Методичний посібник

УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ

Розробник: Закурдаєва Н.О.

Українська національна кухня з давніх часів відзначалась великою різноманітністю страв і їх високими смаковими й поживними якостями. Народна кухня - це така ж культурна спадщина, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати.

Використання для страв різноманітної тваринної і рослинної сировини і раціональні способи їх приготування роблять ці страви поживними, смачними, соковитими і ароматними. Серед слов'янських кухонь саме наша, українська, користається широкою популярністю. Вона давно одержала поширення далеко за межами України, а деякі страви української кухні, наприклад борщі і вареники, ввійшли в меню кращих ресторанів різних країн.

1. ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ

Українська національна кухня склалася досить пізно, в основному до початку - середини XVIII ст., а остаточно - до початку XIX ст. Доти її можна було відмежувати від родинних їй польської і білоруської кухонь.

Більшість страв української кухні, на відміну від страв інших кухонь, відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх готування. Наприклад, при варінні українського борщу використовується до 20 різних продуктів, що створює приємний смаковий букет і високу поживність цієї страви. Формування української кухні обумовило цілий ряд її особливостей. По-перше, вона була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури.

По-друге, незважаючи на те, що ці елементи були дуже різнорідні, внаслідок величезності території, що розкинулася від Карпат до Приазов'я і від Прип'яті до Чорного моря, розходження природних умов і історичного розвитку окремих її частин, сусідства безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, ногайці, угорці, німці, молдавани, турки, греки), українська кухня виявилася на рідкість цільною, навіть трохи однобічною, як по доборі характерної національної харчової сировини, так і по принципах її кулінарної обробки.

По-третє, до національної української кухні не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок з якою було втрачено після монголо-татарської навали. Це відрізняє українську кухню від російської і білоруської, де древні

традиції, хоча і видозмінювалися, але, проте, зберігалися протягом багатьох століть.

Разом з тим українська кухня сприйняла деякі технологічні прийоми не тільки німецької й угорської кухні, але і татарської, і турецької, по-своєму частково видозмінивши їх. Так, обсмажування продуктів у перегрітій олії, властиве тюркським народам, було перетворено в українське "смаження" (тобто пасерування овочів, що йдуть у борщі чи в другі страви), що, наприклад, зовсім не властиво російській кухні. Пельменевидне блюдо турецької кухні дюш-вара перетворилося в українські вареники, а потім у вареники з характерними національними наповнювачами - вишнями, сиром, цибулею, шкварками. З німецької кухні було сприйняте дроблення продуктів, що знайшло конкретне вираження в різних українських "січениках" - котлетовидних блюдах з фаршів (січених, дроблених м'яса, яєць, моркви, капусти, грибів).

Що ж стосується харчової сировини, то вона відбиралася для української кухні по контрасту зі східними кухнями. Так, наприклад, у спис "бусурманам" українське козацтво стало культивувати в XVI-XVIII ст. вживання свинячого сала. У той же час вживання яловичини, розповсюджене серед російського населення, було порівняно незначним в українців, тому що воли на Україні являли собою не продукт, а робочу тяглову худобу і їхнє м'ясо було не тільки менш смачним і більш твердим у порівнянні зі свининою, але й у відомій мірі вважалося не цілком чистим.
Велика кількість страв (крученики, завиванці, фаршированa птпця й овочі, шпиговане салом і часником м’ясо і т.д.) приготовляється у фаршированому або шпигованому вигляді. Ці страви апетитні і відзначаються високою поживністю.

Дуже багато продуктів для других страв проходять складну обробку – спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це зберігає їх аромат і надає соковитості. Ці принципи добору харчової сировини, загальні для всіх українців у XVII-XIX ст. незалежно від місць їхнього розселення, зробили українську кухню в підсумку практично однаковою і разом з тим неповторною та своєрідною.

Своєрідність національної української кухні виражається, по-перше, у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно і деяких інших злаків, по-друге, у таких особливостях технології готування їжі, як комбінована теплова обробка великої кількості компонентів страви на тлі одного головного і визначального, чому класичним

прикладом служить борщ, де до буряка додають ще два десятки компонентів, що не придушують буряковий смак, а лише відтінюючи і підсилюючи його.

