

# Особенности технологии приготовления блюд в странах Европы



ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ  
ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ (ПРИБАЛТИКА И ПОЛЬША)

ЛЕКЦИЯ 6

## Цель:



- Изучить традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения жителей стран Прибалтики и Польши.

# **ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛАТЫШСКИХ БЛЮД**



**ОСНОВНЫМИ ПРОДУКТАМИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ ЛАТВИИ ЯВЛЯЮТСЯ МУКА, КРУПА, БОБЫ, ГОРОХ, КАРТОФЕЛЬ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ОВОЩИ. И ХОТЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТРАДИЦИОННО ОСНОВЫВАЮТСЯ НА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРОДУКТАХ, БОЛЬШОЕ МЕСТО В ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ ЗАНИМАЮТ И РЫБНЫЕ БЛЮДА. ЭТО СВЯЗАНО С РАСПОЛОЖЕНИЕМ ЛАТВИИ НА ПОБЕРЕЖЬЕ БАЛТИЙСКОГО МОРЯ.**



**ЕЩЕ ОДНОЙ ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТЫШСКОЙ КУХНИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕВЕРОЯТНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ НЕКОТОРЫХ БЛЮД. НАПРИМЕР, ЗНАМЕНИТЫЙ ЛАТВИЙСКИЙ ДЕСЕРТ «БУБЕРТЕ» ГОТОВИТСЯ ИЗ МАННОЙ КАШИ В СОЧЕТАНИИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ, ОРЕХАМИ, ВАНИЛИНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ. ТАКОЙ ДЕСЕРТ, НЕСМОТРЯ НА ОРИГИНАЛЬНОСТЬ РЕЦЕПТА, ОТЛИЧАЕТСЯ ПРЕВОСХОДНЫМ ВКУСОМ И, НЕСОМНЕННО, ЗАСЛУЖИВАЕТ, ЧТОБЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ.**



**ЕЩЕ В ЛАТВИИ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ТАКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА, ПОРАЖАЮЩИЕ СОЧЕТАНИЕМ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ, КАК ПИВНОЙ ИЛИ ХЛЕБНЫЙ СУП С СУХОФРУКТАМИ, КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ, КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА И ДРУГИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА. В ОТЛИЧИЕ ОТ МНОГИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИТЕЛЕЙ ЛАТЫШИ ОЧЕНЬ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЮТ МОЛОЧНЫЕ, ХЛЕБНЫЕ И СЛАДКИЕ СУПЫ.**





БЕРЕГОВОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ГОСУДАРСТВА ПРИВЕЛО К ТОМУ, ЧТО В НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ ДОСТАТОЧНО ШИРОКО ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЫБНЫЕ БЛЮДА. В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК МОРСКАЯ РЫБА – САЛАКА, СКУМБРИЯ, ТРЕСКА, ТАК И РЕЧНАЯ – КАРП, ЛЕЩ, ОКУНЬ, ЩУКА. МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СЕЛЬДЬ И РАЗЛИЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ НЕЕ. С НЕЙ ДЕЛАЮТ САЛАТЫ, БУТЕРБРОДЫ, ЖАРЯТ ЕЕ С ОВОЩАМИ, НА ГРИЛЕ, НА УГЛЯХ И Т.П. ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ У ЛАТЫШЕЙ РЫБНЫЕ ЗАПЕКАНКИ, НАПРИМЕР, ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ («ЗИВЬЮ ПУДИНЬШ») ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОЙ ЖЕ СЕЛЬДИ («СИЛЬТЮ ПУДИНЬШ»). ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОМ ЛАТВИЙСКОМ РЕСТОРАНЕ ТУРИСТЫ МОГУТ ПОПРОБОВАТЬ БЛЮДА С ЛОСОСЕМ. ВДОЛЬ ПОБЕРЕЖЬЯ РАСПОЛАГАЕТСЯ МНОГО РЫБАЦКИХ ХОЗЯЙСТВ. ЗДЕСЬ ГОСТИ ЛАТВИИ И МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ МОГУТ ПОПРОБОВАТЬ КОПЧЕНЫХ УГРЯ, МИНОГУ, КАМБАЛУ, ТРЕСКУ.



ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕНЫ В ЛАТЫШСКОЙ КУХНЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА. САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ МЯСО – ЭТО СВИНИНА. В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ГОТОВИЛИ БЛЮДА ДАЖЕ ИЗ СВИНЫХ ПЯТАЧКОВ, УШЕЙ И ХВОСТИКОВ. СЕЙЧАС ДАННЫЕ БЛЮДА ПРЕДЛАГАЮТСЯ В НЕКОТОРЫХ ЛАТВИЙСКИХ РЕСТОРАНАХ КАК ДЕЛИКАТЕСЫ СРЕДНЕВЕКОВОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ. У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК И ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ РУЛЬКА. ДРУГИЕ ВИДЫ МЯСА – ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, ПТИЦА И БАРАНИНА МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНЫ В ЛАТВИИ, НО И ОНИ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В МЕСТНОЙ КУХНЕ. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ТАКЖЕ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ. ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНЫ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ЛУКА И КАПУСТЫ. ОБЕД В НАСТОЯЩЕМ ЛАТЫШСКОМ СТИЛЕ РЕДКО ОБХОДИТСЯ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ, КАПУСТЫ И ТМИНА.





**ПОПУЛЯРНЫ В ЛАТВИИ И БОБОВЫЕ БЛЮДА. ТРАДИЦИОННОЕ ЛАТЫШСКОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ В РОЖДЕСТВО – ЭТО СЕРЫЙ ГОРОХ СО ШПЕКОМ. В РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ ДАННОЕ БЛЮДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТСЯ В МЕНЮ БОЛЬШИНСТВА РИЖСКИХ РЕСТОРАНОВ И ПРЕДЛАГАЕТСЯ НА РОЖДЕСТВЕНСКИХ ЯРМАРКАХ.**

**ЛАТЫШСКУЮ КУХНЮ НЕЛЬЗЯ ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ХЛЕБНЫХ БЛЮД. НАСТОЯЩИЙ ЛАТВИЙСКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПРИСУТСТВУЕТ У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ПРАКТИЧЕСКИ НА ЛЮБОМ СТОЛЕ. В ЛАТВИЙСКИХ МАГАЗИНАХ ВСТРЕЧАЮТСЯ И ОЧЕНЬ НЕОЖИДАННЫЕ ВИДЫ ХЛЕБА (СВЕТЛЫЙ МОРКОВНЫЙ ХЛЕБ ИЛИ РЖАНОЙ ХЛЕБ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ). КРОМЕ ТОГО, В ЛАТВИИ ПОПУЛЯРНЫ САМЫЕ РАЗЛИЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА: СУПЫ, ЙОГУРТЫ, ДЕСЕРТЫ И ДАЖЕ ХЛЕБНОЕ МОРОЖЕНОЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И НА ЛАТВИЙСКИЕ ДЕСЕРТЫ. ЗДЕСЬ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ И ВПОЛНЕ ТРАДИЦИОННЫЕ БУЛОЧКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ С МАКОМ, РОГАЛИКИ И ПИРОЖНЫЕ, И СОВСЕМ НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ, ТИПА СЛАДКОГО ХЛЕБНОГО СУПА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.**

**ДОМАШНИЕ СЫРЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЗНАМЕНИТЫЙ ЯНОВ СЫР, КОТОРЫЙ ИЗГОТАВЛИВАЕТСЯ ИЗ ДОМАШНЕГО ТВОРОГА С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦ И ТМИНА. СЫР ИМЕЕТ ХАРАКТЕРНЫЙ ЖЕЛТОВАТЫЙ ОТТЕНОК И СОЛОНОВАТЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ВКУС.**



**ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ. СОЧЕТАНИЕ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ ТИПИЧНЫМ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ СОЧЕТАНИЕМ В ЛАТВИИ. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА ЖИРНЫЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ ТВОРОГ СМЕШИВАЮТ СО СМЕТАНОЙ, ДОБАВЛЯЮТ В НЕГО ЗЕЛЕНЬ И СОЛЬ. ЭТУ СМЕСЬ ПОДАЮТ В ДОПОЛНЕНИЕ К ВАРЕНОМУ КАРТОФЕЛЮ.**



