

АВЕРЧЕВ О.В., ЛЕВІНА Л.М.

УКРАЇНЦІ - ЗА ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ!

КОРИСНІ РЕЦЕПТИ З ПШОНА

Можливо, навіть знаєш, що її варять з проса?

Херсон
Видавець Грінь Д.С.
2013

УДК 633.17

ББК 51.230

А 192

*Копіювання, сканування, запис на електронні носії
і тому подібне, книжки в цілому,
або будь-якої її частини заборонено*

Рецензенти:

Аверчев О.В., Левіна Л.М.

А 192 Українці – за здорове харчування! Корисні рецепти з пшона /
О.В. Аверчев, Л.М. Левіна - Херсон: Грінь Д.С., 2013.- 124 с.

ISBN 978-966-2660-77-7

ISBN 978-966-2660-77-7

ББК

© Аверчев О.В., 2013

© Левіна Л.М., 2013

ВСТУП

Харчування – це не лише психоетнічна традиція, воно є тією функцією, завдяки якій до організму потрапляють у різноманітних сполуках хімічні речовини, а організм напрацьовує нові органічні сполуки, які здійснюють стимуляцію певних систем мозку. Тому традиційне харчування або зміна його впливає на ендокринні залози, опосередковано впливає і на психічний стан людини.

У сучасному світі, де людина весь свій час проводить у русі, в справах, намагаючись догнати навколишній світ, що постійно розвивається, їй просто не залишається часу на нормальне і раціональне харчування. До нашого життя міцно увійшли всілякі напівфабрикати, які, проте, не відрізняються корисними для людського організму властивостями, але які не займають багато часу для свого приготування.

Проте разом зі світом, що розвивається і удосконалюється людина, яка тепер має доступ практично до всіх наявних знань, у тому числі і у сфері правильного і раціонального харчування. Раціональне харчування слід розглядати як одну з головних складових частин здорового способу життя, як один з чинників продовження активного періоду життєдіяльності. Не дивлячись на те, що в ході еволюції, людина навчилася адаптуватися до довкілля, природнішою їжею для неї є нерафіновані продукти, оскільки саме з їх допомогою досягається оптимальний доступ вітамінів і мінеральних речовин.

Сучасне захоплення харчами з низьким вмістом жирів та з високим вмістом вуглеводів призводить до змін в обміні речовин: рівень цукру в крові стає високим, а через це збільшується і рівень інсуліну, внаслідок чого печінка викидає в кров різні компоненти жиру. Такий стан життєдіяльності викликає підвищену втомлюваність, неуважність, нездатність зосереджуватись, зокрема це сприяє передчасному старінню, втраті імунітету і як наслідок – збільшенню серцевих та онкологічних захворювань.

Кожна українська сім'я вважала за честь зберегти свої традиції, щодо харчування. Так чому ж зараз ми їх поступово втрачаємо?

Уряд України видає та затверджує закони, розпорядження поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення, але навряд чи всі ці заходи будуть дієвими без зусиль самого українського народу. Невже все ґрунтується лише на бажанні збагачення і всі забувають про історичний досвід, корисність та неповторний смак української кухні. Ми повинні зрозуміти, що втрачаючи свою самобутню культуру, у чому б вона не мала свій прояв, ми втрачаємо самих себе, свої традиції, своє коріння.

Ми пропонуємо Вам ознайомитися, з коротким оглядом історії розвитку української кухні, з традиційним харчуванням українців, деякі відомості про культуру проса та з приготуванням страв з натуральним природним продуктом - пшоном, яке було популярним у наших предків, а в козаків Запорізької Січі - це була найкраща їжа.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Історія української кухні, звичаї нашого харчування є невіддільним складником матеріальної культури нації, сімейного і суспільного побуту.

Вивчаючи побут та звичаї українського народу, неможливо лишити поза увагою і такий важливий аспект життя, як харчування. На наш погляд, це питання слід розглядати не лише у вузькому плані (що їли), а й у ширшому, охоплюючи питання існування та побутування певних традицій у харчуванні українців.

Спершу варто сказати, що в часи язичництва повсякденна їжа мала символічні функції, які мало чим відрізнялись від символіки обрядових страв. Тобто будь-яка їжа в давніх слов'ян присвячувалась богам.

Атрибутивно цією присвятою могли бути магичні заклинання перед їжею, певний порядок споживання страв тощо. Після хрещення України-Русі довгий час формувався і зрештою склався своєрідний синтез християнства і язичництва, який виявився в усіх сферах народного життя, зокрема у харчуванні. Найповніше цей синтез виявився в селянському середовищі.

Чим і як харчувались слов'яни у IX—XII ст.? Українська кухня в давніх часів визначалася великим розмаїттям страв та їхніми високими смаковими й поживними якостями.

Використання для страв різноманітної тваринної та рослинної сировини і раціональні способи їх приготування сприяли формуванню таких властивостей цих страв, як поживність, пишуканий смак, соковитість і ароматність.

Українська кухня формувалася впродовж багатьох віків, тому вона певною мірою відображає не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї та смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ у процесі свого історичного розвитку.