

## Co bychom měli vědět o ukrajinské kuchyni?

---



### Ukrajinská kuchyně

Ukrajinská kuchyně je **pestrá** a najdete v ní především **hodně zeleniny a různé druhy masa**. Snad nejvyužívanější je **vepřové maso**. Celkově jsou tradiční pokrmy této východoevropské země **vydatné**.

Ukrajinská kuchyně je ovlivněná **různými evropskými vlivy**, nejvýrazněji **ruskou kuchyní**. Podepisují se však na ní i vlivy dalších kuchyní - **polské, ale i třeba francouzské či italské**.

**Tepelnými úpravami** převažující v ukrajinské kuchyni jsou **vaření a dušení**. Z nejužívanějších surovin si uveďme **brambory, sádlo, maso, jáhly, pohanku, houby, červenou řepu, ovoce a zeleninu, smetanu** atd.

### Jaké konkrétní pokrmy z ukrajinské kuchyně ochutnat?

**A jaké jsou oblíbené ukrajinské pokrmy? Uveďme si alespoň některé:**

**boršč:**

Jde o velmi oblíbenou polévku, která je velmi sytá. Jejím základem je červená řepa. Obsahuje maso a mnoho dalších ingrediencí, které se mohou lišit dle konkrétního receptu. Existují totiž různé varianty této polévky. Na jednu z nich se můžete podívat [ZDE](#).

### **pirožky:**

Jedná se o pokrm z kynutého těsta. Pirožky mají rozmanitou náplň – sladkou (tvaroh, povidla, mák atd.), ale i slanou (sýr, mleté maso, zelí, špenát...). Více se o pirohách dočtete [ZDE](#).

### **šašliky:**

Představují masový špíz. Před grilováním se nakládají do různých marinád. Připravují se z telecího, jehněčího a hovězího masa. To jídlo je oblíbené také v Gruzii, Arménii, v Rusku a dalších zemích.

### **varenyky:**

Jsou to plněné těstovinové taštičky. Podobají se italským raviolám. Jejich náplň může být slaná i sladká. Hotový pokrm se často ještě polévá máslem a zakysanou smetanou. U sladkých varenyk se přidává cukr. Toto jídlo je podobné pelmeňům, které jsou typičtější pro ruskou kuchyni.

### **čebureky:**

Tvoří je závitky s mletým jehněčím masem, petrželí, pepřem a cibulí. Jsou zabalené v těstě. Smaží se v oleji a i tento pokrm může mít rozmanité náplně.

### **kaša:**

Jídlo se připravuje z různých druhů obilovin. Dochucuje se nejčastěji škvarky a cibulí.

Rádi byste ochutnali tradiční ukrajinské pokrmy, ale nechce se vám doma nic připravovat? I v České republice najdete restaurace zaměřené na ukrajinskou kuchyni. Zkuste třeba restauraci „Dnister“ v Praze, „Tryzub“ v Brně či „U Kolji“ v Litomyšli.