Улюбленим і найбільш уживаним продуктом служить свинне сало як самостійна страва, часто - в обсмаженому виді, так звані шкварки, також як різноманітна приправа і жирова основа для інших страв. Таке відношення до свинини ріднить українську кухню з кухнями західних слов'ян, угорців і сусідів українців - білорусів, отже, використання сала в українській кухні надзвичайно різноманітне. Сало не тільки їдять сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, їм не тільки шпигують усяке не свиняче м'ясо, де сало відсутнє, але й використовують його навіть у солодких стравах, поєднуючи з цукром або патокою. Наприклад, такий масовий кондитерський виріб, як вергуни, жарять, а вірніше обварюють чи пряжать у салі. Українській кухні властиве і не менш багате використання яєць, що служать не тільки і не стільки для приготування самостійної страви - різного роду "яєчень", скільки для таких же неодмінних як і сало добавок у борошняні, борошно-яєчні і яєчно-фруктові (солодкі) страви.

Дуже характерним для української кухні є достаток борошняних виробів, причому улюбленим видом тіста є прісне - просте прісне, прісне напіввитяжне, заварне прісне, прісне здобне з використанням соди як розпушувача, а для кондитерських блюд - переважно піскове. Національними блюдами є вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, шулики, лемішки, гречаники, коржі і більш нові за часом кондитерські вироби - вергуни і ставбиці. У борошняних блюдах майже винятково використовується пшеничне борошно, рідше - гречана крупа в сполученні з пшеничною, а з круп популярністю користається пшоно, пізніше - рис.

Поряд з борошняними виробами важлива роль приділяється овочам. Їх вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної їжі чи подають як самостійні страви із салом. З овочів на першому місці знаходиться, звичайно, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у

свіжому, але й у квашеному виді. Так, із квашеного буряка готують борщі з осені до весни, тобто велику частину року.

Треба сказати, що різні рослинні олії застосовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна, і все-таки соняшникова олія одержала найбільшу популярність, причому майже витіснила всі інші рослинні олії. Вона вживається нині в двох видах: олія гарячого жиму, із сильним, своєрідним, настільки улюбленим українцями ароматом смаженого соняшникового насіння, і холодного жиму, найбільш відомого за межами України. Олія гарячого жиму йде звичайно в холодні страви - салати, вінегрети, олія холодного жиму частіше вживається для жарення, пряження, тобто для готування на ньому інших гарячих страв.

З пряностей і приправ використовуються переважно цибуля, часник, кріп, пертрушка, кмин, аніс, м'ята, любисток, дудник, чабер, червоний перець, із привізних пряностей - лавровий лист, чорний перець і кориця (для солодких страв). Велику роль як приправа до м'ясних, холодних і овочевих страв грає оцет, яким, однак, нерідко зловживають.

З фруктів і ягід, улюблених на Україні мочеными, свіжими, сушеними і копчено-в'яленими, національними можна вважати вишню, сливу, грушу, смородину, кавун і в меншому ступені яблука і малину.

Поряд із фруктами сучасна українська кухня надзвичайно рясно використовує цукор і патоку і у чистому виді, і у виді складових частин узварів, варень, особливо повидла і кондитерських виробів.
Як уже було сказано, найбільш відмінною рисою технології української кухні є комбінована теплова обробка продуктів. Вона полягає в тому, що сирий продукт - будь він тваринного чи рослинного походження - спочатку піддається легкому обсмажуванню і відносно швидкому пасеруванню, чи "смаженню", як говорять українці, і тільки після цього - більш тривалій тепловій обробці, тобто варінню, чи запіканню.

З цими особливостями готування українських блюд здавна зв'язані й особливості українського посуду - казанки для варіння, сковороди для смаження - глибокі і напівглибокі, невисокий глиняний посуд для наступного напівгасіння - різного роду глечики, миски, чашки, макітри.

З технологічних прийомів готування їжі звертають на себе увагу шинкування, перетирання і інші способи подбнення їжі, зокрема м'яса. Звідси наявність в українській кухні різних рулетів (завиванців), фаршированих страв, запіканок, кручеників с м'ясними фаршами і "січеників", тобто

різноманітних м'ясних страв типу битків і котлет, запозичених з німецької кухні через польську і чеську.

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня в значній мірі регіональна. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської. Вплив турецької кухні на буковинську, угорської на гуцульську і російської на кухню Слобідської України не підлягає сумніву: найбільшою розмаїтістю відрізняється кухня Центральної України, особливо областей центра Правобережжя. Популярний на Україні борщ має масу різновидів, практично в кожній області його готують по своєму, особливому рецепті.

2. З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі 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.
Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території України, мало можливість завдяки географічним умовам харчуватися як рослинною, так і м’ясною їжею.

