

Useful properties of English cuisine

Полезные свойства

английской кухни



- **Useful properties of English cuisine**

From time immemorial the UK was considered a country of traditions. It strictly adheres to the daily routine, taking food at the same time. It was here that they invented a second breakfast and told the whole world about the benefits of oatmeal. By the way, it is on the territory of this country that there is a huge number of recipes with its use. The British are to a healthy lifestyle and watch their diet. Despite the simplicity of the English dishes, the cuisine here is characterized by diversity. It is based on vegetables and fruits, cream soups and broths, as well as cereals. The population of the UK has an enviable health. The average life expectancy here is 78 years. Perhaps one of the main problems of the British is considered a lack of vitamin D in children. Although this is due to the peculiarities of the local climate, in particular, the lack of sunlight in Foggy Albion. As a rule, in the end, everything is compensated by a healthy diet.

- **Полезные свойства английской кухни**

Испокон веков Великобритания считалась страной традиций. Здесь строго придерживаются распорядка дня, принимая пищу в одно и то же время. Именно здесь придумали второй завтрак и рассказали всему миру о пользе овсянки. Кстати, именно на территории этой страны существует огромное количество рецептов с ее использованием. Англичане тяготеют к здоровому образу жизни и следят за своим питанием. Несмотря на всю простоту английских блюд, кухня здесь характеризуется разнообразием. В ее основе – овощи и фрукты, супы-пюре и бульоны, а также крупы. Население Великобритании отличается завидным здоровьем. Средняя продолжительность жизни здесь составляет 78 лет. Пожалуй, одной из главных проблем англичан считается недостаток витамина D у детей. Хотя объясняется это особенностями местного климата, в частности, нехваткой

Typical English breakfast - beans, mushrooms, scrambled eggs and fried

Типичный английский завтрак – бобы, грибы, яичница и жареные



Roast beef - baked beef
Ростбиф — запечённая в
духовке говядина



**Beef Wellington - mushrooms and beef, baked in
dough**

**Биф Веллингтон — грибы и говядина,
запечённые в тесте**



Shepherd's pie - minced meat casserole and mashed potatoes

Пастуший пирог — запеканка из мясного фарша и картофельного пюре



Another type of shepherd's pie with garnish
Еще одна разновидность пастушьего пирога с гарниром



Traditional Scottish Eggs

Традиционные яйца "по-шотландски"



Chips and Fish
Жареный картофель и рыба





Cornwall pies

Корнуэлльские пирожки



Bloodworm Кровянка



Welsh Croutons

Гренки по-валлийски



Lacshire hotpot

Хотпот по лакширски



Fish soup

Рыбный суп



Sausages and mashed potatoes baked in wine sauce
Сосиски и картофельное пюре, запеченные в
винном соусе



Dessert "Triple" Десерт "Трайфл"



Lemon cream Лимонный крем



**Thanks for
your work!**