Вісник лідерів учнівського самоврядування

ЧАС МОЛОДИХ

Грудень 2018

Дослідження регіональних особливостей приготування та подачі українського борщу «Слобожанський оберіг» матеріали обласного конкурсу фотоматеріалів 2018 рік

Пісний борщ з квасолею та грушами

Автор роботи: Анастасія Гапієнко,
президент учнівського самоврядування
ДНЗ «Сумський хіміко-технологічний центр ПТО»
Керівник: Михальченко А.М.,
майстер виробничого навчання

Борщ – найпопулярніша страва на столі українців. Найпоширенішими з цієї традиційної страви в Україні є український, пісний з грибами і квасолею, весняний холодний. Готують борщі з м'ясом, грибами, ковбасою, додаючи сметану. Пісний борщ з грибами заправляють олією з часником, а до борщу подають пампушки, политі олією з часником, або пиріжки з м'ясом і капустою.

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

Моя прабабця завжди говорила: *"У піст – головне не їсти людей!"*, тепер ті слова не дає забути моя мама. Піст – це не лише відмова від певної їжі, але віддалення від зла, стримання від злослів'я, неправди, подавлення в собі гніву, служіння ближньому, очищення душі та молитва. Ці дні, призначені допомогти людині стати кращою, добрішою – це час пізнати свої духовні вади і стати до боротьби зі своїми пристрастями. Церква називає цей період духовною весною – часом, коли

людські душа, дух і серце покликані пробудитися і наповнитися Богом.

Дотримання Посту готує організм до зміни пори року та переходу на нові продукти харчування.

"Піст приносить користь тому, хто розумно до нього приступає і приносить шкоду тому, хто починає нерозумно його".

(Преподобний Марк Подвижник)

Знаючи правила складання раціону, можна покращити не лише здоров’я, але й душевний стан, оскільки організм очищується від шкідливих та токсичних речовин.

Під час Великого Посту харчування має бути:

– збалансованим, тобто містити макронутрієнти (білки, вуглеводи, жири) та *мікронутрієнти* (вітаміни, мінерали, фітонутрієнти);

– оптимально приготовленим, тобто зберегти всі цінні компоненти для їх кращого засвоєння;

– вживатися невеликими порціями, але часто – 5-6 разів у день, бажано в теплому вигляді.

“Пісний борщ з квасолею та грушами” дуже смачна пісна страва, приготовлений за рецептом моїх прабабусі, бабусі, які проживали в Лебединському районі. Рецепт передається у нашій родині з покоління у покоління.

Для приготування пісного борщу з квасолею та грушами нам знадобляться такі продукти як картопля, капуста білоголова свіжа, квасоля, цукровий буряк, морква, цибуля ріпчаста, томатне пюре, томатний сік, квас для борщу та сушені груші.

Квасолю перед варінням перебирають, видаляють домішки, пошкоджені зерна і промивають 2-3 рази теплою водою, потім замочують у холодній воді на 5-8 годин. Підготовлену квасолю заливають переваренною холодною водою і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Тривалість варіння коливається 1,5-2 години. Для поліпшення смаку квасолі при варінні треба додати коріння петрушки, селеру, моркву, нарізані дрібними кубиками, лавровий лист, запашний перець горошком. Після закінчення варіння їх виймають. Після того як квасоля стане м’якою, додають сіль і залишають її на 15-20 хвилин у відварі, який потім частково зливають.

У киплячу воду кладуть нарізані соломкою буряки, моркву, ошпарені груші, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять до напівготовності. Потім додають нарізану брусочками й обсмажену на олії картоплю, варену квасолю з відваром, буряковий квас, томатний сік, пасеровані цибулю і моркву з додаванням томатного пюре, варять до готовності. Наприкінці варіння додають спеції і сіль.

Борщ повинен настоятися декілька годин.

Подають пісний борщ з грушами прохолодним у глиняному посуді.

Автор роботи: Вікторія Шкробот, учениця групи 2 з професії “Кухар” ДПТНЗ “Сумське вище професійне училище будівництва і дизайну”
Керівник: Солдатенко Галина Валеріївна, майстер виробничого навчання з професії “Кухар”

Борщ – українська національна страва, обов'язковою складовою якої є буряк столовий червоний. У різних регіонах України борщ готують по-різному. У старовинній українській кухні існують три різновиди традиційного борщу.

Перший – червоний готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою, а з другої половини XIX століття – з картоплею. У святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясному бульйоні, а в будні дні – на воді, потім засмажували салом з часником і цибулею. Борщ заквашували червоним буряком, буряковим квасом, подавали зі сметаною. Гострого смаку додавав борщу червоний стручковий перець. На Слобожанщині борщ готували з квасолею, заправляли злегка підсмаженим борошном (готували затірку). Для смаку додавали сік свіжих вишень або яблук.

Другий різновид борщу – щавелевий. Його варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, подавали з круто звареним яйцем та сметаною.

Третій різновид борщу – холодний. Холодник готували влітку. Овочі варили, різали соломкою, заправляли квасом або сироваткою, додавали круто зварені яйця, зелень, сметану, м'ясо або рибу.

Червоний борщ отримав для закваски порівняно новий продукт – свіжі томати, томатне пюре, які витіснили буряковий квас. Тоді до борщів почали додавати солодкий болгарський перець.

“Борщ моєї бабусі”

Життя селянина завжди було насичене постійною працею, повсякденним фізичним навантаженням.

Тому організм постійно потребував гарячої, калорійної, смачної та апетитної їжі. У кожній селянській хаті була піч-годувальниця.

Кожен ранок селянської жінки починався з приготування їжі на цілісінький день.

Які тільки страви не готували наші господині. Однією із обов’язкових обідніх страв був борщ.

До рецептури борщу входять звичайні продукти, але є одна особливість. У роки війни, коли продуктів харчування було мало, люди квасили капусту разом з качанами, які потім використовували для варіння борщів та капусняків.

У літній час для підсилення кислого смаку додавали нарізані стебельця ревеню.

Технологічна карта

Назва продуктів	Брутто	Нетто
Буряк	200	160
Капуста свіжа	100	80
Квашені качани капусти	50	40
Картопля	107	80
Морква	50	40
Квасоля	30	30
Цибуля	48	40
Жир	20	20
Буряковий квас	50	50
Квашені помідори	50	50
Цукор	10	10
Ревінь	20	15
Вода	800	800
Копчені ребра	60	55
Сало	40	38
Зелень	20	18
Сметана	50	50
Вихід:		1000

У воду кладуть копчені свинячі ребра та варять. Буряки шаткують соломкою, додають проціджений бульйон з буряковим квасом, протерті солоні помідори та натерті квашені качани і тушкують. Цибулю і моркву пасерують на салі.

У киплячий бульйон закладають нашатковану свіжу капусту, доводять до кипіння, потім додають нарізану часточками картоплю, варять 10-15 хвилин, кладуть пасеровані овочі, тушковані буряки, відварену грудинку, зварену квасолю і вливають буряковий квас. За 5-10 хвилин до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції.

Літньої пори разом із зеленню можна покласти шматочок нарізаного ревеню.

При подачі кладуть шматочок відвареного ребра.

Автор роботи: Єлизавета Одинцова, лідер учнівського самоврядування ДПТНЗ “Сумський центр ПТО”
Керівник: Мельник Віталій Анатолійович, директор ДПТНЗ “Сумський центр ПТО”

"Борщ полюбляють скрізь, хоча і готують у кожному регіоні та країні по-різному. Борщ об'єднує людей у різних куточках світу, він, як пароль доступу до сердець людей"

Українці з давніх часів вважаються працелюбною, освідченою нацією, яка в пріоритеті ставила питання про здорове та стабільне харчування. Тому пращури мали майстерні навички в хліборобстві, тваринництві, займалися також бджільництвом, рибальством, збиральництвом.

Тому, маючи різноманіття інгредієнтів у повсякденному бутті, українці створюють світовий шедевр – борщ. Він має як буденне, так і ритуальне значення.

Перші згадки про цю страву припадають ще на час Київської Русі в XIV столітті.