**«КРЕСТЬЯНСКИЙ ЗАВТРАК» — ЭТО ТРАДИЦИОННОЕ ЛАТЫШСКОЕ БЛЮДО, ИЗВЕСТНОЕ ДАЖЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАНЫ. ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КОПЧЕНАЯ КОРЕЙКА, ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ И ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА ЗАЛИВАЮТСЯ ЯИЧНО-МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ И ЗАПЕКАЮТСЯ НА СКОВОРОДКЕ.**



# ДЕСЕРТЫ

**БУБЕРТЕ – МАННАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.**



## ТОРТ «АЛЕКСАНДР» С КЛЮКВОЙ И МАЛИНОЙ



## ХЛЕБНЫЙ ЙОГУРТ



# НАПИТКИ

**ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТВИЙСКОЙ КУХНИ БУДЕТ НЕПОЛНЫМ, ЕСЛИ НЕ ПОПРОБОВАТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ ЛАТЫШСКИЕ НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ВЕСЬМА ОРИГИНАЛЬНЫМ ВКУСОМ. С**

**ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛАТЫШИ ИЗГОТАВЛИВАЛИ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ МЕДА, БЕРЕЗОВОГО И КЛЕНОВОГО СОКА. ДО СИХ ПОР ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ СРЕДИ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫЕ КИСЕЛИ.**

**ЧТОБЫ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛАТЫШСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ ПУТЕЛЬСЫ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ КИСЛЫЕ ГОРОХОВЫЕ ИЛИ ОВСЯНЫЕ КИСЕЛИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ПРОСТОКВАШИ ИЛИ КИСЛОГО БРУСНИЧНОГО СОКА. СРЕДИ НАЦИОНАЛЬНЫХ НАПИТКОВ СТОИТ ТАКЖЕ ОТМЕТИТЬ КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ИЛИ МОЛОКОМ.**

**БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ СРЕДИ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОСВЕЖАЮЩИЙ ХЛЕБНЫЙ КВАС, КОТОРЫЙ ПРОДАЕТСЯ ВО ВСЕХ ПРОДУКТОВЫХ МАГАЗИНАХ. ИЗ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ САМЫМ ЗНАМЕНЫТЫМ НАПИТКОМ ЯВЛЯЕТСЯ, КОНЕЧНО, РИЖСКИЙ ЧЕРНЫЙ БАЛЬЗАМ.**



**С ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛАТВИЯ СЛАВИТСЯ И СВОИМИ ТРАДИЦИЯМИ ПИВОВАРЕНИЯ. ЛАТЫШСКОЕ ПИВО ИМЕЕТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС И ОТЛИЧАЕТСЯ ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ. СРЕДИ СВЕТЛЫХ СОРТОВ ПИВА НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ СОРТА «АЛДАРИС ЛУКСУСА», «АЛДАРИС ЗЕЛТА» И «БАУСКАС ГАЙСАИС», А СРЕДИ ТЕМНЫХ СОРТОВ – «ПОРТЕРИС» И «БАУСКАС ТУМСАИС».**





# Особенности технологии приготовления блюд в Литве





По сравнению с эстонской и латышской литовская кухня является наименее «морской», ее можно назвать «лесной»: в ней активно используются блюда из дичи, мед и ягоды. Литовская кухня характеризуется следующими типичными особенностями:

- простая рецептура блюд (малое количество пищевых комбинаций);
- обилие крахмалосодержащих блюд (картофельных, мучных и крупяных);
- широкое использование мясных блюд (в основном из свинины);
- активное употребление молочных блюд, в особенности сметаны и сыров;
- сдержанное употребление специй при приготовлении блюд (наиболее популярны среди специй тмин и майоран).

