

Лекція 2. Особливості традицій та культури харчування кухонь етносів України

План

1. З історії української кухні.

2. Традиції народного харчування:

- а) харчові запаси;
- б) повсякденні страви;
- в) святкові страви.

3. Традиційні українські страви.

1. Народна кухня – це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати. У зв'язку з тим, що їжу необхідно готувати систематично і цей процес нерозривно пов'язаний із сімейним побутом, народне харчування залишається найстійкішим компонентом матеріальної культури. Страви та способи їх приготування виступають специфічними ознаками національних особливостей кожного народу. Система харчування складається з сукупності певних ознак традиційно-побутової культури етносу: набір харчових продуктів, способів їх обробки і приготування страв, харчові обмеження, заборони й переваги, режим повсякденного харчування, асортимент обрядових страв, звичаїв, пов'язані з приготуванням і споживанням їжі.

Українська кухня — притаманний народу спосіб приготування їжі, досвід і звичаї, які пов'язані з українською культурою, кулінарне мистецтво українців.

Українська народна кухня належить до сукупності європейської системи харчування, водночас почасти містить й складові кухонь азійських народів.

Українські страви відомі своїм різноманіттям і високими смаковими якостями. Українська кухня нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, грибна юшка, грибний соус, бануш, вареники й ковбаси, печені та напої з фруктів і меду, відомі далеко за межами України. Кулінарний туризм посідає перше місце серед цілей, заради яких Україну відвідують іноземні туристи.

Багато особливостей української кухні обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого заробляла на прожиток важкою хліборобською працею. Щоби виконувати таку виснажливу роботу, людям була потрібна ситна, калорійна їжа. Тому для української кухні властиві страви, що багаті і на білки, і на жири, і на вуглеводи.

Кожному з етнографічних регіонів України властиві свої особливості кухні, зумовлені історичними особливостями та звичаями, а деякі страви української кухні, наприклад борщі й вареники, увійшли до меню міжнародної кухні.

Борщ, вареники, куліш — не тільки смачні та поживні страви, а й яскравий кулінарний бренд України, який має свою глибоку і захопливу історію. Деякі українські страви мають багатовікове минуле, як-от, український борщ.

Українській кухні притаманні овочеві страви. Чимало українських страв за назвами й складом мають багато спільного зі стравами західних слов'ян.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона певною мірою відбиває не тільки історичний розвиток українського народу,

його звичаї і смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ в процесі свого історичного розвитку.

Уже в період трипільської культури (5-6 тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — пшеницю, ячмінь і просо.

Природні запаси України були багаті на дикоростучі рослини, дичину та рибу, що аж до XVIII століття становило вагомую частку місцевого харчування.

До XIX століття луки й ліси використовувалися для випасу свиней, великої та дрібної рогатої худоби, яка так само була суттєвим елементом харчування. Можна припустити, що на українських землях здавна, ще із середніх віків і до Нового часу, мирно співіснували обидві європейські моделі харчування. У XVII-XIX століттях внаслідок соціально-економічних змін у середовищі українського селянства (приєднання України до Московського Царства, спричинило швидке закріпачення переважної його частини) і зміни структури природно-географічного середовища. Український спосіб харчування схиляється до переважання рослинної моделі й лише в новітні часи знову повертається до збалансованої рослинно-м'ясо-молочної.

До XVII століття в Україні збереглися всі городні рослини, які вирощували у класичному середньовіччі: часник, цибуля, огірки, буряк, капуста, морква, ріпа, петрушка, селера, латук, пастернак, редька, салат, а з кінця XVIII ст. додалася картопля. Згадка про картоплю на Запоріжжі трапляється у XVIII ст., яку тут ще називали «земляними яблуками».

У XIX столітті картопля дуже поширилася в Україні, її використовують для приготування перших та других страв й гарнірів до рибних та м'ясних страв. Цей овоч став в Україні «другим хлібом» і знайшов широке застосування — майже всі перші страви починають готуватися з картоплею, замінюючи нею звичну городину — пастернак, ріпу.

