

A decorative banner with a white ribbon and blue borders. The ribbon is held up by two golden poles with blue ribbons. The banner is adorned with green and orange floral motifs. The text "КУХНЯ" is written in red on the upper part of the banner, and "ЭСТОНИИ" is written in red on the lower part. The background is light blue with a pattern of orange and white geometric shapes at the bottom.

**КУХНЯ**

**ЭСТОНИИ**

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭСТОНСКОЙ КУХНИ

❖ Простота;

❖ Сытность;

❖ Доступность ингредиентов.



# ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ЭСТОНСКОЙ КУХНИ

- ❖ Молочные продукты;
- ❖ Крупы;
- ❖ Мясо;
- ❖ Рыба;
- ❖ Овощи.



# ОСОБЕННОСТИ БЛЮД ЭСТОНСКОЙ КУХНИ

- ❖ В блюдах мало специй;
- ❖ Во многих блюдах присутствует молочный вкус;
- ❖ Большая часть супов и закусок подаются холодными;
- ❖ Овощи, как самостоятельное блюда почти не используют;
- ❖ В эстонской кухни почти нет жаренных блюд.



# Эстонские традиционные супы

- ❖ Молочные супы (более 20 видов);
- ❖ Суп из перловки с горохом;
- ❖ Ячневый суп с картофелем
- ❖ Хлебный суп;
- ❖ Пивной суп.



# Эстонские мясные блюда



- ❖ Фрикадельки;
- ❖ Кровяная колбаса;
- ❖ Студень из свиных костей;
- ❖ Свиная рулька;
- ❖ Паштет из свиной печени.



# Рыба в эстонской кухне

самая распространенная:



**Килька**



**Салака**



# Эстонские традиционные десерты

## Ягодный суп



## Варенье из лука на меду



## Эстонское печенье с корицей и перцем





# Эстонские традиционные напитки

- ❖ Кисели;
- ❖ Квас;
- ❖ Морс;
- ❖ Хороший кофе.



**Традиционный кисель  
из овсяных хлопьев с молоком**



# Названия эстонских блюд

**Мульгикапсас** - рагу, сочетающее квашеную капусту, перловку и свинину.

Каша из картофельного пюре смешанного с перловой крупой – **мульгипудер**.

Капустная каша – **капсапундер**.

**Хернетатрапудер** - сочетание гречки и гороха

**Кааликакруубипудер** - каша из разваренной брюквы.



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

