

10.09.25. Традиції української національної кухні. Технологія приготування страв. (2год.)

Тема заняття: Українська система харчування: режим повсякденного харчування, асортимент повсякденних та обрядових страв, звичаї, пов'язані з приготуванням та споживанням їжі.

Його зміст передбачає оволодіння учнями технологією приготування страв, загальними відомостями про українську національну кухню, її обрядовістю. У першому розділі «Основи технології приготування страв» ознайомимося з традиціями української народної кухні, поживними речовинами, які містяться в продуктах, правилами складання меню, національними традиціями сервірування стола; опануємо технології приготування страв.

Українську кухню не сплутаєш із жодною у світі – є в неї свої особливі секрети, є свої особливі страви навіть на найвибагливіший смак. Серед слов'янських кухонь українська набула широкої популярності. Вона давно поширилася далеко за межами України, а деякі страви української кухні, наприклад, борщі та вареники, увійшли в меню міжнародної кухні. Сьогоднішній урок присвятимо їжі, тому, без чого неможливе життя людини, адже сьогодні ми будемо говорити про українську кухню та її традиції.

Харчування українців, як і інших народів, формувалося у залежності від природно-географічних умов і зумовлених ними напрямів господарської діяльності. Основу народного харчування українців становили різні страви з борошна і круп. Це відображало землеробський, головним чином зерновий, характер господарювання. Особливу роль у харчовому раціоні відігравав хліб, який супроводив українця у буденному житті та у свято. Вважалося за гріх не доїсти або викинути його шматок.

Століттями вдосконалювалося, поліпшувалося харчування українців, вбираючи кращий досвід поколінь і сусідніх народів. Унаслідок цього сформувалася оригінальна народна кулінарія з великим асортиментом унікальних страв, смачних та поживних, надзвичайно корисних для організму людини.

Найбільш поширеними повсякденними стравами в Україні були ті, що виготовлені з рослинних складників. Узагалі щоденну їжу можна розподілити на дві групи: страви з рослин та продуктів тваринного походження. Перші поділяються на страви з зернових і овочевих культур, другі – на м'ясні, молочні та рибні.

Традиційними способами обробки продуктів для приготування їжі були переважно варіння і тушкування, меншою мірою – печіння та смаження, пряження. Українській системі харчування, як і системі харчування кожного етносу, притаманні своєрідні звичаї, пов'язані з приготуванням страв. Святкові страви готувалися рецептами повсякденної кухні, але при цьому мали вищу калорійність завдяки м'ясним, рибним, жировим компонентам.

У повсякденному харчуванні українців використовувалися різноманітні продукти, а також різні способи приготування їжі. Значний вибір способів харчування забезпечувала українська піч, яка давала змогу варити, пекти, смажити, тушкувати, сушити продукти.

Із печених страв найбільше цінувався хліб. Хліб був не лише предметом їжі, він виконував і символічну функцію у багатьох обрядах. Хліб готували раз на тиждень, найчастіше у суботу. Цим займалися жінки, рідше дівчата. Хліб символізував гостинність, доброту, ним благословляли молодих на щасливе подружнє життя, вітали матір із новонародженим, з хлібом-сіллю зустрічали дорогих гостей, уперше входили в нову хату.

Крім хліба, з муки виготовляли чимало інших страв: коржі, перепічки, пампушки, пироги, млинці, оладки та ін. Коржі випікали у печі на сковороді з прісного, тонко розкачаного пшеничного або житнього тіста. На свята й у вихідні готували коржі з медом і маком. Із кислого пшеничного або гречаного тіста, випікали невеликі булочки – пампушки. Найчастіше їх вживали до борщу, рідше – з олією та часником, як самостійну страву.

Улюбленою стравою українців були пироги. Пекли їх з того ж тіста, що й хліб, але обов'язково з начинкою. Для начинки використовували картоплю, капусту, горох, квасолю, товчену коноплю, гарбуз, свіжі та сухі фрукти, сир,

ягоди і гриби. Особливе значення займали вареники, які вважаються однією з найхарактерніших для української кухні страв.

В українській культурі сало набуло дещо культового значення. Як національна страва воно стоїть поряд із такими безсумнівними візитними картками української кухні, як [борщ](#), [вареники](#), [голубці](#), [галушки](#). Сало є унікальною стравою у тому сенсі, що більшість народів вживає [смалець](#), а українці їдять його великими шматками, часто з [хлібом](#), [часником](#) та солоними овочами. Сало здавна користувалося в українського народу особливою популярністю. Йому віддавали перевагу, навіть не підозрюючи, що воно містить багато корисних речовин, таких необхідних для людського організму. До повсякденних страв належать вергуни, галушки, деруни, гарбузова каша, оладки.