Слово борщ походить від старослов'янського "б'рщь" (буряк). Цей овоч є обов'язковою складовою частиною всіх борщів бо дає смак і забарвлення.

У давні часи м'ясо в борщі можна було зустріти лише на великі свята, бо свиней часто не кололи, а іншу худобу під час окупації забирали ординці. Борщ готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою, картопля з’явилася пізніше. У борщ додавали власне як буряк, так і буряковий квас, у визначні дні приправляли сметаною. Трохи пізніше для смакоти почали нарізати сальце, а після вдалих походів козаків на столі з’явився часник та різноманіття спецій.

З роками ця страва пройшла еволюцію, з’явилося безліч рецептур приготування борщу.

У будь-якому випадку в кожної господині – свій борщ, свої таємниці його приготування, які зазвичай передаються з покоління в покоління. Справжній борщ, згідно з народними приказками, має бути таким густим, щоб ложка в ньому стояла, і за парою від миски за столом дітей не було видно.

Український борщ вже давно став символом нашого народу в світі, і, що також приємно, улюбленою стравою багатьох людей, незалежно від їхньої національності.

Про борщ “у принципі”

“Пра-борщ” – це густа страва з вареного листя та пагонів борщівника або лободи, кропиви, листя буряків і іншої зелені. Еволюція «пра-борщу» відбулася за рахунок додавання до страви більше городини – моркви, буряка, пастернаку, квасолі, пасерованих овочів, сметани, товченого сала. І ось борщ вже практично такий, як споживаємо його ми.

«Про регіональні особливості борщу»

Взагалі, народна кулінарія є дуже консервативним середовищем. Переписи є усталеними законами, за ними живуть якщо не народи, томісцеві громади. Свої переписи (бодай в невеликих відмінностях приготування) буде мати кожне село чи місто.

Отже, аналізуючи регіональні особливості приготування борщу, як повноцінної страви ми дійшли до висновку, що він готується довго, однак не потребує великого активного втручання господині, є поживним і корисним для всієї родини і що, найголовніше, готується із простих інгредієнтів доступних впродовж року. Безліч регіональних варіацій страви та ступеней гостроти, глибини деталізації, фінального співвідношення солоного, кислого та солодкого. Є борщики червоні класичні та авторські, білі, коричневі, зелені, м'ясні, пісні, із птицею, із рибою, та без них, із сливками, з копченими грушками, полуницею, борщі від мами, тьоті, бабусь.

Борщ є таким символічним “дзеркалом достатку” родини та набуває більше ритуального значення.

P.S. Борщ – то камінь спотикання, випробування для подружжя і, навіть, цілих родин. Подружжя і родини, які успішно пройшли квест, “а в нас того не додають”, “а мама інакше борщ варила” – стають міцними і майже невразливими.

« Це цікаво»

Бам-балан – фрукт зі смаком борщу. Бажаєш поласувати смачненьким червоним борщем, а готувати, ну, зовсім не хочеться? Екзотична дивовижа з веселою назвою бам-балан росте на острові Борнео, в малайзійській частині, і за смаком нагадує… борщ зі сметаною. Несподівано? Бам-балан овальної форми і зовні дуже нагадує малайзійське манго, проте трішки темніший, немов овоч. Варто лише очистити шкірку достиглого фрукта і все – їж собі на здоров’я! А що вже фрукти смачні та ароматні, м-м-м… пальчики оближеш! Щоправда частіше за все купують їх любителі екстриму або заради розваги — у подарунок друзям чи рідним. Кілограм бам-баланів коштує 6 рингіт – трохи більше 15 грн.

"Світова прем'єра" українського борщу зі скальками (мідіями) відбулася у Львові.

Куштуйте нові страви і нехай вам буде смачно!

Як варити борщ з грушею, сливами та щукою – навчать у ДПТНЗ «Сумський центр професійно-технічної освіти»

У нас, поціновувачів традиційного борщику, в рамках дослідницького проекту регіональних особливостей приготування та подачі українського борщу «Слобожанський оберіг» найбільшу зацікавленість викликали три борщі, а саме :

- з грушами на ребрі з поросяти;
- чорний борщ з томленими сливами та качкою;
- борщ із щукою.

Це майже авторські, досить нетипові рецепти страв. Тож пропонуємо освоїти нові варіації етнічної страви задля задоволення кухарського самолюбства.

Готують страву-візитівку української кухні за стародавньою технологією: у печі та в глиняному горщику. Але сьогодні справжню піч знайти велика рідкість, тому дещо відступаємо від стародавності і піч замінюємо на сучасну духову шафу від професійного виробника, яка своїми технологічними властивостями не поступається печі кам'яні.

Наприкінці інтерактивного гастрономічного майстерку відбулося дегустування борщиків.

Тож готуємо чорний борщ з томленими сливами та качкою

Саме такі були українські борщі до другої половини XX століття. А пізніше в них стали додавати томати і страва "почервоніла".

Для сьогодення борщ особливий тим, що у ньому відсутні помідори, але присутні гнічені сливи і не квашений червоний буряк. Цей борщ найсмачніший на бульйоні з качки.

Інгредієнти:

м'ясо качки - 300 грамів;
цибулина - 1 шт;
червоний буряк - 200 грамів;
гнічені сливи без кісточок - 200 грамів;
картопля - 3 шт;
морква - 1 шт;
болгарський перець - 1шт;
капуста білокочанна - 200 грамів;
зелень базиліка та кропу - 30 грамів;
сметана - 100 грамів;
спеції: лавровий лист, чорний перець горошок; сіль.

Приготування:

1. Попередньо підсмажені шматочки качки (300 грамів) скласти в горщик, залити окропом, додати лавровий листочок, кілька горошин чорного перцю, шматочок сирої цибулини, ледь присолити і в піч.
2. У зварений запашний бульйон додаємо натертий на дрібну терку і підсмажений на тій сковорідці, де смажили качатину, червоний буряк та гнічені сливи без кісточок, одну обчищену цілу картоплину. Засовуємо в піч на 10 хвилин.
3. Потім додаємо 2-3 картоплини дрібно порізані, а також засмажку з цибульки, моркви та болгарського перцю.
4. Виймаємо цілу, але вже зварену картоплину з горщика – товчемо її і знову в борщ, нехай вмліває до готовності.
5. Січену капусту можете додати разом із засмажкою за бажанням.
6. Підсолити, поперчити, присмачити зеленню базиліка.
7. Подавати з дрібно нарізаною зеленню кропу та сметаною.

Смачного!

2 лаврові листки,
3 горошини духмяного перцю,
чорний мелений перець за смаком,
цукор за смаком,
сіль за смаком,
3-4 л води.

Приготування:

Підготуйте рибу: почистіть, розробіть, гарненько помийте, поріжте порційними шматочками і обсмажте в розігрітій олії з усіх боків. У кінці додайте томат.

А ще до початку Різдвяного посту 2018-2019 ловіть рецепт апетитного пісного рибного борщу, а саме *пісний борщ із щукою*. Ароматна, вітамінна, насичена перша страва додасть сил і енергії і підкріпить під час посту.

Хитрість цього частування полягає в тому, що рибний пісний борщ чим довше стоїть, тим смачніше стає!

А ще його можна подавати як гарячими, так і холодним – у кожному стані він по-своєму смачний.

Інгредієнти:

1 кг щуки,
1 буряк,
2 моркви,
1 корінь петрушки,
1 цибулина,
5 картоплин,
300 г капусти,
1 болгарський перець,
0,5 червоного пекучого перцю,
2 зубки часнику,
зелень (кріп, петрушка, зелена цибуля),
1 ст. ложка томатної пасти,
2 ст. ложки олії,

Усі овочі гарненько помийте і почистіть. Буряк поріжте тонкою соломкою. Моркву потріть на крупній тертці. Картоплю поріжте кубиками. Нашаткуйте капусту. Болгарський перець поріжте невеликими кубиками. Червоний гіркий перець поріжте дрібними шматочками. Дрібно поріжте цибулю. Подрібніть зелень. Часник пропустіть через часничницю. У холодну воду покладіть буряк, цілий корінь петрушки, лавровий лист і духмяний перець, доведіть до кипіння і варіть на повільному вогні без кришки приблизно 30 хвилин, поки буряк не посвітлішає.

