

# CONTENT/ЗМІСТ

<b>INTRODUCTION OR HOW TO READ THE BOOK / ВІД АВТОРІВ АБО ЯК ЧИТАТИ КНИГУ</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>SALADS AND APPETIZERS / САЛАТИ ТА ЗАКУСКИ</b> . . . . .	<b>14</b>
Eggplant Caviar / Ікра з баклажанів . . . . .	18
Forshmak / Форшмак . . . . .	19
Hummus / Хумус . . . . .	21
Deviled Eggs / Яйця фаршировані . . . . .	22
Chicken Pate / Паштет курячий . . . . .	24
Egg Roll / Яечний рулет . . . . .	26
Stewed Pumpkin in Sour Cream With Garlic / Тушкований гарбуз у сметані з часником . . . . .	28
Beet and Brynza Salad / Салат з буряком та бринзою . . . . .	29
Salad with Eggs and Mushrooms / Салат з яйцем та печерицями . . . . .	31
Salad with Chicken Breast in Orange Peel / Салат з курячою грудинкою в апельсині . . . . .	33
Salad with Baked Pumpkin on Rye Toast / Салат з печеним гарбузом на грінках із житнього хліба . . . . .	35
<b>SOUPS / ПЕРШІ СТРАВИ</b> . . . . .	<b>38</b>
Ukrainian Borscht / Борщ український . . . . .	41
Pureed Pumpkin Soup with Mozzarella / Суп-пюре із гарбузу з моцарелю . . . . .	43
Pureed Broccoli Soup / Суп-пюре «Броколі» . . . . .	44
Vitamin Pureed Soup / Суп-пюре «Вітамінна бомба» . . . . .	46
Pureed Beet Soup / Суп-пюре «Фантазія» . . . . .	47
Chicken Pureed Soup / Курячий крем-суп . . . . .	49
<b>MAIN DISHES / ДРУГІ СТРАВИ</b> . . . . .	<b>51</b>
Pig Knuckle in Odesa Style / Рулька по-одеськи . . . . .	55
Fish Chops / Битки рибні . . . . .	56
Chicken Roll / Курячий рулет . . . . .	57
Spicy Pumpkin Pancakes / Пікантні гарбузові оладки . . . . .	59
Baked Smelt Fish / Корюшка запечена . . . . .	60
Baked Tilapia Fish / Теляпія запечена . . . . .	62
Squids with Vegetables and Spaghetti / Кальмари з овочами та спагеті . . . . .	63
Seafood in Creamy Egg Sauce / Морепродукти у вершково-яєчному соусі . . . . .	65
Chicken Chops with Cheese / Курячі битки з сиром твердим . . . . .	66

<b>DESSERTS / СОЛОДКІ СТРАВИ</b> .....	<b>68</b>
Oat Cookies / Вівсяне печиво .....	72
Multicolored Rolls / Рулети кольорові .....	73
Crackers with Pumpkin and Nuts / Гарбузово-горіхові хлібці .....	76
Cheese Pancakes with Coconut Flour / Сирники на основі кокосового борошна .....	78
Cheese Pancakes with Flax Seed Flour / Сирники на основі лляного борошна .....	79
Cake with Pumpkin Seeds and Walnuts / Кекс з насінням гарбуза та горіхами волоськими .....	80
Pumpkin Porridge / Гарбузова каша .....	82
Kozinak / Козинак .....	84
<b>DRINKS / НАПОЇ</b> .....	<b>86</b>
Spiced Tangerine-Apple Juice / Яблучно-мандариновий сік з прянощами .....	90
Pumpkin Drink with Tangerine and Lemon / Напій гарбузовий з мандарином і лимоном .....	91
Carcade Drink with Pineapple and Mint / Напій каркаде з ананасом та м'ятою .....	93
Cocoa with Kefir, Honey and Spices / Какао з кефіром, медом та прянощами .....	94
Grape Drink with Kiwi / Напій виноградний з ківі .....	96
Pomelo and Black Currant Drink / Напій з помело та смородини .....	97
Tonic Drink / Напій тонізуючий .....	99
Rooibos Tea with Ginger and Star Anise / Чай ройбуш з бадьяном та імбирем .....	100
<b>REFERENCES / СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	<b>102</b>

## ВІД АВТОРІВ АБО ЯК ЧИТАТИ КНИГУ

Сьогодні превалує тренд здорового харчування, оскільки все більше людей визнають, що їжа та її окремі компоненти завдяки своїм біохімічним особливостям впливають на стан здоров'я та функції організму. Здорове харчування включає використання натуральних або «органічних» продуктів та застосування щадної технологічної обробки, яка дозволяє зберегти біологічну цінність компонентів їжі.