## Традиционные блюда литовской кухни

**ЗАВТРАК ДОВОЛЬНО ПЛОТНЫЙ: К НЕМУ ПОДАЮТ КАШИ, ЯИЧНИЦУ НА САЛЕ, ХЛЕБ, СЫР, МАСЛО, БЛИНЫ, ЧАЙ ИЛИ КОФЕ.**

**В ОБЕД ПОДАЕТСЯ ПЕРВОЕ БЛЮДО (СУП ИЛИ БОРЩ), РАЗНООБРАЗНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ.**

**ЖИТЕЛИ ЛИТВЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛЕГКИЙ УЖИН, К КОТОРОМУ ПОДАЮТСЯ МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА – СУПЫ, ТВОРОГ И РАЗНООБРАЗНЫЕ СЫРЫ.**



# Традиционные блюда литовской кухни



- Особенностью литовской кухни является разнообразие рецептов первых блюд – от горячих до сладких супов и холодных борщей. На стол подаются традиционный грибной борщ с «ушками» по-литовски, томатный суп с рисом, щи с копченостями, пивной суп жемайтский, холодный борщ на кефире.
- «Литовский борщ»

Борщ с ушками по-литовски



# Горячие блюда в Литве

- На горячее обычно употребляют разнообразные блюда из картофеля – любимого продукта литовцев: ведерай (картофельные колбаски), жемайчу блинай (картофельные блины с мясным фаршем), швильпикай (запеченные картофельные палочки под соусом), плокштайнис (картофельный пудинг) и многие другие. Популярны мясные зразы, разнообразные блюда из свинины (кумпис – свиные окорока, различные мясные рулеты), гуся; гораздо реже используется говядина и баранина. Рыбные блюда литовской кухни основном тушатся или запекаются. Знаменитый приморский деликатес страны – копченый угорь. Среди мучных блюд – вареники, пельмени (колдунай), блины с различными начинками. По сравнению с картофельными блюдами каши в Литве менее популярны. Из каш чаще всего готовят традиционное блюдо – шюпинис.
- Цеппелины с мясом



Биточки говяжьи с грибным соусом



Cooking

## Напитки в Литве



Популярными напитками в стране являются квас, различные фиточаи на травах, «тминная вода» — отвар из зерен тмина. Литовцы — большие поклонники крепкого натурального кофе (растворимый кофе в стране не пользуется популярностью).

Швильпикай - национальное  
литовское блюдо.



Би́г  
ос



Жемайтский гусиный суп



Картофельные зразы с  
грибами



- Традиционное свадебное блюдо, торт необычной формы из яичного теста готовят на открытом огне. Приготовленный на вертеле шедевр кулинарного искусства обладает превосходным вкусом и может долго (до полугода) храниться.
- Необычный литовский торт Шакотис, похожий на ёлку.







- Из безалкогольных напитков стоит попробовать квас, рецептов приготовления которого в Литве множество. Поклонники пива получат огромное удовольствие от поездки в Литву, ведь страна – настоящее пивное царство: здесь известно более 200 рецептов пивоварения. Не случайно в последнее время в стране активно развивается «пивной» туризм. Самым известным пивом является «Швитурис», производимое в Клайпеде с 1784 года. В любом пивном баре на выбор предлагается полтора десятка разнообразных закусок к пиву – колбаски-гриль, гренки с чесноком, сухой сыр и многие другие.





- Среди крепких алкогольных напитков обязательно стоит продегустировать национальный литовский бальзам «Суктинис», имеющий статус кулинарного наследия страны. Крепкая (50 градусов) настойка на меду изготавливается по старинному рецепту. В нее входят черная смородина, малина, ягоды можжевельника, почки тополя и другие ценные растения.



- Литовцы предпочитают фаст-фуду традиционные национальные блюда, поэтому их можно попробовать в многочисленных кафе и ресторанах. Рестораны литовской кухни Вильнюса и не только, всегда смогут предложить вам разнообразное меню. Широкая палитра блюд литовской национальной кухни не оставит равнодушным истинных гурманов.

# Польша



Иногда ее называют «кухней с кислинкой», так как при приготовлении многих блюд используют лимонную кислоту или сок лимона, винный уксус, сухое натуральное вино, чернослив, свежие или сушеные яблоки.

