



Healthy
dishes
of **Odesa**
cuisine

Kozonova J.
Kolesnichenko S.
Salavelis A.
Poplavskaya S.



HEALTHY DISHES OF ODESA CUISINE

Monograph



Odesa
Publishing House «Helvetika»
2019

64
K66

КОРИСНІ СТРАВИ ОДЕСЬКОЇ КУХНІ

Монографія



ОНАХТ 64
Корисні страви одесь



715790



Одеса
Видавничий дім «Гельветика»
2019

641.56
УДК 641.56(477.74)
К67

Авторський колектив:
Козонова Юлія Олександрівна;
Колесніченко Світлана Леонтіївна;
Салавеліс Алла Дмитрівна;
Поплавська Світлана Олександрівна.

Рецензенти:

В.Д.Доценко – д-р техн. наук, професор, декан факультету готельно-ресторанного та туристичного бізнесу, завідувач кафедри молекулярної та авангардної гастрономії Національного університету харчових технологій;

М.Р. Мардар – д-р техн. наук, професор, завідувача кафедрою маркетингу, підприємництва і торгівлі Одеської національної академії харчових технологій;

В.І. Подорога – директор філії ТОВ «Хелсфуд» – мережа ресторанів швидкого харчування «Пузата хата».

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Одеської національної академії харчових технологій,
протокол № 12 від 02.07.2019 р.*

К67 Корисні страви одеської кухні: монографія / Козонова Ю.О. та ін.; Одеса :
Видавничий дім «Гельветика», 2019. 104 с., іл.

ISBN 978-966-916-904-4

У монографії представлені рецептури та послідовність приготування страв Одеської кухні з огляду на новітні уявлення про здорове харчування. Колективом авторів за основу взяті класичні страви, їх рецептури доопрацьовано та удосконалено. Монографія складається з п'яти основних розділів відповідно до груп страв. Приготування страв не потребує кухарського хисту та використання професійного кухонного обладнання. Всі страви розроблені з використанням регіональних корисних продуктів, які доступні у звичайних супермаркетах майже весь рік. Під кожною стравою йде вичерпна інформація щодо її складу, що дає змогу читачу більш детально розібратися в користі приготованого домашнього шедевру.

УДК 641.56(477.74)



ISBN 978-966-916-904-4

© Козонова Ю.О., Колесніченко С.Л., Салавеліс А.Д., Поплавська С.О., 2019

CONTENT/ЗМІСТ

INTRODUCTION OR HOW TO READ THE BOOK / ВІД АВТОРІВ АБО ЯК ЧИТАТИ КНИГУ	7
SALADS AND APPETIZERS / САЛАТИ ТА ЗАКУСКИ	14
Eggplant Caviar / Ікра з баклажанів	18
Forshmak / Форшмак	19
Hummus / Хумус	21
Deviled Eggs / Яйця фаршировані	22
Chicken Pate / Паштет курячий	24
Egg Roll / Яєчний рулет	26
Stewed Pumpkin in Sour Cream With Garlic / Тушкований гарбуз у сметані з часником	28
Beet and Brynza Salad / Салат з буряком та бринзою	29
Salad with Eggs and Mushrooms / Салат з яйцем та печерицями	31
Salad with Chicken Breast in Orange Peel / Салат з курячою грудинкою в апельсині	33
Salad with Baked Pumpkin on Rye Toast / Салат з печеним гарбузом на грінках із житнього хліба	35
SOUPS / ПЕРШІ СТРАВИ	38
Ukrainian Borscht / Борщ український	41
Pureed Pumpkin Soup with Mozzarella / Суп-пюре із гарбузу з моцарелою	43
Pureed Broccoli Soup / Суп-пюре «Броколі»	44
Vitamin Pureed Soup / Суп-пюре «Вітамінна бомба»	46
Pureed Beet Soup / Суп-пюре «Фантазія»	47
Chicken Pureed Soup / Курячий крем-суп	49
MAIN DISHES / ДРУГІ СТРАВИ	51
Pig Knuckle in Odesa Style / Рулька по-одеськи	55
Fish Chops / Битки рибні	56
Chicken Roll / Курячий рулет	57
Spicy Pumpkin Pancakes / Пікантні гарбузові оладки	59
Baked Smelt Fish / Корюшка запечена	60
Baked Tilapia Fish / Телapia запечена	62
Squids with Vegetables and Spaghetti / Кальмари з овочами та спагеті	63
Seafood in Creamy Egg Sauce / Морепродукти у вершково-яєчному соусі	65
Chicken Chops with Cheese / Курячі битки з сиром твердим	66

