

Ukrajinská kuchyňa



Ukrajinská kuchyňa je veľmi rozmanitá a nájdeme v nej prvky rôznych európskych kuchýň, hlavne ruskej, nemeckej, maďarskej či tureckej.

Ona samotná ovplyvnila i národné kuchyne svojich susedov, vrátane poľskej a ruskej. Ukrajina je náš východný sused a jej vplyv badať hlavne na východnom Slovensku, kde radi varia plnené pirohy na slano či sladko a strukovinovo-zeleninové polievky na spôsob našich východných susedov.

Ukrajinská kuchyňa je založená hlavne na miestnych plodinách. V jedálničku je teda hodne zastúpená koreňová zelenina, cvikla, kapusta, zemiaky, huby, obilniny, lesné plody a tiež bylinky.

V obľube sú všetky druhy mäsa a aj zverina, či ryby z miestnych riek. Typická je nakladaná zelenina alebo ovocie a *slnečnicové semienka*, ktoré miestni pridávajú takmer všade.

Na stole nikdy nechýba **chlieb**. Najtradičnejší je tmavý (čorný chlieb) pripravený z *pohánky*. Z príloh sa často podáva kukuričná kaša, nazývaná **mamalyha**, ktorá sa podobá na taliansku polentu. Obľúbené sú i syry a bryndza.



Mamalyha

Zaujímavosťou ukrajinskej kuchyne je *spôsob spracovania jedla*. V mnohých prípadoch je jedlo najskôr uvarené či vypražené, potom ešte dusené či zapečené.

Polievky

Boršč- typická polievka, ktorá sa prípravou mierne líši v jednotlivých regiónoch. Základom je mäsový vývar, cvikla, kapusta, mrkva, paradajky, zemiaky a kôpor. Servíruje sa s kyslou smotanou. Často sa jedáva s pampuškami (podobné šiškám s cesnakom).

Soljanka- veľmi hustá polievka s mäsom alebo rybou a zeleninou. Kyslo-slanú príchuť jej dodávajú olivy, citrón, paradajky, nakladané uhorky a uhorkový nálev. Nechýba kyslá smotana a kôpor.



Soljanka

Okroška- môže mať zeleninovú, mäsovú alebo rybiu verziu. Základom je *kvas*, tiež sa pridáva varené vajce a smotana. Je servírovaná na studeno.

Rosolnyk- je kyslo-slaná polievka, ktorej základom je uhorkový nálev. Navrchu opäť nechýba smotana.

Kapustňak- ukrajinská kapustová polievka s bravčovým mäsom servírovaná s kyslou smotanou.

Juška- typická rybia polievka z rôznych druhov rýb s koreňovou zeleninou.



Šaláty

Obľúbené sú napr. šalát **Vinegret** s cviklou, zemiakmi, mrkvou a kyslou kapustou alebo šalát **Olivje** zo zemiakov, cibule, kyslých uhoriek, varených vajec a kúskami mäsa. Podobá sa trochu na náš zemiakový šalát.

Typické ukrajinské jedlá

Varenyky- sú taštičky z múky plnené ovocím a tvarohom, ktoré sa varia vo vode. Majú tvar polmesiaca alebo štvorca. Môžu mať aj slanú podobu. Podávajú sa poliate maslom a kyslou smotanou, prípadne cukrom.



Taštičky plnené mäsom sa na Ukrajine nazývajú

Pelmene sú typické skôr pre Rusko.



Holubci- mäsové závitky s ryžou alebo pohánkou
dusené v paradajkovej omáčke.



Pirižky- zväčša kysnuté cesto plnené napr. mäsom,
zemiakmi, kapustou hubami či tvarohom.

Čebureky- v oleji vyprážené závitky s mäsom
v tvare polmesiaca. Známe sú tiež v Rusku, Turecku či
Rumunsku.



Deruny- ukrajinská obdoba zemiakových placiek
servírovaných ako ináč než s kyslou smotanou.

Mlynci – palacinky plnené napríklad syrom,
tvarohom, mäsom, hubami, kaviárom, džemom alebo
ovocím podávané s kyslou smotanou 😊 Tu sa používa
aj termín *nalysnyky*.



Šašlik- marinované kúsky mäsa napichnuté na ihlici
a ugrilované.



Kotlety- vyprážené fašírky z mletého mäsa.

Kručenyky- mäsové závitky plnené rôznymi náplňami, napr. slivkami, slaninou, špenátom atď.

Kaša- tradičné vidiecke jedlo z rôznych druhov obilnín, napríklad z pohánky. Kaša zvykne byť výrazne ochutená, napr. škvarkami alebo cibuľou.



Bubliky- krúžky z kysnutého cesta, ktoré sa najskôr krátko varia a potom sa ešte pečú. Najčastejšie sa jedia k čaju alebo káve.



Pambušky – bochničky vyprážené v oleji, sú podobné šiškáam. Potierajú sa cesnakom a jedia sa k polievkam. Sladké môžu byť plnené napríklad ovocím a posypané cukrom.

Vareňje je zaváranina podobná džemu s kúskami ovocia. Podáva sa ako dezert samotný alebo na dochutenie iných dezertov.



Nápoje

Kvas- je sladkokyslý penivý nápoj s malým množstvom alkoholu vyrábaný z kvasníc, cukru a najčastejšie ražného chleba. Pridávajú sa do neho napríklad jahody, maliny, hrozienka, citrón, zázvor a podobne.



Pivo je na Ukrajine veľmi obľúbené. Známy pivovar Oboloň vraj patrí k najväčším výrobcom a vývozcom piva v Európe.

Víno- vyrábajú sa zväčša sladké vína podobné portskému alebo sherry.

Vodka (horilka)- destiluje sa z obilia, najčastejšie pšenice a raže, ale niekedy aj zo zemiakov, medu či cukrovej repy.

Medovucha- je sladký fermentovaný nápoj z medu, vody, kvasníc s nízkym obsahom alkoholu. Ide o tradičný slovanský nápoj.

Čaj- má na Ukrajine silné postavenie. Pije sa zväčša sladený a s citrónom. Niekedy sa sladí džemom.

Rjažanka a kefír- sú tiež veľmi obľúbené mliečne nápoje.