Додайте в бульйон картоплю, цибулю і перець, накрийте кришкою і проваріть 10 хвилин. Потім додайте моркву і капусту і варіть приблизно 10 хвилин.

Додайте в каструлю обсмажену рибу і готуйте пісний борщ ще 10-15 хвилин. Наприкінці посоліть, поперчіть, додайте цукор, зелень і часник. Потримайте на вогні ще 1 хвилину і дайте пісному борщу із щукою настоятися під кришкою 10 хвилин.

Смачного!

Автор роботи: Дмитро Капран, член учнівського самоврядування ДНЗ "Сумський центр професійно-технічної освіти харчових технологій, торгівлі та ресторанного сервісу"

Керівник: Тверезовська О.М.,викладач спецтехнології

Українському борщу, кажуть, понад триста років!
Кулінарний цей шедевр захопив маси широкі...
Борщик наш смакує всім з часу, як він є, відколи, -
Їж його хоч кожен день, не набридне борщ ніколи!
На бульйоні з гусачка або ж, хоч, - з "нашої ряби", -
Смакота борщу така!.. Куди там французькій жабі!
Тут картопля є, буряк і, - капуста і квасоля, -
Є томатів, моркви смак, - перець є, часник, цибуля...
Вітаміни у борщі геть усі є, - то не дивно,
Страва ця дуже смачна, калорійна і поживна!
Борщ, по суті, це відвар з овочів різноманітних –
Ароматний, апетитний - для багатих і для бідних!

Борщ – українська національна страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний. У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, чернігівський, полтавський, галицький, львівський, волинський та інші, але найбільш поширений борщ "Український з пампушками".

Особливості української кухні на Сумщині – специфічна та ситна кухня, яка сформувалася із слов'янської кухні. Відрізняється своєю оригінальністю та калорійністю. Кожен регіон має свій рецепт, який має свою неповторність. На Сумщині полюбляють борщ *"Український з пампушками"*, але зі своїми родзинками. За триста років борщ пережив багато новацій. Проте однакового рецепту українського борщу не існує. Борщ кожної господині завжди смакує інакше.

Інструкційна картка на страву “Борщ український з пампушками” за рецептом сумських кухарів

1. Підготовлене м'ясо, кістки, відварити.
2. Бульйон процідити.
3. Нарізати буряк соломкою, додати оцет, жир, томат-пюре, додати бульйон, тушкувати до напівготовності 1-1,5 год.
4. Цибулю, моркву петрушку шаткують соломкою і пасерують з жиром.
5. М'ясо-кістковий бульйон процідити, довести до кипіння.
6. Закласти в киплячий бульйон солодкий буряк нарізаний соломкою , довести до готовності.
7. Закласти в киплячий бульйон картоплю нарізану часточками, довести до готовності.
8. Додати нашатковану капусту варити 10-15 хвилин.
9. Додати тушковані буряки, пасеровані овочі.
10. За 5-10 хвилин до закінчення варіння кладуть солодкий перець нарізаний соломкою, пасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції.
11. Готовий борщ заправити салом шпик, розтертим з часником, настояти – 20 хвилин.
12. Відпустити в підігрітій великій тарілці, покласти кусочок м'яса, налити борщ, покласти сметану.

Приготування пампушок

1. Готуємо дріжджове тісто безопарним способом: у теплу воду додати розчинені і проціджені дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно.
2. Добре вимісити до однорідної консистенції.
3. Тісто поставити в тепле місце для бродіння на 3,5-4 години, періодично обминати.
4. Із підготовленого тіста сформувати кульки масою 30 г, щільно укласти на змащене жиром деко, щоб вони підійшли.
6. Змастити кульки яйцем і випікати 7-8 хвилин.

Приготування часникової підливи:

Часник розтерти з сіллю, додати олію і переварену охолоджену воду

Правила подачі

Відпустити в підігрітій великій тарілці, покласти кусочок м'яса, налити борщ, покласти сметану.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд: овочі не розварені, зберегли форму.

Смак і запах: у міру солоний, кисло-солодкий, з яскраво вираженим ароматом продуктів, що входять до страви.

Колір: малиново-червоний.

Консистенція: овочі м'які, зберегли свою форму нарізки.

Географічна карта борщу не має меж

Борщ “Український з пампушками”
Технологічна карта
Набір сировини на 1 порцію

Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г
Буряк столовий	100	75
Буряк цукровий	100	75
Капуста	50	40
Картопля	107	80
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	10,5	8
Цибуля	17,5	15
Часник	2	1,5
Томатне-пюре	15	15
Борошно пшеничне	3	3
Сало шпик	5,2	5
Жир	5	5
Оцет	5	5
Перець солодкий	13,5	10
Бульйон	-	350
Вихід борщу	-	500
Для пампушок:		
Борошно	40	40
Вода	-	17,5
Цукор	-	2,5
Дріжджі	-	1,3
Олія	-	1
Яйця	-	0,05
Маса напівфабрикату	-	60
Маса готового продукту	-	50 (2шт. по 25гр.)
Для підливи:	-	
Часник	1,27	1
Олія	-	2,5
Сіль	-	0,5
Вода	-	12,5
Маса підливи:	-	15
Вихід		**500-**

Набір продуктів

Посуд для приготування

Форми нарізання овочів для борщу

Варіння борщу

Відпуск борщу

Подача борщу

Автор роботи: Даніель Копил,
лідер учнівського самоврядування ДНЗ "Охтирський центр ПТО"
Керівник: Горяйстова Анастасія Юріївна,
соціальний педагог

"Гусарський борщ" охтирські гусари готували під час походів. Здавна було відомо, що борщ готували з того, що росло на городі, і тому, коли гусари тримали свій курс через ліси та степи вони збирали ягоди, гриби та зелень.

Страву готували переважно з птиці. Під час привалу борщ готували таким чином: у бульон з птиці додавали картоплю та моркву, потім клали гриби та таку специфічну рослину як борщевик. Саме з цих інгредієнтів у них був смачний та наваристий борщ.

Учні І та ІІІ курсу готували цей борщ за певною технологією.

Технологія приготування борщу

У киплячий бульйон з птиці додаємо картоплю нарізану середнім кубиком, після додаємо капусту січену соломкою, за тим додаємо гриби, і за 15 хвилин до кінця приготування, додаємо готовою бурякову пасеровку і доводимо до смаку.

Технологія приготування пасеровки бурякової

У нарізаний соломкою буряк додаємо воду, цукор, олію, сіль, перець, оцет та тушкуємо до готовності.

Автор: Анна Андра, лідер учнівського самоврядування
ДНЗ "Сумське міжрегіональне вище професійне училище"
Керівники: Декунова Наталія Іванівна, майстер виробничого навчання,
Тимощенко Ірина Миколаївна, викладач спецдисциплін,
Русанова Олена Анатоліївна, соціальний педагог

Регіональні особливості приготування борщу

Про українську кухню знає весь світ. Вона зовсім не поступається італійській чи французькій, багато в чому перетинається з ними, а іноді навіть перевершує. Наші мудрі пращури залишили нам фантастичні рецепти страв, насправді унікальні та цінні, їх варто відродити і використовувати.

Українська культура по праву може пишатися традиційними борщами. Готували їх здавна за одним принципом, характерним для всієї території України, але палітра, особливості залежали від регіону, набору продуктів та майстерності кожної господині. Здавна борщ готували тільки в печі, що надавало йому особливого смаку і неповторного аромату. Обов'язковим інгредієнтом, що відрізняв борщ від усіх рідких страв, був буряк та капуста.

Готували на овочевих відварах або на м'ясних бульйонах. Ще додавали капусту, моркву, петрушку або пастернак, гострий стручковий перець, квасолю, гриби. Картоплю почали додавати у другій половині XIX століття.

Заправляли товченим салом із часником та сметаною.

Під час посту готували з олією та грибами. У святкові дні на м’ясній юшці (зі свининою чи м’ясом птиці).

Першими закислювачами для борщу слугували сироватка, кисле молоко, кисла капуста, ягоди або незрілі яблука. Томатна ж заправка з’явилася в українському борщі лише в кінці XIX – на початку XX століття, коли в Україні остаточно прижилися американські помідори.