# Предпочтения



- много жареного мяса и меньше отварного
- из холодных блюд и закусок любят жареную рыбу под маринадом, рыбу под майонезом, заливную; сельдь в сметане, рыбную и мясную гастрономию, паштеты, жареную индейку в желе с вином; салаты (мясные, рыбные, овощные), заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком; закуски из яиц (яйца с сельдью, яйца заливные).
- распространены бутерброды (открытые и закрытые), бутербродные торты

## А также



- из горячих закусок популярны ракушки из краковской колбасы; шашлык из гусиной печени; пудинг из ветчины;
- разнообразен ассортимент супов из овощей;
- к супам подают вместо хлеба отварной картофель, клецки, пирожки, каши, гренки, ушки;
- в летнее время едят холодные супы из клубники, черешни, яблок и груш, а также из лесных ягод;
- из горячих блюд популярны судак по-польски с отварным картофелем и соусом польским, который, как правило, подают отдельно; карп по-польски с отварным картофелем и зеленым салатом

# Национальные блюда



- Бигос
- Фляки
- Капуста по – польски
- Вареные и сырокопченые колбасы
- Пироги, кулебяки, блинчики, оладьи
- Фруктовые салаты, мороженое, густые кисели с ягодными соками, кекс







# Режим питания



## ● Трехразовый

- Утром обильный завтрак из молочных продуктов (кефир, простокваша, сметана, сливки, творог), сливочного масла, холодной и горячей закусок, горячее блюдо, кофе с молоком, сливками или какао.
- Обед также плотный — холодные закуски, суп и горячее блюдо, десерт.
- Ужин легкий, состоящий из молочных, крупяных и овощных блюд, кофе с молоком. К столу подают хлеб ржаной и пшеничный. Из алкогольных напитков предпочтение отдается водке, пиву, пуншам, медовине — напитку, подслащенному медом.

# Не любят



- Блюда из баранины
- Старый картофель
- Чай

## Туристам рекомендуем

- Холодные закуски
- икра зернистая, кетовая, паюсная, масло сливочное, балык, севрюга копченая, рыба заливная с соусом хрен или под маринадом, рыбное ассорти, сельдь натуральная с картофелем и маслом, сельдь с гарниром;
- ветчина с хреном, буженина, мясное ассорти, поросенок заливной;
- куры отварные или жареные с гарниром, яйца под майонезом, фаршированные или заливные;
- различные салаты, заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком или растительным маслом

# Туристам рекомендуем



## ● Горячие закуски

- жульены из птицы, дичи, яйца всмятку, яичницы и омлеты, гренки с сыром, ветчиной, волованы с курицей, грибы в сметанном соусе

## ● Супы

- бульоны с пирожком, кулебякой, яйцом, гренками, овощами, омлетом, рисом, бульон-борщок с острыми гренками;
- супы-пюре из кур, цветной капусты, помидоров, зеленого горошка;
- заправочные супы — борщи, щи, рассольники, суп с домашней лапшой, солянки (рыбная, мясная, грибная), супы грибные

# Туристам рекомендуем



## ● Горячие блюда

- из отварной и жареной рыбы с картофелем, мясные натуральные блюда с овощными гарнирами, телятина и свинина жареные, поросенок жареный с гречневой кашей, бефстроганов, зразы отбивные с отварным картофелем или гречневой кашей;
- блюда из субпродуктов (рубца, сердца, мозгов, печени, почек);
- куры или индейка отварные с гарниром, грудка куриная с шампиньонами, блюда из мяса диких животных, дичи;
- блинчики с мясом, пироги и кулебяки с мясным и рыбным фаршем

# Туристам рекомендуем



## ● Десерт

- густые кисели с фруктово-ягодными сиропами, компоты, мороженое, фруктовые салаты;
- желе, муссы, кремы, взбитые сливки с шоколадом;
- блинчики с вареньем, торты и пирожные



## Выводы

В ходе лекционного занятия были изучены традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения жителей стран Прибалтики и Польши.

Спасибо за внимание!