Наш час характеризується існуванням необмеженої кількості інформації у інтернеті. Це, звичайно, стосується і питань харчування, бо останнім часом стало модним додержуватися здорового способу життя. Знову ж такі інтернет цьому активно сприяє. Для того, щоб не відставати від тренду, користувачі інтернету набирають інформацію з різних, часто сумнівних сайтів. Звичайно, позитивно те, що взагалі рівень свідомості населення щодо харчової грамотності у порівнянні з попередніми десятиліттями нібито зростає. Усі читають, цікавляться, і більшість читачів вважає себе досвідченими у питаннях харчування. Але необхідні базові знання, освітній фаховий фундамент, який дозволить людині розібратися та упорядкувати інформацію, яка до неї надходить. В основі сучасних уявлень про здорове харчування лежить концепція збалансованого харчування, що передбачає необхідність і обов'язковість повного забезпечення потреб організму енергетичними, структурними та біологічно активними складовими.

Питаннями збалансованого/раціонального/харчування активно займаються провідні професори та доцента кафедри технології ресторанного та оздоровчого харчування Одеської національної академії харчових технологій. На кафедрі кожен рік розробляються та захищаються патентами страви для різних верств населення з урахуванням специфічних особливостей їх фізіології та етнічних, або місцевих вподобань.

Традиційні страви одеської кухні дуже різноманітні, включають в рецептуру безліч корисних продуктів та, крім того, дуже смачні. Авторами було взято за основу класичні рецептури страв одеської кухні та доопрацьовано їх у світі провідних тенденцій здорового харчування. Так, було збалансовано хімічний склад страв шляхом корегування кількості основних компонентів та включено до рецептури такі продукти, які містять корисні біологічно активні компоненти; у більшості страв змінено спосіб теплової обробки (наприклад, смаження замінено на запікання, бо це більш щадний спосіб обробки); під кожною стравою можна знайти корисну інформацію про основні показники страви. Крім того, авторами обрано страви, які може приготувати у себе вдома людина, що не обов'язково має кухарський хист.

При розробці рецептур автори також враховували економічну складову: всі рецептурні компоненти мають доступну ціну та присутні у продажу на протязі всього року (декілька продуктів мають сезонну спрямованість, наприклад, страви

з використанням гарбуза). Для приготування розроблених страв не потрібний специфічний реманент, достатньо застосовувати традиційне кухонне обладнання.

Процес травлення (виділення травних соків) починається з того моменту, коли людина тільки бачить страву, відчуває її аромат. Отже, питанню органолептичної привабливості страв приділено у монографії багато уваги, наведено яскраві фотографії. Звичайно, нами надано лише один з безлічі варіантів прикрашання страви, отже, кожний володар книги може пробудити у собі творчий потенціал щодо створення індивідуально оформленого шедеву домашньої кулінарії.

Книга складається з п'яти основних розділів за групами страв. Одеська кухня знаменита на увесь світ різноманітністю закусок, тому авторами було приділено багато уваги до підбору та удосконаленню їх. Всі страви цього розділу прості у приготуванні та дуже корисні.

У розділі «Перші страви» можна знайти багато варіантів приготування супів-пюре, знову ж зазначимо, що більшість з них мають ідеально збалансований хімічний склад.

Розділ «Другі страви» представлений переважно стравами з птиці, риби та морепродуктів, але для гурманів приведений одеський рецепт приготування рульки.

Розділ «Солодкі страви» містить рецептури з використанням сиру кисло-молочного як основного компоненту; у деяких стравах пропонується замінити борошно пшеничне на борошно, наприклад, з насіння льону, яке можливо отримати у домашніх умовах шляхом перемелювання насіння у кавомолці.

Останній розділ представлений переліком рецептур напоїв, як холодних, так і гарячих, які є розробкою викладачів кафедри технології ресторанного та оздоровчого харчування.