Від часів пізнього Середньовіччя в українській кухні поступово проявилися два напрямки, поєднання яких у XVII—XVIII століттях витворило національну гастрономію, чітко усвідомлювану сучасниками. Одним з варіантів був «посполитий» — «селянська кухня», що часто ототожнюється з борщем, варениками і салом, ця кухня в Україні-Русі була спільною для селян, козаків, шляхти й священників, стіл яких хіба що вирізнявся заможністю.

Також існував інший різновид української кухні — «аристократична кухня» (зі східними й західними впливами), поширена переважно при дворах руських князів та церковної верхівки. Ця кухня постала від модних віянь королівського двору Речі Посполитої, що сам був під впливом італійської, а згодом французької культури, а також східних патріархів з османськими віяннями. У ті часи вміння кухаря не тільки готувати складні страви, а й вишукано подати страву до столу, часом цінувалося більше, ніж інші його вміння.

Серед слов'янських кухонь українська по праву має статус найбільш різноманітної й багатой, вона давно одержала поширення за межами України. Українська кухня складалася протягом віків і з давніх часів відзначалася різноманітністю страв, високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх готування (так, під час варіння борщу

використовується до 20 складників). Найбільш відмітною рисою української національної кухні є комбінована теплова обробка овочів або м'яса на олії або маслі, «смаження» по-українськи, і тільки після цього – тушіння, варення або запікання.

Географічно-кліматичні умови та землеробський напрямок господарства дозволяли населенню України харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею, що зробило меню дуже різноманітним, хоча ще до початку ХХ ст. м'ясні блюда вважалися в народі святковими.

Остаточно сформованою в тому виді, у якому ми знаємо українську кухню сьогодні, її можна назвати тільки у ХІХ ст., коли з'явилися помідори. Крім них українська кухня приблизно в цей же час сприйняла інші овочі – сині баклажани, а також цукровий буряк, з якого почали виробляти цукор, що значно збагатило народну кухню. Цукор став доступний більшості населення за рахунок його дешевини, що значно розширило асортимент страв, у меню з'явилися солодкі бабки, пудинги, каші. Також розширився асортимент напоїв за рахунок солодких наливочок, варених та ін.

Приготування їжі, як певна майстерність, виділилось в окрему спеціальність при княжих дворах і монастирях. В період розвитку капіталізму погіршилось харчування українського народу. За цих умов українська народна кухня не могла цілком зберегти своєї повноти й різноманітності. У другій половині ХІХ ст. у великих містах почали відкриватися великі ресторани, куди запрошувались на роботу шеф-кухарі французи, які приносили з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні. Все це призвело до того, що багато страв української кухні були забуті, багато ж з них зазнали змін в рецептурі і способах приготування, внаслідок чого погіршились і їх смакові якості. І все ж таки наш народ любить і готує страви української національної кухні, чимало з яких зажили світової слави.

У загальних рисах українська кухня надзвичайно різноманітна, її головна особливість — велика кількість складників. Найвиразнішою у цьому відношенні стравою є борщ, який належить до високих здобутків світової кулінарії. Ареал його споживання поширився далеко за межі України.

В українській кухні дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки — спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це є найбільш відмітною рисою технології української кухні. Складна теплова обробка дає змогу зберегти аромат страв і надає їм соковитості. Велику кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) готують у шпигованому і начиненому вигляді.

Особливо смачні і корисні комбіновані страви з м'яса та овочів — голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками тощо. Переважними способами термообробки продуктів в українців є варіння й тушкування, а серед найпоширеніших продуктів — овочеві й борошняно-круп'яні.

Для української кухні притаманним є:

- Значне вживання страв з борошна та круп, зокрема виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, а також із

прісного тіста: вареників, галушок, млинців, киселів, каш, а також хліба з маком і медом.