DESSERTS / СОЛОДКІ СТРАВИ	68
Oat Cookies / Вівсяне печиво	72
Multicolored Rolls / Рулети кольорові	73
Crackers with Pumpkin and Nuts / Гарбузово-горіхові хлібці	76
Cheese Pancakes with Coconut Flour / Сирники на основі кокосового борошна	78
Cheese Pancakes with Flax Seed Flour / Сирники на основі лляного борошна	79
Cake with Pumpkin Seeds and Walnuts / Кекс з насінням гарбуза та горіхами волоськими	80
Pumpkin Porridge / Гарбузова каша	82
Kozinak / Козинак	84
DRINKS / НАПОЇ	86
Spiced Tangerine-Apple Juice / Яблучно-мандариновий сік з прянощами	90
Pumpkin Drink with Tangerine and Lemon / Напій гарбузовий з мандарином і лимоном	91
Carcade Drink with Pineapple and Mint / Напій каркаде з ананасом та м'ятою	93
Cocoa with Kefir, Honey and Spices / Какао з кефіром, медом та прянощами	94
Grape Drink with Kiwi / Напій виноградний з ківі	96
Pomelo and Black Currant Drink / Напій з помело та смородини	97
Tonic Drink / Напій тонізуючий	99
Rooibos Tea with Ginger and Star Anise / Чай ройбуш з бадьяном та імбирем	100
REFERENCES / СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	102

INTRODUCTION OR HOW TO READ THE BOOK

Today the trend of healthy nutrition is distributed worldwide because more and more people realise that food and its individual components, due to their biochemical features, affect the health and body functions. Healthy nutrition includes the use of natural or «organic» products and the implementation of gentle technological processing, which allows to save the biological value of food components.

Our time is characterized by the existence of an unlimited amount of information on the Internet. This, indeed, concerns nutrition issues as well, since recently it has become fashionable to follow a healthy lifestyle. The Internet is also actively promoting this topic. In order to keep up with the trend, Internet users are gathering information from various, often dubious sites. Of course, it is positive that in general the level of public awareness of food literacy is supposedly increasing compared to previous decades. Everyone read, are curious, and most readers consider themselves experienced in matters of nutrition. But basic knowledge and educational professional foundation are needed to allow a person to understand and organize the information obtained. At the base of modern ideas about healthy eating, there is a concept of a balanced diet, which provides the need and mandatory body's full provision with energy, structural and biologically active components.

Leading professors and associate professors of the Department of Restaurant and Healthy Nutrition Technologies of Odesa National Academy of Food Technologies are actively engaged in the issues of balanced/rational/nutrition. Each year, the department develops and protects with intellectual property rights products for various segments of the population, taking into account the specific features of their physiology and ethnic or local preferences.

Traditional dishes of Odessa cuisine are very diverse, include in the recipe many useful products and, in addition, very tasty. The authors took the classic recipes of Odessa cuisine as a basis and refined them due to the world leading trend of healthy nutrition. Thus, the chemical composition of dishes was balanced by changing the amount of the main components and including to the recipe products that contain useful biologically active components; in most dishes, the heat treatment method was changed (for example, frying was replaced by roasting, because it is more gentle treatment method); under each dish you can find useful information about the main indicators of the dish. In addition, the authors have chosen the dishes that a person can cook at home without being a chef cook. In the developing recipes process the authors also took into account the economic component: all the recipe components are affordable and presented in the supermarkets throughout the year (several products have a seasonal focus, for example, dishes with pumpkin). For the cooking of our dishes you don't need a specific inventory, it is enough to use traditional kitchen equipment.

The process of digestion (secretion of digestive juices) starts from the moment when a person only sees the dish and smells it. So, to the organoleptic attractiveness

INTRODUCTION OR HOW TO READ THE BOOK

Today the trend of healthy nutrition is distributed worldwide because more and more people realise that food and its individual components, due to their biochemical features, affect the health and body functions. Healthy nutrition includes the use of natural or «organic» products and the implementation of gentle technological processing, which allows to save the biological value of food components.