Уже в період трипільської культури (3 тисячі років тому), яку сприйняли східні слов’яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури – пшеницю, ячмінь і просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, в посівах з’явилось жито, яке майже повсюдно почали вирощувати у стародавній Русі.

Поряд з землеробством, східнослов’янські племена розводили велику й дрібну рогату худобу, свиней, а також займались полюванням і рибальством.
В наступні часи землеробство і скотарство дедалі більше розширювалось особливо на території, яку займає сучасна Україна.

Відомо, що для приготування їжі слов'янські племена робили різний глиняний посуд, який обпалювали в спеціальних печах.
Далі матеріальна культура успішно розвивалась племенами слов'ян, які вели осілий спосіб життя і пізніше утворювали стародавню руську державу – Київську Русь, що стала колискою трьох братніх східних слов'янських народів – українського, російського і білоруського.

Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалась населенням Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів і телят) і птиць (курей, гусей, качок, голубів, тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживалися для харчування дикі свині (вепри), зайці, що добувалися полюванням. Є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру.

Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала й риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, вугра, лина, піскаря, щуку, в'язя. Вживалася в їжу також ікра різних порід риб.

Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце займав хліб, який приготовляли з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Зерно на борошно розмелювали на ручних жорнах, а пізніше – на водяних і вітряних млинах. Прісне тісто вживали у вигляді галушок та інших виробів. Нашим предкам було відомо багато видів виробів. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї. Пекли також хліб з маком і медом.
Хліб цінувався біл за всі інші печені страви. В Україні пекли хліб переважно з житньої муки. Але у другій половині XIX століття із зубожінням селянства в

жито почали домішувати іншу муку. На Полтавщині і Слобожанщині домішували гречку, на Поліссі - картопляну, У Західній Україні - ячмінну, кукурудзяну, вівсяну. Хліб завдавали у дерев'яній діжці на залишкові розчини з минулої випічки, вимішували спочатку дерев'яною копистkою, а з додаванням борошна та загустінням тіста - рукою. Тісто підходило декілька годин у теплому місці, потім його сажали у піч, на дубовому або капустяному листі, без форми. Хліб пекли жінки, рідше дівчата, раз на тиждень, найчастіше в суботу. З випіканням хліба було пов'язано багато заборон і правил. Так: не можна було випікати хліб у п'ятницю, тримати двері відчиненими при садженні хліба у піч, торкатися тіста “нечистій” жінці.
З пшениці робили не тільки борошно, а й крупи, з яких варили кутю. У великій кількості використовували для їжі пшоно. Споживали також рис, який завозили з інших країн. Його називали в той час «сорочинським пшоном».

Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури - горох, квасоля, боби. Як приправи до страв використовували місцеві пряноші: хрін, цибулю, часник, кріп, аніс, м'яту, а також привізні з інших країн - перець і корицю. Для приготування їжі використовували тваринний жир, різні олії, оцет і горіхи. Через відсутність цукру немалу роль у харчуванні відіграв мед. Із фруктів і ягід споживали яблука, вишні, сливи, смородину, малину, журавлину.

Зробимо маленький екскурс до часів появи різних овочів на території сучасної України. Першою у нас буде капуста. Найбільшу популярність на городах українців мала капуста білокачанна. Прийшла вона на Україну дуже давно, пройшовши достатньо довгий шлях зі своєї батьківщини, яка знаходиться на берегах Середземного моря, де її, як стверджують палеоботаніки, вирощували більш як 4,5 тисячі років тому назад. Важко сказати, коли саме цей овоч з’явився на наших городах, та квасити капусту почали, як відомо, ще в IX столітті. З тих пір зимовий стіл не уявлявся без даного овоча, і, йдучи в далеку подорож, жителі древніх міст завжди мали з собою «дорожний набір», в якому обов’язково були мед, солоні гриби й квашена капуста.

Ріпа – дуже давня культура, згадки про неї є в документах Київської Русі. До появи картоплі ріпа була головним овочем: її добавляли в юшку, тушкували з м’ясом і готували овочеве рагу, молоде ботвиння використовували в салатах та для заправки юшки. Наші предки готували з неї смачні вітамінні ласощі – спочатку парили ріпу в печі, а потім сушили.

Виходило щось до подоби цукатів, котрі чудово зберігалися до нового врожаю, із них також готували компоти та квас.