- Переважання варіння і тушкування над смаженням, солінням, коптінням.

- Складна теплова обробка продуктів для приготування других страв. Характерна подвійна обробка (відварити, потім тушкувати чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім тушкувати).

- Особливими безалкогольними і алкогольними напоями української кухні є меди, кваси, збитні, узвари. Горілка з'явилася за часів Запорізької Січі, традиційними є настоянки на горілці, як то перцівка, медовуха, часниківка тощо.

- Нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Салати — пізні запозичення із Західної Європи.

- Смакова різноманітність страв і продуктів української кухні, досягається поєднанням різних способів теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих звичних прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка, кмин, чебрець та інші.

- Щоденне вживання рідких гарячих перших страв: спочатку вариво із зіллям, пізніше борщі, супи, холодники, кулеші та інші, що базуються переважно на рослинній основі.

- Широке вживання свинини і сала.

- Поширене вживання сметани та іншого набілу.

- Часте застосування олії, насамперед соняшникової.

- Повсюдне використання яєць.

2. А) Важливим елементом системи харчування є обробка продуктів для довшого зберігання, тобто створення харчових запасів для приготування страв. У XIX ст. основним способом переробки зерна в Україні був млинарський. Найбільш давнім способом консервування овочевих продуктів для створення сезонних запасів (здебільшого на зиму) були соління й квашення. Одним із поширених способів заготівлі садовини й продуктів збиранництва було сушіння.

Нутряний жир злегка присолювали, завивали рулетом і зберігали у полотняних торбинках, використовуючи потім для заправки страв. З кишкового жиру витоплювали смалець, шкварки. Сало різали смугами, солили і зберігали у скринях або торбах, підвішених на горищі або у димарях. М'ясо готували свіжим або свіжозамороженим, іноді його присолювали й зберігали у діжках. Кишки й шлунок після ретельної обробки начиняли м'ясом, салом, кров'ю — з них виходили ковбаси, ковбики, кров'янка. Для тривалого збереження смажені ковбаси заливали смальцем і тримали на холоді. З молочних продуктів, у районах Карпат, на запас, для пісних днів збирали сир і овечу бринзу. Менш тривалі запаси робили зі сметани, яку переробляли на масло, здебільшого на продаж. Молоко заквашували на кисляк і ряжанку, зберігаючи у холодних місцях.

Б) Найбільш поширеними в Україні стравами були ті, що виготовлені з рослинних складників. Узагалі щоденну їжу можна розподілити на дві групи: страви з рослин і страви з продуктів тваринного походження. Перші в свою

чергу поділимо на страви з зернових і овочеві, другі – на м'ясні, молочні й рибні.

Серед рослинних страв більшу роль відігравали страви із зернових. Найдавніші за походженням, нескладні у приготуванні й висококалорійні каші складали суттєву частину народної їжі. Варені страви з борошна не обмежувалися кашоподібними. В Україні готували ще велику кількість інших: затирання, галушки, локшину, вареники, на Заході – кльоцки, на Полісі – коми.

Із печених страв найбільше цінувався хліб і борошняні вироби. Вони були не лише предметом їжі, а й виконували і символічну функцію у багатьох обрядах: символізували добробут, гостинність. Крім хліба, з муки виготовляли чимало інших страв: коржі, перепічки, пампушки, пироги, млинці, оладки та ін.

Українській кухні притаманні овочеві страви. Традиційно їх готували з капусти, буряка, моркви, брукви, цибулі, часнику, гарбуза та інших овочів. Найбільш популярною і улюбленою стравою був борщ. Другою поширеною рідкою овочевою стравою на Україні був капуста. Цибуля, часник, червоний перець були популярними приправами, а з тертого хріну робили гостру страву типу соусу, заправляючи його буряковим квасом або оцтом. З чорної й білої редьки з олією готували гострі салати. Багато споживали свіжих і солоних огірків, а з початку ХХ ст. почали солити помідори. Особливе місце у харчуванні українських селян займала картопля. М'ясні страви у повсякденному селянському побуті, як ми знаємо, були рідкістю. М'ясо, сало і рибу в бідних сім'ях використовували лише як приправу. Багато споживали лише сала, як у сирому вигляді так і печеним, смаженим, вареним, а також у вигляді заправок. Страви з птиці готували переважно у неділю, а з м'яса – лише на свята. Найчастіше м'ясо використовували у вареному вигляді.