Не забували і про молочні страви, які в Україні споживалися щодня, за винятком постів. Найпоширенішою стравою було свіже коров'яче молоко, кип'ячене або парене у печі. На свіжому молоці варили каші, локшину, ним заправляли картоплю, полуднували. З пареного молока робили ряжанку.

Найвиразнішим серед усіх названих страв є саме український борщ, це надзвичайно складний за виготовленням, включав понад 50 компонентів, мав складну технологію приготування та суворо виважене дозування інгредієнтів.

Із страв славетних українських

Є найдревніша страва – борщ;

В нім сила, міць, здоров'я, свіжість,

Якщо той борщ – насправді борщ.

Вже звикли: борщ – це значить кислий,

Але ж насправді це не так:

Над назвою його помисліть,

Чому в борщі цей збірний смак:

Він і солодкий, і солоний,

І в міру кислий, і гіркий,

І буряково-часниковий,

Капусно-кропно-петрушковий,
Цибульно-м'ясо-помідорний,
І в міру жирний чи пісний.
В нім бульба, морква і квасоля,
Сметана, перець, лавра лист,
Усе це збірня овочева.
І в ній таїться його зміст: зборище
Із страв славетних українських,
Є найсмачніша страва – борщ,
В нім – міць сім'ї,
Газдині гордість,
Якщо той борщ – насправді борщ.

Режим харчування. Режим харчування селянина великою мірою залежав від режиму робочого дня й того чи іншого календарного сезону. Харчувалися завжди тричі на день, а у гарячі польові весняно-літні дні додавали ще і полуденок. Усі прийоми їжі (крім полуденка) були обов'язково пов'язані з гарячою, переважно вареною, стравою, для того двічі витоплювали піч – вранці, готуючи сніданок і обід, і ввечері. Сніданок і вечеря мали досить різноманітне меню, в обід же майже завжди готували борщ і кашу. Обід ніс і певне символічне навантаження: єднання сім'ї. Під час обіду заборонялося сваритися й просто голосно розмовляти, сміятися, стукати ложками. Їжа, зароблена важкою працею, вимагала й відповідного становлення до неї.

Народна обрядова їжа – святкова, ритуальна або церемоніальна – не лише засіб задоволення життєвої потреби людини, а й важлива форма соціального спілкування, що несе на собі символічне навантаження. У весільній обрядовості хліб був одним із найголовніших атрибутів. Із хлібом ходили старости, хлібом благословляли молодих на подружнє життя, зустрічали й проводжали наречених, ходили до сватів тощо. У сучасній весільній і календарній обрядовості досі є обов'язковим обрядовий хліб –

коровай. Широко побутують обряди виготовлення, а дарування весільного короваю стало апофеозом цього свята, символом поваги до хлібороба.

На святковий весільний стіл подавали такі страви: борщ, різні каші, голубці, тушкована капуста, холодець, пиріжки з різною начинкою, смажене та печене м'ясо і ковбаси, печене сало, юшка з риби, тушкована риба. Пити подавали квас, узвар, сивуху та різні настої і наливки. Різдвяні свята починалися Святим вечором. Це був останній день Пилипівського посту, тому за звичаєм готували щедрий, але пісний стіл: дванадцять страв із рибою та грибами, борщ, кашу, книші, вареники. Ритуальними стравами були кутя з вареної пшениці з медом, тертим маком і горіхами та узвар із сухих груш, вишень, яблук, слив. Українська кухня створювалася протягом сторіч, тому в ній відтворено не лише історичний розвиток народу, а й природно-географічні умови того чи іншого регіону, його культурно-побутові традиції, а також зумовлені ними напрями господарської діяльності. Українську кухню не сплутаєш із жодною у світі – є в неї свої особливі секрети, страви навіть на найвибагливіший смак. Рецепти поживних і смачних страв передавали в кожній родині від матері до доньки. «Кожний край має свій звичай», «Що сторона, то новина», «Світ один, та різні звичаї», – говорять українські народні прислів'я. Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними умовами, національними традиціями.

Практична робота

Готування їжі – це та ж творчість. Але, щоб приготувати щось легко і красиво, треба треба засвоїти їх основи.

Справжній український борщ готують на бульйоні або свіжому м'ясі з овочами. Давайте із запропонованих інгредієнтів спробуємо приготувати борщ. Виберіть продукти, з яких готують борщ.

Буряк, капуста свіжа, картопля, цукор, горох, квасоля, морква, помідори, жир, гречка, макарони, огірки, часник, оцет, м'ясо, виноград, вода, сіль, лавровий лист, ваніль, перець, редька, яйце, яблуко.