З давнини цибуля вважається не тільки продуктом і лікарською рослиною – їй надавались ще й магічні властивості: цибуля була оберегом життя, геройства та сили. Цибуля має більш ніж чотиритисячилітню історію. Вважається, що батьківщина цієї культури – Центральна Азія, територія теперішніх Ірану та Афганістану. Відомі лікарі Древньої Греції Гіппократ і Діоскорид надзвичайно цінували лікарські властивості цибулі і в поєднанні з медом готували з неї різноманітні ліки. Древньогрецький письменник, історик та полководець Ксенофонт вважав, що цибуля викликає прилив сили, тому він наказував своїм воїнам їсти цибулю. Давньоримські воєнначальники також включали цибулю в провіант своїх легіонерів, вважаючи, що вживання її в їжу пробуджує мужність, піднімає настрій і придає хоробрості.

В Україні цибуля здавна вважалася особливою рослиною.
Вважалось, що вона має силу прогонити хвороби, а також захищати від відьом і нечистих духів. Давні лікарі вважали, що нема жодної хвороби, при котрій цибуля не принесла б користі хворому. Особливо багато цибулі споживалось на Русі в часи епідемій («морових поветрій»). З профілактичною ціллю в той же час цибулю вішали великими в’язками в жилих приміщеннях, а також вдихали пари різаної цибулі.

Часник – ще одна рослина відома людству з найдавніших часів. Використовували його і як продукт, і як лікарський засіб. Відомо, що навіть творці піраміди Хеопса використовували часник. Археологи свідчать про те, що часник, вірніше його сліди, знайдені в печерах, де люди жили більше десяти тисяч років тому назад. Звичайно, зараз важко сказати точно, в якому році і ким був знайдений часник, кому людство має дякувати за безцінний дар.

В давнину на Русі вважали, що якщо носити часник на шиї на нитці, це захистить від холери, чуми, брюшного тифу. Лікарські властивості часнику відомі у всьому світі. Про нього є чималі згадки в Біблії. Має магічні

властивості і широко використовується народом України і в наш час на календарні свята.

Коли огірки вперше з’явились на Русі достеменно не відомо. Згадки в історичних літописах Русі про нього є ще до IX століття нашої ери. В світі, огірки, як овочева рослина, відомі біля шести тисяч років. Батьківщина огірка – північно-західна Індія. На території України, як і її сусідніх держав, огірки були дуже популярні, особливо ніжинські, які подавалися до царського столу з часів Петра І та Катерини Другої. Те розпорядження діяло аж до 1917 року. Підприємливі ніжинці слідом за огірками запропонували й багато інших овочів. Після чого соління з Північної України виявилися затребуваними ще в 70 країнах.

В XVIII ст.. на території України з’являється картопля, яка завойовує перше місце в раціоні населення. Завезли картоплю в XVI ст.. з Південної Америки на територію Європи іспанці, перепутавши її з трюфелями. Спочатку її вирощували, як квітку і, тільки згодом виявили, що клубні картоплі є їстівними. В деяких колах у картоплі навіть склалася дивна репутація овоча нечистого, нездорового, примітивного і навіть…противного духу Християнства. Але саме європейські монахи першими виявили чудові властивості картоплі. Так і почалося завоювання картоплею європейського, а затим і світового визнання.

В XVIII ст.. в Україні з’являється така чудова рослина, як помідор. Це одна із самих популярних культур дякуючи своїм цінним їстівним і дієтичним якостям та великою кількістю сортів. Батьківщина помідора – Південна Америка. В середині XVI ст..помідор попав до Іспанії, Португалії, а потім в Італію, Францію та інші європейські країни.
Помідори знайшли широке застосування в українській кухні.

Повернемося до приготування страв. Рідку їжу готували з добавленням ароматичних приправ та овочів і називали ,,варивом із зіллям”. Крім того, були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою ,,юха”.
,,Вариво з зіллям”, з додаванням овочів, пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковою складовою частиною цієї страви були буряки, які мали назву ,,бърщь”. ,,Юху”, що згодом почала називатися ,,юшкою”, готували у вигляді якого-небудь відвару з додаванням інших продуктів - гороху, крупів тощо.

Серед солодких страв на той час були відомі: кутя з медом, кутя з маком і горіхами, рис з медом і корицею, кутя з ізюмом і горіхами, юха з сушених

яблук, слив та вишень (узвар), що мали тривалий час також обрядне значення. З малини й журавлини варили узварець. З усього сказаного видно, що наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м’ясну і рибну їжу. Приготування їжі, як певна майстерність виділилось в окрему спеціальність при княжих дворах та монастирях. Вже в XI ст.. в Києво-Печерському монастирі серед ченців було кілька кухарів. Кухарі були також і в багатих родинах.