Молочні страви споживали частіше. На селянському столі бували свіже й кисле молоко, відтоплений сир. Із витопленого у печі молока, заправленого сметаною, робили ряжанку, яка теж була повсякденною стравою.

З напоїв домашнього виробництва найпоширенішим були: узвари з сушених й свіжих фруктів чи ягід, варенуха, квас. Чай у ХІХ ст. не набув поширення у селянському середовищі. Заварювали й пили настої цілющих рослин. Кава з'явилася в Україні на початку ХХ ст. (більше у західних областях). Ще з часів Київської Русі на українських землях зберігалася традиція вживати мед та пиво. Традиційними на Україні були різні наливки: слив'янки, вишнівки, тернівки та запіканки. Робили також настойки з різних трав та горілки.

В) У народному харчуванні українців чільне місце посідала святкова, чи обрядова, їжа.

Святковий і обрядовий стіл відрізнявся від повсякденного. Як правило, подавалися перші страви. Потім були м'ясні страви. Часто подавали різні каші, приправлені смаженим або тушкованим м'ясом. Вареники, молочні каші тощо їли як третю страву. На десерт споживали молочний чи фруктовий кисіль, інші напої.

Найбагатшим був різдвяний стіл, на який подавали від дев'яти до дванадцяти страв. Взагалі вечеря напередодні Різдва мала сімейний характер і була символом домашнього вогнища. Велику кількість страв готували на Пасху. Чимало різноманітних страв, напоїв, печива готували на весілля, яке на Україні

вважалося важливим сімейним святом. На інші сімейні урочистості готували простіші страви, відповідно й асортимент їх був бідніший.

Харчувалися завжди тричі на день, а у гарячі польові весняно-літні дні додавали ще й полуденок. Усі прийоми їжі (крім полуденка) були обов'язково пов'язані з гарячою, переважно вареною стравою. Сніданок і вечеря мали досить різноманітне меню, в обід же майже завжди готували борщ і кашу.

3. Перші страви. Серед перших страв головне місце посідає борщ. Серед місцевих різновидів є борщ галицький з вушками, полтавський з галушками, пирятинський пісний із квасолею та рибою, поліський із грибами, наддніпрянський із пшоном, волинський з вишнями або чорносливом та багато інших. Це традиційна українська страва, яку їли бодай не щодня та подавали і на вечорницях, і на весіллі.

Дуже розповсюджена в Україні, слов'янська рідка страва, різновид юшки — основною складовою рибної юшки, є риба. Насамперед, в Україні для юшки береться окунь, йорж, судак, карась або що, а також овочі, прянощі.

Сметана. Важлива приправа або складова багатьох страв. Прикметним є використання сметани не лише у солодких та борошняних стравах — варениках, сирниках, млинцях, з сиром та іншому, але й як важливої частки перших та других страв — борщу (і червоного, і зеленого), юшок, голубців, фаршированого перцю, зраз, молододі картоплі, тощо.

М'ясо і риба. З м'ясних продуктів використовується насамперед свинина, потім — яловичина і птиця (курятина, індичатина). М'ясо споживається у різному вигляді, найчастіше смажене і тушковане. М'ясна кулінарія завжди була в Україні на високому рівні. Розповсюджені і такі страви, як голубці, печеня по-домашньому, українські битки, шпигована часником та салом буженина, тушкова з капустою і салом, свинина, бігос, крученики, телячі або з поросяти завиванці, кендюх варений з начинкою, український салат з м'яса й овочів, тушковані у квасі шпундра і верещака, гречаники, фарширована птиця, холодець. Особливо смачні притаманні для України страви з м'яса, що готуються в череп'яних горщиках. Взагалі для української кухні властиво широко застосовувати м'ясо для приготування і перших, і других страв.

