

СЕКЦІЯ 2 ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНИ В ЄС

*Дерлюк Ангеліна,
студентка;*

*Сердюк Марина,
д.т.н, професор
Національний університет біоресурсів і природокористування України,
Навчально-науковий інститут неперервної освіти та туризму, м. Київ*

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВЕГЕТАРІАНСТВА В ТРАДИЦІЙНИХ СТРАВАХ КРАЇН ЄВРОПИ

Кулінарні традиції є невід'ємною частиною культури різних народів і регіонів світу. Кожна культура має свої унікальні страви, способи приготування та традиції харчування. Кулінарні традиції країн Європи часто відображають їх історію, визначаються кліматом та доступністю інгредієнтів [1].

Все більш поширеним в сучасних кулінарних традиціях Європи стає вегетаріанство. Багато Європейських країн мають у своєму арсеналі смачні та різноманітні вегетаріанські страви. Тенденція до збільшення популярності вегетаріанства та веганства вразила ресторани, кулінарію та підходи до готування [2].

Однак, перехід на вегетаріанство є доволі складним процесом, оскільки часткова або повна відмова від продукції тваринного походження – це стрес для людського організму, який може супроводжуватись такими хворобливими станами, як анемія, крихкість кісток, проблеми нервової системи тощо [1]. С погляду на це, основна проблема вегетаріанського харчування, полягає в правильному виборі харчових інгредієнтів, який ґрунтується на принципах харчової комбінаторики та відповідає всім показникам якості та потребам споживачів.

Зернобобові культури, такі як соя, сочевиця, квасоля, нут, відіграють важливу роль в вегетаріанській та веганській кухні як замітники м'яса. Вони багаті біологічно-активними речовинами, і можуть надати не лише приємний смак стравам, але й необхідні поживні речовини [3].

Найбільшим попитом серед зернобобових культур користується соя.

Соя входить у склад численних вегетаріанських та веганських страв. Не дивлячись на те, що соя не вважається традиційним продуктом у багатьох європейських кухнях, проте вона знайшла своє місце у сучасних тенденціях європейського харчування та стає важливим компонентом багатьох вегетаріанських та веганських рецептів. Це пов'язано зі зростанням інтересу до здорового способу життя в європейському суспільстві та пошуком альтернативних джерел білка [3].

При приготуванні різноманітних європейських веганських страв сою використовують у вигляді соєвого фаршу, тофу, соєвого сиру, соєвих ковбасок, тощо. Так в Італії особливим попитом користується веганська паста Болоньезе. Це смачна та ситна страва. Основна ідея цієї страви полягає в тому, щоб використовувати сою як заміну м'ясу, а сир тофу замість твердих сичужних сирів із молока тварин. Крім того соєвий фарш використовують у таких класичних італійських стравах, як равіолі та манікотті, при виготовленні шведських фрикадельок, та у традиційному ірландському блюді "коланці". Іспанську паелью готують, додаючи соєві шматочки замість м'яса або морепродуктів. У Франції сир тофу використовують при виготовленні овочевого рагу та французького лукового супу. У Греції любляють грецький салат, у якому замість традиційного сиру фета використовують соєвий сир.

Іншою бобовою культурою, яка часто використовується в веганських стравах, включаючи традиційні страви різних країн Європи є нут.

Нут – це, в першу чергу, високоякісний легкозасвоюваний білок рослинного походження, який ставлять в один ряд з білком птиці і деяких м'ясних продуктів. До складу білку нуту входять 18 амінокислот, в тому числі всі незамінні. Найбільш популярною стравою з нуту в Греції та багатьох інших країнах Середземномор'я та Близького Сходу є хумус. Він виготовляється з варених зерен нуту, соусу з кунжуту, оливкової олії, лимонного соку, часнику та спецій. Хумус подають з хлібом, пітою або овочами [3].

Класичний французький рататуй готують, додаючи нут для підвищення вмісту білка та покращення текстури страви. В Швеції готують нутові фрикадельки. Відомий також угорський гуляш, який готують із нуту, додаючи томатний соус, печериці та інші овочі. Подається він із класичним угорським гарніром, таким як картопля або локшина.

Окрім сої та нуту в європейських кухнях використовують і інші зернобобові культури. Так, традиційний італійський суп Мінестроне може включати в себе різні бобові, такі як сочевиця чи квасоля. Паста Фаджолі вважається класичною італійською стравою, в якій сочевиця, фасоль чи інші бобові використовуються в смачному томатному соусі, який подається з пастою. Існують регіональні варіації паельї, в якій використовують квасолю, сочевицю, нут. В Німеччині готують картопляники, в яких до начинки може бути включений чорний горошок [2].