У давнину вважали, що смак борщу залежить від нарізки, тому все різали, а не терли на тертку, як зараз. Таким чином у приготування страви вкладали душу. А ще категорично заборонялося готувати борщ у поганому настрої.

Регіональною особливістю приготування борщу на Сумщині є те, що його варять на основі курячого бульйону або бульйоні з качки, який надає неповторного смаку страві. Другою родзинкою в борщі є квасоля, а також варені або запечені буряки.

Технологія приготування не складна. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану картоплю, варять 10-15 хвилин. Потім додають пасеровані овочі (цибуля, морква, корінь петрушки) з дрібкою цукру і томат. За 10-12 хвилин до готовності кладуть печений (відварений) буряк, попередньо зварену квасолю, оцет. У кінці варіння доводять до смаку додаючи сіль, цукор, перець і лавровий лист.

Подають борщ у столовій глибокій тарілці, в яку кладуть шматочок вареної курки чи качки, наливають борщ, додають сметану і посипають дрібно посіченою зеленню.

У давнину, коли посуд був не в достатній кількості, наші пращури практикували подачу борщу в буряці, який попередньо відварювали, обчищали та виймали середину.

До борщу готували вчинений хліб або пампушки, тобто виготовлені на заквасці з цільно-зернового борошна. Вироби з борошна грубого помелу в рази корисніші, оскільки саме в зерновій оболонці міститься найбільше поживних речовин. А такі добавки як кмин, коріандр, насіння льону, гарбуза, соняшника, ядра горіхів, висівки сприяють кращому травленню та підвищують харчову цінність хліба.

Автор: Альона Журба, учениця групи 10-18 (молодший спеціаліст "Харчові технології") ДПТНЗ "Шосткинське ВПУ"
Керівники: Горшечникова Світлана Миколаївна, майстер виробничого навчання

ЦИГАНСЬКИЙ БОРЩ

Про циган кажуть: скільки циган – стільки традицій

Щоб зрозуміти основи циганської кухні, слід спочатку вивчити історію народу, представники якого самі себе називають "ромами". Відомо, що цей етнос – нетериторіальний, тобто він не має своєї країни. Тим не менш, у світі, за оцінками різних джерел, проживає від п'яти до одинадцяти мільйонів ромів. Цей народ зробив великий вплив на європейську музику. Що ж стосується національної кухні ромів, то тут спостерігається зворотний процес. Цигани запозичили кулінарні рецепти тих народів, де вони тривалий час проживали. З куховарської книги ромів можна дізнатися про складні шляхи міграції цього народу – від півострова Індостан до самої Португалії. Саме тому циганська кухня настільки неоднорідна.

Як і в єврейській кухні, у силу розселення цього народу по світу, в ній виділяються північне і південне спрямування. У першому часто використовуються картопля, буряк, квашена капуста, а в другому – нут і кукурудза. Разом з тим, говорити про кухні "алієв" і "сефардів" у циганському варіанті не доводиться. Роми зберегли загальні навички приготування їжі, обумовлені, у першу чергу, кочовим способом життя.

У їхній кухні багато страв з печеного на відкритому вогні м'яса і густих супів, зварених у казані.

А як роми пекли хліб? Адже кочове життя не передбачає наявність справжньої печі. Але в циганської кухні є надзвичайно смачні колобки з тіста, звані пугаччо. А ще – різноманітні коржі, які печуть прямо на розпечених каменях у вогнищі. ***“За хліб – гадали, за вино – співали, плясали, а кажуть, що ми ледащі!”*** – говорять про себе роми. Непроста історія цього народу, який зазнав багато переслідувань і голоду, відбилася і на продуктах, які роми вживали. Страви циганської кухні часто готуються на відкритому вогні. Їх можна запозичити для приготування пікніків на природі, у поході або на дачі.

У нашому регіоні на Шосткинщині, в селах Богданівка, Пирогівка, Гамаліївка та і в самому місті проживають цілі громади ромів.

Поварена книга кочівників-ромів увібрала в себе кулінарні традиції корінних осілих народів. Неважко здогадатися, що циганська кухня запозичена в українців, а борщ, який ми будемо готувати – у народу Слобожанщини.

Досліджуючи традиції приготування страв цього етнічного народу, у Богданівському навчально-виховному комплексі: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад Шосткинської районної ради ми знайшли циганський словник і спробуємо в інгредієнти додати циганські слова.

Як правило, супи і борщі, роми готують у казані.

Сировина:

Свинина (мас баличо) – 600 г
Картопля (коломпірі) — 400 г
Капуста (шах) – 400 г
Буряк (свік) – 400 г
Сало (балас) – 100 г
Томати – 500 г
Морква – 200 г
Цибуля – 200 г
Лавровий лист – 2-3 шт.
Вода (паї) – 2 л
Перець червоний (лоло) молотий
Сіль (лонд) – за смаком

Приготування циганського борщу

- Свинину нарізаємо тонкими смужками. Обсмажуємо її на дуже сильному вогні до повного витоплювання жиру. Свинячий жир збираємо. Коли на м'ясі утворюється рум'яна кірочка, викладаємо його на тарілку. Томати ошпарюємо окропом, знімаємо шкірку і нарізаємо кубиками.
- З болгарського перцю різного кольору виймаємо зерна, м'якоть шаткуємо соломкою. Часник подрібнюємо. Картоплю великими кубиками, цибулю, капусту і буряки шаткуємо соломкою. Нарізаємо сало дрібними кубиками.
- Усі овочі окремо обсмажуємо на витопленому свинячому жирі. Перекладаємо їх у казан або супову каструлю. Заливаємо невеликою кількістю води і тушкуємо на повільному вогні 25 хвилин.
- М'ясо ж ми викладаємо в чавунну гусятницю і тушкуємо його з підготовленими томатами.
- Коли воно буде готове, ставимо на вогонь чайник з двома літрами води.
- Додаємо м'ясо з томатами до інших овочів, заливаємо окропом.
- Додаємо сіль, лавровий лист, спеції за смаком.

● Тушкуємо борщ під кришкою на маленькому вогні ще з півгодини.

● Як правило, циганський борщ подається в дерев'яному, глиняному посуді, але на Слобожанщині цю страву подають у хлібних колобках – пугаччо. До борщу додають велику кількість м'яса, зелені, часник, обов'язково на окремій тарілці – тоненькі шматочки гострого або копченого сала.

● У плетених кошиках до борщу подають коржики по-циганськи зі шкварками і кмином.

● Їх готують на шкварках, що залишилися після приготування борщу.

Складові:

Сало – 150 г
Яєчні жовтки – 3 шт.
Пшеничне борошно –180 г
Сіль – 1 ч.л.
Сода – 1 ч.л.
Кмин – 1 ст.л.

Спосіб приготування:

1. Шкварки, що залишилися після приготування борщу, подрібнити качалкою.
2. Додаємо до шкварок яєчні жовтки, по чайній ложечці солі та соди.
3. Просіяти в цю масу пшеничне борошно. Вимісити тісто. Воно повинно вийти дуже крутим.
4. Розкачати тісто готове в пласт з 0,5 см завтовшки. За допомогою склянки, або виїмки вирізати з нього кола. Наколоти верхню поверхню коржиків виделкою, змастити трохи збитим білком і посипати кмином.
5. Перекласти вироби на деко, вистелений пекарським папером і відправити на 20-25 хвилин в духову шафу при температурі 180 градусів.

Досить, братці, сумувати,
Час прийшов празникувати -
День народження Борщу!
Я вже йду гостей ззивати.
Про таке чудове свято
Всім по черзі сповіщу.
М'ясо треба б запросити,
Тільки горде воно, сите,
Зразу видно - не рідня.
А Квасоля, сваха рідна,
Веселенька, хоч і бідна,
Не пропустить цього дня.

Кум Буряк, кума Морквина,
Капустина, Цибулина
Вже й самі з городу йдуть.
Бараболі десь не видко.
Це ж Борщева рідна тітка,
Як рідню таку забуть.
Часничина бородатий
Вже глухенький і про свято
Не допетрає ніяк.
Ще запрошене до мене
Молоде все та зелене:
Кріп, Петрушка, Пастернак.

