випічки. Все це разом допоможе тобі готувати справжні кулінарні шедеври – від печива на щодень до святкових тортів.

У книжці подано понад 40 оригінальних і простих рецептів із фотографіями і малюнками їх покрокового приготування. Тож починаємо вибирати рецепти своїх ласощів. Можливо, шоколадно-вишневе печиво, віденське печиво, лимонні рулетики, торт «Вікторія», кекси з лимоном і ягодами, полуничний торт, булочки з корицею?

Швець Г. Д. Кухня / Г. Д. Швець ; худож. С. Шахворостов, М. Пуздровська // Енциклопедія домашніх справ для дівчаток / Г. Д. Швець. – Київ, 2007. – С. 135-194.

Зібрані в цьому розділі книжки поради, рецепти, секрети кухонної справи і харчування насамперед стосуються новачків.

Авторка книжки справедливо зауважує, що перш, ніж приступити до кулінарних звершень, потрібно прибрати на кухні, адже чистота – це здоров'я і гарний настрій. По-

тім вона пропонує дізнатися про секрети чистого посуду, засвоїти основні правила користування плитою та іншою технікою на кухні – зокрема, м'ясорубкою, міксером, шейкером, овочерізкою, хліборізкою, соковижималкою, тостером, ростером, кавоваркою, а також правила зберігання продуктів у холодильнику. Лише тепер можна приступити до приготування найпростіших страв. Звісно, це сосиски, яйця і макарони. А потім авторка пропонує пофантазувати над бутербродами. Ти дізнаєшся про холодні та гарячі бутерброди, великі й дуже маленькі (їх називають канапе), відкриті і закриті, в один або кілька шарів, солоні і солодкі, різної форми. Багато уваги приділено салатам: як правильно зварити овочі, як нарізати, чим заправити, які овочі поєднати. Наведено цікаві варіанти салатів із сирих овочів, з додаванням сиру, крабових паличок, яєць, м'яса. Ти навчишся також готувати страви в духовці з м'яса та риби, освоїш мистецтво приготування піци. Цікавими будуть і рецепти солодкого, які не потребують випікання: печиво, тістечка, торти, пудинги, цукерки; напоїв: кава, какао, морс, коктейль.

«Якщо ти хочеш бути красивою, то основною складовою твого меню мають стати овочі – саме вони і є головними інгредієнтами салатів. Блискуче волосся, красива шкіра, білі зуби, струнка фігура – все це дають овочі, адже в них багато вітамінів і мінералів, які необхідні організму».

ПОКАЖЧИК АВТОРІВ ТА НАЗВ

Артюх Л. Ф.	26
Білас Б. М.	6
Боярських Г.	7
Браун Г.	8
Винничук Ю.	20
Гілпін Р.	32
Гуртовенко Т.	33
Джура Н.	9
Дочинець М.	10
Драган О.	11
Івченко З.	21
Капранов В. В.	34
Клопотенко Є.	12, 22, 23
Лильо І.	24
Маринчук В.	25
Мороз М. В.	13
Овочі. Смачно, просто, корисно	15
Петчет Ф.	35
Писаренко Н. Л.	26
Плесконос А. А.	26
Сердюк М.	27
Середюк О.	29
Словацька О. В.	14
Смачна картопелька	15
Українські страви	30
Фус С.	16
Швець Г. Д.	35
Ярош В.	31

ДОДАТОК. Сценарії, ігри про харчування

Бабаєва Л. Проєкт дня: «Продукти харчування, що вбивають інтелект» (ділова гра для дітей серед. та старш. шк. віку) / Л. Бабаєва // Безпека життєдіяльності. — 2021. — № 9. — С. 13-15. — Бібліогр.: с. 15.

Гикава Л. Я. Запрошуємо на чай : сценарій позакл. заходу для учнів 8-11 кл. / Л. Я. Гикава, С. О. Дячок // Всесвіт. літ. та культура в навч. закл. України. — 2014. — № 7-8. — С. 43-47.

Куляба Л. Кава крокує Землею : геогр. фестиваль / Л. Куляба, С. Паляниця // Краєзнавство. Географія. Туризм (Шк. світ). — 2014. — № 7. — С. 36-49. — Бібліогр.: с. 49.

Недашковська Т. П. Свято вареника / Т. П. Недашковська // Вихов. робота в шк. — 2020. — № 4. — Моя країна — Україна. — 2020. — № 44. — С. 20-1-20-6.

Перфілова Н. Україна – це смачно! : сценарій літ. — муз. свята / Н. Перфілова // Шк. світ. — 2018. — № 17. — С. 27-35.

Подобєд О. Телепередача «Все буде смачно» : спецвипуск «Кримськотатарська кулінарія» : позакл. захід : 5-9-ті кл. / О. Подобєд // Історія України (Шк. світ). — 2015. — № 24. — С. 17-21. — Бібліогр.: с. 20.

Рубан Н. Запросіть гарбуз до столу / Н. Рубан // Позакласний час. — 2020. — № 6-7. — С. 49-50.

Картопляне диво // Позакласний час. — 2020. — № 6-7. — С. 51-53.

Наварила борщику в полив'янім горщику // Позакласний час. — 2020. — № 6-7. — С. 54-55.

Яринко Л. О. Земля на зерняткові стоїть / Л. О. Яринко // Хлібові вклонімося : сценарії свят; оповідання, перекази казки... / Л. О. Яринко. — Тернопіль, 2000. — С. 3-6.

Яринко Л. О. Найзаповітніша дума на світі – дума про хліб / Л. О. Яринко // Хлібові вклонімося : сценарії свят; оповідання, перекази казки... / Л. О. Яринко. — Тернопіль, 2000. — С. 13-17.

Яринко Л. О. Свято хліба / Л. О. Яринко // Хлібові вклонімося : сценарії свят; оповідання, перекази казки... / Л. О. Яринко. – Тернопіль, 2000. – С. 11-13.

Яринко Л. О. Хліб на столі, хліб в обрядах та звичаях / Л. О. Яринко // Хлібові вклонімося : сценарії свят; оповідання, перекази казки... / Л. О. Яринко. – Тернопіль, 2000. – С. 7-10.

ЗМІСТ

До читача.....	3
Людина та її харчування.....	5
Традиції харчування в Україні: колись і тепер.....	18
Абетка харчування юним господиням.....	32
Показчик авторів та назв.....	37
Додаток. Сценарії, ігри про харчування.....	38

Смачного!

Про корисне та поживне харчування

Рекомендаційний бібліографічний покажчик
для учнів середнього та старшого шкільного віку

Відповідальна за випуск А.І. Гордієнко.
Укладачка Н.В. Загайна.
Літературна редакторка В.В. Зеленська.
Комп'ютерна верстка Н.В. Ярчак.
Підписано до друку 29.11.2022 р.
Зам. № 23.

Видавець та виготовлювач
НБУ для дітей
вул. Я. Корчака, 60, м. Київ, 03190
Тел./факс: 400-65-87, тел.: 400-05-01, 400-70-91
<http://www.chl.kiev.ua>
mail: library@chl.kiev.ua



НБУ для дітей

вул. Я. Корчака, 60, м. Київ, 03190

Тел/факс. 400-65-87, тел.: 400-05-01, 400-70-91

<http://www.chl.kiev.ua>

mail: library@chl.kiev.ua