З розвитком землеробства, скотарства, рибальства, полювання і бджільництва продукти землеробства і скотарства почали вивозити за кордон. В XV-XVII ст.. успішно розвивалась торгівля, поступово розширювався внутрішній ринок, виростали торговища і ярмарки. На торговищах і ярмарках продавали хліб, м'ясо, рибу, мед, молочні продукти та городину.

М'ясо намагалися продавати через його дорожнечу. Інколи продавали не тільки надлишки, але й те, що було необхідно для власного споживання. Свинину звлишали собі, продавали яловичину та телятину. Худобу звичайно забивали двічи на рік - на Різдво та на Паску. Сало солили, м'ясо готували свіжим або мороженим, інколи теж солили. Кишки та шлунок після ретельної обробки начиняли м'ясом, салом, кров'ю, і робили ковбаси, кров'янки.

З молочних продуктів готували сир, в Карпатах та там, де розводили овець на молоко, готували овечу бринзу. Готували сметану, яку частково переробляли в масло, здебільшого на продаж. Молоко квасили на кисляк і ряжанку.

Рибальство було підмогою до бідного на білки селянського харчування. Рибу солили або в'ялили. Крім того, український народ підтримував зв'язки з іншими країнами. В сільському господарстві з'являються нові культури. Збільшуються посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI-XII століттях, але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи і борошно. В меню населення з'явились гречаники, гречані пампушки з часником, вареники гречані з сиром, каші і бабки з гречаних крупів, лемішка, кваша та інші страви.

Із Середньої Азії через Астрахань козаки завозять на Україну шовковицю й кавуни. Із Америки - квасоля, гарбузи, кукурудза. Кукурудзу використовують для харчування як відварену, так і у вигляді крупів і борошна, з яких у багатьох районах готують найрізноманітніші страви - мамалигу, гойданки, бабку гуцульську, кулеші, лемішку, книшики гуцульські. З появою гарбузів населення починає варити гарбузяну кашу, готувати гарбуз тушкований, гарбуз із сметаною.

У цей же період вводяться в харчування також страви із стручкового перцю, квасолі, спаржі і селери. Квасоля культивується двох видів – лущильна (на зерно) і овочева (на зелені стручки). Поряд з солодким перцем, використовуваним для приготування страв, вирощувався і гіркий перець як приправа до різних страв. У XVIII ст. на Україні поширюється картопля, яка швидко завойовує любов у населення. Її починають широко використовувати для приготування перших і других страв. З цього часу всі борщі та юшки готуються з картоплею. Картоплю використовують у вареному, смаженому та печеному вигляді. З неї виготовляють крохмал і патоку, які дали можливість населенню приготовляти киселі і солодке тісто, використовуючи для цього патоку.

На Україні в цей же час з’являється шпинат, який використовується для приготування зелених борщів і других страв – бабок та січеників.
Починають вирощувати також полуниці й суниці, які сприяють розширенню асортименту страв української кухні.

У XVIII ст.. на Україні з’являється соняшник, з якого почали добувати соняшникову олію, яка використовувалася для багатьох страв, та гірчиця для виробництва олії і приправи до м’ясних страв. Олію також добували з насіння льону та конопель.

В XVIII ст. з'являються помідори і сині баклажани. Помідори та сині баклажани використовуються для приготування холодних закусок (ікра, фаршировані баклажани), активно добавляються в борщі, а помідори являються самостійною стравою. Поява в Україні в XIX ст. цукрових буряків та виробництво з них цукру значно збагатили народну кухню. До цього часу населення України використовувало для приготування солодких страв і виробів з борошна в основному мед, оскільки тростинний цукор завозився з-за кордону, був дорогий і недоступний широким верствам насеклення. Буряковий же цукор був набагато дешевший і населення широко почало використовувати його для приготування різних страв та напоїв. Внаслідок цього розширився асортимент не тільки солодких страв і виробів з солодкого

тіста, але й асортимент других борошняних і кру’яних страв з цукром. З'явилися в меню різні бабки, пудинги, солодкі каші. Значно розширився й асортимент напоїв. Почали приготовляти різні наливки, варенухи та інші напої.

Поява нових культур у сільському господарстві України створювала сприятливі умови для подальшого розвитку української кухні, яка стає дедалі різноманітнішою і відзначається своїми смаковими особливостями.