Обійшлось не без мороки:
Помідори-лежебоки
Не бажають в гості йти.
Нащо Помідор той здався,
А щоб Борщ не здогадався,
Можна Пасту десь знайти.
Заглядаю у комору:
- Якось темно тут знадвору,
Вас я, свате, не знайду.
Мудре Сало засміялось:
- Я у бодні заховалось,
Не хвилюйтеся, прийду!

Багатьох скликать не стану,
Попрошу зайти Сметану,
Борщ до неї якось звик.
Та якби прибув до хати
Ще й товариш стрючкуватий -
Перець, гострий на язик.
Мабуть день пройшов немарно.
Іменинник, вбраний гарно,
Пишний - не якісь там Щі,
Що колись ми здуру їли.
Зустрічайте, гості милі!
Де ж ті гості ?! А в Борщі…

Автор: Інна Зубко, голова ради учнівського самоврядування ДПТНЗ “Конотопське ПТУ”
Керівник: Хрестова Тамара Андріївна, викладач професійно-теоретичної підготовки з професії “Кухар”

На борщах зростає Україна

Борщ – це страва, яку ми уявляємо, коли думаємо про домашній затишок і благополуччя. У більшості він стійко асоціюється з українською кухнею поряд з варениками або салом. Адже його смак знайомий кожному з самого дитинства.

Борщ має масу різновидів і готується по-різному в кожному окремо взятому регіоні. Різниця в місцевих рецептах борщу полягає, по-перше, у типі бульйону і в поєднанні в ньому різних видів м’яса, птиці, ковбасних виробів, а по-друге, у наборі овочів.

От, наприклад, “Конотопський” борщ готували з додаванням бурякового квасу: буряк очищали, розрізали на чотири частини, клали в глиняний глечик і заливали холодною водою. Залишали настоюватися квас у теплому місті на 4-5 днів. Варили бульйон м’ясний або м'ясо-кістковий, клали нарізані овочі. Першою в бульйон кладуть картоплю, а вже потім додають капусту, тушкований буряк та пасеровані овочі, свіжі томати, свіжі яблука кислого сорту.

Заправляють Конотопський борщ салом розтертим часником. Відпускають з м’ясом сметаною і зеленню. Овочі ріжуться тонкою соломкою, картопля – брусочками, томати та помідори часточками.

Поряд з такими обов’язковими інгредієнтами борщу, як буряк, капуста, морква, картопля, цибуля та помідори до складу “Конотопського борщу” входили квасоля, яблука, болгарський перець, іноді калина.

Важливим є і набір прянощів – їх може використовуватися до двадцяти і більше. Зазвичай використовують чорний, червоний і запашний перець, кріп, петрушку. Крім цього, у рецепт можуть входити такі прянощі, як лавровий лист, любисток, майоран та інші.

Особливістю приготування борщу є попередня обробка овочів, причому, це в першу чергу відноситься до буряка. Буряк до закладки в борщ може бути приготований декількома способами. Його тушкують у подрібненому вигляді, запікають або варять у шкірці. Як правило, при попередньому приготуванні буряка, до нього додається якась кислота, наприклад, столовий оцет або лимонний сік. Це роблять для того, щоб зберегти його насичений колір. Буряк прийнято готувати окремо від інших овочів. Також, як правило, окремо пасерують цибулю і моркву з подальшим додаванням помідорів чи томатної пасти.

У кінці приготування страви додають буряковий квас для смаку та кольору. Після закінчення варки борщу бажано дати йому настоятися протягом години.

Готову страву обов’язково посипають зеленню, наприклад, петрушкою, кропом тощо. При подачі гарячий борщ майже завжди заправляється сметаною. Також на стіл подають свіжий, як правило житній хліб, або пампушки з часниковим соусом.

Автор: Ольга Кравченко, учениця
ДПТНЗ "Кролевецьке вище професійне училище"
Керівник: Єфіменко Маргаріта Рагібівна,
заступник директора з НВР

"Особливості сервірування святкового столу з регіональним пісним борщем із сушеними грушами"

НАРОДНА ТРАДИЦІЯ

Одним з найбільш важливих родинних свят, магічним днем, коли кожна сім'я і словом, і ділом створює у своїй оселі атмосферу затишку, багатства, щастя й миру є Святвечір (6 січня). Цього дня від самого ранку господиня береться до роботи: у першу чергу слід виконати магічну дію – добути "новий вогонь". Для цього треба взяти кремінь і кресало, що пролежали під образами дванадцять днів, перехрестити тричі й викресати "новий вогонь", ставши обличчям до сходу сонця. Протягом останніх дванадцяти днів останнього місяця господиня сушила дванадцять полін, які саме тепер і треба розпалити "новим вогнем".

А потім настає черга приготування дванадцяти святкових страв на честь дванадцяти апостолів. Складові святкових страв – то своєрідна мова символів. Наприклад, калач та млинці – символи сонця; мак – символ мучеництва, безвинно пролитої крові; мед – символ чистоти божого слова; горох – символ відродження після занепаду; каша – символізує продовження роду; пиріжки – символ щастя; узвар – символ зовнішнього та внутрішнього очищення; часник – символ очищення від гріховних звичок; кутя – символ спасіння, яке приніс Ісус та його єднання з Богом; пампушки – символ святих на небі, які повірили Ісусу та

отримали вічне життя. Капуста виступає як символ простоти, а також міцності, скупченості та єдності довкруги однієї твердої основи. Вона є символом християнина, який у смиренності під покровом Божого провидіння знаходить свою силу й щастя. Коренеплоди (буряк, морква, картопля), які виростають у землі – символи єднання з предками.

У цьому різноманітті борщ – став символом торжества добра. Як господиня готує пісний борщ із різних рослин, які дарує земля, так само й християнин вишліфовує свою волю з простих щоденних малих здорових практик, що притаманні родинному дому та добрій християнській громаді. Борщ відзначається простотою та міцністю, що і є прикметами новонародженого Месії. Як борщ, приготований з різних компонентів, так само й Господь Бог із різноманітних наших думок і вчинків викарбовує одну в Ньому міцну й гарну людину за Його образом і подобою. Борщ – символ зібрання в одне малих сил для творіння однієї ідеї, однієї родини під однім Божим покровом.

Червоний пісний різдвяний борщ – це гордість нашої національної кухні, його починають готувати за 4-5 днів до Святвечору та подають урочисто після спільної молитви.

Кожній місцевості України притаманні свої особливі рецепти різдвяного пісного борщу. Господині Кролевеччини здавна частують Різдво Христове борщем, який відрізняється від інших тим, що готується на міцному відварі з сушених груш і тому має неповторний смак та аромат.

ПІСНИЙ РІЗДВЯНИЙ БОРЩ

із сушеними грушам

Для різдвяного пісного борщу закваска з буряків робиться заздалегідь: 1,5 кг буряків ретельно почистити й нарізати тоненькими скибочками, скласти у скляну тару й залити теплою кип'яченою водою. Щоб буряки заквасилися швидше, можна покласти до них скибку житнього хліба та поставити в найтеплішій куточок кухні. Через 4-5 днів обережно зняти плівку та процідити темно-червоний квас у чисті пляшки. У щільно закритих пляшках і в холодному місці він може зберігатися кілька місяців.

Пісний борщ готується на міцному грушевому відварі. Грушки промити, залити 2 л води, довести до кипіння і варити 20–30 хвилин, вибрати їх шумівкою, у відвар всипати заздалегідь замочену квасолю, варити до готовності.

Гриби перебрати, промити, залити 1 л холодної води і варити до готовності.

Обчищені, сирі, нашатковані соломкою столові буряки тушкувати на олії, додаючи томатне пюре та лимонну кислоту.

Цибулю, моркву шаткують соломкою і пасерують, додаючи варені пошатковані гриби.