Таким чином, наведені приклади показують, як зернобобові культури можна використовувати в різних європейських кухнях для створення веганських версій традиційних страв. Це дозволяє розширити варіативність веганської кухні, підвищити харчову цінність і додати нові структури та аромати до традиційних європейських страв. Важливо також відзначити, що в різних країнах і регіонах національні страви можуть різнитися, і веганські адаптації можуть бути творчим підходом до традиційної кухні.

Список використаних джерел

1. Расулова А. М. Потенціал ресторанного бізнесу у розвитку гастрономічного туризму України. Економіка та держава. 2015. №. 5. С. 78-83.
2. Lee Y. N. et al. A Study on the Consumer Perception and Importance-Performance Analysis of the Vegetarian Meal-Kit Development. The Journal of the Korea Contents Association. 2021. Т. 21. № . 3. С. 324-335
3. Рибальченко А. М. Стан виробництва зернобобових культур. Сучасний рух науки: тези доп. XIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 18-19 жовтня 2021 р. ФОП Мареніченко В.В. Дніпро, Україна, 2021. С. 206.

Міністерство освіти і науки України
Національний університет біоресурсів і природокористування
України

ІНІ неперервної освіти і туризму
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»

II ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

«Наукові здобутки студентської та учнівської молоді
з реалізації Плану відновлення України»

м. Київ, 13 березня 2024 року

УДК 37:001:338.245-043.96

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради ННІ неперервної освіти і туризму
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 10 від 21 березня 2024 р.).*

Наукові здобутки студентської та учнівської молоді з реалізації Плану відновлення України: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 13 березня 2024 р. / за заг. ред. І.С. Гриценка, І.М. Грищенко, Л.П. Горбатої. Київ : РВВ НУБіП України, 2024. 163 с.

ISBN 978-617-8351-98-4

Організатори конференції: ННІ неперервної освіти і туризму Національного університету біоресурсів і природокористування України, Студентська організація НУБіП України, Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова, Маріупольський державний університет, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Державний торговельно-економічний університет, Херсонський державний аграрно-економічний університет, Державний біотехнологічний університет, ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», Інженерно-будівельний інститут Одеської державної академії будівництва та архітектури, Боярський академічний ліцей «Лідер» Боярської міської ради Фастівського району Київської області, Дніпровський ліцей №97 Дніпровської міської ради, Ірпінський ліцей №1 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області, Ірпінський гуманітарний ліцей «Лінгвіст» імені Заріфи Алієвої Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області, Коцюбинський ліцей №2 Коцюбинської селищної ради Бучанського району Київської області, Нижчедубечанський ліцей Пірнівської сільської ради Вишгородського району Київської області, Опорний заклад освіти Богуславського академічного ліцею №1 Богуславської міської ради Київської області, Петрівський ліцей Петрівської сільської ради Вишгородського району Київської області.

Конференція проводиться з метою посилення профорієнтаційної роботи із залучення активної шкільної молоді до навчання в НУБіП України, посилення наукової складової підготовки студентів освітніх ступенів «Бакалавр» і «Магістр», та оприлюднення результатів їх дослідницької роботи, підвищення ефективності та якості наукових досліджень, обміну досвідом та представлення результатів науково-дослідної діяльності, обговорення дискусійних питань і визначення пріоритетних аспектів подальшого розвитку науки.

Організаційний комітет: Гриценко І.С., Грищенко І.М., Горбата Л.П., Олійник В.В., Мельниченко С.В., Євсюкова О.В., Семенченко Ф.Г., Витвицька О.Д., Приліпко С.М., Сизон В.Г.

Збірник наукових праць укладено за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наукові здобутки студентської та учнівської молоді з реалізації Плану відновлення України», яку підготували і провели кафедра публічного управління, менеджменту інноваційної діяльності та дорадництва й кафедра готельно-ресторанної справи та туризму ННІ неперервної освіти і туризму НУБіП України, 13 березня 2024 року.

Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямками роботи конференції і охоплює основні напрямки Плану відновлення України.

Для наукових, науково-педагогічних працівників, посадових осіб органів публічної влади, теоретиків і практиків, студентів та учнів, усіх зацікавлених у реалізації Плану відновлення України.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За виклад, зміст і достовірність матеріалів відповідають автори. Позиція редакції не завжди може збігатися з точкою зору автора.