Здавна важливою в харчуванні українців, була риба. Улюблені страви — карась, запечений у сметані, щука тушкована з хроном, короп, тушкований з цибулею в сметані, судак, запечений із грибами й раками, рибні крученики, короп, начинений грибами і гречаною кашею тощо.

В'ялена риба, яку називають *тараня* (на Донбасі і ще деяких районах України — *таранка*), особливо під пиво, також вважається українською стравою. Перед в'яленням рибу замочують у крутому розсолі, інколи ставлять гніт і за декілька діб, вивішують рибу у затінку головами донизу.

Каша — одна з найдавніших і найпоширеніших слов'янських страв. В Україні каші як найдавніші страви із зернових, були поширені й у давньоруські й у пізніші часи, кашу готували з пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи, згодом рису. Це була повсякденна обідня страва, друга після борщу. Готували кашу й на сніданок, і на вечерю. Круту кашу присмачували смальцем, олією, маслом, молоком, запивали кисляком. Пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями, готували на родинні урочистості.

Борошняні страви. Завжди присутні в українському меню найрізноманітніші борошняні страви: вареники, галушки, млинці, налисники, бабки, кльоцки, деруни (тертюхи), зрази, палюшки, лемішка, книші, вергуни.

Українська випічка: хліб, паски, тістечка, пироги та пиріжки, пшеничні, житні пряники, вівсяне печиво, вівсяне печиво з родзинками, шулики медові з маком, київський торт — солоні чи солодкі: із тіста пісочного, листкового, дріжджового, здобного тощо. З начинкою найрізноманітнішою: з кашею, маком, м'ясом, капустою, сиром, рибою.

Традиційний житній хліб називають об'єктом нематеріальної спадщини України.

Житнє та пшеничне борошно, рідше — ячмінне та кукурудзяне, були основними складовими для приготування українського хліба. У часи неврожаїв зерна, в тісто для хліба нерідко підмішували моркву, буряк, згодом — картоплю, а також жолуді, кору дуба або берези, кропиву та лободу.

Цікаво, що відомі в сучасності дріжджі, ніколи не входили до складу повсякденного українського хліба, а використовувалися хіба що для здоби. В давнину українці послуговувалися заквасками: солодова, хмільна, ягідна, вівсяна, з родзинок тощо.

Існує щонайменше, 10 українських рецептів хліба:

- *Монастирський житній хліб* — Тут не було визначеної кількості складників, бралось стільки борошна та води, «скільки тісто візьме». Для приготування опари використовували старе тісто від попереднього випікання хліба.

- *Паляниця* — Пшенична паляниця на столі уособлювала щастя й добробут в родині. В Україні будь-яке свято чи обряд, не обходились без неї, вона була ознакою гостинності та оберегом. Пшеничні паляниці вживали частіше як святкові страви, бо в повсякденному житті перевагу надавали житньому хлібові.

- *Пшенично-житній хліб на заквасці* — Цей хліб має чудові смакові якості, надовго залишається свіжим і не черствіє. Випечений хліб викладали на дошку і давали йому охолонути.

- *Хліб на хмільній заквасці з медом* — Для приготування закваски, бралась вода з шишками хмелю, яка кип'ятилася поволі до випаровування приблизно вдвічі. До опари додавалися висівки, борошно і замішувалося так, щоби тісто відлипало від рук.

- *Житньо-пшеничний хліб з картоплею* — Житнє борошно змішувалося з кислим тістом та водою, згодом додавалося пшеничне борошно, картопля, сіль, а також вода, яка залишилася. Щоби зрозуміти, чи хлібина вже готова, потрібно було пару разів стукнути по ній та почути звук порожнечі.