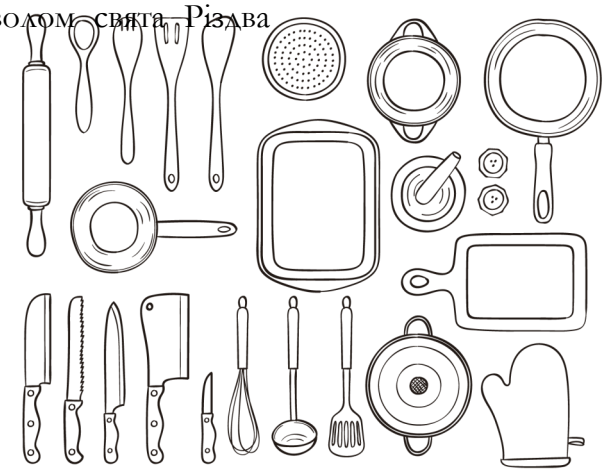
У киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану часточками, і варять 5-7 хвилин, потім додають нашатковану капусту і варять 10-15 хвилин, варену квасолю з грушевим відваром, тушковані буряки, пасеровані овочі з грибами, варені груші, спеції, буряковий квас (приблизно 0,5 л квасу на 1,5 л відвару) і варять 7-10 хвилин.

КАЛЬКУЛЯЦІЯ ПРИГОТУВАННЯ ПІСНОГО БОРЩУ ІЗ СУШЕНИМИ ГРУШАМИ

№ з/п	Найменування інгредієнтів	На 1000 гр		На 1 порцію 400 гр	
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
1	Груші сушені	100			
2	Маса варених груш		150		
3	Гриби білі сушені	8			
4	Маса варених грибів		16		
5	Буряк столовий	113	90		
6	Картопля	133	100		
7	Капуста білоголова свіжа	125	100		
8	Морква	50	40		
9	Цибуля	48	40		
10	Квасоля	20,2	20		
11	Томатне пюре		50		
12	Кислота лимонна		1		
13	Олія		25		
14	Відвар грибний, грушевий, буряковий квас		750		
	Вихід		1000		400

Готовий різдвяний борщ має насичений та неперевершений смак: кислуватий завдяки буряковому квасу, солодкуватий завдяки грушам, солонуватий завдяки тушкованим овочам. Отже сам смак різдвяного борщу є символом свята Різдва Христова – кожен знайде для себе свій улюблений відтінок. Уся родина святкового вечора буде задоволена.

Подавати борщ можна як гарячим (75 градусів), так і холодним (14 градусів).



Автор: Надія Дзебчук, лідер учнівського самоврядування
ДПТНЗ "Реутинського професійного аграрного ліцею"
Керівник: Усенко Вікторія Віталіївна,
майстер виробничого навчання

Чи знаєте ви, що кваліфікація кухаря визначається якістю перших страв? У такому випадку всі українські господарочки – надзвичайні кухарі. Тому що всі готують борщ, а борщ – страва унікальна – він ніколи не буває однаковим, у кожної господині свій рецепт, але він гарантовано завжди виходить смачним!

Борщ – страва особлива. Безперечно, це улюблена страва нашого народу. Їй відводять головне місце в домашньому, а часто й у святковому меню. Навіть якщо на гостей, окрім борщу, чекають багато інших частувань, господиня, запрошуючи до столу, каже: "Сідайте борщувати!". Борщ уже давно став символом нашого народу в світі, і, що також приємно, улюбленою стравою багатьох людей, незалежно від їхньої національності.

По-справжньому смачний борщ неможливо приготувати без натхнення – це ціле мистецтво. У нього можна додавати болгарський перець, квасолю, гриби, кабачки, яблука й навіть рибні консерви, а яловичину можна замінити куркою, качкою або потрухами.

Та наш борщ особливий, бо в нього додаємо декілька кисленьких яблук, що виросли на чудо-яблуні. Ця яблуня є українським дивом. Нам, кролевчанам, пощастило, бо справжні "молодильні" яблука ростуть у нашому місті.

Напоєні вони цілющим соком.

Технологія приготування борщу кролевецького

Борщ кролевецький готують на м’ясо-кістковому бульйоні (свинина).

Буряки шаткуємо соломкою, додаємо лимонну кислоту, жир, томатне пюре й тушкуємо до готовності з додаванням невеликої кількості бульйону. Цибулю, моркву, петрушку теж шаткуємо соломкою і пасеруємо.

У киплячий бульйон закладаємо картоплю, нарізану часточками, доводимо до кипіння, кладемо нашатковану свіжу капусту й варимо протягом 10-15 хвилин. Після цього додаємо очищені кабачки з видаленим насінням, яблука без шкірки й насіннєвих гнізд, нарізані часточками, тушковані буряки, попередньо зварену квасолю з відваром, нашатковані пасеровані овочі й варять до готовності.

За 5-10 хвилин до закінчення приготування страви кладемо свіжі помідори, нарізані часточками, сіль, лавровий лист,запашний перець. Подаємо борщ зі сметаною, посипаємо дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Смачного!

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – форма овочів не порушена. Буряк нарізаний; нарізка решти овочів подібна до нарізки буряка. На поверхні відблиски жиру жовтогарячого кольору.

Колір – бульйон малиново-червоний.

Консистенція – овочі м'які, не переварені.

Смак і запах – кисло-солодкий, з ароматом бульйону, пасерованих овочів, томату з ароматом часнику, без присмаку сирих буряків.

Технологічно-інструкційна карта
Найменування страви
“Борщ кролевецький”

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1000 г		Технологічні вимоги до сировини
	брутто	нетто	
Буряки	113	90	Сировина відповідає вимогам НТД
Капуста білокачанна свіжа	125	100	
Картопля	133	100	
Кабачки	60	40	
Яблука (кислих сортів)	57	40	
Квасоля	20,2	20	
Морква	50	40	
Петрушка (корінь)	20	15	
Цибуля ріпчаста	48	40	
Помідори свіжі	88	75	
Томатне пюре	25	25	
Жир тваринний топлений харчовий	25	25	
Кислота лимона	1	1	
Бульйон	700	700	
Петрушка (зелень)	4	3	
Вихід		1000	

КРОЛЕВЕЦЬКИЙ БОРЩ

Борщ смачненький, кролевецький
Завжди всім він до смаку,
Ніби витвір той мистецький,
Кинем моркви, буряку.

Ось відваримо квасолю
Та й відправим до бульйону.
Нашаткуємо капусти,
Щоб було в борщі все густо.

І картоплю покладемо,
Не забудьмо й кабачки,
Ще томати розітремо
На дрібненькі часточки.

То і яблучок смачненьких
До борщу ми додамо,
Молодильних та кисленьких,
Біля чудо-яблуні їх зберемо.

Треба нам гостей вітати
Та всіх чимось здивувати.
То ж запрошуємо на обід,
Хай святкує увесь рід!

Автор: Анастасія Шелельо, учениця
ДПТНЗ “Конотопський професійний аграрний ліцей”
Керівник: Денисенко Лариса Григорівна,
майстер виробничого навчання

Борщ святковий з вушками

Складно уявити український святковий стіл без борщу. Особливо привабливим він стає для гостей, коли страва має незвичайний вигляд. Традиційно під час свят у нашому регіоні на столах з’являється борщ з вушками.

Вушка – це такі вироби з тіста, як равіолі чи пельмені, але з грибною начинкою. Пісний прозорий борщ часом заправляють часником, але це для тих, хто любить. Раніше святковий борщ закислювали буряковим квасом, що давав особливу кислинку. Зараз усе частіше для цих цілей використовують оцет чи лимонний сік.

Ще одним інгредієнтом, який додають до святкового борщу, є грибний відвар з грибів, які йдуть на начинку вушок. Він додає борщу особливого аромату й присмаку.

Борщ готується нашвидкоруч. Буряк попередньо чистимо й натираємо на великій терці, заливаємо водою, додаємо почищені моркву, петрушку, розрізану навпіл цибулину та нашинковану капусту. Варимо це все на невеликому вогні, періодично знімаючи пінку. Після закипання додаємо горошинки перцю, лаврове листя й варимо до готовності моркви й петрушки. Потім залишаємо борщ настоятися кілька годин у холодному місці. Тоді борщ відціджуємо, вливаємо грибний відвар, засмажуємо й додаємо цибульку, повторно доводимо до кипіння, додаємо лимонний сік або оцет, досолюємо, доперчуємо.