Our time is characterized by the existence of an unlimited amount of information on the Internet. This, indeed, concerns nutrition issues as well, since recently it has become fashionable to follow a healthy lifestyle. The Internet is also actively promoting this topic. In order to keep up with the trend, Internet users are gathering information from various, often dubious sites. Of course, it is positive that in general the level of public awareness of food literacy is supposedly increasing compared to previous decades. Everyone read, are curious, and most readers consider themselves experienced in matters of nutrition. But basic knowledge and educational professional foundation are needed to allow a person to understand and organize the information obtained. At the base of modern ideas about healthy eating, there is a concept of a balanced diet, which provides the need and mandatory body's full provision with energy, structural and biologically active components.

Leading professors and associate professors of the Department of Restaurant and Healthy Nutrition Technologies of Odesa National Academy of Food Technologies are actively engaged in the issues of balanced/rational/nutrition. Each year, the department develops and protects with intellectual property rights products for various segments of the population, taking into account the specific features of their physiology and ethnic or local preferences.

Traditional dishes of Odessa cuisine are very diverse, include in the recipe many useful products and, in addition, very tasty. The authors took the classic recipes of Odessa cuisine as a basis and refined them due to the world leading trend of healthy nutrition. Thus, the chemical composition of dishes was balanced by changing the amount of the main components and including to the recipe products that contain useful biologically active components; in most dishes, the heat treatment method was changed (for example, frying was replaced by roasting, because it is more gentle treatment method); under each dish you can find useful information about the main indicators of the dish. In addition, the authors have chosen the dishes that a person can cook at home without being a chef cook. In the developing recipes process the authors also took into account the economic component: all the recipe components are affordable and presented in the supermarkets throughout the year (several products have a seasonal focus, for example, dishes with pumpkin). For the cooking of our dishes you don't need a specific inventory, it is enough to use traditional kitchen equipment.

The process of digestion (secretion of digestive juices) starts from the moment when a person only sees the dish and smells it. So, to the organoleptic attractiveness

of dishes is given a lot of attention in the monography, photographs are also represented. Of course, we have provided only one of the many options for decorating the dish; therefore, each book owner can awake the creative potential for making an individually decorated masterpiece of home cooking.

The book consists of five main chapters of dishes groups. Odesa cuisine is famous in the whole world with a variety of salads and appetizers, so the authors paid a lot of attention to its selection and improvement. All dishes of this chapter are simple to prepare and very useful.

In the chapter «Soups» you can find many options for cooking soups, soup purees. Again, we note that most of them have a perfectly balanced chemical compositions.

The chapter «Main dishes» is presented mainly by dishes from poultry, fish and seafood, but the Odesa recipe for the pig knuckle is given for gourmets.

The chapter «Desserts» contains recipes with the use of cottage cheese as the main component; in some dishes it is proposed to replace wheat flour with flour, for example, from flax seeds, which can be obtained at home by grinding the seeds in a coffee grinder.

In the last chapter there is a list of drinks recipes, both cold and hot, which were developed by professors of the Restaurant and Healthy Nutrition Technologies Department.

Under each dish you can find the list of indicators that provide comprehensive information of the dish composition, its useful properties and the method of heat treatment. The list of indicators includes:

Calories or energy value of a dish is the amount of energy released from food during its digestion. As a result of the oxidation from one gram of fat the body receives 37.7 kJ (9 kcal); from one gram of protein – 16.7 kJ (4 kcal); from one gram of carbohydrate – 15.7 kJ (3.75 kcal). This is a gross caloric value, or theoretical energy value. But nutrients are not completely absorbed by the body. Thus, proteins are absorbed by 94.5%, fats – by 94.0%; carbohydrates – by 95.6%. The theoretical energy value must be multiplied by the coefficient of digestibility. The coefficient of digestibility of sucrose is 1, animal fats – 0.85 (except butter), vegetable fats – 0.95, proteins, depending on their nature – 0.85 ... 0.95. By knowing the proteins, fats and carbohydrates content in the diet, as well as the coefficients of digestibility, we can calculate the actual energy value of the dish. But, according to the latest data, the number of calories that organism gets from a dish in particular can be different.