Під кожною стравою надано перелік показників, які дають вичерпну інформацію щодо складу страви, її корисних властивостей та способу теплової обробки. До переліку показників входять:

*Калорійність* або енергетична цінність страви, що являє собою суму енергії, яка вивільняється із їжі в процесі її перетравлювання. В результаті окиснення одного грама жиру організм отримує 37,7 кДж (9 ккал); одного грама білку 16,7 кДж (4 ккал); одного грама вуглеводів 15,7 кДж (3,75 ккал). Це калорійність брутто, або теоретична енергетична цінність. Але харчові речовини засвоюються організмом не повністю. Так, білки засвоюються на 94,5%, жири – на 94,0%; вуглеводи – на 95,6%. Теоретичну енергетичну цінність необхідно помножити на коефіцієнт засвоюваності. Коефіцієнт засвоюваності сахарози дорівнює 1, тваринних жирів – 0,85 (за винятком вершкового масла), рослинних жирів – 0,95, білків, в залежності від їх природи – 0,85...0,95. Знаючи вміст у раціоні білків, жирів і вуглеводів, а також коефіцієнти їх засвоюваності, можна розрахувати фактичну енергетичну цінність страви. Але, за останніми даними, кількість калорій, яку отримує конкретний організм із страви може бути неоднаковою.

Співвідношення *білки/жири/вуглеводи*. Щоденний раціон харчування найчастіше формується на основі співвідношення 1:1:4, де частка білків і жирів дорівнює 1, а вуглеводів, відповідно, в 4 рази більше. Незважаючи на широке

застосування в дієтології подібної пропорції, при складанні індивідуальної дієти, можливі зміни на користь одного з компонентів для задоволення потреб організму. Головне, щоб енергія, що витрачається організмом, не перевищувала енергію із спожитих продуктів, і навпаки, щоб енергія, що споживається, не була зайвою і в результаті не трансформувалася в надмірну вагу. Якщо людина зайнята розумовою працею або має надмірне фізичне навантаження, її організм витрачає більшу кількість енергії, ніж організм людини, що веде малорухливий спосіб життя. Якщо людина страждає якимось гострим або хронічним захворюванням, співвідношення білки/жири/вуглеводи може бути іншим, найчастіше за рахунок зменшення вмісту жирів та вуглеводів.

*Корисні компоненти страви.* Біологічна цінність харчових продуктів визначається, головним чином, наявністю в них незамінних компонентів харчування, що не синтезуються в організмі або синтезуються в обмеженій кількості і з малою швидкістю. До основних незамінних компонентів їжі відносяться незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, усі вітаміни, більшість мінеральних речовин, а також природні фізіологічні речовини високої біологічної активності: фосфоліпіди, антиоксиданти, харчові волокна, пребіотики, пробіотики.

*Наявність глютену.* Глютен є причиною целіакії – хвороби, яка вважається гострою алергічною реакцією з пошкодженням роботи ворсинок кишечника. Для лікування целіакії застосовують дієту без продуктів, що містять глютен. Оскільки глютен – це ключовий компонент пшеничного борошна (хлібопекарське борошно вищого сорту приблизно на чверть складається з глютену), він в істотних кількостях міститься в хлібі, макаронних виробих, здобі, тортах, тістечках. Крім пшениці глютен є у житі, вівсі, пшоні, ячмені, спельті та у деяких інших зернових культурах. Також під заборону хворим целіакією напої, приготовані на основі цих культур (пиво, віскі, горілка та ін.). Безліч продуктів харчування містить так званий прихований глютен, доданий до складу завдяки здатності згущувати і склеювати, наприклад, створювати густу і однорідну консистенцію йогуртам і морозиву, сиропам, соусам. Однозначно присутній глютен у ковбасі, сосисках, крабових паличках. Залишки глютену можуть міститися в молочному шоколаді.

Продукти без глютену: гречка, рис, горох, кукурудза, соя, чіа, киноа, горіхи. Також глютен не міститься в молоці (під підозрою – сухе молоко), яйцях, м'ясі, птиці, рибі і морепродуктах, будь-яких фруктах, ягодах, грибах, овочах, меді, чорному шоколаді.

*Хлібні одиниці (ХО)* – це важливий показник, яким користуються люди, що хворіють на діабет, для підрахунку кількості вуглеводів. Одна така одиниця дорівнює 11 грамам вуглеводів та підвищує рівень глюкози у крові на 2,77 ммоль/л. Таку кількість вуглеводів містить половина скибочки хліба масою 25 грамів, тобто вона дорівнює 1 ХО. Увесь добовий раціон харчування для дорослої людини, хворої на діабет, не повинен перевищувати 25 ХО.

*Глікемічний індекс* представляє собою відносно новий показник біологічної цінності харчових продуктів. Говорячи простою мовою, глікемічний індекс – це

показник того, як сильно той чи інший продукт впливає на рівень цукру в крові. Вуглеводи поділяють на «швидкі» та «повільні». Швидкі вуглеводи (моносахариди) – швидко засвоюються, сприяючи різкому підвищенню рівня глюкози в крові. Якщо глюкоза негайно не приймає участь при фізичному навантаженні, то організм перетворює цю енергію в глікоген, а потім в жир. Повільні вуглеводи (полісахариди) засвоюються довше та забезпечують організм глюкозою поступово, довго підтримуючи її рівень невисоким та без різких коливань.