- *Гречаний хліб на капустяному розсолі* — В цьому разі, замочувалася зелена гречка в солоній воді на декілька годин. Потім вода зливалася, гречка промивалася, додавалася свіжа вода та суміш подрібнювалася до стану дуже густої сметани. Згодом додавався капустяний розсіл.

- *Ячмінно-вівсяний хліб* — Змішувалося три види борошна (житнє, вівсяне, пшеничне), сіль та цукор. До борошна додавалася закваска. Замішували тісто, вливаючи воду поступово.

- *Пампушки* — Найчастіше, пампушки в Україні готували до свят.
- *Калач* — Білий обрядовий хліб особливої форми, випечений із крученого й переплетеного тіста. Цікаво, що здобний калач поширений переважно на півдні України. У центральних і північних землях, його робили з прісного хлібного тіста.
- *Коровай* — Приготування, або ж бгання короваю, це важливий весільний обряд. Вважалося, що коровай уособлює майбутнє життя молодих і якщо він буде гарним та вишуканим, то й у сімейному житті все буде добре. Смак хліба збагачувався лимонною цедрою, ванільним цукром, цукатами, родзинками, горіхами тощо. Готовий коровай переміщують на тацю, покривають згори трохи вершковим маслом.

Ковбаси: кров'янка, домашня ковбаса.

Сало. Достаток сала вважається в народі ознакою справжнього добробуту. Сало вживають як самостійну їжу, головним чином, в сирому, запеченому вигляді, у вигляді шкварок або як різні приправи і жирову основу багатьох страв.

З напоїв для української кухні притаманні молочні, особливе поширення має пряжене молоко, кисляк та ряжанка. Одним з улюблених напоїв є також узвар — відвар фруктів. Також з давніх-давен в Україні цінують кваси: хлібний — з сухарів, фруктовий — із дичок — сирівець, а також борошняний, як-от ціберей.

Серед безалкогольних напоїв першість мав квас — повсякденний і святковий напій, відомий слов'янам ще з язичницьких часів, який вживали і у піст, і у м'ясоїд.

Протягом багатьох віків мед залишався єдиним хмільним напоєм у східних слов'ян. В Україні мед вживали з давніх часів аж до 19 ст., і не лише як їжу чи напій, а й як ліки. Мед був обов'язковим напоєм на кожній учті й у князів, і в монастирях, мед давали пити навіть малим дітям, і лише в піст церква суворо обмежувала його вживання.

З розвитком торгівлі та харчових технологій культурним атрибутом святкового застілля стали алкогольні напої — різноманітні коньяки, вина, міцні настоянки. З великого різноманіття легендарних українських горілок особливо вирізняється медова горілка з перцем, в якій поєдналися протилежні смаки, що втілюють багатогранність і непередбачуваність самого життя — гіркота перцю, медовий смак і запашний аромат диких трав. Не позабуті калганівка, спотикач.

Друге місце серед напоїв після меду посідало пиво. Його здавна виготовляли з ячменю, солоду і хмелю.

Завдяки сприятливим природним умовам, на теренах України здавна існувало виноробство. З давніх-давен ним займалися грецькі колоністи, а в наші часи (початок ХХІ ст.) кримські, миколаївські, одеські, закарпатські вина та коньяки — відомі в усьому світі.

Багато виготовляли різноманітних наливок (наприклад вишняк), настояних на цукрі чи на горілці, що викликали захоплення й у місцевих споживачів, а особливо в іноземців. У 18-19 ст. до Москви й Санкт-Петербурга вивозилися залиті горілкою вишні, сливи й груші, які називали наливками.

Інтернет-джерела

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

2. https://studopedia.com.ua/1_136550_lektsiya--yizha-ta-traditsii-harchuvanny-a-ukrainskogo-narodu-traditsii-ukrainskoi-gostinnosti.html