The ratio of proteins/fats/carbohydrates. The daily diet is most often formed on the basis of 1:1:4 ratio, where the proportion of proteins and fats is 1, and carbohydrates, respectively, are 4 times more. Despite the widespread use of this proportion in dietetics, changes are possible in individual diet in favour of one of the components to meet the needs of the organism. The main thing is that the energy expended by the body should not exceed the energy of the consumed products and vice versa, so that the consumed energy should not be superfluous and as a result wouldn't transform into overweight. If a person is engaged in mental work or has excessive physical exertion, its body spends more energy than a person who has a sedentary lifestyle. If a person suffers from some kind of acute or chronic disease, the ratio of proteins/fats/carbohydrates may be different, most often by the decreasing of the fats and carbohydrates content.

Useful components of the dish. The biological value of food products is determined mainly by the presence of essential nutritional components in them, which are not synthesized in the body or are synthesized in limited quantities and at low speed. The main useful components of food are essential amino acids, polyunsaturated fatty acids, all vitamins, most minerals, as well as natural physiological substances of high biological activity: phospholipids, antioxidants, dietary fiber, prebiotics, probiotics.

Gluten presence. Gluten is the cause of celiac disease – a disease that is considered an acute allergic reaction with damage of the intestinal villi. For the treatment of celiac disease they use a diet without products containing gluten. Since gluten is a key component of wheat flour (gluten takes about a quarter of the highest-grade baking flour), it is contained in significant quantities in bread, pasta, pastry, cakes, and pastries. In addition, gluten is found in rye, oats, millet, barley, spelled, and in some other cereals. Also drinks prepared on the basis of these cultures (beer, whiskey, vodka, etc.) are prohibited for patients with celiac disease. Many foods contain so-called latent gluten, added to the composition due to the ability to thicken and glue, for example, to create a thick and uniform consistency of yogurt and ice cream, syrups, sauces. Gluten is definitely presented in sausages and crab sticks. Gluten traces may be found in milk chocolate.

Products without gluten: buckwheat, rice, peas, corn, soybeans, chia, quinoa, nuts. Also, gluten is not found in milk (dry milk is suspected), eggs, meat, poultry, fish and seafood, fruits, berries, mushrooms, vegetables, honey, dark chocolate.

Bread units (BU) is an important indicator that helps people with diabetes calculate the amount of carbohydrates. One unit is equal to 11 grams of carbohydrates and increases the level of glucose in the blood up to 2.77 mmol/l. This amount of carbohydrate is contained in half slice of bread weighing 25 grams, which is equal to 1 BU. The entire daily diet for an adult with diabetes should not exceed 25 BU.

The *glycemic index* is a relatively new indicator of the biological value of products. In simple terms, the glycemic index is an indicator of how strongly a particular product affects blood sugar levels. Carbohydrates are divided into «fast» and «slow.» Fast carbohydrates (monosaccharides) are quickly digested; contribute to the increase of blood glucose level. If glucose is not immediately involved in physical activity, then the body turns this energy into glycogen, and then into fat. Slow carbohydrates (polysaccharides) are absorbed longer and provide the body with glucose gradually, keeping its level low and without loading for a long time.

So, we hope that you will find in this edition a lot of interesting things for yourself and you will be able to enrich the diet of your family with useful and easy-to-prepare dishes of Odesa cuisine.

Enjoy your meal!!!

Team of authors

ВІД АВТОРІВ АБО ЯК ЧИТАТИ КНИГУ

Сьогодні превалує тренд здорового харчування, оскільки все більше людей визнають, що їжа та її окремі компоненти завдяки своїм біохімічним особливостям впливають на стан здоров'я та функції організму. Здорове харчування включає використання натуральних або «органічних» продуктів та застосування щадної технологічної обробки, яка дозволяє зберегти біологічну цінність компонентів їжі.

Наш час характеризується існуванням необмеженої кількості інформації у інтернеті. Це, звичайно, стосується і питань харчування, бо останнім часом стало модним додержуватися здорового способу життя. Знову ж такі інтернет цьому активно сприяє. Для того, щоб не відставати від тренду, користувачі інтернету набирають інформацію з різних, часто сумнівних сайтів. Звичайно, позитивно те, що взагалі рівень свідомості населення щодо харчової грамотності у порівнянні з попередніми десятиліттями нібито зростає. Усі читають, цікавляться, і більшість читачів вважає себе досвідченими у питаннях харчування. Але необхідні базові знання, освітній фаховий фундамент, який дозволить людині розібратися та упорядкувати інформацію, яка до неї надходить. В основі сучасних уявлень про здорове харчування лежить концепція збалансованого харчування, що передбачає необхідність і обов'язковість повного забезпечення потреб організму енергетичними, структурними та біологічно активними складовими.

Питаннями збалансованого/раціонального/харчування активно займаються провідні професори та доценти кафедри технології ресторанного та оздоровчого харчування Одеської національної академії харчових технологій. На кафедрі кожен рік розробляються та захищаються патентами страви для різних верств населення з урахуванням специфічних особливостей їх фізіології та етнічних, або місцевих вподобань.

Традиційні страви одеської кухні дуже різноманітні, включають в рецептуру безліч корисних продуктів та, крім того, дуже смачні. Авторами було взято за основу класичні рецептури страв одеської кухні та доопрацьовано їх у світі провідних тенденцій здорового харчування. Так, було збалансовано хімічний склад страв шляхом корегування кількості основних компонентів та включено до рецептури такі продукти, які містять корисні біологічно активні компоненти; у більшості страв змінено спосіб теплової обробки (наприклад, смаження замінено на запікання, бо це більш щадний спосіб обробки); під кожною стравою можна знайти корисну інформацію про основні показники страви. Крім того, авторами обрано страви, які може приготувати у себе вдома людина, що не обов'язково має кухарський хист.

При розробці рецептур автори також враховували економічну складову: всі рецептурні компоненти мають доступну ціну та присутні у продажу на протязі всього року (декілька продуктів мають сезонну спрямованість, наприклад, страви

з використанням гарбуза). Для приготування розроблених страв не потрібний специфічний реманент, достатньо застосовувати традиційне кухонне обладнання.

Процес травлення (виділення травних соків) починається з того моменту, коли людина тільки бачить страву, відчуває її аромат. Отже, питанню органолептичної привабливості страв приділено у монографії багато уваги, наведено яскраві фотографії. Звичайно, нами надано лише один з безлічі варіантів прикрашання страви, отже, кожний володар книги може пробудити у собі творчий потенціал щодо створення індивідуально оформленого шедевр домашньої кулінарії.

Книга складається з п'яти основних розділів за групами страв. Одеська кухня знаменита на увесь світ різноманітністю закусок, тому авторами було приділено багато уваги до підбору та удосконаленню їх. Всі страви цього розділу прості у приготуванні та дуже корисні.

У розділі «Перші страви» можна знайти багато варіантів приготування супів-щуре, знову ж зазначимо, що більшість з них мають ідеально збалансований хімічний склад.

Розділ «Другі страви» представлений переважно стравами з птиці, риби та морепродуктів, але для гурманів приведений одеський рецепт приготування рульки.

Розділ «Солодкі страви» містить рецептури з використанням сиру кисло-молочного як основного компоненту; у деяких стравах пропонується замінити борошно пшеничне на борошно, наприклад, з насіння льону, яке можливо отримати у домашніх умовах шляхом перемелювання насіння у кавомолці.

Останній розділ представлений переліком рецептур напоїв, як холодних, так і гарячих, які є розробкою викладачів кафедри технології ресторанного та оздоровчого харчування.

Під кожною стравою надано перелік показників, які дають вичерпну інформацію щодо складу страви, її корисних властивостей та способу теплової обробки. До переліку показників входять:

Калорійність або енергетична цінність страви, що являє собою суму енергії, яка вивільняється із їжі в процесі її перетравлювання. В результаті окиснення одного грама жиру організм отримує 37,7 кДж (9 ккал); одного грама білку 16,7 кДж (4 ккал); одного грама вуглеводів 15,7 кДж (3,75 ккал). Це калорійність брутто, або теоретична енергетична цінність. Але харчові речовини засвоюються організмом не повністю. Так, білки засвоюються на 94,5%, жири – на 94,0%; вуглеводи – на 95,6%. Теоретичну енергетичну цінність необхідно помножити на коефіцієнт засвоюваності. Коефіцієнт засвоюваності сахарози дорівнює 1, тваринних жирів – 0,85 (за винятком вершкового масла), рослинних жирів – 0,95, білків, в залежності від їх природи – 0,85...0,95. Знаючи вміст у раціоні білків, жирів і вуглеводів, а також коефіцієнти їх засвоюваності, можна розрахувати фактичну енергетичну цінність страви. Але, за останніми даними, кількість калорій, яку отримує конкретний організм із страви може бути неоднаковою.

Співвідношення *білки/жири/вуглеводи*. Щоденний раціон харчування найчастіше формується на основі співвідношення 1:1:4, де частка білків і жирів дорівнює 1, а вуглеводів, відповідно, в 4 рази більше. Незважаючи на широке

застосування в дієтології подібної пропорції, при складанні індивідуальної дієти, можливі зміни на користь одного з компонентів для задоволення потреб організму. Головне, щоб енергія, що витрачається організмом, не перевищувала енергію із спожитих продуктів, і навпаки, щоб енергія, що споживається, не була зайвою і в результаті не трансформувалася в надмірну вагу. Якщо людина зайнята розумовою працею або має надмірне фізичне навантаження, її організм витрачає більшу кількість енергії, ніж організм людини, що веде малорухливий спосіб життя. Якщо людина страждає якимось гострим або хронічним захворюванням, співвідношення білки/жири/вуглеводи може бути іншим, найчастіше за рахунок зменшення вмісту жирів та вуглеводів.

Корисні компоненти страви. Біологічна цінність харчових продуктів визначається, головним чином, наявністю в них незамінних компонентів харчування, що не синтезуються в організмі або синтезуються в обмеженій кількості і з малою швидкістю. До основних незамінних компонентів їжі відносяться незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, усі вітаміни, більшість мінеральних речовин, а також природні фізіологічні речовини високої біологічної активності: фосфоліпіди, антиоксиданти, харчові волокна, пребіотики, пробіотики.

Наявність глютену. Глютен є причиною целиакії – хвороби, яка вважається гострою алергічною реакцією з пошкодженням роботи ворсинок кишечника. Для лікування целиакії застосовують дієту без продуктів, що містять глютен. Оскільки глютен – це ключовий компонент пшеничного борошна (хлібопекарське борошно вищого сорту приблизно на чверть складається з глютену), він в істотних кількостях міститься в хлібі, макаронних виробках, здобі, тортах, тістечках. Крім пшениці глютен є у житі, вівсі, пшоні, ячмені, спельті та у деяких інших зернових культурах. Також під заборону хворим целиакією напої, приготовані на основі цих культур (пиво, віскі, горілка та ін.). Безліч продуктів харчування містить так званий прихований глютен, доданий до складу завдяки здатності згущувати і склеювати, наприклад, створювати густу і однорідну консистенцію йогуртам і морозиву, сиропам, соусам. Однозначно присутній глютен у ковбасі, сосисках, крабових паличках. Залишки глютену можуть міститися в молочному шоколаді.

Продукти без глютену: гречка, рис, горох, кукурудза, соя, чіа, киноа, горіхи. Також глютен не міститься в молоці (під підозрою – сухе молоко), яйцях, м'ясі, птиці, рибі і морепродуктах, будь-яких фруктах, ягодах, грибах, овочах, меді, чорному шоколаді.

Хлібні одиниці (ХО) – це важливий показник, яким користуються люди, що хворіють на діабет, для підрахунку кількості вуглеводів. Одна така одиниця дорівнює 11 грамам вуглеводів та підвищує рівень глюкози у крові на 2,77 ммоль/л. Таку кількість вуглеводів містить половина скибочки хліба масою 25 грамів, тобто вона дорівнює 1 ХО. Увесь добовий раціон харчування для дорослої людини, хворої на діабет, не повинен перевищувати 25 ХО.

Глікемічний індекс представляє собою відносно новий показник біологічної цінності харчових продуктів. Говорячи простою мовою, глікемічний індекс – це

показник того, як сильно той чи інший продукт впливає на рівень цукру в крові. Вуглеводи поділяють на «швидкі» та «повільні». Швидкі вуглеводи (моносахариди) – швидко засвоюються, сприяючи різкому підвищенню рівня глюкози в крові. Якщо глюкоза негайно не приймає участь при фізичному навантаженні, то організм перетворює цю енергію в глікоген, а потім в жир. Повільні вуглеводи (полісахариди) засвоюються довше та забезпечують організм глюкозою поступово, довго підтримуючи її рівень невисоким та без різких коливань.

Отже, сподіваємось, що Ви знайдете у цьому виданні багато цікавого для себе та зможете збагатити раціон своєї родини корисними та простими у приготуванні стравами одеської кухні.

Смачного!!!

Колектив авторів