Подають борщ “чистим”, що означає, без грама овочів. Усі відцідити. Часто подають борщ у спеціальних піалах, а іноді навіть у горнятках. Класичним доповненням до борщу є “вушка”, маленькі пельмені з грибною начинкою, які відварюють у підсоленій воді й кладуть у борщ.

Борщ із вушками у нас
На столі святковім,
Ми пригостим радо вас
В мирі та любові.
Хай на вашому столі
Завжди буде свято,
Ще й достаток у сім’ї
І гостей багато!

Автор: Олена Кищик, учениця
ДПТНЗ "Лебединське ВПУ лісового господарства"
Керівник: Масенкова Світлана Сергіївна,
майстер виробничого навчання

Борщ – українська національна страва

У різних регіонах український борщ готують по-різному. У прадавній українській кухні існують три різновиди традиційного борщу: перший – червоний, другий – щавлевий, третій – холодний.

Наше мальовниче місто Лебедин розташоване серед лісів, де багато різних грибів, тому наш борщ – особливий у приготуванні.

Борщ український по-лебединські

Для приготування борщу сирі столові буряки шаткують соломкою, додають оцет, смалець, томатне пюре, трохи бульйону і тушкують до напівготовності. Ріпчасту цибулю, моркву, петрушку шаткують соломкою і пасерують на смальці.

У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану картоплю, після закипання – шатковану капусту і варять 20-25 хвилин. Потім додають варені шатковані гриби, квасолю з відваром, згодом тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5-10 хвилин до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, сіль, цукор, спеції.

Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з часником, настоюють 20 хвилин. Перед подачею, у тарілку наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Окремо подають пампушки з часниковою підливою.

Приготування пампушок

Готують дріжджове тісто безопарним способом. Для цього в підігріту до температури 35-40°С воду додають розчиплені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно і добре вимішують до однорідної консистенції, поки тісто не відставатиме від стінок посуду.

Тісто ставлять у тепле місце для бродіння на 3,5-4 години. У процесі бродіння, коли тісто збільшується в об’ємі у 2-3 рази, його обмішують 1-2 хвилини і знову залишають для бродіння.

Тісто обминають 1-2 рази. З підготовленого тіста формують кульки масою 30 грам, щільно укладають на змащене олією деко і залишають, щоб вони підійшли. Потім змащують яйцем і випікають 7-8 хвилин.

Приготування часникової підливи

Часник розтирають з сіллю, додають олію і переварену охолоджену воду.

Вимоги до якості

Овочі м’які, зберегли форми нарізування. Колір малиново-червоний, смак кисло-солодкий, в міру солоний. Запах залежить від вибору продуктів, які входять до складу борщу. Сметану і зелень не розмішують.

Автор: Яна Бодревська, лідер учнівського самоврядування
ДПТНЗ “Глинський професійний аграрний ліцей”
Керінник: Нудьга Валентина Іванівна,
вихователь гуртожитку

Регіональні особливості приготування борщу: борщ варять у кожній українській родині. Усі інгредієнти у полив’янім горщику варяться, бурлять, а потім, мліючи, передають свої смаки і аромати одне одному і стають одним цілим – багатим, наваристим, густим.

Перша рідка їжа називалася “волок”. Це і був прототип борщу. Що тільки не кипіло в горщиках господинь-чепурух, які намагалися задовольнити смаки членів великої родини. Доводилося кидати у вариво все, що росло на городі, ще й додавати дике зілля. У стародавній пісній українській кухні є страви з буряків, перцю, цибулі. Усе це було стягнене докупи у посудині, тому й сама страва називалася “волоком”.

Існує понад 70 складених і описаних рецептів червоного борщу, найдорожчим і найскладнішим з яких вважається “Борщ київський”. Бульйон для нього варять з яловичини, баранини та свинини, а окрім обов’язкових складників додають натуральний хлібний квас.

На Чернігівщині готують борщ з грибними “вушками” і називають його “переяславським”.

Полтавчани борщ варять на основі курячого бульйону і обов’язково кладуть до нього традиційні для свого регіону галушки.

На Житомирщині борщ має два різновиди: “поліський” – з в’яленими в’юнами і грибами та “коростенський” – на сухофруктах.

Є на карті регіон, у якому взагалі немає свого борщу, – це Закарпаття. Дуже рідко там варять борщ із самої лише картоплі та буряка, без капусти і називають його “львівським”.

Галичани в давнину готували борщ дуже ріденьким, без картоплі, тільки з буряка, приправляючи засмажкою, а для кислоти додавали фруктовий сік. Існує в кулінарії навіть “московський борщ”, який готують на бульйоні з яловичини і копченостей, а подають з нарізаними сосисками.

Першими закислювачами для борщу слугували сироватка, кисле молоко, кисла капуста, ягоди, або незрілі яблука. Томатна ж заправка з’явилася лише в кінці XIX – на початку XX століття, коли в Україні остаточно прижилися американські помідори.

Палкими шанувальниками українського борщу були такі відомі постаті як письменник Микола Гоголь, імператриця Катерина II, знаменита на весь світ балерина Анна Павлова.

На честь українського борщу було назване невеличке містечко Борщів, розташоване на Тернопільщині. Щороку у вересні там проходить фестиваль борщу.

Технологія приготування борщу українського

Інгредієнти	Брутто	Нетто
Буряки	200	150
Капуста білоголова свіжа	100	80
Картопля	213	160
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	21	16
Цибуля ріпчаста	36	30
Часник	4	3
Томатне пюре	30	30
Борошно пшеничне	6	6
Сало шпик	10,4	10
Кулінарний жир	20	20
Цукор	10	10
Оцет	10	10
Перець солодкий	27	20
Бульйон	700	700
Вихід борщу	1000	

Сирі столові буряки шаткують соломкою, додають оцет, жир, томатне пюре, трохи бульйону і тушкують до напівготовності. Ріпчасту цибулю, моркву, петрушку шаткують соломкою і пасерують з жиром.

М'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять 10-15 хв., потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі.

За 5-10 хвилин до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, пасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з часником, настоюють 20 хвилин. Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню.

Автор: Олександр Шишка, лідер учнівського самоврядування ДПТНЗ "Синівський професійний аграрний ліцей"

Керівник: Руденко Людмила Іванівна, майстер виробничого

Традиція української кухні

Українська кухня – це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна і варто пишатися, який не слід забувати. Українська кухня створювалася протягом віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї, традиції та культуру.

Усі надбання нашого народу мають бути з нами, переходити у спадок дітям, онукам, з піснею на устах, духмяним запахом паляниць.

Перші страви недарма стали гордістю української національної кухні. І перший серед перших – це, звичайно, борщ, історія якого почалася ще із Давнього Риму. Своє сучасне кулінарне втілення борщ знайшов саме в українській кухні – причому його рецепти особливі, унікальні для кожного регіону України.

Найбільш відомі борщі київський, львівський і полтавський. До цих борщів ми б хотіли додати і наш синівський борщ. Цю страву їдять практично цілодобово (недарма кажуть – "Чи Вам насипали борщу?"), справжній борщ – це й перше, й друге. Особливості синівського борщу обумовлені перш за все високими смаковими якостями, різноманітністю використовуваних продуктів, вітамінів і способів кулінарної обробки.

Для борщу використаний відвар із квасолі й усіма забута вітамінна кропива. А тим з вас, хто не вірить на слово, залишається тільки приготувати і переконатися.

Смакуйте по-синівськи!

Інструкційно-технологічна картка “Борщ Синівський (фірмовий)”

№	Назва сировини	1 порція	
		Брутто	Нетто
1	Буряк	70	50
2	Картопля	54	40
3	Морква	25	20
4	Петрушка (корінь)	6.5	5
5	Цибуля ріпчаста	24	20
6	Щавель	30	30
7	Квасоля	20	20
8	Яйця	20	20
9	Кропива	30	30
10	Томатне пюре, або свіжі помідори	15 40	15 40
11	Яйця	10	10
12	Цукор	3	3
13	Сік лимона	3	3
14	Олія соняшникова	10	10
15	Сметана	10	10
16	Перець	0.01	0.01
17	Лавровий лист	0.01	0.01
18	Бульйон	400	400
19	Сіль	5	5
20	Зелень петрушки	2.7	2
Вихід			500

Вимоги до сировини

Буряки – коренеплоди свіжі, не в’ялі, не пошкоджені, цілі, однорідні за кольором.