Отже, сподіваємось, що Ви знайдете у цьому виданні багато цікавого для себе та зможете збагатити раціон своєї родини корисними та простими у приготуванні стравами одеської кухні.

*Смачного!!!*

Колектив авторів

# 1



## *Salads and Appetizers*

*Салати та закуски*



## EGGPLANT CAVIAR

### Ікра з баклажанів

*Original recipe yields 2...3 servings / Рекомендована порція на 2...3 осіб.*

Ingredients Інгредієнти	g per 100 g г на 100 г	g for 2...3 servings г на 2...3 порції
Eggplant / Баклажани	60	500 (1...2 eggplants)
Red bell pepper / Перець солодкий болгарський	50	300 (3...4 peppers)
Tomatoes / Помідори	20	200 (3...4 tomatoes)
Onion / Цибуля ріпчаста	4	50 (1 onion)
Garlic / Часник	1	10 (1...2 cloves / зубчики)
Parsley / Петрушка	5	20

Salt, sugar, black pepper to taste. Olive oil for dressing.

Сіль, цукор, чорний перець за смаком. Оливкова олія для заправки.



#### Directions:

1. Wash eggplants and bell pepper, dry, bake for 30...40 minutes in the preheated oven (200 °C). Once the eggplants and peppers have cooled to the touch, peel off the charred outer skin.
2. Wash tomatoes, make a cross-cut with a knife (it makes easier to peel off further), place it into the bowl and pour with boiling water for 30...40 s. Then transfer tomatoes into very cold water (it is possible to add ice). Peel off.
3. Peel off and wash onions. Peel off, rinse and crush garlic. Rinse the parsley.
4. Cut vegetables into 1 cm pieces. Add salt, sugar and black pepper to taste. Drizzle with olive oil. Toss to combine.
5. Eggplant caviar is served warm or chilled (after cooking, keep it in the fridge for 1,5...2 hours).

**Послідовність приготування:**

1. Баклажани та перець солодкий болгарський помити, обсушити, запікати у духовці при 200 °С приблизно 30...40 хв. Охолодити. Зняти шкірочку.
2. Помідори помити, зробити ножем насічки хрест на хрест (полегшить подальше видалення шкірки), помістити у посуд та залити окропом на 30...40 с. Потім перекласти у дуже холодну воду (можна з додаванням льоду). Зняти шкірочку.
3. Цибулю ріпчасту очистити, помити. Часник очистити, промити, перетерти. Петрушку промити.
4. Нарізати овочеві компоненти довільно розміром до 1 см. Довести до смаку сіллю, цукром та червоним перцем. Заправити оливковою олією.
5. Відпускають ікру з баклажанів теплою або охолодженою (після приготування витримують у холодильнику 1,5...2 год).

<b>Nutritional information:</b>	<i>Calories / Калорійність:</i>	21 ккал (олія оливкова – 824 ккал/100г)
	<i>P:L:C / Б:Ж:В:</i>	1: 0,1: 4 (без врахування олії)
	<i>Useful components / Корисні компоненти страви:</i>	кремній (Si), кобальт (Co), хром (Cr), вітаміни А, С, К, β-каротин
	<i>Gluten presence / Наявність глютену:</i>	немає
	<i>Bread units / ХО:</i>	0,5
	<i>Glycemic Index / ГІ:</i>	30

**FORSHMAK****Форшмак**

*Original recipe yields 6...8 servings / Рекомендована порція на 6...8 осіб.*

<b>Ingredients</b> <b>Інгредієнти</b>	<b>g per 100 g</b> <b>г на 100 г</b>	<b>g for 6...8 servings</b> <b>г на 6...8 порцій</b>
Herring fillet / Філе оселедця	56	400
Carrot / Морква	10	70 (1 carrot)
Egg / Яйце куряче	13	100 (2 eggs)
Onion / Цибуля ріпчаста	10	70 (1 onion)
Apple / Яблуко	11	80 (2 apples)

Green onions, chopped carrots and sesame seeds for sprinkle.

Зелена цибуля, нарізана морква та насіння кунжуту для оформлення.

**Directions:**

1. Rinse, trim and slice herring fillets.
2. Wash and boil eggs, peel off and cut.
3. Wash, peel off and cook carrots. Cool and chop.
4. Mix eggs, carrots, chopped onion and apple.
5. Add prepared mixture and sliced herring fillets to the food processor. Pulse a few times, until it almost smooth.