Щавель, кропива – листя свіже, не в’яле, не пошкоджене.

Картопля – ціла, суха, не пророщена, чиста.

Квасоля – зерна цілі, білі або кольорові, однорідні, без домішок.

Цибуля ріпчаста – щільна, суха, чиста, шолуха щільно прилягає.

Морква – свіжа, соковита, чиста, суха, оранжевого кольору, без пошкоджень і захворювань.

Яйця – щільний жовток і білок, недопустимі забруднення і тріщини шкаралупи.

Технологія приготування

Синівський борщ варять з молодим щавлем, кропивою або лободою, молодим листям городніх буряків, засмачуючи круто звареним яйцем і сметаною.

Каструлю з водою ставлять на вогонь. Овочі перебирають, обмивають, обчищають, нарізують: моркву соломкою, картоплю часточками, цибулю півкільцями, щавель чи кропиву дрібно січуть. Яйця круто зварюють у окремому посуді. Цибулю і моркву пасерують на олії.

Коли вода в каструлі закипить, закладають нарізану картоплю і проварюють 10-15 хвилин. Додають пасеровані овочі, солять борщ. Варять 5-7 хвилин. Закладають щавель чи кропиву (заздалегідь обдавши окропом) і кип’ятять ще 2-3 хвилини.

Подаючи на стіл, зелений борщ розливають у глибокі тарілки, у які кладуть нарізані кубиками або кружальцями варені яйця, сметану, дрібно нарізану зелень.

Вимоги до страви

Зовнішній вигляд – овочі зберігають форму нарізки; корені нарізані соломкою, цибуля – півкільцями, картопля – часточками, зелена цибуля – дрібно нарізана, кропива і щавель – пюреподібні або частково нарізані; на поверхні жир, сметана, кріп.

Смак і запах – слабо-кислий, в міру солоний. Зеленого щавлю, спецій, пасерованих овочів.

Колір – від жовто-коричневого до оливково-го.

Умілий кухар – оце диво
Усе він вміє скоро й живо.
Руками вмілими своїми
З продуктів створює дива.
Та головна у нього фішка –
Синівський борщ – це смакота.
Хто скуштував його хоч трішки.
Спасибі скаже кухарю.

Узяв він овочів доволі:
Картопельку і бурячок,
Капусту, моркву і квасолю,
Все повкидав у казанок.
Зварити борщ – ціла система,
Щоб юшечка була смачна.
Квасольки вкинуть в неї треба,
А, може, навіть і сальця.

А ще корисну всім петрушку,
Червоний свіжий помідор.
Вас не відтягнеш і за вушко.
Так смачно, що не розказати.
Бо кухар вклав у нього душу,
Він майстер вправний, хоч куди.
Щоб цю професію здобути,
До нас в ліцей треба іти!

Автор: Олена Рашевська, учениця
ДПТНЗ «Краснопільське професійно-технічне училище»
Керівник: Шаповал Світлана Іванівна,
майстер виробничого навчання

Українці з давніх часів вважаються миролюбною нацією, яка в пріоритеті ставила питання про здорове та стабільне харчування. Тому пращури мали майстерні навички в хліборобстві, тваринництві, займалися також бджільництвом, рибальством, збиральництвом. Маючи різноманіття інгредієнтів в повсякденному бутті, українці створюють світовий шедевр – борщ. Перші згадки про цю страву припадають ще на час Київської Русі в XIV столітті. Буряк є обов'язковою складовою частиною всіх борщів, бо дає смак і забарвлення.

Страва у слобожанина – звичайно, борщ з капустою, буряками, картоплею, заправлений салом. У давні часи м'ясо в борщі можна було зустріти лише на великі свята, бо свиней часто не кололи, а іншу худобу під час окупації забирали ординці.

У святкові та недільні дні наші предки варили борщ на м’ясній юшці (зі свининою чи іншим м’ясом), а в будні дні засмажували із цибулею. Борщ готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою, картопля з’явилася пізніше. У борщ додавали, власне, як буряк, так і буряковий квас, у визначні дні приправляли сметаною. Трохи пізніше для смакоти почали нарізати сальце, а після вдалих походів козаків на столі з’явилися різноманіття спецій. Ще й тепер борщ не “вариться”, а “твориться”, бо існують такі вислови, що борщ удався” або “не удався”. Кожне варіння борщу – це витвір страви, яка характеризує кожну господиню, тому кожній господині належить, щоб її борщ удався.

Відгуком давнини є традиція заправляти борщ затовченим салом з часником. Попри всілякі модерні машинки для мелення, справжній борщ буде лише тоді, коли його “затовчати”. Салотовка повинна бути тільки з липового дерева.

На Краснопільщині борщ обов’язково готували з квасолею і цукровим буряком, так як цукровий буряк вирощували на полях і на присадибних ділянках. Цукровий буряк обчищали, клали цілим або розрізали навпіл, а наприкінці варіння виймали. Цукровий буряк надає борщу приємного солодкого присмаку. Квасолю попередньо замочують у холодній воді.

Для борщу потрібно:

Буряків – 150 г, картоплі – 300 г, м’яса – 500 г, свіжої капусти – 150 г, томатної пасти – 80 г, жиру – 40 г, моркви – 80 г, цибулі ріпчастої – 80 г, сала – 20 г, часнику 2 зубчика, сметани – 40 г, спеції, зелень – за смаком.

Для пампушок:

Борошно пшеничне – 80 г, вода – 40 г, цукор – 10 г, дріжджі – 4 г, маргарин – 10 г, олія – 2 г, яйця для змащування – 0,05 г.

Для часникової підливи:

Часник – 5 зубчиків, олія – 20 г, вода – 10 г, сіль – 1 г.

У холодну воду кладуть м’ясо свинини, доводять до кипіння, знімають піну, жир і варять на слабкому вогні до готовності, додають попередньо замочену у холодній воді квасолю, цукровий буряк. Варять до напівготовності, додають нарізану кубиками картоплю варять 10-15 хвилин, додають нашатковану свіжу капусту варять ще 5-10 хвилин. Цукровий буряк виймають. Окремо цибулю ріпчасту нарізають квадратиками, моркву нарізають соломкою, додають жир, пасерують, додають сирий подрібнений столовий червоний буряк, томатне пюре і оцет, додають бульйон і тушкують до готовності. За 10-15 хвилин до закінчення варіння в борщ додають пасеровані овочі, сіль, сушений кріп, спеції. Готовий борщ заправляють салом (шпик розтертий з часником), настоюють 20 хвилин.

Перед подаванням у тарілку кладуть м’ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Окремо подають пампушки з часниковою підливою.

Для подачі використовували глибокі тарілки, їли борщ дерев’яними ложками. У гарній хаті борщ подавали гарячим та таким, щоб з нього ще пара йшла. Українці вірили, що то не просто пара, а духи предків, що відійшли у світ інший, а нині завітали, щоб допомагати нам. Подати гостю борщ без пари або й зовсім холодним – вважалося за неповагу, адже борщ – це символ родинного тепла, сімейної злагоди і спокою.

ФОТОЗВІТ
З ОБЛАСНОГО КОНКУРСУ
ФОТОМАТЕРІАЛІВ З
ДОСЛІДЖЕННЯ
РЕГІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ПРИГОТУВАННЯ ТА ПОДАЧІ
УКРАЇНСЬКОГО БОРЩУ
“СЛОБОЖАНСЬКИЙ ОБЕРІГ”
6 ГРУДНЯ 2018 РОКУ
КОНГРЕС-ЦЕНТР СУМСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Над випуском працювали:
Редактор: Інна Кіхтенко, методист НМЦ ПТО у Сумській області, координатор діяльності лідерів учнівського самоврядування ПТНЗ Сумщини
Дизайн та комп’ютерна верстка: Ірина Смирнова, методист НМЦ ПТО у Сумській області
Переглянути електронну версію випуску: