Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НМР
_____ Марія СКОРОБОГАТА
26 серпня 2025 р.

Методичні матеріали для проведення лекцій з дисципліни «Автентична та сучасна українська кухня»

Спеціальність «Харчові технології»
Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма «Харчові технології»

Підготувала:
Викладач Куян Н.П.

Погоджено на засіданні циклової комісії викладачів професійно-теоретичної підготовки та майстрів виробничого навчання технологічного профілю
Протокол № 01 від 26 серпня 2025 р.

Голова циклової комісії _____ Ольга СУХАРИНА

Львів 2025

Пояснювальна записка

Наочний посібник складено відповідно до програми навчальної дисципліни «Автентична та сучасна українська кухня»

Наочний посібник буде корисним під час вивчення тем з навчалної дисциплін, у самостійній роботі, під час підготовки до практичних, семінарських занять та різних форм поточного, підсумкового контролю знань.

Посібник дасть змогу швидко і якісно засвоїти та систематизувати значний за обсягом навчальний матеріал з курсу.

Зміст навчальної дисципліни «Автентична та сучасна українська кухня» за темами

Розділ 1.Українська кухня, культурна спадщина українського народу

Тема 1.1. Вступ до вивчення дисципліни Особливості національної кухні України

Предмет і завдання дисципліни «Автентична та сучасна українська кухня, її значення у підготовці фахівців. Поняття «культурна спадщина», «народна кухня», «сучасна національна українська кухня».

Здобувачі освіти повинні:

знати зміст понять, що формують історію української кухні: «культурна спадщина», «народна кухня», «сучасна національна українська кухня», знати загальні вимоги до продуктів рослинного та тваринного походження характерних для української кухні

уміти користуватися нормативною документацією, що підтверджує якість продуктів рослинного та тваринного походження характерних для української кухні

Тема 1.2. Види кулінарної обробки харчових продуктів, характерна для раціону харчування населення України

Характеристика основних способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерна для української кухні

Здобувачі освіти повинні:

знати загальні вимоги до способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерна для української кухні

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерних для української кухні

Розділ 2.Технологія приготування і подавання регіональних автентичних та сучасних страв української кухні

Тема 2.1. Страви населення Західної України

Технологія приготування страв населенням Західної України, автентичні та сучасні формати
Технологія приготування кондитерських виробів населенням Західної України, автентичні та сучасні формати

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості кухні Західної України та окремих областей (Львівська, Івано-Франківська, Тернопільська області)

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Заходу України

Тема 2.2. Страви населення Закарпаття

Технологія приготування страв населення Закарпаття, автентичні та сучасні формати

Технологія приготування кондитерських виробів населенням Закарпаття України, автентичні та сучасні формати

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості кухні Закарпатської України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Закарпатської області України

Тема 2.3. Технологія приготування страв населення Півдня України, автентичні та сучасні формати

Технологія приготування страв населення Півдня України, автентичні та сучасні формати (Одеська, Миколаївська, Херсонська області, Автономна республіка Крим)

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості приготування страв населення ПівдняУкраїни

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для південної частиниУкраїни

Тема 2.4 Технологія приготування страв населенням Наддніпрянщини, автентичні та сучасні формати

Особливості харчового раціону населення центрально-північних областей України. Козацькі страви

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості приготування страв населення центрально-північних областей України, козацьких страв

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для центрально-північних областей України

Тема 2.5. Технологія приготування страв населенням Сходу України, автентичні та сучасні формати

Страви населення Харківської, Луганської та Донецької областей Особливості приготування страв з круп (пшона, гречки)

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості приготування страв населення Сходу України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Харківської, Луганської та Донецької областей України

Тема 2.6. Страви української обрядової кухні

Обрядова їжа українців в період християнських свят

Обрядова їжа українських в період родинних бенкетів

Здобувачі освіти повинні:

знати особливості приготування обрядових страв населення України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування обрядових страв населення України

Розділ 1.Українська кухня, культурна спадщина українського народу (6 год)

Тема 1.1. Вступ до вивчення дисципліни Особливості національної кухні України (1 год)

Предмет і завдання дисципліни «Автентична та сучасна українська кухня», її значення у підготовці фахівців. Поняття «культурна спадщина», «народна кухня», «сучасна національна українська кухня».

Учні повинні:

знати зміст понять, що формують історію української кухні: «культурна спадщина», «народна кухня», «сучасна національна українська кухня».

Тема 1.2. Види кулінарної обробки харчових продуктів, характерні для раціону харчування населення України (1год)

Особливості хімічного складу та енергетичної цінності продуктів рослинного та тваринного походження характерних для української кухні

Учні повинні:

знати загальні вимоги до продуктів рослинного та тваринного походження характерних для української кухні

уміти користуватися нормативною документацією, що підтверджує якість продуктів рослинного та тваринного походження характерних для української кухні

Самостійна робота (4 год)

Особливості національної кухні України. Сучасна національна українська кухня. В чому особливість сучасної української кухні і які перспективи?

Варіант1 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.

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, фарширована птиця 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 подрібнення їжі, зокрема м'яса. Звідси наявність в українській кухні різних рулетів (завиванців), фаршированих страв, запіканок, крученików 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.

Варіант 2. Українська кухня - це такий же спадок українського народу, як мова, література, музика, їм можна всерйоз пишатися і не потрібно забувати. Серед слов'янських кухонь, українська кухня, користується широкою популярністю. Вона давно одержала поширення далеко за межами України, а деякі страви української кухні, наприклад, борщі і вареники, увійшли в меню міжнародної кухні.

Українська кухня складалася протягом багатьох століть, що обумовило її різноманітність, страви української кухні, відрізняються високими смаковими та поживними якостями, різними комбінованими методами обробки продуктів і складною рецептурою.

Формування української нації почалося понад півтори тисячі років тому. Приблизно в той же час почала формуватися і самобутня українська кухня.

Незважаючи на монголо-татарське нашестя на Київ і більш пізню агресію литовських, польських, російських, угорських і різних інших феодалів, які намагалися асимілювати

український народ, приблизно до середини XIX століття в основному сформувалася територія України. Більша частина української нації була возз'єднана й одержала можливість консолідуватися в одній державі. Ця обставина значно полегшила створення і поширення характерних рис загальноукраїнських блюд.

Отже, по-перше, українська національна кухня була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури. Відмінності між блюдами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття збереглися до наших днів.

По-друге, внаслідок величезності території, що розкинулася від Карпат до Приазов'я і від Прип'яті до Чорного моря, ці елементи були дуже різнорідні. Але відмінності природних умов і історичного розвитку окремих частин України, сусідства безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, ногайці, угорці, німці, молдавани, турки, греки), не завадили українській кухні сформуватися на рідкість цільною, навіть трохи однобічною як по відбору характерної національної харчової сировини, так і за принципами її кулінарної обробки.

По-третє, у національну українську кухню не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок з якою був втрачений після монголо-татарської навали. Це відрізняє українську кухню від російської і білоруської, де давні 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 турецький, по-своєму частково видозмінивши їх. Так, обсмажування продуктів у перегрітій олії, що властиве для тюркських кухонь, було перетворено в українське «смаження» (тобто пасерування овочів, що йдуть у борщі чи в другі страви), що, наприклад, абсолютно не властиво українській кухні. Пельменодібне блюдо турецької кухні дюш-вара перетворилося спочатку у варанікі, а потім вже в українські вареники з характерними національними наповнювачами - вишнями, сиром, цибулею, шкварками. З німецької кухні було сприйняте дроблення продуктів, що знайшло вираження в різних українських «січениках» - котлетоподібних стравах з фаршів (січених, подрібнених м'яса, яєць, моркви, капусти, грибів і т. д.).

На кожну народну кухню перш за все впливає конструкція місця, де готують їжу, тобто домашнього вогнища. В Україні таким місцем була "вариста піч", кострище закритого типу. Тому, українська кухня в основному використовує прийоми варіння, тушкування і печива. Навіть козаки, підстреливши дичину, намагалися зварити з неї юшку (бульйон), а не підсмажити на рожні, що більш властиво німцям, наприклад.

Географічні та кліматичні умови існування українського народу були настільки різноманітні, що дозволяли харчуватися як продуктами рослинництва, так і тваринництва. Вже під час трипільської культури (5 тис. років тому), яку наслідували слов'яни, населення цих територій знало пшеницю, ячмінь і просо. Жито з'явилося приблизно тисячу років тому, тобто значно пізніше. Розведення великої рогатої худоби, полювання і рибальство зробили меню абсолютно різноманітним, хоча ще до початку минулого століття м'ясні страви в народі вважалися святковими.

Що ж стосується відбору харчової сировини, то її відбирали для української кухні по контрасту зі східними кухнями. Так, наприклад, українське козацтво стало культивувати в XVI-XVIII ст. вживання свинячого сала. У той же час вживання яловичини, розповсюджене серед російського населення, у українців було порівняно незначним. Воли на Україні являли собою не харчову, а робітничу, тяглову худобу, і їхнє м'ясо було не тільки менш смачним і більш твердим у порівнянні із свинячим, а й вважалося не цілком чистим (котре надає потом).

Але все-таки, на Україні отримували поширення і деякі іноземні продукти, наприклад, рослинне масло - олія. Воно вважалося цінніше коров'ячого масла, оскільки привозилося з Греції, країни, з якою українські землі були зв'язані релігійними узами. У той же час баклажани, що вживалися в турецькій кухні і прекрасно визріває в умовах півдня України, не знаходили вживання в українських національних стравах, як «басурманські» (але увійшли у донську кухню).

Ці принципи добору харчової сировини, загальні для всіх українців у XVII-XIX ст.

незалежно від місць їхнього розселення, зробили українську кухню, в підсумку, разюче єдинообразною і разом з тим неповторною, своєрідною.

Своєрідність національної української кухні виражається:

- по-перше, у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно і деяких інших;
- по-друге, в особливостях технології готування їжі, таких як комбінована теплова обробка великої кількості компонентів блюда на тлі одного головного і визначального. Класичним прикладом тому служить борщ, де до буряків додають два десятки компонентів, не пригнічуючи буряковий смак, а лише відтіняють і розвивають його. Саме ж слово борщ пішло від давньоукраїнської назви буряка - "бърщь".

Улюбленим і найбільш вживаним продуктом служить свиняче сало як у вигляді самостійної страви, головним чином у обсмаженому вигляді, у вигляді так званих шкварок, так і у вигляді компонентів приправи і жирової основи найрізноманітніших блюд. Таке відношення до свинини ріднить українську кухню з кухнями західних слов'ян, угорців і сусідів українців - білорусів, однак використання сала в українській кухні надзвичайно різноманітно.

Сало не тільки їдять солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, їм не тільки шпигують усяке не свиняче м'ясо, де сало відсутнє, але і використовують його навіть у солодких стравах, сполучаючи з цукром чи патокою.

Наприклад, такий масовий кондитерський виріб, як вергуни, смажать, а вірніше обварюють або пряжать ... в салі.

На другому місці після сала для українців були і є городні та дикі овочі, фрукти. Їх вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійні блюда із салом. З овочів на першому місці стоїть, звичайно, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у свіжому, але і в квашеному вигляді. Так, з квашеного буряка готують борщі з осені до весни, тобто більшу частину року.

Для української кухні характерне також вживання бобових - бобів, сочевиці й особливо квасолі (але тільки не в стручках). Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів.

З інших бажаних овочевих і рослинних культур варто назвати моркву, гарбуз, кукурудзу, картоплю і помідори. Кукурудза, як і квасоля, частіше відіграє роль добавок. Вже у XVIII ст. вона набула поширення в українській кухні особливо у Південних і Південно-Західних областях. З XVIII ст. почалося проникнення на Україну картоплі, яка, однак, не набула тут самостійного значення, як у Білорусії, і, подібно іншим овочевим культурам, стала використовуватися в якості хоча і важливого, але одного з багатьох гарнірів до других страв. Картопля у вигляді пюре знайшла широке застосування при додаванні до пюреподібних квасолі, моркви, сиру, яблук, маку. Крім того, картопля є гарним поглиначем сала в других стравах і сировиною для одержання крохмалю, використовуваного для приготування солодких страв, особливо фруктових киселів і кондитерських виробів.

Зробили помітний вплив на меню у XIX ст. і два таких характерних для української кухні рослинних продукта - помідори і соняшникова олія. Без них не можна уявити собі сучасний український стіл. Треба сказати, що рослинні олії - застосовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна, і все ж, соняшникова олія одержала поширення лише в останньому сторіччі, причому майже витіснила всі інші рослинні олії. Вона вживається нині в двох видах: олія гарячого жиму, із сильним, своєрідним, настільки улюбленим українцями запахом смаженого насіння, і холодного жиму, найбільш відомого за межами України.

Олія гарячого жиму йде звичайно в холодні блюда - салати, вінегрети, олія холодного жиму частіше вживається для смаження, пряження, тобто для готування на ньому гарячих вторих страв.

Українській кухні властиво і не менш рясне використання яєць, які служать не тільки і не стільки для готування самостійного блюда - різного роду «яешен», скільки для таких ж неодмінних, як і сало, добавок у борошняні, борошно-яєчні і яєчно-фруктові (солодкі) блюда.

Дуже характерно для української кухні велика кількість борошняних виробів. Причому з

усіх видів тіста українці віддають перевагу прісному - просте прісне, прісне напіввитяжне, заварне прісне, прісне здобне з використанням соди як розпушувача, а для кондитерських блюд - переважно пісочне. Національними стравами вважаються вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, шулики, лемішки, гречаники, коржі і більш нові за часом кондитерські вироби - вергуни і ставбиці. У борошняних стравах винятково використовується пшеничне борошно, рідше - гречане, у поєднанні з пшеничним. Серед круп, користується популярністю пшоно, а також рис. Між іншим, рис за назвою «сорочинське пшоно» (перекручене сарацинське, тобто турецьке, арабське пшоно), вживається в українській кухні з XIV ст. і занесене в неї з Заходу, через угорців.

Основною гарячою їжею українців були рибні та м'ясні відвари з додаванням овочів під загальною назвою "юха", що в російській мові пізніше трансформувалося у слово "уха".

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

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

Такий цінний продукт як бджолиний мед відігравав помітну роль в харчуванні, оскільки цукор на той час був відсутній.

Зараз же, поряд з фруктами, сучасна українська кухня надзвичайно рясно використовує цукор і патоку - і в чистому вигляді, і у вигляді складових частин узварів, варення, особливо повидла і кондитерських виробів.

Як вже було сказано, найбільш відмітною рисою технології української кухні є комбінована теплова обробка продуктів. Вона полягає в тому, що сирий продукт - будь він тваринного або рослинного походження - спочатку піддають легкому обсмажуванню і відносно швидкому пасеруванню, або «смаженню», як кажуть українці, і тільки після цього - більш тривалій тепловій обробці, тобто варінню, запіканню або гасінню.

З цими особливостями приготування українських страв здавна пов'язані й особливості українського посуду - казанки для варіння, сковороди для смаження - глибокі і полуглибокі, невисокий глиняний посуд для подальшого тушіння - різного роду глечики, миски, чашки, макітри.

З технологічних прийомів готування їжі звертають на себе увагу шинкування, перетин і інші способи подрібнення їжі, зокрема м'яса. Звідси наявність в українській кухні різних рулетів (завиванців), фаршированих страв, запіканок, крученików з м'ясним фаршем 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. Не підлягає сумніву вплив турецької кухні на буковинську, угорської на гуцульську і російської на кухню слобідську. Найбільшою різноманітністю відрізняється кухня Центральної України, особливо областей центра Правобережжя. Так, наприклад, популярний на Україні борщ має масу різновидів, практично в кожній області його готують по своєму, особливому рецепту.

Варіант 3

Особливості національної кухні України.

Сучасна національна українська кухня.

В чому особливість сучасної української кухні і які перспективи?

Україна завжди славилася своїми кулінарними традиціями. Її страви відомі далеко за межами країни, а борщі і вареники, взагалі, увійшли в меню міжнародної кухні. І недарма, адже ці страви є візитівкою нашого народу і, вважаються най українськими з усіх українських страв. А чи знали, ви, що існує пам’ятник варенникам, і не лише в Полтаві і Черкасах, а й у Канаді.

А перший президент незалежної України Леонід Кравчук зробив вареники своїм хобі. Він збирає рецепти начинок, відшукуючи їх навіть у стародавніх моноскриптах. У його колекції є рецепти вареників з начинкою із язиків жар-птиці, щитовидних залоз кажанів, м'язів крабів і вугрів, чайних листів із ізюмом, в'ялених бананів, м'якоті фейхоа, кропиви, тощо. Українська народна кухня - це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна і варто пишатися, який не слід забувати.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, а і його звичаї, традиції та культуру.

На кожну народну кухню перш за все впливає конструкція місця, де готують їжу, тобто домашнього вогнища. В Україні таким місцем була "вариста піч", кострище закритого типу. Тому, українська кухня в основному використовує прийоми варіння, тушкування і печива. Географічні та кліматичні умови існування українського народу були настільки різноманітні, що дозволяли харчуватися як продуктами рослинництва, так і тваринництва. Розведення великої рогатої худоби, полювання і рибальство зробили меню абсолютно різноманітним, хоча ще до початку минулого століття м'ясні страви в народі вважалися святковими. Розрізнять три етапи у розвитку української національної кухні.

Перший етап або початок розвитку української кухні. Він припадає на період від давніх часів — XVI ст н.е. В цей період з'явився хліб із житнього тіста, а також багато інших видів борошняних виробів - пирогів, млинців, короваїв, перепічки тощо. Усі ці вироби виготовляли виключно на основі кислого тіста. Неймовірна пристрасть до кислого, "квасного" знайшла відображення і в створенні різних киселів - вівсяного, пшеничного, житнього, які з'явилися задовго до сучасних, переважно ягідних киселів. Значне місце в меню займали різні каші. Борошняна їжа урізноманітнювалась рибою, грибами, лісовими ягодами, овочами , молоком і значно рідше — м'ясом. В цей період з'являються багато національних напоїв, які стали згодом класичними: різні меди, пиво, кваси, збитні, виноградне вино. В цей початковий період формування української кухні склалася схильність до вживання рідких гарячих страв ("хльобова"), які базувались на рослинній сировині. Поширеним було "вариво із зіллям" - рідка їжа з додаванням ароматичних приправ та овочів. Пізніше на основі варива із зіллям виник борщ. Крім того, в цей період були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою "юха", яку згодом почали називати "юшкою". 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 із сушених фруктів -узвар. З молочних продуктів виготовляли домашній м'який сир і сметану, пізніше — коров'яче масло. М'ясо, як правило, варили у вариві із зіллям або в каші.

(цікаві факти про борщ).

Період розквіту української національної кухні. Він припадає на середину XVI ст. - кінець XVII ст. Цей період характеризується урізноманітненням асортименту і виникненням багатьох страв, які стали класичними, борщів, таратути, розсольників, страв із прісного тіста, сухих зацукрених фруктів. Почали широко вживати сало. Для української кухні характерною їжею є вживання крові забитих тварин і виготовлення з неї кров'яних ковбас - кров'янки. В цей період пельменоподібна страва турецької кухні дюшвара перетворилася на українські вареники, а

потім на вареники з характерними національними наповнювачами - вишнями, сиром, цибулею, шкварками. В цей період робили вареники розміром з капелюх – 30-40 см. У XV — XVII ст. в сільському господарстві з'явились нові культури. Збільшились посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI — XII ст., але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи й борошно. В меню населення з'явились гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки із салом, вареники гречані із сиром, каші й бабки з гречаних крупів, лемішка, кваша та інші страви. Одночасно поширились окремі іноземні продукти, наприклад олія. Її вважали ціннішою від вершкового масла, оскільки оливкова олія походила з Греції. У XV ст. в Україні заявляється "гаряче вино" — горілка. З її появою почалося виготовлення різних настоянок та наливок, які відзначалися витонченим смаком і чудовими кольорами. Крім горілки, вживають варенуху, мед. Варенуха — безалкогольний або слабоалкогольний напій з юшки узвару з додаванням прянощів, меду й горілки. її парили в печі. У великій пошані була варенуха у запорізьких козаків. Мед — улюблений напій наших предків, відомий ще з часів Київської Русі. Жодна урочистість не обходилась без меду. (цікаві факти про вареники)

Третій етап у розвитку української кухні виникає у XVIII ст. і триває до першого десятиліття XX ст. Одним із нових звичаїв, що з'явилися в цей час, слід вважати вживання закусок як самостійної страви. З'явилися німецькі бутерброди, французькі і голландські сири, поєднані із старими українськими стравами - холодною солониною, холодцем, окістям, буженою. З'явились і нові алкогольні напої. З 70-х років XVII ст. поширюється вживання чаю, у вищих верствах суспільства за межі обіду виділились солодкі пироги, пиріжки, солодощі, які були об'єднані з чаєм в окрему подачу і приурочені на 5 годин вечора.

У сільській місцевості їжу вживали 5 разів на день: в 6-7 годин ранку снідали, у 11-12 годин обідали, в 14-15 годин - полуднували, у 18-19 годин - підвечерювали, у 22-23 години - вечеряли. З розвитком капіталізму промислові робітники в містах почали вживати їжу тричі, а потім лише двічі на день: снідали на світанку, обідали або вечеряли, прийшовши додому. На роботі лише полуднували, тобто вживали холодну їжу. У XIX ст. поширилось вирощування помідорів і синіх баклажанів. Поява в XIX ст. культури цукрових буряків та виробництво з них цукру значно збагатили нашу кухню. Значну роль в харчуванні відігравав хліб. Білий пшеничний хліб фактично не був поширений в Україні до початку XX ст. У XX ст. з'явились вермішель, макарони, в той час як уживання пирогів, млинців і каш скоротилося. Але зберегли значення перші рідкі страви. Борщ відігрівав головну роль на українському столі, а ложка була основним столовим прибором.

В цей період в українській кухні з'являється плита. Піч в певній мірі зіграла свою негативну роль в розвитку української кухні. Вона не стимулювала вироблення раціональних технологічних прийомів. Введення приготування їжі на плиті привело до не обхідності запозичення ряду нових технологічних прийомів і страв із західноєвропейських кухонь. Цей напрям став плодотворним. Він допоміг спасти від забуття багато страв української кухні. З німецької кухні було запозичене подрібнення харчових продуктів, що знайшло конкретне відображення в різних українських січениках - котлетоподібних стравах з фаршу (січеного, подрібненого м'яса, яєць, моркви, капусти, грибів, тощо). Поширюється вживання різних салатів, вінегретів.

В кінці XVIII і початку XIX ст. з'являється ряд нових продуктів: картопля, соняшникова олія, кукурудза, квасоля, помідори, баклажани, гарбузи, які сприяють значному розширенню страв української кухні. З XVIII ст. в Україні дуже поширилась картопля, її починають широко використовувати для приготування перших і других страв та для гарнірів до м'ясних і рибних страв.

Вживаною стає і кукурудза, яка спочатку з'явилась в Херсонській губернії. Пізніше вона поширилась майже в усіх південних і центральних районах. З кукурудзи виготовляють різні страви: варена кукурудза, мамалиґа, каша, гойданка, бабка гуцульська, кулеші, лемішка, книшики гуцульські, малай, кукурудзянка. З появою гарбузів населення починає варити гарбузові каші, гарбуз тушкований, гарбуз із сметаною. У цей же період з'являються також страви із стручкового перцю, квасолі, спаржі і селери. Важлива роль відводиться овочам, їх вживають у вигляді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійну страву з салом.

Найулюбленішою з овочевих страв, безсумнівно, залишається борщ. Другою за значенням рідкою овочевою стравою є капусняк. Різноманітнішими стали овочеві супи. Одним з них є розсольник з солоними огірками, який раніше не мав великого поширення в Україні. Усе частіше вживають овочеві салати. Одним із найпопулярніших овочевих салатів можна назвати вінегрет. У другій половині XIX ст. у великих містах почали відкривати великі ресторани, куди запрошувались на роботу шефи- кухарі іноземці, які принесли з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні. Все це привело до того, що багато страв української кухні було забуто.

Проте, йде у майбутнє український народ долаючи всі перешкоди, намагаючись зібрати усі дорогоцінні краплини своєї культурної спадщини – чудові пісні, традиції, звичаї. Від батьків дітям передаються вміння та навички у різних ремеслах, знання з народної медицини, і в тому числі, старовинні кухарські рецепти.

Традиції української гостинності

Своєрідність будь-якого народу проявляється передусім у спілкуванні, оскільки саме там концентруються етнічні стереотипи з притаманною їм особливою мовою знаків, символів,

словесних формул, жестів, міміки тощо. Ця мова здатна виражати надзвичайно складні поняття, до того ж в емоційно напружених ситуаціях (наприклад, під час похорон, поминань), коли звичайна людська мова виявляється неефективною.

Мова символів глибоко національна, і це визначається не лише набором своєрідних етнічних знаків, а й характером зв'язків із традиційним корінням: у народів, свідомість яких багато в чому залежить від вірувань, релігії, ритуалів, етнічні стереотипи складають систему їхнього світосприймання і по суті є головними рисами національного життя; у народів, котрі тією чи іншою мірою втратили ці глибинні зв'язки, етнічні стереотипи поширюються лише на зовнішні правила поведінки.

В українців система глибинних зв'язків дещо зруйнована, хоча нині має тенденцію до відновлення. В цілому сукупність етнічних стереотипів українців в її сучасному вигляді становить таку систему поглядів та навіть систему філософії, яка визначає своєрідність національного характеру, моральних цінностей, способу життя, типу поведінки тощо, — словом, усього того, що виражається узагальненим поняттям «українство». Ця система має своєрідну структуру, включаючи два головних історичних шари традиційно-побутової культури, які визначають два типи української ментальності: землеробський та козацький.

Двоїстість менталітету позначалася й на своєрідності організації українського суспільства. Воно орієнтовано передусім на внутрішні механізми самоорганізації: саме тому тут набули певної викінченості системи спорідненості, свояцтва, кумівства, побратимства, посестринства, громади, цехи тощо. Така спрямованість, підсилена відповідною системою етнічних стереотипів, характеризує українство як стабільне суспільство, здатне протистояти зовнішнім діям. Разом із тим його не можна віднести до архаїчного типу, оскільки воно тяжіє до лабільної суспільної системи, яка досить терпимо ставиться до тих чи інших порушень, зокрема у сфері спілкування та поведінки. Однією з найхарактерніших рис спілкування в середовищі українців вважається гостинність. Вона становить не тільки обов'язковий компонент їхнього способу життя, а й частину світосприймання, вірувань і повір'їв.

Гостинність українських селян відбилася у численних приказках: «Пошли, Боже, гостя, то й хазяїну добре», «Гість – на щастя», «Клади перед людей хліб на столі, будеш у людей на чолі». Вважалося, що гість приносив у дім добробут і щастя. Ця традиція сягає сивої давнини, і тільки набагато пізніше вона була відкоригована православ'ям, яке надало їй морально-релігійної спрямованості. За уявленнями східних слов'ян, Бог, а найчастіше його посланець, тобто гість (звідси — гостювати, пригощати, гостинець, гостиниця, а згодом заїжджі купці та їхні подарунки — гостина, шлях, яким вони їздили, — гостинець), ходив по землі поміж людей, прийнявши людську подобу. Отож, незнайомих перехожих сприймали з певною настороженістю: «Хто ти — чужинець або гість?» Не випадково, наприклад, на Поліссі збереглось архаїчне вітання подорожнього: «Щоб прихід твій був добрим», — власне, формула закляття проти недобрих намірів.

Міфологічна основа гостинності з плином часу ритуалізувалася, зберігшись у багатьох звичаях, обрядових діях та піснях. Так, у найвідповідальніші моменти життя люди кликали на допомогу Бога, Матір Божу, Спаса, Святий Хрест або ангелів, нерідко запрошуючи їх сісти у червоний кут («на покуть») за накритий стіл. І дотепер подекуди побутує давній обряд полазника — зустріч першого відвідувача хати напередодні Нового року або Різдва, свого роду вісника доброго чи недоброго. Якщо полазник — людина щаслива, талановита, то і в хаті буде багатство, вдача та здоров'я; якщо та людина миршава й неповажна, то з нею до оселі прийдуть злидні та хвороби. Найбажанішими в ролі полазника вважалися іноземці або діти — до них ставилися як до посланців іншого, божественного світу.

Міфологізація гостя становила для українців зручну модель для спілкування не тільки з живими людьми, а й з потойбічними явищами. Так, давня назва однієї з хвороб — гостець — пов'язана з міфом про маленьку демонічну істоту, котра приходить до людини і може принести їй біду. Отож, народна медицина рекомендувала хворому, крім інших засобів, спробувати задобрити такого гостя, розтопивши, скажімо, для нього лазню. Гостем українці нерідко називали й небіжчика. «Зібратись у гості» — означало вмерти, оскільки вважалося, що смерть — це не кінець існування людини, а лише перехід до іншого світу. Звідси й обряди запрошення померлих родичів на урочисту вечерю, і ходіння до них у гості на могилу.

Словом, традиційна соціонормативна культура українців колись розумілася надзвичайно широко і в усіх випадках регламентувалася певними правилами поведінки, стереотипізованими за формою. Ці правила торкалися і традиції гостинності, яка в українському середовищі формувалася на основі не лише міфологічних уявлень, а й моральних принципів доброзичливого ставлення до ближнього. Саме тому українська гостинність вирізнялася особливою гуманністю, глибинне коріння якої є спільним для всіх східних слов'ян. Із давніх-давен було заведено, що той, хто відвідає оселю, тривалий час вважається своїм, оскільки прилучається до духів цього дому, скуштувавши трапези або обігрівшись біля вогнища. Тому природно, що господарі робили все, щоб почастувати (тобто віддати, почесть) прибульця. З часом це переросло у звичай обов'язкового пригощання (частування) гостей. Зокрема, на столі завжди й неодмінно мали лежати кусень хліба та щіпка солі — ці головні атрибути не тільки слов'янського хлібосольства, а й прилучення до духів та божеств. Крім того, вважалося, що той, хто скуштує кусень хліба з сіллю, дістане господнє благословіння і ніколи не посміє скривдити того, хто частує.

Головним у звичаї частування було таке правило: «Спочатку нагодуй людину, а потім вже й розпитуй її». При цьому вважалося непристойним дізнаватися в подорожнього або гостя про мету його приходу. У більш давні часи, перш ніж почастувати, господиня мила гостеві ноги. Про це повідомляли, зокрема, іноземні місіонери, котрі були вкрай здивовані, як це у «царстві диявола» (справа відбувалася ще у дохристиянський період) вони бачать таку гостинність. До речі, цей стародавній звичай протримався серед українців аж до XIX ст. (його опис подає, наприклад, Тарас Шевченко в поемі «Наймичка»), а відгомін його й дотепер почувається у весільній обрядовості, що збереглася подекуди на Волині, Поліссі, Північній Буковині та Слобожанщині: перед першою шлюбною ніччю молода згідно зі звичаєм гостинності (адже супутник життя — це якоюсь мірою путник, подорожній) миє ноги чоловікові. Втім, як ми вже зазначали, така покірливість для української жінки не є характерною, тому не випадкові ні локальна обмеженість цього звичаю, ні його суто ігровий характер.

Щодо гостювання як такого, то в українському середовищі воно не перетворилося (як, скажімо, у народів Кавказу або гагаузів) на норму звичаєвого права, а було й залишилося цілком у сфері моралі. Разом із тим хоча українська оселя була такою ж відкритою для кожного подорожнього, гостя або жебрака, як і у згаданих народів, деякі умови гостювання суворо регламентувалися. Наприклад, не прийнято було ходити в гості під час польових робіт. Засуджувалося гостювання і в будні дні — тоді родичів або сусідів відвідували лише у господарських справах, а ритуал прийому гостя в такому разі спрощувався. Поширеним правилом прийому гостя, котрий прийшов хоча б у звичайній справі, залишалося обов'язкове запрошення зайти до хати «хоча б на хвилинку». Гість повинен був переступити поріг хати, тобто виявити повагу до домочадців та їхніх предків, які, за повір'ям, мешкали під порогом. З цієї ж причини намагалися посадити гостя і за стіл, попередньо накривши його скатертиною і подавши хліба з сіллю; у південних районах України було прийнято подавати виноградне вино — «один келишок». Якщо гість нагодився під час обіду, його обов'язково саджали за спільну трапезу. Етичною нормою для гостя було покуштувати кожної страви, а на закінчення подякувати за хліб-сіль. Якщо ж гість з'являвся в інший час, його частували найкращим, що було у хаті. Якщо гість не мав часу пригощатися за столом, його садовили на лаву біля печі, протерши її чистою ганчіркою. Одне слово, гість так чи інакше мусив присісти, оскільки у противному разі «старостам не сидіти у цій хаті».

Ритуал прийому значно ускладнювався, коли спеціально приходили в гості. Приводом для гостини слугували великі свята: Різдво, Трійця, Великдень, храмові свята, іноді недільні дні, а також сімейні урочистості — весілля, народний. Обов'язково сходилися на похорони і поминки. У деяких районах України число свят, коли можна було ходити в гості, обмежувалось. На Тернопільщині, наприклад, ходили лише в дні Івана та Михайла, на Одещині — на храмові свята. Щодо неділі, то у цей день скрізь по Україні збиралися тільки родичі.

Прошені гості завжди приходили на обід. Кожна господиня вважала справою честі нагодувати й напоїти гостей так, щоб вони лишилися задоволеними. При цьому годилося припрошувати до кожної страви: «Прошу покірно: чим багаті, тим і раді, звиняйте!». Форма

частування також грала неабияку роль. До кожного з гостей господиня мала підійти з припросинами, інакше вони лишалися невдоволеними: «Було що їсти й пити, та принуки не було». За гостиною завжди спілкувалися, а у свята співали застільних пісень: «Погано жилося тим, у кого нема що їсти, нема пити, нема й роду, щоб поговорити.» Поважали гостей, які любили і вміли добре поїсти, і зневажали тих, котрі їли мало й погано: «Такий з нього їдець, як горобець», «Як хто їсть, так і робить».

Відповідно до народного етикету гості приходили за запрошенням. Воно лунало наприкінці кожного гостювання: «Приходьте вже й ви до нас»,— зверталися гості до господарів. До приходу гостей ретельно готувалися — пекли хліб, готували святкові страви, іноді подарунки дітям, яких було прийнято залишати вдома. У гості йшли також із подарунками, які звичайно були простими — окраєць хліба та «горілка-сороківка». Прошені гості завжди приходили на обід. Кожна господиня вважала справою честі нагодувати й напоїти гостей так, щоб вони лишилися задоволеними. При цьому годилося припрошувати до кожної страви: «Прошу покірно: чим багаті, тим і раді, звиняйте!». Форма частування також грала неабияку роль. До кожного з гостей господиня мала підійти з припросинами, інакше вони лишалися невдоволеними: «Було що їсти й пити, та принуки не було». За гостиною завжди спілкувалися, а у свята співали застільних пісень: «Погано жилося тим, у кого нема що їсти, нема пити, нема й роду, щоб поговорити.» Поважали гостей, які любили і вміли добре поїсти, і зневажали тих, котрі їли мало й погано: «Такий з нього їдець, як горобець», «Як хто їсть, так і робить».

Господарі по закінченні застілля також «віддарювали» гостей – хлібом та пирогами. Виняток становили гостини з приводу весілля чи народин: на них дарували рушники або хустки весільним чинам, черевики та чоботи – батькам молодої, крижмо – бабі-повитусі. Під час похорон при виконанні обряду прощі, поширеного серед гуцулів та бойків Українських Карпат, родина покійного роздавала всім присутнім на процесії речі: сорочки, ремені, перемітки тощо.

Звичай дарування й віддарювання являв собою важливу, але не обов'язкову частину традиції звичайної, необрядової гостинності; подарунки виступали скоріше символами прихильності й дружби, ніж еквівалентами економічної цінності. Останніми вони стають пізніше, але це стосується, як правило, лише тих обрядів, котрі безпосередньо пов'язані з шлюбними угодами. Обов'язковий компонент української святкової гостини – трапеза. Під час трапези гостей садовили на найзручніші місця, а найдорожчих – на почесне місце, покуть. Господарі, як правило, не сідали за стіл, а прислуговували, постійно запрошуючи гостей їсти: господиня – жінок, господар – чоловіків. Гості ж перед кожною новою стравою чекали запрошення і розпочинали їсти тільки після неодноразової «принуки»; самостійно вони не сміли ні брати щось зі столу, ні виходити з-за столу. Таким чином процес трапези розтягувався надовго. Сигналом до його закінчення слугувало внесення хліба з сіллю. Словами «Спасибі за хліб, за сіль, за кашу і милість вашу» гості дякували господарям за гостину і гостинність.

Вдячність за трапезу, згідно з давніми віруваннями, адресувалася не лише господарям, а й духам їхніх предків, а через них — самому Всевишньому. І всі присутні – співтрапезники – були ритуально об'єднані цією ідеєю. Така ідеологічна основа святкового застілля до того ж підсилювалася моральними чинниками – симпатіями до ближнього. Саме тому трапеза завжди була серцевиною української, а в цілому й східнослов'янської, гостинності.

Співчуття викликали старці, жебраки, прочани, убогі каліки, що жили милостинею. Їх вважали «божими людьми», жаліли, не відпускали без подаяння: шматка хліба з цибулею чи часником, огірка, іноді навіть шматка сала чи жмені пшона.

З гостинністю тісно пов'язана благозичливість – система стереотипних форм, які виражають різноманітні сторони спілкування: вітання, прощання, поздоровлення, співчуття, вибачення, подяку тощо. Благозичливість неодмінно передбачає взаємність, по суті це загальнолюдська потреба у вдячності.

У традиціях благозичливості особливо рельєфно проявляється етнічна своєрідність, оскільки в основі засобів благозичливого спілкування лежать не тільки соціальні, а й біологічні стереотипи – звички, що стали рисами національного характеру. Причому для виявлення благозичливості мають значення насамперед візуальні засоби і тільки потім – словесні. Не випадково багато ритуалів та обрядів українців являли собою дію без слів: тривале пояснення

мети приходу старостів в обряді сватання замінялося лише застиланням столу принесеною з собою скатертиною, згода дівчини на шлюб – сором'язливим колупанням печі і т. д. Своєрідність мови благозичливості, зокрема, і визначає українство як спільність із притаманною їй неповторною системою стереотипів, спілкування, ментальності взагалі.

Форми традиційного вітання

Спілкування людей розпочинається, власне, з вітання. В українців воно становить досить складний ритуал, який включає і жести, і міміку, і фізичні контакти, і словесні формули.

Загальнопоширеним способом вітання традиційно були рукостискання та слова «Добрий день» («Добрий ранок», «Добрий вечір») чи «День добрий». Ця стандартизована форма варіювалася по окремих регіонах. На Поліссі серед чоловіків прийнятим був потиск рук, а добре знайомі жінки при зустрічі цілувалися і обіймалися, говорячи «Слава Богу». На Волині чоловіки обов'язково знімали капелюха, а вітаючи жінку, цілували їй руку; звичною формою вітання тут було «Слава Ісусу» і відповідь – «Слава навіки». На Поділлі словесна формула була різною серед різних вікових категорій: молодь, вітаючись, казала «Добрий день» або «Слава Ісусу», старші – «Слава Богу». При цьому чоловіки обмінювалися рукостисканнями, жінки – поцілунками; руки тут було прийнято цілувати тільки близьким родичам та священикові. У південних районах Поділля словесна формула вітання була іншою: «Добридень» або «Помагайбіг». У Галичині як привітання широко використовувалися поцілунки: жінки цілувалися в губи, чоловіки цілували руку жінкам, молодші цілували руку старшим, але, як правило, лише родичам або добре знайомим. У Північній Буковині, навпаки, більшого значення надавали словесним привітанням: чоловіки при зустрічі казали «Добрий день», «Доброго здоров'я», жінки – «Добридень». Рукостискання використовувалися тут між найближчими знайомими та у молодіжному середовищі; щодо цілунків, то було прийнято, щоб діти цілували руки старшим та хресним батькам, дорослі ж цілувалися тільки під час весілля. Зберігся тут і архаїчний звичай цілування ніг свекру та свекрусі молодою під час весільних обрядів.

Кожний компонент привітання містить у собі глибокий сенс і вплетений у канву давніх вірувань та світоглядних уявлень українців, співвідносячись з особливостями їхнього національного характеру. У цьому розумінні найбільш показовим є рукостискання, яке у різних комбінаціях з іншими засобами благозичливості побутує в широкому етнокультурному ареалі. У гносеологічному плані рукостискання належить до одного з засобів фізичних контактів, регламентованих етнічними стандартами і нормами звичаєвого права. Відповідно ж до світоглядних уявлень українців будь-яке фізичне доторкання (чи то потиск рук, поплескування по плечу або погладжування по голові) пов'язане з вірою в його магічну силу – здатність до передання як позитивних, так і негативних дій. Виходячи з цього люди регламентували і самі доторкання, і норми відстані між тими, що контактували. Якщо це був родич або добре знайома людина, від якої не могла виходити небезпека, дозволявся не просто потиск руки, а й інтимне доторкання – цілунок. Останні не обмежувалися лише з боку дітей, бо діти, за повір'ям, вважалися «чистими», не здатними принести лихо.

Зважаючи на небезпеку шкідливої магії, що може передаватися через контакти, народ поступово сформував деякі стереотипи щодо уникання таких контактів. Не рекомендувалося, наприклад, вітати людей, які мали погану репутацію. Обмежувалися вітальні контакти і з жінками, оскільки серед них могли бути відьми. Не випадково в більшості регіонів України давня традиція приписувала чоловікові та жінці йти поруч, не доторкаючись; під руку йшли тільки під вінець. Обмежувалися доторкання і в молодіжному середовищі, оскільки вважали, що через них передається сексуальний потяг. Пізніше ці уявлення стали основою етичних норм – досить суворих у традиційному суспільстві.

А втім, у середовищі українців багато з стереотипів уникання досить швидко трансформувалися по мірі зростання економічної та соціальної незалежності молоді. Показником цього можуть бути, зокрема, танці, які вже у XVI–XVII ст. передбачали різноманітні дотики: до рук, плечей, талії. До речі, «неконтактні» танці і тепер переважають серед багатьох народів, а, скажімо, в росіян вони трансформувалися порівняно недавно.

Доторкання людей при спілкуванні набувало іншої спрямованості, якщо воно освячувалося ритуалами. Не даремно різні контактні прийоми (поцілунки, погладжування, масаж) у

поєднанні з магічними заклинаннями використовувалися в народній медицині українців. Щодо обрядів, то вони аж ніяк не обходилися без фізичних контактів. Весільна обрядовість, наприклад, розпочиналася з рукобиття, яке батьки наречених здійснювали на знак згоди. Центральним моментом весілля було з'єднання рук молодих над короваєм, що являло собою магічний акт скріплення клятви на вірність.

Таку ж магічну силу мав і поцілунок. Коли виголошували клятву чи давали присягу, цілували хрест (у тому числі натільний), від чого, власне, і походить назва обряду – хресне цілування. Воно вважалося такою святою справою, що ніхто не смів його порушити якимись неправедними діями. По мірі утвердження християнства хресне цілування набувало більш ритуалізованих рис, розширюючи і діапазон використання: починає практикуватися ритуальне цілування ікон, різноманітних святинь і навіть не-святинь (наприклад, замка на церковних воротах нареченими – «щоб міцнішим був шлюб»). Поруч із релігійними в Україні продовжували побутувати й народні святині – хліб та сіль, а також земля, традиція цілування якої при виголошенні клятви бере початок від запорізького козацтва.

Крім скріплення клятви, поцілунок мав і інші призначення в ритуалізованому житті українців. Головне з них – передання благозичливості та здоров'я (цікаво, що етимологія слова «цілунок» іде від цілісності, тобто здоров'я, звідси й цілитель – народний лікар). Цілували ж, у відповідності з давніми віруваннями та прийнятими нормами етикету, коли хотіли започаткувати обопільну симпатію, коли прагнули запобігти шкоді, коли намагалися заспокоїти дитину; щоб урятувати стадо, цілували чередника, цілували й свійських тварин – щоб приносили приплід.

Поцілунок використовувався і як знак привітання, нерідко виливаючись у досить складний ритуал. В українців Північної Бессарабії, наприклад, гість звертався до господаря або господині з поздоровленням, на що ті відповідали вдячністю, потім усі цілували одне одному руку, якщо вважали себе рівними; коли ж один із них був старший роками або становищем у суспільстві, то цілував лише молодший, а старший тільки казав «спасибі». Така церемонія практикувалася при вітанні з усіма присутніми гостями, не розрізняючи статі.

В Україні було прийнято обмінюватися поцілунками і при прощанні, причому поцілунок означав не тільки приязнь до людини, а і взаємне прощення (до речі, прощання і прощення колись ототожнювалися). Серед східнослов'янських народів побутував навіть спеціальний обряд спокутування гріхів: напередодні Великого посту, у «прощену неділю», слід було просити один в одного прощення, для чого відвідували всіх рідних і знайомих і цілували їх. Подібна символічність цілунка виявлялася і у прощанні з померлим: українці цілували небіжчика у чоло.

Переважання народної основи у традиціях благозичливості – характерна особливість культури спілкування українців, що виявляється, зокрема, в її символах. Одним із найбільш своєрідних є давній жест привітання – підняття рук догори (жест адорації) як знак найвищого виявлення почуттів. Колись характерний для багатьох народів, він пізніше був використаний християнською церквою як символ звертання до Бога. З піднятими догори руками зображувалася Оранта, пізніше замінена Богоматір'ю з розкритими перед грудьми руками (у християнській Русі вперше закарбована в Софії Київській) – образом заступниці всіх людей. Цим християнізованим жестом, як зазначають дослідники, християнське мистецтво рішуче відокремилося від античної спадщини. Поряд із християнізованою Орантою українська культура зберегла етнічний символ Берегині – жінки з піднятими до об'єкту шанування руками. Цей образ і дотепер залишається головним у міфопоетичних уявленнях та народному мистецтві українців.

Тема 1.2. Види кулінарної обробки харчових продуктів, характерна для раціону харчування населення України (3год)

Характеристика основних способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерна для української кухні

Учні повинні:

знати загальні вимоги до способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерна для української кухні

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості способів кулінарної обробки продуктів харчування, характерних для української кухні

Варіант 1 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 вкислого 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 — пізнє 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. Чорний перець, кардамон, гвоздика, кориця — пізні запозичення з XVI—XVII ст.
- 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.

Отже, у традиціях української національної кухні особливе місце займають такі способи приготування як варіння, тушкування та запікання. А ось смаження використовують рідше. Українська національна кухня до сих пір вміщує в собі стародавні українські страви — борошняні супи, круп’яні супи та каші. Дуже популярні й донині вареники з різноманітним начинням — з капустою, картоплею, сиром, маком, ягодами і фруктами. Дуже популярні галушки — тісто з сиром або картоплею. У деяких випадках в галушки додають одразу і картоплю і сир. А якщо зробити галушки великого розміру і додати мак, то називатися вони будуть — комі.

Випікають найчастіше українці хліб. Рецепти приготування хліба строго дотримуються і передаються нащадкам. Зазвичай печуть кислий хліб, приготовлений на опарі. Млинці і різні булочки також характерні для української кухні.

Для тушкування зазвичай віддають перевагу овочам, це може бути тушкована картопля з м'ясом, картопля зі сметаною і зеленню, тушкована капуста. До речі капусту, українці вживають в будь-якому вигляді: і квашену, і смажену, і тушковану і свіжу. Дуже люблять готувати голубці з м'ясним фаршем і додаванням у фарш крупи. При тушкуванні м'яса, перевагу віддають свинині, і взагалі при приготуванні страв з м'яса свинина займає почесне місце. В українській кухні дуже поширені гострі приправи. Найбільше при приготуванні страв використовують:

- перець;
- часник;
- хрін;
- кмин;
- цибулю тощо.

Подібні приправи додають гостроти і пікантності тушкованим і вареним стравам.
З напоїв українці дуже люблять компоти і квас. Квас в українській національній кухні може бути з кленового соку, ягідний і фруктовий. Також дуже популярний квас з смажених житніх сухарів. Українська кухня багата настоянками на прянощах, травах і цілющому корінні. (Товарознавча характеристика окремих сировинних ресурсів, характерних для української кухні)

Особливість українського посуду

Українська національна кухня багата на способи приготування страв, яких просто безліч. Але, перевага все-таки віддається тушкуванню. Тушкування — це теплова обробка одразу декількох продуктів. Полягає в тому, що сирий продукт спочатку обсмажують, а потім піддають тривалій тепловій обробці — варінню або тушкуванню. З технологічними особливостями приготування українських страв пов'язані особливості українського посуду. Це всілякі казанки, сковороди для смаження різної глибини, глиняні горщики для напівтушкування, також, глечики — невеликий глиняний горщик з ручкою, всілякі чашки і миски. Українці в основному були сільського типу нацією, а значить і посуд теж був простим. Для нього не характерні китайські витончені лінії, не зустрінете ви і порцеляни серед національної посуду України. Але, тим не менш, він багатий своєю простотою. Двійнята — горщики, виконані з глини, вражають своєю красою і писаними візерунками. Здається, що цей глиняний посуд досі зберігає тепло предків, тому він має особливу цінність для кожного українця. Кожен святковий стіл неодмінно прикрашають горщики, після приготування, вони довго не дозволяють страві остигати, що дуже важливо при багатогодинних застіллях: весіллях і гуляннях.

Варіант 2 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 прянощі: 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.

В народі існує така легенда про ріпу:

В діда на городі росла ріпа. Все б нічого, але ніяк та ріпа не піддавалась дідовій силі. Почне він, бувало, тягти її із землі, а вона – сидить. Дивиться на неї дід, чухає потилицю і нічого не може зрозуміти.

Баба дідова вже і в хаті поприбирала, і город прополола, і їсти наготувала. Кличе діда, а той не йде, рукою махає.

- Досить тобі силу свою витрачати, - хитає головою баба – от причепився до тієї ріпи. Он у коморі у тебе їх сотня.

Та ніяк не заспокоїться дід: не може зрозуміти, чого ріпа так міцно в землі сидить.

Баба дідова вже й сіна на зиму накосила, й скотину в хлів загнала, а дід сидить, на ріпу дивиться, а витягти не може.

- Чуєш, бабо, - сміється старий, - а-ну, вийди у двір. Потягни ріпу, може в тебе вийде.

Засукавши рукава, ухопилася баба обома руками за ботвиння і витягла ріпу на світ божий. Тут відразу налетіла буря. Небо затягло чорними хмарами. Сильний вітер зірвав дах з дідової хати. Кинувся дід бігти, та одна плаха, наздогнавши його, вбила.

Коли вщухла негода, ішла повз старчиха причинна, побачивши бабу в сльозах, вона сказала:

- У кожної речі своє місце, у кожного овоча свій час. Кожна річ в цьому світі пов’язана так чи інакше з людським життям. Я не стрижу волосся і не вмиваюся, оскільки боюся порушити природній плин речей.

І ще сказала:

- Добре, що твій дурень не підняв он той камінь, що за хатою: під ним покоїться погибель Світу.

Сказала і пішла, обходячи паростки бур’янів і не здіймаючи пилу.

Цибуля. З давнини цибуля вважається не тільки продуктом і лікарською рослиною – їй надавались ще й магічні властивості: цибуля являлася 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 Гиппократ 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.

Огірки. 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 I 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.

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 населення. 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.

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.

Варант 3

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. На борошно мололи жито, пшеницю, гречку, просо, кукурудзу. На крупорушках дерли крупи з проса, гречки, ячменю. Крупи також виготовляли у власному господарстві – товкли у ступах, мололи на ручних жорнах. Цими знаряддями користувалися лише для одержання невеликої кількості зерна, у голодні, неврожайні роки – звідси й приказка: «Ступа й жорна – бідна чорна». Крупи та мука були основними й надійними харчовими заготовками.

Найбільш давнім способом консервування овочевих продуктів для створення сезонних запасів (здебільшого на зиму) були соління й квашення. Квасили й солили капусту, буряки, яблука, груші, огірки, кавуни, гриби. Ці способи дозволяли довго зберігати продукти і вживати їх потім у сирому вигляді або після термічної обробки.

Одним із поширених способів заготівлі садовини й продуктів збиральництва було сушіння. Сушили яблука, груші, сливи, вишні, смородину, гриби, на Півдні – абрикоси. З березового й кленового соку робили квас.

Через те, що продукти тваринництва були досить дорогими, більшість селян прагнули продати не лише надлишки м'ясо-молочних харчів, але й те, що було необхідне для власного харчування. Худобу кололи раз або двічі на рік, на великі свята: Різдво й Пасху. Українці надавали перевагу свинині. Телятину або воловину й баранину продавали майже завжди, а із свинини робили запаси, часом на цілий рік, для власного споживання. 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. На Заході України виготовляли також тоненькі ковбаси, шинку.

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.

Найбільш поширеними в Україні стравами були ті, що виготовлені з рослинних складників. Узагалі щоденну їжу можна розподілити на дві групи: страви з рослини і страви з продуктів тваринного походження. Перші в свою чергу поділимо на страви з зернових і овочеві, другі - на м'ясні, молочні й рибні. Українській кухні властиве приготування страв переважно способами варіння й тушкування і меншою мірою смаження й печіння.

Найбільш поширеними в Україні стравами були ті, що виготовлені з рослинних складників. Узагалі щоденну їжу можна розподілити на дві групи: страви з рослини 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. На відміну від білорусів, українці не готували каш з житніх круп,а готували з пшеничної, ячмінної, гречаної, кукурудзяної, пшоняної та інших круп. Каші належать до архаїчних страв. Варили кашу на воді або молоці, часто доводили до повної готовності у печі. Їли її з молоком, салом, маслом, олією, іноді з медом. Дуже поширеними на Україні були кашоподібні страви з борошна різних злаків. Борошняні варені страви, що попередньо піддавалися ферментації, теж були здавна поширені на Україні. З крупи приготовляли й рідкі страви – юшки або супи. До них відноситься і куліш – рідка каша із пшона з салом, у яку до смаку додавали картоплю і цибулю. Із дрібно товчених або молочених зерен варили юшкоподібні мучні страви: кисіль, мнішки, чир, соломаху, мамалигу тощо.

Кисіль також належить до архаїчних страв. Традиційно кисіль готували із добре підсушеного чи подрібненого вівса. З кінця XIX ст. для цього використовували інші види борошна (пшеничне, житнє, горохове, картопляне). Споживали кисіль гарячим і холодним. Якщо страву їли холодною, то її заздалегідь розливали у миски. Кисіль вважався якісним, коли він добре загуснув.

Поширеною стравою серед жителів Українських Карпат був чир. Готували його з вівсяного борошна, іноді з житнього, пшеничного чи ячмінного. Муку засипали в окріп, розколочували, варили, доки вона не згусне, після чого поволі виливали у миску з холодною водою. Чир їли або з водою, в якій його готували, або її зливали і додавали молоко. Цю страву споживали майже щодня.

До відомих на Східній Україні страв відносять соломаху. Письмові джерела залишили згадку про те, що соломаха була однією із улюблених страв запорізьких козаків. Готували її з гречаного борошна, рідше – з житнього, пшоняного або пшеничного, яке розбовтували у воді, виливали у підсолений окріп і, помішуючи, варили. До готової соломахи додавали олію, масло, смалець.

На півдні України, Подільському Подністров'ї, Буковині та Гуцульщині із кукурудзяного борошна варили мамалигу. Вона належить до пізніших страв, адже кукурудзу на Україні почали вирощувати лише у XIX ст. їли мамалигу гарячою з олією, сиром, бринзою, молоком, кисляком, салом, а також подавали холодною до борщу.

Варені страви з борошна не обмежувалися кашоподібними. В Україні готували ще велику кількість інших: затирання, галушки, локшину, вареники, на Заході – кльоцки, на Полісі – коми. Для затирання, локшини, і галушок готували круте прісне тісто і варили у юшці, молоці, воді. Їли з різними приправами. Вареники (на Галичині називалися «пирогами») начиняли капустою, картоплею, сиром, гречаною кашею, маком, сухофруктами, свіжими ягодами. Поширеною прісною начинкою була урда (вижимка, що утворювалася при кип'ятінні тертого конопляного чи макового сім'я). Вареники засмажувалися салом чи олією з цибулею, заправлялися сметаною чи ряжанкою. Їх готували з гречаної або пшеничної муки переважно у неділю або святкові дні. Вареники вважаються однією з найхарактерніших для української кухні страв.

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. З хлібом молодих проводили до шлюбу, його клали на труну небіжчика і потім залишали на могилі. З хлібом починали працю в полі весною і з ним закінчували її восени. На хлібові клялись при укладанні різних угод, він був обов'язковим атрибутом під час проведення обрядів календарного циклу, а також ритуалів, пов'язаних з початком будівництва хати, копанням криниці тощо.

На більшості території України хліб випікали з квасного тіста. Оскільки процес його виготовлення був досить тривалий, пекли хліб раз (найчастіше у суботу) або двічі на тиждень. Тісто замішували звечора. Замість дріжджів використовували залишки тіста від попередньої випічки. Цим займалися жінки, рідше дівчата. До випікання хліба господині-українки ставилися з особливою увагою. Невдало випечений хліб, особливо ритуальний (паска, коровай), згідно з повір'ям приносив сім'ї нещастя, біду. Виготовлення хліба було своєрідним ритуалом, обставлялося низкою заборон і обмежень. Так не можна було пекти хліб у п'ятницю, тримати двері відчиненими при садженні хлібу у піч, торкатися до тіста "нечистій" жінці, позичати з дому хлібну діжку й лопату тощо. Матері надзвичайно ретельно навчали дочок технології приготування тіста, його випікання. Значна увага приділялася чистоті рук і посуду. Неохайних господарок засуджували у народі. Про них говорили: «Видно, що Настя хліб пекла – усі ворота в тісті».

Жодна страва не може зрівнятися з хлібом і способами його приготування, і розмаїттям готових виробів. Хліб відрізняється за видами борошна, якістю, умовами приготування та рецептурою тіста, характером випікання, формою. Майже скрізь на Україні повсякденний хліб («хлібина», «боханець», «паляниця») пекли із житнього борошна, що із здивуванням засвідчували іноземні мандрівники, в яке додавали інші компоненти: борошно із ячменю, гречки, гороху, сочевиці, а в пізніші часи – мелену кукурудзу та товчену картоплю. У голодні роки до тіста домішували буряки, варену квасолю, висівки, полову, борошно з лободи тощо. Житній хліб входив до складу повсякденного харчування не лише тому, що інших зернових культур сіяли менше, а й у зв'язку з традиційними смаками. Тільки у південних районах України, де здебільшого вирощували пшеницю, переважав пшеничний хліб. На Полтавщині й Слобожанщині переважав житній хліб з гречаними домішками, на Поліссі – з картопляними. Крім цього, хліб з вівсяного борошна був поширений на Бойківщині, Лемківщині та в Карпатах, а з кукурудзяного – на Гуцульщині.

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. У деяких регіонах готували коржі з гречаного борошна та гороху. їли їх замість хліба – з молоком, ряжанкою, салом, олією. На свята й у вихідні готували коржі з медом і маком. Перепічки, підпалки також пекли із тонко розкачаного тіста. їли їх гарячими, переважно на сніданок. З 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. На Поліссі і в гірських районах Карпат часто вживали ягоди і гриби. На свята та вихідні готували пироги з м'ясом і рибою.

Українській кухні, більше, ніж російській чи білоруській, притаманні овочеві страви. Традиційно їх готували з капусти, буряка, моркви, брукви, цибулі, часнику, гарбуза та інших овочів. Безумовно, найбільш популярною і улюбленою серед них був борщ. Практично їли його щодня як основну обідню страву. Крім цього, борщ належав до обов'язкової їжі на весіллі, поминках, обжинках, Різдво тощо. Відомі три основні його різновиди — буряковий, зелений і холодний. Існувало три різновиди страв з цією назвою. З рідких варених овочевих страв найпоширенішим був і залишається борщ з капустою й квашеним буряком, морквою, цибулею. «Борщ та капуста – в хаті не пусто», – говорить народне прислів'я. У ХХ ст. до борщу вже додавали картоплю. На півдні й сходу України борщ найчастіше готували з квасолею. Заправляли його буряковим квасом, сироваткою, по можливості сметаною. На свята варили борщ з м’ясом, а у будні заправляли салом. У піст в юшку клали сушену рибу або гриби, а заправляли олією. Зелений, або щавлевий, борщ готували навесні, коли з'являлася перша зелень: щавель, лобода, кропива. Влітку популярним був холодний борщ на сироватці, який не варили. До сироватки лише додавали варену картоплю або буряк, петрушку, кріп, цибулю, по можливості круте яйце й сметану.

Другою поширеною рідкою овочевою стравою на Україні був капусняк. Варили його з квашеної капусти та картоплі, іноді добавляли пшоно або іншу крупу. У заможних родинах капусняк готували на м'ясному розсолі. Звичайно його заправляли салом з цибулею.

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. Вона поширилась фактично у всіх регіонах України, стала важливим додатком до хліба, а у бідних селянських сім'ях нерідко і єдиною їжею. Хоча вона з’явилася в Україні відносно пізно, з неї готували велику кількість простих і поживних страв: тушкована, печена, смажена, варена у різних видах, оладки, деруни і кльоцки.

У процесі виготовлення картопляних страв добавляли молоко, масло, сало, м'ясо, зелень, інші овочі, бобові. Однак найчастіше її варили, причому з метою економії у лушпинні. Готову картоплю поливали олією зі сметаною, смаженою цибулею, смаженим салом. До столу подавали з квашеною капустою, кисляком, молоком, у гірських районах – з розтопленою бринзою.

Поширеною стравою була товчена (варена без лушпиння) картопля, заправлена салом з цибулею. З неї смажили на пательні оладки: пиріжки, начинені квасолею, горохом, капустою, грибами. На Бойківщині до м'ятої картоплі добавляли борошно і випікали коржі.

Смачною і поживною була печена та смажена картопля. Пекли її нечищеною, як правило, ввечері, на черіні в печі або в попелі. Споживали з сіллю, цибулею, олією чи салом. Очищену від лушпиння та порізану на тонкі пластівці картоплю смажили на олії, рідше на салі. Їли з квашеною капустою, кисляком, сметаною.

Приготовляли також страву з сирої тертої картоплі. Передусім це стосується загальновідомих дерунів. Готували їх так: до тертої картоплі додавали житнє або гречане борошно, варену картоплю, вбивали яйце. Усе це перемішували і смажили в олії на пательні. Підсмажені оладки складали в макітру, заливали сметаною і тушкували в печі. Іноді деруни подавали з підливою зі сметани, грибами.

Серед овочів помітну роль у народному харчуванні відігравала капуста. Восени і на початку зими її споживали свіжою, в інший час – квасною. Свіжу капусту варили, запікали у печі, мастили олією, їли з хлібом або картоплею. Сира квашена капуста, заправлена олією, була щоденною стравою у зимовий період. Відварену її їли окремо або використовували як начинку для вареників, пиріжків. Листя сирої та квашеної капусти застосовували під час приготування оригінальної української страви – голубців.

Окремі страви з буряка, моркви, брукви готувалися рідко. Вони, як правило, мали локальний характер. Ці овочі, а також цибуля, часник використовувалися переважно як компоненти для приготування інших страв. Огірки, солодкий перець, редьку, помідори (кінець XIX ст.) споживали у сирому вигляді. Для зберігання у зимовий період ці овочі консервували, солили. 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.

Однак незважаючи на це, до традиційної народної кулінарії входив значний асортимент виробів з м'яса. Найуживанішою була свинина, менше – баранина. Яловичина вживалася порівняно рідко. На свята також різали курей, гусей, качок. У деяких регіонах розводили індиків. Свіже м'ясо споживали рідко, як правило, коли забивали худобу. Основну його частину переробляли з метою тривалого зберігання: взимку заморожували, навесні засолювали. Побутував і такий ефективний спосіб консервування, як вудження. Солонину і вудженину зберігали до великих польових робіт, які вимагали посиленого харчування.

Найчастіше м'ясо використовували у вареному вигляді. З юшки приготовляли борщ, супи, а відварене м'ясо додавали до каші. Поширеною була «печеня» – тушковане м'ясо з картоплею або без неї. Із сирої свинини готували традиційну українську страву – ковбасу. М'ясо різали на шматки, добавляли сало, часник, перець, солили і начиняли добре вичищені та промиті кишки. На Східній Україні ковбаси переважно підсмажували або запікали у печі і для тривалого зберігання заливали смальцем. У Галичині ковбаси вудили димом. З товстих кишок, наповнених відвареною гречаною, ячмінною, вівсяною кашею, перемішаною з кров'ю, готували кров'янку. Вареними вухами, язиком, легенями, щековиною, підчеревиною начиняли вичищений шлунок, який потім відварювали у воді чи запікали у печі. Цю страву називали салтисон, кендюх.

Однією з поширених на Україні страв був холодець. Для його приготування впродовж тривалого часу відварювали м'ясо, ноги та голову. Відварене м'ясо відокремлювали від кісток, розкладали у миски, заливали розсолом та ставили у холодне місце, щоб страва затвердла. їли холодець з гострими приправами: хріном, гірчицею, перцем, оцтом.

Молочні страви споживали частіше. На селянському столі бували свіже й кисле молоко, відтоплений сир. У неділю й на свята варили вареники, пекли пироги з сиром. Сметану й масло звичайно подавали, залишаючи собі зрідка лише мізерну кількість для забілу борщів. Із витопленого у печі молока, заправленого сметаною, робили ряжанку, яка теж була повсякденною стравою.

Молоко свіже і кисле пили з хлібом, картоплею. На молоці варили каші, галушки, локшину. З кислого молока знімали сметану, яку споживали як Окремий продукт або як основу для збиття масла. Масло виготовляли різними способами: у макітрі – розмішуючи сметану дерев'яною ложкою, у бутлях – тривалим збовтуванням, у дерев'яних масницях, більш удосконалених для цієї мети пристроях. Деякі господарки, щоб надати маслу приємного смаку, перед збиванням ставили сметану у теплу піч. Масло і сметану використовували як приправу до страв – вареників, галушок, кулешів, картоплі тощо. На відходах (масляниці) варили пшоняну кашу та пекли оригінальні коржики — мандрики.

З кислого, переважно коров'ячого, молока виготовляли сир. Для цього кисле молоко ставили на певний час у теплу піч, щоб воно відігрілося. Відцідивши сироватку, сир відтискували у конусоподібній полотняній торбі – «вороку», яку клали під прес з каміння або підвішували. Для тривалого зберігання сир солили та складали у діжечки. їли його з хлібом, а також використовували як начинку для вареників, пирогів, дерунів та інших страв.

У гірських районах Карпат робили сир з овечого молока. Для штучного заквашування овечого молока використовували спеціально приготовлений з шлунка дво-, тритижневого теляти або ягняти каталізатор – глєг. Під впливом глєгу молоко швидко густішало. Після збовтування та віджимки одержували сир – бузу. Його деякий час сушили, потім розминали у дерев'яному кориті, добавляли солі, червоного перцю. Приготовлену у такий спосіб масу вигрівали у теплому місці й отримували бринзу. Для тривалого зберігання її щільно набивали

у дерев'яні діжечки. І хоча бринза була гострою на смак, її з великою охотою їли з хлібом, картоплею, кулешою, іншими стравами.

З напоїв домашнього виробництва найпоширенішим були: узвари з сушених й свіжих фруктів чи ягід, варенуха, квас. Чай у XIX ст. не набув поширення у селянському середовищі. Заварювали й пили настої цілющих рослин. Кава з'явилася в Україні на початку XX ст. (більше у західних областях).

Ще з часів Київської Русі на українських землях зберігалася традиція вживати мед та пиво. Бджолиний мед розбавляли водою, переварювали, добавляли хміль та відповідні трави. Після бродіння утворювався надзвичайно смачний малоалкогольний напій. Наприкінці XIX – початку XX ст. медовий напій у селянських сім'ях виготовляли лише на великі свята – Різдво, Великдень. Пиво спочатку варили лише з пшениці, а пізніше з дешевого продукту – ячменю. Наприкінці XIX ст. його майже припинили готувати у домашніх умовах.

Традиційними на Україні були різні наливки: слив'янки, вишнівки, тернівки та запіканки. Для їх приготування діжки засипали фруктами та ягодами, добавляли горілку, цукор, мед. Робили також настойки з різних трав та горілки. Однак через високу вартість горілки наливки та настойки вживалися рідко, переважно на свята і в заможних сім'ях.

З розвитком капіталістичних відносин народні алкогольні напої все більше витіснялися купленою горілкою. На Україні її стали виробляти ще наприкінці XV ст., спочатку в західних регіонах, а потім і на Наддніпрянщині та Поділлі. З давніх часів горілка вживалась головним чином у побуті феодалів, шляхти, духівництва, заможних міщан. З посиленням колоніального гніту на українських землях правлячі кола Російської та Австрійської монархій здійснювали послідовну політику, спрямовану на споювання трудящих мас. Кількість ґуралень, корчмів, шинків неухильно зростала. Величезні прибутки від державної монополії на виробництво горілки значною мірою використовувались для утримання репресивного апарату та подальшого закабалення українського народу.

Надзвичайно популярними на Україні були кваси та узвари. Кваси готували з житнього хліба, буряка, фруктів та ягід, соків дерев (береза і клен). Значного поширення набув хлібний квас. Його готували з сушеного чорного, переважно житнього хліба, «малаїв», спечених із житніх висівок, а в деяких регіонах – із житнього, ячмінного або вівсяного зерна. Хлібну основу заливали водою, заквашували сушеними дріжджами домашнього приготування або хмелем. Після декількох днів бродіння квас відціджували і ховали у льох. Його пили, як правило, у гарячу пору року, під час польових робіт.

Буряковий квас готували з нарізаних кружечками, складених у відповідний посуд та залитих водою буряків. їх ставили на певний час у тепле місце. Щоб буряки не темніли, зверху клали дерев'яні кружки. Буряковий квас пили рідко. Його переважно використовували для приготування борщу, хрону тощо. Подібною була і технологія приготування квасів із фруктів та ягід.

Навесні у лісових районах збирали й пили свіжий сік дерев (берези, клена). З них виготовляли квас. Для цього сік зливали у діжки, додавали вощину, ягоди калини або журавлини, іноді підсмажені зерна ячменю або чорний хліб. Після бродіння квас ховали у льох.

Досить популярними були фруктові та ягідні узвари. Найчастіше їх варили із сушених груш, слив, вишень, яблук та диких ягід. Вживали узвар щодня і на свято.

Всі напої за способом приготування були національними напоями українського народу. Вони широко побутували серед різних верств українського суспільства.

Деякі зміни у народному харчуванні українців відбулися у радянський і сучасний період. Зменшилися відмінності у їжі сільського та міського населення, жителів різних регіонів України. Збільшилося споживання продуктів харчування на душу населення. І хоча зберігається традиція переваги рослинної їжі в раціоні українців, значно зросла питома вага м'ясних, рибних, молочних страв. Одночасно спостерігається збільшення споживання фруктів та овочів, у тому числі південних, а також різних продуктів і спецій, імпортованих з інших країн.

Загалом відбулося деяке поліпшення якості харчування населення України, досягнуто це було переважно внаслідок зменшення низькокалорійних (із незадовільними смаковими характеристиками) страв, напоїв, способу приготування, консервації та зберігання продуктів,

запозичених в інших народів. Водночас надмірна хімізація, не завжди контрольоване вживання отрутохімікатів, науково необгрунтовані експерименти у сільському господарстві і, зокрема, у тваринництві, орієнтація переробної промисловості лише на кількісні показники різко погіршили якість сільськогосподарської продукції. Все це спонукає нас згадати народні традиції та поміркувати, як їх можна використати у сучасному харчуванні українців.

Розділ 2.Приготування і подавання регіональних страв української кухні (13 год)

Тема 2.1. Страви населення Західної України (Прикарпаття) (2год)

Доктрина галицької кухні. Технологія приготування окремих страв населення Заходу України

Учні повинні:

знати особливості кухні Західної України та окремих областей (Львівська, Івано-Франківська, Тернопільська області)

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Заходу України

Львівська кухня протягом сторіч

Їжа супроводжує людину від початку її існування, за змінами в кулінарній обробці продук тів простежується історія людства.

Спосіб споживання страв змінювався разом із еволюцією людини – почалося з сирої

Їжі,і ось людині стало замало процесу поглинання та насичення, до того ж з'явилася потре ба колективного споживання їжі, потреба переховування запасів. Так виникло обсмажування, засолювання та вудження і далі, далі, далі – до вишуканих страв нашого часу, концепції раціонального харчування та ресторанної естетики оформлення страв.

Спілкування народів збагачувало культуру споживання та кулінарію, отже кухня зі всіма її смаколиками, приправами, десертами є витвором фантазії та уяви, регіональних та етнічних особливостей, географічних та наукових відкриттів багатьох народів упродовж багатьох століть.

Зіграла свою роль у розвитку кулінарії урбанізація світу, адже кухня як така це явище міської культури. Мандрівники, купці та завойовники були тим чинником, який спричинив розповсюдження світом злаків, овочів, фруктів, спецій, а також і гастрономічних новацій.

Справжній переворот привнесла в ритуал споживання їжі епоха гуманізму – саме в цей час з'явилися індивідуальні столові прибори, що спричинило розквіт побутової кераміки та скла, а також і виникнення керамічної промисловості, виробництва льону, розвиток виноробної промисловості, тобто означила еволюцію культури споживання і якісно новий її період.

Не була винятком і галицька кухня, яка пройшла довгий шлях становлення. Часто по тій чи іншій страві, чи асортименту страв з меню будь-якої галицької господині, можна вивчати історію Галичини, адже в регіональній кухні відбилися всі впливи та нашарування епох. Разом із тим в різноманітті продуктів і страв важко відзначити суто галицьку – звичні для нас продукти та страви, з них приготовлені, як правило, запозичені , зрештою, як і новації всіх европейських кухонь. На жаль, в історії нашого міста поки що відсутні сторінки історії кулінарії, тільки непрямі згадки та описи дають можливість торкнутися цієї надзвичайно цікавої теми, яка очікує свого прискіпливого дослідника.

Виробництвом їжі в середньовічному місті займалися професійні ремісничі цехи. У 1407 р. у Львові діяли 14 ремісничих цехів, що об'єднували 500 майстрів 36 професій, серед яких важливе місце займали різники, рибаки, пекарі, пивовари, медоситники та ін.

Їжа в давніх часах була доволі одноманітною і визначалася характером діяльності та заняттями мешканців приміських сіл – багато м'яса, риби (у Львові в ті часи багатою на рибу була р. Полтва з її притоками та ставами), каші, ріпа. В цей час не було суттєвої різниці в харчуванні багатих та бідних, різниця полягала в ціні ґатунків м'яса або риби.

М'ясо різницькому цеху Львова традиційно постачали мешканці приміських сіл – Солонки та Жирівки. Його продавали на львівському Ринку (довкола Ратуші) тільки в певні дні тижня.

Ігор Лильо
ЛЬВІВСЬКА КУХНЯ

Love & Lviv
Love & Lviv

Численні річки, потічки, ставки та озера навколо обмеженого мурами міста у великій кількості постачали на стіл мешканців Львова щук, коропів, окунів та линів, карасів та плотву. На Ринку у великій кількості продавалася як жива, так і солена та вуджена риба.

Пекарі, об'єднані в цех, випікали переважно білий хліб, кількість якого була регламентована. У межах цеху працювали ще й марципанники, пряничники, а поза межами цеху – партачі, що випікали білий та чорний хліб, булки, бублики, пляцки з маслом.

Цехові аптекарі продавали не тільки ліки, але й мали у продажі широкий вибір прянощів та кухонного начиння з металу. Тут були «різного розміру ступки, сковорідки, різнорідні ложки та форми для виготовлення кондитерських виробів, а ще – перець та родзинки, цукор та миґдаль, імбир і татарське зілля, ялівець та шафран, мускатний горіх та цинамон, мило, рис, кмин, гвоздика, імбирні пряники, лимони, фіги, повидла, насіння, пластирі та мазі».

У першій половині XVI ст. в кулінарній історії Речі Посполитої сталася знаменна подія. Королевою Речі Посполитої після смерті свого чоловіка, короля Зиґмунта Старого, почала правити італійка за походженням, Бона Сфорца (Bona Sforza d'Aragona,1494- 1557). За державними турботами вона не забувала і про притаманну Італії середземноморську кухню. Спровадивши з батьківщини італійські овочі, трави та фрукти, вона спричинила справжню революцію у слов'янській кухні. Завдяки королеві Боні на землях, що входили до складу Речі Посполитої, цілком натуральним є широке використання у меню цвітної капусти та броколі, зеленої, жовтої та фіолетової шпарагівки, баклажанів та цукінії, шпіната, пори, селери, спецій та пахучих трав. І сьогодні нікого не здивує продаж на звичайному львівському ринку в'язки зелені до зупи – букета Гарні, складеного з корінців моркви, петрушки, селери, пастернаку з обов'язковим додаванням пори, зеленої цибульки, листочка чи чвертки савойської капусти, гілочки петрушки та селери – цим ми завдячуємо саме королеві Боні. Буденністю для вищих верств стало вживання макаронів – італійської пасти – та широкого асортименту спецій.

Відомі історичні згадки про банкети у давньому Львові, що дають уявлення про тогочасні смаки та святкові меню. Наприклад, з приводу коронування короля Зиґмунта III Вази (Zygmunt III Waza; 1566-1632) у 1587 р. на ратуші було спеціально надбудовано поверх для музикантів та трубачів, які розважали грою достойних гостей на банкеті. Велика тріумфальна вечеря, на якій були присутні архиєпископ Ян Соліковський та львівський староста, відбулася у Гутетерівській кам'яниці на Ринку, 18. На банкеті з'їли «риб на 2 золотих, 14 каплунів, 2 теляти, 8 штук волової печені, зайців, масла, повидла та медівники. Пану Матіашу аптекарю було заплачено за розмаїті коріння, цукрів та марципанів, воскових свічок та іншого – 15 золотих та 7 грошів. Було випито 2 бочки пива, півтора барила та 7 гарнців вина».

У 1637 році з приводу весілля короля Владислава IV Вази (Władysław IV Waza; 1595-1648), яке гучно відзначали і у Львові, на міських валах стріляли з гармат, з верхівки ратуші лунала музика. Ввечері львів'яни спостерігали феєрверки, а у ратушевій залі відбувся банкет, який своїми руками приго-тували львівські міщанки. Для приготування банкету було спалено 3 фури дерева. Попиваючи міцними напоями, гості з'їли «три чверті вола, 22 каплуни, 25 курчат, 7 гусей, 4 качки, 3 зайців, півтора теляти, 5 четвертей фляків та кишки, 4 поросята, фаршировані горохом та солониною, 1 барана, 3 індиків. Крім того, в меню були ще телячі та кабанячі голови, каша, печена на молоці, повидла та медівники, мед. Для приготування святкового столу було використано лою на 5 золотих 22 гроші, крім того 2 фаски масла, вишневий сік, ріпу, петрушку, моркву, хрін та цибулю, пивний оцет. Аптекар Каспер Юзефович отримав за коріння, цукри та паштети 86 золотих та 7 грошів. На десерт були подані яблука, горіхи, сливки, виноград, а також сир. За час банкету було випито 50 гарнців угорського вина, 17 гарнців котнарівського, 2 бочки жовківського пива». Музиканти, які розважали цього вечора гостей та мешканців Львова, у великій кількості пили пиво та мед.

За часів правління королів Яна III Собеського (Jan III Sobieski, 1629-1696), Августа II, Станіслава Лещинського (Stanisław Leszczyński, 1677-1766) спосте-рігається виразне захоплення вишуканістю французької кухні, багатоманіттям соусів та фантазійними десертами. Відтоді в асортименті страв вкорінилися торти та тістечка, леґуміни та запіканки, бізе та заварні тістечка, якими так славляться галицькі господині. Неможливо

навіть уявити собі тої кількості унікальних рецептів, записаних в старих зошитах, що ревно бережуться від чужого ока...

Із входженням Галичини до складу Австро-Угорської імперії поширилися впливи менш складної, але більш поживної та раціональної німецької кухні. З того часу галицькі господині запозичили величезний асортимент м'ясних та ковбасних виробів. Яка кількість рецептів їх приготування - не зможе назвати ніхто. Полядвиці та шинки, паштети та галяретки, кармонадлі та зрази, сальцесони та кишки – немає їм числа. В наш час використовуємо як давні рецепти, так і сучасні, що стали популярними в совєтський час. Мирно співіснують у галицькій кухні бігос та плов, гуляш та різотто, котлети биті та мелені, рулети, гречаники, млинці та деруни, пельмені, равіолі та вушка, кнедлі та мамалига, флячки та колдуни, кишки та картоплянки, найрізноманітніші вареники та рагу, голубці та реберця. А без фаршированої риби неможливо уявити собі святкового столу! Важко сказати, скільки десятиліть надзвичайно популярним товаром на львівських ринках є вафлі для улюбленого торта львівських дітлахів, надзвичайно простого у виконанні та відомого своїми якостями далеко поза межами Львова. Це не що інше, як львівський варіант рецепта знаменитого віденського цукерника Оскара Пішінґера, який від часу створення у 1881 р. досі не втратив своєї привабливості.

Безперечним свідченням уваги до процесу споживання їжі у Львові початку XIX ст. є видана 1835 р. львівською друкарнею Ф. Піллера «Книжка кухарська для вжитку в домах міських і панських. Зрозуміла і точна наука приготування страв м'ясних і пісних, що містить надійні правила готування, тушення, випікання делікатного тіста, приготування кремів, галярет, салатів, компотів, смаження фруктів, приготування різних теплих та зимних напоїв, полив, льодів, конфітюр, мусів, молочка, рулетів, лікерів та розолісів, консервування різної живності сушінням, маринуванням та вудженням; далі: Спис страв обідніх для господарських домів, в дні буденні та святкові, пристосований для кожної пори року, а також: Спосіб накривання зі смаком великих столів, влаштування стрілецьких свят, сніданків a la fourchette, вечерь та буфетів, нарешті: словничок, пояснюючий технічні кухарські вирази, і вказівка до влаштування різних запасів». Така велеслівна назва, типова для XIX ст. надає повну інформацію щодо вмісту. Це було вже друге видання книги, окремо вміщений зміст вражає як кількістю корисних порад і рецептів, так і цілковитою відповідністю нашим сьогоднішнім смакам та засадам раціонального харчування.

Небагато змінилося під час німецької окупації міста. Упродовж кількох місяців до кінця 1941 р. значною мірою використовувалися довоєнні продуктові запаси міста. Були введені в обіг продуктові карточки, які можна було «отоварювати» тільки в певних магазинах, норми продуктів для однієї особи виглядали таким чином: на тиждень – 2000 г хліба, 200 г м'яса без кості чи м'ясних виробів, 100 г цукерок; на 10 днів – 500 г борошна, каш чи макаронів; на місяць – 200 г жирів, 400 г цукру; півлітра молока – на день. Норми для єврейського населення були двічі меншими. Однак дійсність часто не відповідала нормам за карточками, а чим далі – кількість нормованих продуктів зменшувалася. Було видано наказ із дозволом на роботу 9 ринків, для єврейського населення – один, ринок на Замарстинові. Цікаво, що обмеження купівлі продуктів та продуктові карточки на території Генерального Губернаторства існували тільки у Львові. Львів'яни, із притаманною їм схильністю знайти вихід з будь-якого положення, як могли, рятували ситуацію із годуванням родин. В цей час будь-який клаптик вільної землі засівався в різний спосіб купленим насінням і вирощувалася картопля, морква, буряки, петрушка, шпінат, капуста. Нераз львів'янки, зібравшись для безпеки компа-ніями, вирушали «на село» вимінювати речі та одяг на продукти харчування, крім того, функціонував і «чорний ринок», ціни на якому були захмарними. «Окупаційне меню» частіше за все виглядало таким чином: «…Хліба на картки продавалося так мало, що його вистачало тільки по одній скибочці на сніданок…. В нашому меню не було навіть мови про м'ясо. Тішилися, якщо можна було хоч чим змастити кукурудзяну кашу, прісну перловку чи ріденьку просяну кашу. В щасливі часи їли картоплю, гречану кашу, а також дрібну квасольку, темну, і ще дрібнішу білу або сою та чечевицю, з цих бобових бабуся готувала густу зупу чи нераз забілювала зупу борошном. Щоб трохи доповнити убогу карткову кількість хліба, часом на блясі пекли на воді та солі темні пляцки з житньої муки. Жири – як солонина, смалець чи тим більше масло, на довгий час стали тільки

згадкою. Від початку війни ми вже звикли до рослинної олії: соняшникової, лляної, а також менш вартісної конопляної і, нарешті, ріпакової.

На олії в успішні часи пеклися картопляні пляцки».

Ті, хто працював, харчувався в їдальні за місцем праці, ось типовий приклад такого харчування: «Ні масла, ні жодної жиринки. Маю трохи гречаної каші і трошки ячмінної. Маю сіль. Хліб сьогодні закінчився. Маю кілька пастилок сахарину. Маю трошки кавового сурогату. І це все. Попереднього дня на обід в установі отримав зупу із скибкою хліба, на вечерю – каву без молока і за два дні дві костки цукру. І тим треба жити і працювати 10 годин на добу»

У періодичній пресі почали з'являтися корисні поради щодо харчування та кулінарні рецепти, а книгарня Міхала Ковальського на пр. Свободи, 19 випустила бестселер – «Здорова кухня. Практична кухарська книга» Ф. Ґенсувни, що містила кулінарні рецепти, максимально наближені до жалюгідних умов воєнного часу. Книга мала величезний успіх, вона видавалася тричі, загальною кількістю 15 000 примірників.

Під час ІІ Світової війни в місті діяло багато ресторанів та кав'ярень, подаючи їх назви, путівник уточнює: «німецький ресторан», «німецька кав'ярня», «німецька пивна». Ресторани «Німецька пивна» – вул. Руданського, 3; Ресторан «Бахус» – пл. Торгова, 4; «Бристоль» – проспект Свободи, 19; «Домівка» – пл. Галицька, 3; «Гігієна» – Січових стрільців, 10; «Ліхтар» – Винниченка, 3; «Пошта» – Коперника, 32; «Місто Саарбрюкен» – С. Бандери, 29; «Німецька кав'ярня «Шотландець» – Фредра, 9; «Кав'ярня» – пл.Міцкевича, 5; Міське казино – Листопадового чину, 6; Готель-ресторан «Жорж» – пл. Міцкевича, 1; Кавярні «Центральна» – Січових стрільців, 2; «Корсо» – пр. Свободи, 11; «Рим» – пр. Шевченка, 25; «Відень» - Шпитальна, 1; «Артистична кнайпа» – Ринок, 45; «Ренесанс» – Січових стрільців, 12; «Імперіал» – Січових стрільців, 1; «Кавказ» –Січових стрільців, 11; «Люкс» – пл. Міцкевича, 5; «Рудек» – Коперника, 3 «Тироль» – І. Франка, 2.

Після війни ситуація із постачанням продуктів трохи покращилася, продуктові карточки діяли до 1947 року, працювали ринки, для організації постачання продуктів були створені районні «Піщеторги», відроджено роботу споживчої кооперації.

В післявоєнний час працювали ресторани «Залізничний» на головному вокзалі, та станції Львів-Підзамче, Воєнторгу ПрикВО на вул. 17 вересня, 10 (Січових стрільців); «Люкс» на пл. Міцкевича, 7; «Львів» на 1 травня, 11, а також ресторан в парку Костюшка. Їдальні штабного відділення воєнторгу на вул. Фредра, 1, міської ради в приміщенні ратуші, Обкома КПУ на вул. Радянській; чайна Спецторгу на пл. Ринок, 5. На заводах, які були створені наприкінці 1940 років, як правило, функціонували буфети, хоч і з мінімальним асортиментом, вони все ж таки вносили деяке різноманіття в раціон працівників промислових підприємств.; в місті працювали 9 пекарень, що забезпечували Львів хлібом.

В 1950-их роках потреби більш заможних львів'ян задовольняли ресторани «Дніпро» на вул. Пекарській, 1; «Зірка» – Фредра, 1; «Інтурист» – пл.. Міцкевича, 1, «Львів» – 1 Травня, 13 (теперішній «Гранд-готель»); «Люкс» – пл.. Міцкевича, 6/7; «Літо» в парку Костюшка; «Першотравневий» – 1 Травня, 19; «Спартак» – 1 Травня, 10. Функціонували їдальні на пл. Ринок, 1, на першому поверсі ратуші, на вул. Сталіна, 69 (С. Бандери), у Львівському університеті, чайна на вул. Коперніка, 5.

1950 р. з друку вийшла «Книга о вкусной и здоровой пище» з величезною кількістю ретельно вивірених збалансованих рецептів здорового харчування. Книга користувалася величезним попитом, вказані в ній продукти були доступними, з часами багато з них знову опинилися в розряді дефіцитних, тоді в обіг знову увійшли заповітні домашні записники та зошити із рецептами буденними та святковими. Рецептами обмінювалися, рецепти списували з популярних жіночих видань «Работница», «Крестьянка», «Радянська жінка».

Неможливо не згадати 1960-ті роки, коли всі гості міста з подивом відзначали існування величезної кількості їдалень та пиріжкових, кафе та ресторанів, де можна було смачно і недорого поїсти. В недільні та передсвяткові дні в центрі міста обов'язково влаштовували своєрідні виставки-продажі усього смачного, що приготували львівські кафе, їдальні та ресторани і виставили свою продукцію для огляду та купівлі на довгих столах біля своїх закладів. Для наступного десятиліття характерна не менша кількість кав'ярень, чи не першою

з котрих була знаменита «Вірменка», відкрита 1979 р. З того часу зустріч «на каві» є природною для багатьох львів'ян, а кількість креативних кав'ярень збільшується з кожним роком.

В останні десятиліття спостерігається значне зацікавлення кулінарною тематикою, з'явилося розуміння того, що їжа являє собою не тільки процес насичення, наш гастрономічний досвід є частиною досвіду життєвого,а колективне споживання їжі є певною формою стосунків між людьми. Їжа – це задоволення, предмет вираження творчого потенціалу людини, недарма кул інарні передачі та шоу стали настільки популярними на всіх телевізійних каналах,а для їх вед ення запрошуються відомі та неординарні особистості. Кулінарія та її твори, частіше за все недоступні звичайному споживачеві через низький матеріальний рівень нашого життя, набули рис престижності. Нові і нові ресторани, кав'ярні, цукерні змагаються в оригінальності способів подачі, ускладнюється як асортимент продуктів, що використовуються у приготуванні їжі, так і рецептура пропонованих страв. Поки що ні один з новостворених закладів харчування різного класу не звернув погляду в бік середньостатистичного споживача, яким є переважна частина нашого суспільства. Здається, ще ніхто з успішних підприємців у ресторанній галузі не використав більш доступних цьому середньостатистичному споживачеві форм торгівлі, як торгова мережа продажу фірмових напівфабрикатів, випуск преси кулінарної тематики, періодичний друк кулінарних книг, у майже мільйонному місті не існує ні однієї кулінарної школи для навчання азам регіональної кулінарії.

Між тим започаткування кулінарних фестивалів свідчить як про велике зацікавлення ринком збуту виробників, так і мешканців міста та його гостей.

Продовжується еволюційний розвиток людини і вічної супутниці людини – їжі.
«Скажіть мені, що Ви їсте, і
я скажу, хто Ви»– так сказав ЖанАнтельм Брійя Саварен (Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1755-1826), автор «Фізіології смаку», відомий французький філософ, громадський діяч, юрист, еко номіст, кулінар. Це твердження актуальне і сьогодні, на початку третього тисячоліття.

Особливості кулінарної лексики Галичини

Назва продуктів харчування та страв, їхніх якостей, а також процесів приготування й уживання мають яскраво виражену національно-культурну специфіку, відображають особливості національного світобачення та світорозуміння. Система образних і символічних смислів, пов'язаних зі стравами традиційної кухні, а також їх функціонування на побутовому й сакральному рівнях становлять особливий «кулінарний код» національної культури.

На думку багатьох учених, кулінарний (харчовий, гастрономічний) код культури є одним із базових (С.А. Арутюнов, А.К. Байбурін, Т.Б Банкова, Р. Барт, Е.Л. Березович, М.В. Гаврилова, Г.Д. Гачев, М.Л. Ковшова, Н.І. Толстой, С.М. Толстая, В.Н. Топоров). Кулінарія як одна з найбільш освоєних людиною і значущих для неї сфер життя є частиною національної культури, стає основою концептуалізації світу, наповнюється культурно-символічним змістом, набуваючи обрядовий, ритуальний, міфологічний, сакральний зміст, особливе аксіологічне значення.

У сучасному мовознавстві спостерігається підвищений інтерес до опису лексичних одиниць із семантикою „їжа". Незважаючи на розмаїття використаних дослідницьких підходів і аспектів аналізу цього фрагмента дійсності, монографічне дослідження цієї проблеми відсутнє. На сучасному етапі розвитку науки існує певна кількість незначних публікацій стосовно гастрономічного коду мови як прояву культури, але крізь призму культурології.

Нашу увагу привернула лексика на позначення страв Галичини. Галицька кулінарна лексика відбиває матеріальну культуру, характерна для спільноти людей, що проживали і проживають на території Галичини та виражають національну самосвідомість і колорит.

Як певна цілісність, галицька кухня складалася в часи Австро-Угорщини й остаточно сформувалася у 20–30-х роках минулого століття. Ця кухня є фантасмагоричним поєднанням страв і традицій кількох народів і кільканадцяти суспільних прошарків, які жили на Галичині. Вимушене співжиття і подібні базові умови існування, зумовлені особливостями Галичини, сприяли настільки інтенсивному обміну продуктами і знаннями, що врешті всі вміли зробити все, і могли це з'їсти, не відчуваючи ніякого відторгнення чи екзотичності. Досконалим виявом такого міксу, за твердженням письменника і дослідника галицької кухні Тараса

Прохаська, стала специфічна галицька гастрономічна мова, лексикон назв продуктів, страв, маніпуляцій, інструментів, повадок, універсальний для всіх мов, присутніх у Галичині. Особливості галицької кухні включають:

- унікальну історію, яка відбита на всіх явищах місцевої культури;
- багатонаціональність, яка сприяла створенню самобутньої культури, зокрема гастрономічної, на основі взаємопроникнення й інтерпретацій українських, польських, єврейських, словацьких, австрійських, вірменських та інших впливів;
- територію в межах трьох держав, що автоматично перетворює галицьку кухню на міжнародне явище. [2]

Галицька кухня поширюється на територію, яка охоплює терени Львівської, Тернопільської, Івано-Франківської, частини Чернівецької областей України, Підкарпатського та Малопольського воєводств Польщі, Пряшівського краю Словаччини.

Благодатним джерелом дослідження галицької кулінарної лексики є тлумачні, історичні, термінологічні, діалектні, ономастичні й етимологічні словники слов'янських мов, а також етнографічні розвідки, кулінарні книги та переписи, лексикографічна праця «Лексикон львівський: поважно і на жарт» (2012), тематичні журнали, що видавалися протягом 1902-1939 рр. («Жіноча доля», «Овид»). Однією з перших праць, у якій досліджено номінації продуктів харчування, страв та напоїв, була «Історія української мови (лексика)» (1983).

Основний фонд галицької лексики належить до найдавніших шарів української мови і є праслов'янською спадщиною. Одним із важливих засобів збагачення досліджуваних назв є запозичення. Мовознавці відзначають помітний вплив польської мови (*легумина, трунок, мандрик, салата, цибуля (цебуля), бросквина, родзинки* та ін.), німецької (*гранат, фига, паштет* та ін.). Деякі лексеми запозичено через інші мови з італійської (*конфекты, марципан*), поодинокі — з угорської (*куліш*). З'явилися нові тюркізми (*брага*). Найбільше чужомовних елементів в мікрогрупі слів на позначення приправ та спецій, оскільки позначувані реалії в Україні не виробляли. Австрійці істотно поповнили солодкий стіл галицької кухні, наприклад: *пішінґер*, *торт Захера*, *нокельн*, *ґугельхупф*. Величезний вплив мала кухня галицьких євреїв. Сьогодні важко переконати правдивого галичанина, що значна частина питомих галицьких страв принесена до Галичини євреями, як-от: *цвілі* – заправлений буряком хрін, годі з'їсти «студенину» без «цвіклів». «Цвілі» є винаходом правовірних євреїв, які мусили суворо дотримуватися єврейських правил приготування та споживання їжі. *Фарширована риба* також єврейська страва, як і *хала* — плетена біла булка, яка використовувалася для фарширування цієї риби, це ритуальний єврейський хліб. *Оселедець з цибулькою* — так само принесена з Прусії єврейська страва. Саме цим «щепленнями» галицька кухня і цікава. Загальноукраїнська національна кухня не зазнала цих «щеплень». Як бачимо, лінгвістичне дослідження назв страв неможливе без залучення набутків етнографії.

С. Яценко зазначає, що «значення номенів варто з'ясовувати на основі їхнього детального вивчення в контексті досліджуваних пам'яток, а також тлумачень у староукраїнських і сучасних лексикографічних виданнях. Це дасть змогу уточнити семантику окремих назв». Автор наводить такий приклад: лексема *наливка* позначає посудину, з якої щось наливають. Таке значення слова тлумачать староукраїнські лексикографи та сучасні мовознавці (Невойт Я. В., Крижко О. Л.), зазначаючи, що із семантикою «хмільний напій» назва відома тільки з XVIII ст. Однак одна з писемних пам'яток 1591 р. фіксує значення «хмільний напій» (див. про це З. Ганудель).

Протягом тривалого мовного розвитку відбувся перерозподіл значень в окремих лексико-семантичних групах унаслідок появи нових, здебільшого запозичених назв, а також архаїзації або зникнення старих. Зміна семантики низки слів, окрім мовних, залежала й від позамовних чинників. Основний із них – утрата або поява конкретних реалій. Саме цей чинник вплинув і на процес певних семантичних розгалужень у межах однієї лексеми. Частина номенів архаїзується і відходить на периферію мовної системи, функціонуючи в сучасній мові тільки в окремих діалектах; деякі назви взагалі виходять з ужитку.

На кінець XVII ст. номенклатура продуктів харчування, страв і напоїв української галицької національної кухні в загальних рисах вже сформована. Значна кількість лексичних одиниць з кулінарної семантикою не знаходять відображення в тлумачних словниках, але

активно використовуються в дискурсивних практиках. У зв'язку з цим велике практичне значення має лексикографічний опис галицької кулінарної лексики: слід розвинути, створити, напрацювати та формалізувати стандарт галицької кухні, бо це є нашим національним культурним спадком.

Тема 2.2. Страви населення Закарпаття (2год)

Закарпатська кухня-гастроунікум України Технологія приготування окремих страв Закарпатської кухні

Учні повинні:

знати особливості кухні Закарпатської України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Закарпатської області України

Закарпатська кухня – мабуть найбільш мальовнича, виразна та різноманітна кухня з усіх українських в цілому. Пов'язано це з особливістю історії Закарпаття. Унікальність і різноманітність формувалось протягом багатьох століть і включає в себе традиції і самобутність кухні багатьох народів.

Західна частина Карпатських гір потрапила під вплив Австро – Угорщини, Чехословаччини, Румунії. Крім того, в ній звучать відгук німецької, польської та єврейської.

Також закарпатська кухня яскраво представлена рецептами з інших регіонів України: полтавські галушки, слобожанські деруни, донецькі налисники.

Кожна страва закарпатської кухні відрізняється, маючи свою родзинку і здатна здивувати навіть вимогливого гурмана.

Збереглися навіть стародавні унікальні рецепти: дзьобачки, ріпа, лопатки, пасуля.

Закарпаття – багатонаціональний край, кожний народ, який жив на цій щедрій землі, залишив нащадкам декілька популярних рецептів. Однак найсильнішим був і залишається вплив угорської кухні. Взимку добряче може зігріти боб-гуляш – традиційний угорський гарячий суп з квасолі

Найбільш популярна гаряча м'ясна страва – бограч, який угорці готують ще з часів переходу через Карпати в Паннонію.

Бограч – (перша страва) це густа суміш м'яса, грибів, цибулі, перцю, часника та інших інгредієнтів. Готують його в казанку на відкритому вогні (навіть назва вказує на це: по угорськи «казанок» – «bogracs»). По легенді, угорці сильно перчили свої страви під час турецьких війн, щоб вороги не могли з'їсти приготоване. Турки вже давно не загрожують спокою жителів Закарпаття, а традиція додавати в їжу багато перцю залишилась.

Гуцульська складова закарпатської кухні – це банош і бринза. Ці страви традиційно готували тільки чоловіки.

Для баноша (бануша) потрібні свіжі вершки (або овеча сметана) і кукурудзяна борошно, а помішувати його слід дерев'яною ложкою. За переказами, цю кашу вперше приготував гуцул Банош під час голоду, коли з їжі залишались лише сметана і борошно. До баноша традиційно подають шкварки і смажені гриби.

Трохи схожий на банош румунський вклад в закарпатські страви, мамалига, вона ж токан – кукурудзяна каша (італійці її називають полента, а угорці – пуліска). До мамалиги подають гриби, бринзу, м'ясо, сметану, шкварки.

Взагалі кукурудза відігравала дуже важливу роль в раціоні закарпатців. За легендою перший качан кукурудзи на Закарпаття привіз із турецького полону на Ужгородщину, в село Баранинці, місцевий солдат, який зміг його вивезти сховавши в своїй шапці. Це було ще в XV столітті. Протягом тривалого часу кукурудзу в Закарпатті навіть називали «турецькою пшеницею». А традиція посиденьок за очищенням качанів кукурудзи, коли родичі і друзі могли поговорити за нескладною роботою про все що завгодно, навіть увійшла в крилаті вирази: в Угорщині є вислів «чистити кукурудзу», еквівалентний українському «розводити теревені», або російському «точити ляси»

Гурка – блюдо яке прийшло на терена Закарпаття з Угорщини. Це ковбаса, для начинки якої використовується свиняча кров, легені, печінка, рис пшоно і кукурудза.

Ще одна закарпатська страва – палачінти (молдавани називають їх плациндами). Випічка млинці із прісного тіста (пісні), які можуть бути із солодкою або несолодкою начинкою.

Варто також спробувати кремзлики (інші місцеві назви: кийзлики, гиглі, рисилованики) – картопляні оладки, схожі на деруни.

У перелік страв закарпатської кухні зі Словаччини прийшла традиційна закуска – смажений сир, чудова закуска до місцевого вина.

Німецький внесок в закарпатську кухню – шовдарь (копчений свинячий окорок), який традиційно готують на Великодень.

Домашня закарпатська кухня з Чехії: в Закарпаття прийшла оригінальна страва з безліччю варіацій – кнедлики. Вони готуються з дріжджового тіста, сирої чи вареної картоплі, м'яса, сиру та відварюються до готовності. Кнедлики чудово смакують разом з соусами, бульйоном, смаженою цибулею, сметаною, а солодкі кнедлики, посипані подрібненими горіхами, вживають з різноманітними фруктовими сиропами називають гомбовцями.

Тема 2.3.Страви населення центрально-південних областей України (2год)

Особливості харчового раціону населення центрально-південних областей України Унікальність страв населення Одеської області України

Учні повинні:

знати особливості приготування страв населення центрально-південних областей України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для центрально-південних областей України

Україна кулінарна: найпопулярніші страви південної України

На формування південній кухні України значний вплив мала кавказька і кримсько-татарська кухні. І, звичайно ж, ще одна відмінна риса - близькість морів і, як наслідок, популярність риби.

Відзначають цікаві особливості берега Азовського моря - їжа тут більш гостра і перчена, ніж в інших областях. І практично жодна страва не обходиться без болгарського перцю. Одеська кухня - окрема розмова: місто будувалося греками, італійцями, французами, тому регіон ввібрав в себе безліч культур і кулінарних традицій.

Найбільш популярними стравами півдня України можна назвати такі:

Долма

Блюдо, яке представляє собою начинені овочі або листя винограду. Начинка зазвичай готується на основі рису, може також містити м'ясний фарш. По суті, це маленькі голубці, загорнуті у виноградне листя.

Млин

На березі Азовського моря улюблена страва місцевих - млин. Його не варто плутати з млинцями. Найтонше тісто начиняється сиром із вершковим маслом. Отриманий рулет запікається в духовці. А прийшла в Україну ця страва із Болгарії.

Форшмак

Це класичне блюдо єврейської кухні в Одесі готують в різних варіаціях. Незмінний інгредієнт один - оселедець, а до нього додають різні добавки, в залежності від фантазії господині. Яйце, картопля, хліб, молоко, сметана, лимон, яблука - ось неповний перелік супутніх продуктів для оселедця.

Фарширована риба

Ще один подарунок єврейської кухні. Зазвичай в Україні фарширують коропа або щуку - найзручніші риби для фарширування, особливо щука, з неї шкіра знімається досить просто.

Лагман

Лагман - це перша страва на бульйоні з м'яса, бажано яловичини, з овочами і домашньою локшиною. У Криму лагман можна часто зустріти в буденному меню.

Тема 2.4 Страви населення Наддніпрянщини (2год)

Особливості харчового раціону населення центрально-північних областей України. Козацькі страви

Учні повинні:

знати особливості приготування страв населення центрально-північних областей України, козацьких страв

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для центрально-північних областей України

Козацькі страви

Чи не найбільше кулінарних секретів ми отримали в спадок від славного Війська Запорозького. Згадаймо хоча б «Енеїду» Котляревського. З усіх страв, які автор «розставляв на столи» у творі, загальновідомими є далеко не всі. Проте козацька кухня завжди була простою, економною і головне — поживною та енергетично збагаченою. Козаки не робили з їжі культу, але від смачної страви ніколи не відмовлялися. Звісно, рецепти та кулінарні традиції виходили далеко за межі Січі і ставали традиційними для всього народу. Соломаха, тетеря, загреби, цілющі узвари... Ці давні страви й досі готують в Україні. Зокрема, в Козацькій Лицарській Школі, яка з року в рік організовує літні табори для юних козаків та козачок «Козацька

Фортеця» (докладніше на hopak.kiev.ua), де вони не лише харчуються по-козацькому, а й власноруч готують таку їжу.

Однією із найпоширеніших страв у походах вважалася соломаха, основним компонентом якої було гречане борошно. Пропорції тут значення не мають. Головне — перетворити це борошно на рідке тісто, потім влити у підсолений окріп і заварювати. Коли страва буде готова, додати олію або смалець, можна затерти часником. Такий легкий у приготуванні продукт надавав сили на весь день.

За часів козаччини популярною стравою в побуті всього українського народу стала тетеря. Ця страва була подібна на куліш. Вона готувалася з пшона і заправлялася рідким житнім тістом. Засмачували її затовченим салом із цибулею й часником. У святкові дні таку кашу готували на м'ясній або рибній юшці. В піст тетерю заправляли хріном і квасом. З невідомих причин вже на початку XX століття тетеря вийшла з кулінарного вжитку.

Страву, що мала назву «Гетьманська каша», готували далеко не щодня. Власне, саме цим і пояснюється назва. Для її приготування знадобиться чверть літра затертої яйцем пшоняної каші, яку треба підсмажити на маслі, а потім додати чверть літра сметани. Далі довести до кипіння, дати охолонути. Додати дві чарки рому, цукру, покласти масу до посудини, добре змащеної маслом, і посипаної тертою булкою, залити склянкою сметани і варити на маленькому вогні.

Такий раціон запивали цілющими узварами, які найчастіше варили із заздалегідь заготовлених сухофруктів. Влітку, звісно, використовували свіжі ягоди. Сушені у печі, на сонці та у спеціальних печах вишні, сливи, груші, яблука (на півдні — абрикоси), чорниці, малину заливали окропом, парили у печі, настоювали, відціджували й споживали як відвар, так і гущу. Часто узвар готували у весняний піст. Саме тоді організм потребує найбільше вітамінів. Узвар готувався і до різдвяної й хрещенської куті. Його ставили у красивому полив'яному глечику на покуті разом з кутею, а поруч у миску накладали фрукти з нього. Щоб узвар був солодшим, додавали трохи меду.

Усі ці традиції та рецепти в наш час згадує мало хто. Ще рідше такі страви готують. Але часом, коли екстравагантність та екзотика набридають, хочеться повернутися до свого. Це стосується серед іншого - їжі. До того ж, історія рухається по спіралі...

Мамалига

Для приготуваннння мамалиги беремо кукурудзяне борошно в кількості, пропорційній із водою. Залишаємо пропарюватися на маленькому вогні. Потім розтираємо крупинки до однорідної маси без грудочок. Мамалигу можна заправити олією, салом, молоком, розтертим часником. На півдні України мамалига була замінником хліба. Вона набула значного поширення аж у XIX столітті. Козаки ж готували схожу страву з пшоняного борошна. Її називали малаєм. Сьогодні мамалигу готують у найбільш «кукурудзяних» районах України — в Нижньому й Середньому Подністров'ї, а також у Карпатах.

Козацькі зрази

Зразами називали один із різновидів картопляників чи оладків. Для приготування зразів січену телятину або дрібно різану свинячу підчеревину замішували з підсмаженою цибулею, сіллю та спеціями, потім додавали добре розтерту варену картоплю, яйце, вимішували до утворення однорідної маси, виробляли невеличкі котлетки і смажили їх на олії чи смальці. М'ясо чи сало були не обовязковими інгредієнтами. Інколи до картоплі додавали смажені гриби, цибулю, рибу. Така страва не дуже прижилася на Січі через незручність приготування. Проте значного поширення зрази набули на Поліссі у XVI столітті. До них часто подавали сметану чи молоко. До речі, цей рецепт не залишив українських кулінарних енциклопедій і до наших днів.

Тема 2.5. Страви населення Сходу України (2год)

Страви населення Харківської, Луганської та Донецької областей Особливості приготування страв з круп (пшона, гречки)

Учні повинні:

знати особливості приготування страв населення Сходу України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування страв, характерних для Харківської, Луганської та Донецької областей України

У Харківській області можна знайти унікальні страви народної кухні

Історія харківської кухні

Харківська кухня є частиною кухні східної України, до якої також входять кулінарні надбання Луганської, Донецької, почасти – Дніпропетровської області. Варто зауважити, що, власне, поняття "харківська кухня", як, наприклад, "одеська", немає, але є страви, які притаманні саме Слобожанщині.

Під впливом також географічного положення і кліматичних умов місцевості, звичаїв Російської імперії, до складу якої колись входила ця частина України, почала формуватися харківська кухня. В результаті цього сучасні гастрономічні традиції східної України набули рис кухні місцевого населення, із яким асимілювалися вихідці з південних губерній Росії, Османської імперії та Греції. При цьому всі або майже всі рецепти страв збагатилися за рахунок унікальних національних традицій і стали по-справжньому етнічними стравами. Однією з головних на столі жителів Слобожанщини був червоний борщ з капустою, буряком та зеленню, який завжди подавали з кашею.

Особливості страв Харківщини

Специфіка кухні східної України полягає в тому, що вона виникла на основі вже сформованих кулінарних традицій сусідніх країн і регіонів. Популярними овочами для перших і других страв є: буряк, морква, картопля, кукурудза, гарбуз, помідори, огірки, а також бобові. Вони використовуються в свіжому вигляді, а взимку – в солоному, квашеному і маринованому. Свіжі фрукти і ягоди – груші, сливи, вишні, кавуни (і в меншій мірі малина і яблука) – йдуть на консервацію і варення, а в сушеному вигляді – для приготування узвару.

Ще одна специфічна риса харківської кухні – використання великої кількості яєць: на їхній основі готуються різні види випічки і солодкі десертні страви. Найпопулярнішим видом тіста для борошняних виробів є прісне тісто і всі його модифікації: напіввитяжне, здобне тощо. З нього готують галушки, вареники, лемішки, шулики, коржі.

Найулюбленішою крупою харків'ян є пшоно, яке використовують для приготування ситних каш і перших страв, а гречане борошно комбінують з пшеничним для випічки гречаників. Традиційні страви з дріжджового тіста – пампушки, заварні бублики, паски і весільні короваї –

випікаються з пшеничного борошна. Серед улюблених прянощів – кріп, цибуля, часник, кмин, аніс, любисток і пекучий червоний перець.

Рецепти деяких харківських страв

Борщ по-слобожанськи – в оригіналі український борщ, але цей не повинен бути буряково-червоним. Борщ на Харківщині варили або на свинячих ребрах, або з півня. Часто – на яловичих мозкових кістках. Практично одночасно з м'ясом закладали і нарізаний брусочками буряк для того, щоб він "прикипів". В результаті колір бульйону виходив не буряковим, а насиченого цегляно-червоного відтінку. Потім у бульйон додавали картоплю. І паралельно робили засмажку: натерту моркву з дрібно нарізаною цибулею жарили до золотистого кольору на смальці. Господині радять частину засмажки відсипати і помістити туди нарізану зелень петрушки і кропу – вони просочаться смальцем і в борщі не потонуть.
Коли цибуля і морква обсмажені, додають томатний сік або протерті через сито свіжі помідори і доводять заправку до кипіння. Буряк в засмажку не додають. Тим більше, не додають оцет! Коли картопля в бульйоні буде практично готова, в борщ додають капусту, солодкий перець, заправку і дають закипіти. Після варять ще пару хвилин. Додають цибулю із зеленню, чорний перець, лавровий лист, кому подобається – часник, накривають кришкою і дають настоятися 15 хвилин.

Ще одна харківська страва – **гречаники**. Їх готують, використовуючи курячий фарш, фарш із яловичини, індички, а також свинячий. Щоб приготувати їх, треба обсмажити цибулину і пропустити її через м'ясорубку. Потім додати у фарш яйце, цибулю, сіль, перець і ретельно перемішати. Подрібнити зварену гречку і змішати з фаршем. Потім відбити отриману масу, сформувати невеликі круглі котлетки, обваляти їх у борошні. В окремій мисці збити два яйця і занурити туди гречаники. Обсмажувати з двох боків на повільному вогні до появи рум'яної скоринки.

2.Страви Луганщини та Донеччини

На території Луганської та Донецької областей в особливій пошані перші страви, такі як окрошка і свекольник, рецептів яких на сході України знають безліч.

У Донецькому та Луганському регіонах, де вважають за краще страви ситні, м'ясні, особливо популярна запечена гомілка. А кухня Дніпровської області тісно переплелася з єврейської і серед найпопулярніших страв можна виділити форшмак і фаршировану рибу.
(На Харківщині у місцевий борщ кладуть квасолю і м'ясні фрикадельки. А на друге тут подають гречаники).

Окрошка

Рецептів окрошки на сході України кулінарні дослідники знайшли понад п'ятидесяти. Класичний рецепт: відварне м'ясо, редис, зелень, огірки і варені яйця заливаються квасом зі сметаною. Деякі люблять використовувати замість сметани майонез, а хтось заливає мінеральною водою і сироваткою - варіантів безліч.

Свекольник — це не борщ. Це холодний суп з використанням вареного буряка. Частина холодних супів готується з хлібного квасу, частина - з бурякового квасу або настою. Цікава особливість східного регіону в тому, що тут свекольник люблять як в холодному, так і в гарячому вигляді.

Гомілка по-донбаськи

Жодне свято не обходиться без традиційної страви східної України - гомілки по-донбаськи. М'ясо попередньо маринується в солі і перці, після чого його запікають або в фользі, або в листковому тісті протягом декількох годин. У луганській області голяшку маринують в майонезі з цибулею і смажать в сковороді.

Форшмак

Популярною закускою в дніпровському регіоні є єврейське блюдо - форшмак з оселедця. Це спочатку східно-прусське блюдо зі смаженого оселедця було трансформовано в холодну закуску з рубаною оселедця. Спочатку форшмак був стравою найбідніших євреїв, які могли собі дозволити тільки найдешевший так званий «іржавий» оселедець, покращуючи його смак шляхом тривалого вимочування.

Гречаники

Щоб приготувати гречаники, знадобиться 2 склянки гречаного борошна, 20-25 г дріжджів, 1 яйце, 0,5 склянки молока, 2 ст. ложки соняшникової олії, 0,5 ст. ложки вершкового масла для змащування листа, 2 ч. ложки цукру, 1 склянка сметани.

Діяти потрібно буде так: в підігрітому до 35 ° С молоці розвести дріжджі, сіль, цукор; вбити яйце, всипати гречаної муки, замісити густе тісто. Поставити в тепле місце на 1,5-2 год, дати підійти, вимісити, потім вдруге дати підійти. З тіста сформувати довгі тонкі батончики, викласти їх на змащений маслом лист, дати підійти, надрізати упоперек через кожні 2-3 см змащеним в соняшниковій олії ножем і випекти в духовці. Ще гарячі гречаники змастити злегка обсмаженою соняшниковою олією і розламати по лінії надрізів. Подавати, поливши сметаною.

Розділ 3. Страви української побутово-святкової та обрядової кухні (3 год)

Тема 3.1. (2.6).Страви української побутово-святкової кухні (3 год)

Обрядова їжа українських весільних бенкетів, хрестин.

Учні повинні:

знати особливості приготування обрядових страв населення України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування побутово-святкових страв населення України

У народному харчуванні українців чільне місце посідала святкова, чи обрядова, їжа. До свят і урочистостей намагалися приберегти та придбати необхідну кількість і відповідного асортименту продукти. Страви приготовляли особливо старанно, суворо дотримувалися

усталених традицій. Споживання їжі також супроводжувалося здійсненням відповідних обрядів і ритуалів.

Святковий і обрядовий стіл відрізнявся від повсякденного. Як правило, подавалися перші страви – борщ з м'ясом, густо зварена з пшоном, картоплею та м'ясом кисла капуста. Потім були м'ясні страви, зокрема свиняча, тушкована з картоплею печеня. 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. У цей вечір приготовлялися основні види пісних страв, що вживалися впродовж року: кутя, вареники різних сортів, голубці, пироги з різною начинкою, капуста, риба, млинці, хліб, горох, квасоля, цибуля, узвар тощо. На Волині, крім цього, готували ще пенчак – кутю з горохом, картоплю з маком або з бобами, пироги з квасолею, горохом і капустою. У Карпатах і на Поліссі додавалися гриби та сушені фрукти.

Взагалі вечеря напередодні Різдва мала сімейний характер і була символом домашнього вогнища. До столу сідали всі члени сім'ї. Обов'язково згадували добрим словом з тих чи інших причин відсутніх членів сім'ї та близьких родичів.

Одна з основних страв на різдвяному столі – кутя, пшенична каша, полита медовою ситою. Часто до неї добавляли тертий мак та дрібно посічені горіхи. Кутя на вечері відігравала символічну роль. З нею пов'язано чимало повір'їв, звичаїв, які мали характер пережитків культу померлих, аграрної магії.

Велику кількість страв готували на Пасху. Насамперед пекли обрядовий великодній хліб – паску. Тісто для нього виготовляли з найкращих сортів борошна. До нього додавали масло, яйця, цукор. Пекли паски напередодні Великодня, у суботу. Цій події надавали дуже великого значення. Вважалося, що від того, як вийде паска, залежала доля усієї сім'ї впродовж року. Перед вживанням цей обрядовий хліб освячували в церкві.

На Пасху випікали також калачі у вигляді подовжених плетінок. З ними ходили поздоровляти родичів. Подібні калачі пекли і на Новий рік. Обов'язковою стравою на пасхальному столі були крашанки – круто відварені та пофарбовані курячі яйця. Згідно з традиційними віруваннями вони символізували весняне відродження природи, продовження року. У гірських селах великоднім яйцям приписували магічну силу плодючості. Як правило, святкова трапеза розпочиналась із споживання свяченої крашанки. її розрізали на стільки частин, скільки було присутніх членів сім'ї. Потім подавали інші страви, серед яких чільне місце посідали м'ясні: ковбаса, холодець, вуджене м'ясо, смажена свинина, а також масло, сир (у горян – бринза), ряжанка, хрін і т. д. Завершувався великодній обід паскою.

Чимало різноманітних страв, напоїв, печива готували на весілля, яке на Україні вважалося важливим сімейним святом. Традиційна їжа, що подавалася на весіллі, повинна була показати значимість цієї події у житті молодих та згідно з побутуючими уявленнями забезпечити міцність нової сім'ї.

Обов'язковим атрибутом весільного обряду був коровай – великий здобний хліб, випечений з квасного тіста. Для його приготування використовували високоякісне пшеничне борошно (лише у деяких районах Чернігівщини, Волині, Карпат застосовували житню муку), масло, яйця. Увесь процес замішування тіста і випікання короваю відбувався урочисто і пишно, супроводжувався спеціальними піснями та магічними діями. Зверху коровай прикрашали різними фігурками з тіста – голубками, шишками, качечками, які мали символізувати любов, урожай, плідність, вірність. За прикраси використовували квіти, виліплені з тіста, калину, сушену вишню, барвінок, паперові стрічки, прапорці. Іноді в середину клали монету або пару яєць.

Виготовлення ритуального печива зумовлене не тільки традиціями, а й естетичними уподобаннями, що виявлялося в постійному бажанні прикрашати хліб, одяг тощо.

На інші сімейні урочистості готували простіші страви, відповідно й асортимент їх був бідніший. Зокрема, на хрестини в деяких регіонах України пекли спеціальний хліб, а також баба-повитуха варила кашу («бабину кашу»). Глечик з кашею розбивали об ріг столу і ту частину страви, яка залишалась в руках, клали на стіл, щоб потім з'їсти. Каша у цьому ритуалі

символізувала продовження роду. Інші страви, що подавали до столу, не мали обрядового навантаження.

На поминки варили з пісної крупи (ячної або пшеничної) кашу – (коливо), яку заливали медовою ситою. Кожен з присутніх повинен був скуштувати три ложки колива. У деяких регіонах пекли поминальний книш – круглий пшеничний хліб, розрізаний навхрест. У поминальні дні його роздавали шматочками жебракам. Інші страви, що подавали на поминальний обід, були звичайною їжею для даного регіону.

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 й 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. Обідали завжди разом, з однієї миски, кожний член сім'ї мав визначене місце, першим починав їсти старший у родині. Під час обіду заборонялося сваритися й просто голосно розмовляти, сміятися, стукати ложками тощо. Їжа, яка зароблялася важкою працею, вимагала й відповідного становлення до неї.

У неділю не працювали. У ці дні кожна сім'я прагнула приготувати більш різноманітну їжу. У неділю ходили у гості здебільшого до родичів чи кумів. Приймати гостя, особливо в обідню пору, за традицією, вважалося доброю ознакою.

Забуті українські страви

Українці жартома кажуть про свою кухню: «У нас просто: борщ, каша, третя кваша».

Потрава - те ж, що й страва, їжа (печена, смажена).

Лемішка - кашоподібна борошняна страва.

Зубці - варена страва з яєчного солоду і конопляного або макового молока. Зубці з солоду вважадися ласощами.

Путря - страва з варених на воді ячних круп, які заправляли житнім солодом, хлібним квасом і ставили на піч у тепле місце для вкисання. Вранці варили у горщику. Готували путрю під час зимових постів.

Кваша - страва схожа на кисіль за консистенцією і технологією приготування, але відмінна за складом продуктів. Готували її з двох частин житнього й однієї частини гречаного борошна і невеликої кількості борошна з житнього солоду. Борошно замішували, заправляли окропом, розводили до густоти рідкого тіста і ставили на піч у тепле місце для вкисання. Таке кисло-солодке молоде тісто вранці варили в горщику, стежичи, щоб кваша не вибігла. Заправляли квашу влітку ягодами, взимку свіжою калиною, сушеним варенням і товченими грушами. Кваша вважалася ласощами.

Шулики - коржі, які пекли на свята Маковія або Спаса. Коржі ламали на шматочки, змішували з тертим маком і медом і їли упродовж цих свят. Тісто на коржі робили прісним і пісним (на спасівку припадав двотижневий піст), у зв'язку з цим виникла і приказка: «Із води і муки пече баба шулики».

Шпундра - страва із обсмаженої свинини (підчеревини або грудинки), тушкованої з буряками у буряковому квасі.

Баба - шарпанина з потрібки - це страва з посічених нутрощів: печінки, легенів, серця, які заливали тістом з яйцем, а коли їли, то шарпали, смикали, розривали, розділяли на дрібні шматочки.

Крохналь - кисіль, який був мало поширеною «панською» стравою.

Сластьони - дрібненькі шматочки вчиненого білого тіста, смаженого в олії до золотистого кольору.

Стовпці - гречані хлібці, випечені в керамічних кухлях з рідкого кислого гречаного тіста, які заміняли хліб.

Кав'яр - рибяча ікра, солена із спеціями. Особливо цінувався кав'яр з осетрових.

Ще у XVIII ст.кав'яру робили багато, навіть селяни дозволяли його їсти у піст.

Мамалига - страва з вареного борошна, аналогічна лемішці, але з кукурудзяного борошна, взятого у тих же пропорціях до води. Якщо мамалигу робили з дрібних крупів, то їх насипали

на воду купкою, розділяли на чотири рівних частини і залишали на деякий час пропарюватися на малому вогні. Потім борошно чи крупи розтирали кописткою-мама-лижницею доти, доки не залишалося жодної грудки. Їли мамалигу, як і лемішку, з олією, шкварками, «пісним» молоком, розтертим часником. На кордоні з Молдавією мамалига була замінником хліба до рідких гарячих страв.

На Півдні України мамалигу часто називали лемішкою, а в Карпатах - кулешею. Оскільки кукурудза набула поширення на Україні в основному в XIX ст., то мамалигу можна вважати відносно пізнім явищем. Однак схожу за смаком і способом приготування страву - малай - готували ще запорожці з пшоняного борошна. Сьогодні кукурудзяну мамалигу охоче готують у традиційних районах її поширення: Середнє й Нижнє Подністров'я, Карпати.

Бануш - страва типу мамалиги. Свіжозібрані вершки кип'ятили, солили, обварювали в них кукурудзяне борошно, знімали з вогню й ретельно розтирали, доки на поверхні не виступало масло. Виготовляли бануш переважно у гірських районах та передгір'ях Карпат головним чином на свята для гостей. Їли з бринзою, сиром.

Затірка - одна з найдавніших страв, поширених серед слов'янських народів. Круте підсолене пшеничне на яйцях тісто розтирали з мукою у дерев'яних ночовках дерев'яною ложкою, кописткою або рукою доти, доки не утворювалися кульки розміром з горошину чи квасолину. Їх варили в окропі або молоці, іноді у м'ясній юшці. Затірка вважалася готовою, коли тісто спливало. Страва мала борошнисту консистенцію. Споживали її з олією, маслом, смальцем, із засмажкою та й без додатків. Затірка (як і подібні за простотою виготовлення та високою калорійністю галушки) готували на Україні майже щодня. У наші дні цю страву готують вже не так часто і переважно лише на території Полтавщини та Середнього Подніпров'я.

Багато страв - кулеші, лежні картопляні, гуслянки (з молока), верещака, які раніше вважали традиційними і широко використовували, тепер почали забувати.

Українське весілля

«І я там був, мед-вино пив, по вусах текло, а в рот – не попадало…»

Такими словами часто закінчувалися українські казки. Мова йде про різноманітні святкування, зокрема й про весілля, які тривали декілька днів, а то й тижнів. Що ж готували наші предки в давнину, у часи, коли не було не лише штучних консервантів, але й звичних нам холодильників? У давніх українських казках та легендах завжди відмічали українську гостинність, вказуючи, що від кількості страв «столи вигиналися». Цікаво, чим частувалися давньоукраїнські гості, кількість яких могла спокійно «перевалювати» за позначку «п’ятсот»?

Хліб – всьому голова

Традиційно до будь-якого торжества господарі готувалися заздалегідь.

Продукти заготовлювали різними способами: сушили, солили, квасили, в’ялили, вудили. А вже напередодні весілля – варили, тушкували, пекли.

Здебільшого їжа була рослинного походження, адже споживали те, що вирощували: каші і овочі.

В першу чергу на столі мав бути хліб. Його відносять до обрядової їжі, адже без нього не обходиться жодне свято, і навіть похорон чи поминки. В побуті переважав житній, ячмінний, картопляний, хліб з висівок та навіть хліб з жолудів, однак на весілля та на великі релігійні свята пекли пшеничний – білий хліб, короваї. Часто «святочний» хліб замішували на заквасці з хмелю. Зауважимо, що до виготовлення хліба ніколи не допускали людей, які вбивали тварин (приміром, кололи свиней або «валили» телят, тих, хто виловлював безпритульних тварин), а також тих, хто омивав покійників. Хліб пекти могли лише ті жінки, яких вважали чесними, поважними, добрими.

Різновидом весільних «хлібних» страв були балабухи (на них ще ворожили на Андрія) та пампушки і пироги, які з нагоди свята також готували із білого борошна. Окрім вищезгаданих, до «хлібних» страв, мабуть, можна віднести і всілякі гречаники, картопляники, горохляники – щось із перелічених страв та й було на весільному столі обов’язково. Звісно ж, із підливою з м’яса або з грибів.

Також з нагоди торжества господині могли наготувати дерунів, які були щедро присмачені сметаною або ряжанкою. Іноді робили до них підливку зі сметани та підсмаженої цибульки.

Гарячі страви

Однією із найулюбленіших та найважливіших весільних страв вважалися вареники. Хоча й прийнято вважати, що колись їх готували часто, насправді це була страва святкова або недільна. На весіллі вони символізували продовження роду, молодій навіть бажали, щоб вона була «повна, як вареник». Вареники, як співалося у пісні, за класичним рецептом були із сиром, «плавали» у маслі й сметані.

Жодне весілля не обходилося без улюбленого українцями червоного борщу. Безумовно, його готували часто і в будні дні, однак на весілля борщ був особливо смачним. Адже готували його на маслянці, салі, м'ясі, а при подачі на стіл – додавали сметану, чого фактично не бувало повсякдень. В окремих регіонах більш поширеним було вживання курячого бульйону із домашньою локшиною або грибна юшка.

Полюбляли наші предки і голубці. Однак у класичному рецепті не було рису, а замість нього використовували пшоно, кукурудзяну або гречану кашу. Капустяні листки іноді замінювали на виноградне або й бурякове листя. Готові голубці тушкували у сметані або у… квасі. Лише на початку двадцятого століття до нас прийшов спосіб приготування голубців із рисом та тушкуванням у томатному сокові або пасті.

Однією зі страв–фаворитів є тушкована капуста, яка сьогодні вже фактично не потрапляє на святковий стіл. В давні часи тушкована із м'ясом капуста була не лише самостійною стравою (яка мала назву «бігус»), але й використовувалася в якості начинки. Оскільки серед страв переважали м'ясні, то до них можна також віднести і «душенину» або «печеню» – тушковане м'ясо з печінкою.
Також на весілля готували галушки, млинці із різноманітними начинками, оладки, налисники.

Холодні закуски

У першу чергу до них можна віднести «гишки», або, як нам звичніше – «холодець» або «драглі». Їх готували лише на великі свята, тобто тоді, коли забивали домашню худобу. «Гишки» обов'язково подавали із тертим хроном або хрінницею (червоний буряк із хроном).

До холодних закусок можна віднести й «крученики» - (інтерпретувавши на сучасний лад, можна порівняти їх із відбивними, у які загорнуті, приміром, гриби) та товченики (щось схоже на котлети, однак м'ясо було не мелене, а дрібно посічене). Їх обжарювали та тушкували у сметані.

Крім цього, давні українці дуже полюбляли ковбасу, сало, шинку, сальтисон, а також кров'янку, яка є чи не єдиною крововмісною стравою, яку прийняли християни у свій раціон. Перелічені м'ясні вироби були обов'язковими на весільному столі, саме їхня кількість та якість і свідчила про благополуччя сімей, що організовують весілля.

Овочевих салатів як таких не було, використовували окремі їхні компоненти: тобто просто різали огірки з цибулею, редьку. Попитом користувалися домашня консервація та соління, зокрема – мариновані гриби.

Рибних страв також було мало. Це могли бути карасі в сметані або домашня солена риба. Також не було страв із варених яєць. Що цікаво, їх варили на сніданок другого дня весілля.

Солодкі страви та десерти

З нагоди весілля господині заздалегідь починали готувати солодощі. Поряд із традиційними «плямочками» в першу чергу варто відзначити медівники – улюблені ласощі до всіх свят. Також випікали маківники. Солодкими були «сластьони» - печиво за колишніми мірками дороге, тому готували його тільки

для урочистих подій. Справа в тому, що робили їх з пшеничного борошна і смажили у великій кількості олії. Також на «солодке» прийнято було готувати млинці із солодким сиром. Саме цією стравою найчастіше завершувалося святкове застілля.

На десерт подавали кисіль, приготований із вівсяного зерна, заправленого конопляною або маковою олією, а згодом навчилися готувати кисіль із ягід. Зокрема тоді, коли на початку двадцятого століття до вжитку увійшов картопляний крохмаль.

Напої

Наші діди-прадіди пили «варенуху», яка могла бути як алкогольною, так і безалкогольною. Готували її із засушених слив та груш з додаванням червоного гострого перцю. В автентичному рецепті «варенухи» зазначаються і м'ята та чебрець, а також «заморські» гвоздика та кориця. Дехто із господарів додавав до «варенухи» горілку, однак, зауважимо, що пили алкоголю у дев'ятнадцятому столітті дуже мало. До столу подавали і «медуху» або «медовуху», яку готували із меду та шишок хмелю. Одним із слабоалкогольних весільних напоїв були «наливки» із вишень, малини, смородини, ожини, які готувалися із додаванням цукру. Їх готували безпосередньо перед святом у невеликих кількостях. Більш довготривале зберігання мали «настойки», які передусім робили зі слив чи вишень, залитих двадцятиградусною горілкою.

Улюбленим українським напоєм у всі часи вважався квас, рецептів якого існувало декілька: хлібний, буряковий, із сухофруктів, журавлиновий, калиновий та ін..

До столу подавали і березовий або кленовий сік, який підсмачували обсмаженим ячменем. Також на весілля готували «узвар», у склад якого входили засушені яблука, груші, сливи, абрикоси, чорниці та ін. Фрукти, що використовували для приготування узвару, виймали із нього, і також клали на святковий стіл у якості десерту.

<u>Варіант 1</u> Коровай - символ українського весілля

Хліб – всьому голова

«Коровай – це є символ добробуту, миру й любові в любій українській родині. Історія виникнення короваю вельми символічна. У далекі часи пшениця символізувала багатство, процвітання, успіх та випечений у формі сонця хліб золотавого кольору являв собою потужний символ удачі та життя в достатку. Щоб приготувати справжній весільний коровай, доводилось попрацювати: вважалось, що воду для нього потрібно набрати з семи різних криниць, а борошно відсипати з семи різних мішків. Окрім того, приготування цього хлібу доручалося тільки заміжній жінці, щасливій у шлюбі та яка виховує здорових дітей. Вважалось, що лише така господарка передасть весільному хлібу позитивну енергію, що необхідна молодятам»

В Україні коровай був відомий виключно як обрядовий весільний хліб, тоді як у деяких інших народів він нерідко міг використовуватися і поза обрядів. Коровай містив в собі значний магічний символ, він служив об'єднуючим елементом для всіх дій, з яких складався складний і різноманітний весільний обряд. За українськими весільними традиціями на весілля випікали, крім самого головного короваю, ще багато різних весільних обрядових хлібів. Кожен з цих хлібів використовувався для виконання певних дій у проведенні досить тривалого і багатоетапного обряду українського весілля. Призначення цих хлібів у ритуалах відбилося в їх характерних назвах: батько, пара, лежень, гілочка, ріжки, весільні гуси і так далі.

Однак коровай залишався основним традиційним весільним символом, без якого неможливо проводити головні обрядові дії. Весільний коровай використовувався при вчиненні таких важливих дій, як благословення молодої пари, покриття нареченої, з'єднання двох родів в один загальний рід. Менш значущі, але необхідні ритуали супроводжувалися

врученням інших весільних хлібів. Для запрошення гостей на весільне торжество використовувався калач, який ще називали шишкою або гусаком.

Коровайницям - жінкам, які пекли коровай, дарувалися голубки (гуси), причому ритуал одурювання супроводжувався відповідними піснями. При прощанні майбутніх молодят зі своїми холостяцькими або дівочими компаніями, яке передувало переходу юнака та дівчини в інший соціальний статус, використовували хліб, званий гілочкою, дівоцтвом або терном. У ритуалі комори весільний хліб оздоба (пара, караваєць) застосовувався як магічний атрибут, який дає дітонародження і щастя в сімейному житті. Завершення весільного застілля супроводжувалося обрядом биття каші, для якого варилася спеціальна каша. Після весілля молода дружина вшановувала свекруху лежнем, таким же хлібом вшановував тещу молодий чоловік.

Одним з найбільш відповідальних весільних ритуалів був заміс весільного короваю, який символізував освячення родичами створення нової сім'ї.

Виготовлення весільного короваю відбувалося з дотриманням старовинних традицій, в певні дні тижня (п'ятниця або субота). У чиєму будинку пекти коровай, залежало від місцевих традицій. У східних областях коровай пекли в будинку нареченої. На Волині та Поділля - у родичів. В інших регіонах могли пекти у будь-якого з молодих. Зазвичай у виготовленні весільного короваю брали участь родички з обох родів, демонструючи бажання поріднитися.

Для випікання короваю запрошувалися жінки, які перебувають у вдалому, щасливому шлюбі. Зазвичай вони приносили свої продукти - сало, яйця, борошно. Кожна дія коровайниць в процесі замісу і випікання короваю мала символічне і магічне значення. Мало значення навіть кількість присутніх жінок. В одних місцевостях вважалося вдалим непарна кількість коровайниць, особливо, якщо їх виявлялося семеро. В інших місцевостях запрошували парну кількість жінок, щоб молода пара весь вік жила в злагоді.

Спільна дружна робота коровайниць символізувала єдність і нерозривний зв'язок майбутньої молодої сім'ї. Всі дії, необхідні для замішування тіста і випікання хліба, коровайниці здійснювали, будучи пов'язаними між собою рушником. На результат їх роботи були народні прикмети: якщо коровай вийде вдалим - високим, пишним, рівним, то майбутня сім'я житиме щасливо; якщо коровай під час випікання тріснув, то молодих чекає розлука або навіть розлучення; нерівний і погано піднявся коровай віщував труднощі в новій сім'ї. Тому коровайниці для отримання вдалого короваю застосовували весь свій досвід і старання, а також впливали на нього обрядовими піснями та приказками.

Тісто, що піднялося, акуратно ставили в піч, після чого слід було провести необхідні ритуальні дії. Старша з коровайниць брала хлібну лопату і стукала нею у всі чотири стіни кухні. Решта жінок разом брали діжку, в якій до цього змушували тісто, і здійснювали з нею ритуальний танець, при якому діжку потрібно було три рази стукнути об стелю, як би показуючи, яким високим і вдалим повинен спектися коровай. На Полтавщині було прийнято розбивати діжку, в якій вимішувати тісто для весільного короваю.

Після участі у весільних обрядах коровай ставився на головне місце святкового столу та служив окрасою застілля, символізуючи щастя і достаток. Наприкінці святкування весілля коровай розрізали на частини і роздавали всім гостям і родичам.

Варіант 2 **Коровай як атрибут українського весілля: архетиповий мотив вічного повернення або священного кола**

Розглянуті нами вище константи народного духу відігравали, як переконливо доводить В. Ятченко, "роль тих каналів, крізь які людина усвідомлювала свої перші акти співдій з вищими світовими силами… Архетипи як явища сфери колективного підсвідомого, найглибші пласти психіки, що репродукують позасвідомі архаїчні душевні порухи у вигляді слабко окреслених образів, вростаючи в структури культурного досвіду конкретних соціумів, перетворюються на етноархетипи… В тих пластах української міфологічної спадщини, які найповніше конденсують в собі архаїчні шари світогляду (замовляння, обрядові пісні, загадки) з боку сконцентрованої в них смисложиттєвої символіки, є такі архетипи й етноархетипи: Аніма, Анімус, бик (тур), вогонь, вода, ворота, гора, дерево, дитина, змія, камінь, квітка, міст, поле, Місяць, Сонце, тин, птах, тінь... Архетипи й етноархетипи постали істотною передумовою

формування метафізичного виміру світоглядних уявлень людей архаїчних цивілізацій. Рівночасно перед людиною поставала складна проблема оновлення архетипічних образів, організації їх у структури, котрі б дозволяли сприймати й трансформувати архетипи як текст".

Якщо весільна архетипіка складає глибинний підмурок або неявний наскрізний каркас всього весільного дійства, то маніфестацією цього глибинного визначального шару виступає атрибутика весільної обрядовості.

До весільної атрибутики належать основні компоненти здійснення ритуального обрядодійства, які містять у собі символічний зміст. Атрибутикою весільної обрядовості, а також символічними знаками згоди під час сватання в різних регіонах було: пов'язування рушника, обмін хлібом, розламування хліба, подавання води сватачеві, частування сватів; знаками відмови — піднесення гарбуза, повернення хліба тощо.

На сучасному етапі з унесенням новацій у весільну обрядовість атрибутика зазнає помітних змін, втрачаючи архаїчні й традиційні риси, форми й змісти. Традиційний обряд весілля українців у відносній повноті компонентів та використання атрибутики побутував до 30-х років XX ст. майже без змін. У наступні десятиліття нігілістичне ставлення до народної культурної спадщини призвело до штучної перерваності ланцюга спадкоємності. Відбулася трансформація використання традиційної атрибутики у весільній обрядовості або й повна її втрата. Коровайний обряд майже зникає разом із дівич-вечором. Починають замовляти весільне печиво у хлібопекарнях і в переважній більшості тільки коровай. Відсутній обряд виття гільця і плетення вінка молодій. Принаймні найдавніші атрибути весілля — весільний хліб і деревце довгий час залишалися найстійкішими. Символічного значення набуває обряд покривання молодої. Повністю зникають з обрядовості головні убори: в молодої — очіпок і в молодого — шапка. Рідше використовується "шабля" (букет). Втрачені обрядодії зі свічами на порозі, за столом, тільки використовуються свічі під час вінчання в церкві.

Отже, традиції зазнали змін з унесенням новацій у весільну обрядовість, що призвело до часткової втрати архаїчної весільної атрибутики. Зламана структура обрядовості спричинила також утрату багатьох традиційних компонентів весілля, що негативно відбилося на морально-естетичній функції урочистості, на еволюції духовності народу. Більш докладно, на якому етапі і в яких місцевостях атрибутика зазнала найглибших трансформацій та як відбувалися зміни ритуальних дійств ми розглянемо в третьому розділі нашого дослідження.

Можна стверджувати, спираючись на досить багатий та різноманітний польовий матеріал, що печення короваю та відповідно коровайні пісні були тим об'єднуючим ядром весілля, у якому зосереджувалося все можливе семантичне поле значень хліба. Чому саме короваю як атрибуту весілля судилася стати стрижнем архетипового значення, навколо якого огортається все весільне дійство, можна зрозуміти, виходячи з самої природи того, що зветься ритуальним символом. Зміст того, що відбувається при цьому, зводиться до того, що в принципі весь ритуал може бути "згорнутий" або зведений до процесу створення ритуального символу і дій над ним. Мабуть, кулінарний код обряду є найбільш поширеним та виразним: практично не зустрічаються ритуали, структура яких не передбачає приготування пригощань і їх розподіл серед присутніх. І безсумнівно, жодні інші страви чи харчові вироби національної кухні так не пошановуються і не поціновуються в українців як печиво. Складний шлях проходить печиво від окремої зернини до виготовлення традиційного продукту і композиційного його використання в ритуальних дійствах весільної обрядовості. Весільне печиво, таке як коровай, дивень, калач, лежень, качки, голуби, борони, барило, шишки, верчі тощо, набуває в ритуалі культурно-символічного змісту.

Коровай як культурний символ ритуалу, за віруваннями наших пращурів, характеризує оновлення всесвіту. Його виготовлення — це велика майстерність, мистецтво, глибинна етнофілософія. Можна стверджувати, що тут отримуємо нагоду навіть фізично долучитися до традиційного втілення архетипового мотиву Мандали, або Самості — базового, найважливішого з архетипів теоретичної концепції К. Г. Юнґа. Розвиток Самості, за К. Г. Юнгом — головна мета людського життя, а основний символ архетипу самості — мандала в її численних різновидах: абстрактний круг, німб святого, вікно-розетка тощо. Отже, мандала — це архетиповий образ "священного кола", існування якого ми простежуємо впродовж тисячоліть. У цьому образі втілено взірцеву захисну функцію — і то не тільки від видимої

загрози будь-якого напрямку, а й від невидимої небезпеки, яку завжди несе зіткнення протилежностей. Водночас цей образ уособлює і включає в себе не тільки зіткнення протилежностей, а й їхнє примирення, в тому числі й вічне сполучання протилежності Чоловічого і Жіночого в єдиному організмі — сім'ї. Символ "священного кола" як архетиповий символ, що знаходить відповідність і відгук у людській душі, та дарований ним захист сприймається людиною під час весільного обряду як "благодать". Тому на короваях, як правило, зображують колоски, зірки, голубочки, тобто символи єдності макрокосму й мікрокосму.

Весільне печиво вирізняється багатством форм, видів і назв: коровай, шишка, лежень, дивень, калач, верч (для обдарування гостей); борона, барило (дари для батьків молодих) та ін. Скажімо, дивень — це також коровай, який готували і випікали закоханим. Він символізує обручку для молодого подружжя. Дружки співають для молодої: "Дивись, Галино, на білий світ /Крізь дивень і калач /І свого сокола побач!"

Лежень — також обрядове весільне печиво. Його виготовляли так само, як і інші види весільного печива, і шанували молодят, сватів весільних гостей.

Шишки поширені як весільні борошняні вироби, готують їх із того тіста, що й короваї. За формою вони нагадують і символізують небесні зірки. На весіллі співають: "Та печи, мати, калачі, /Та печи, матінко, на меду, /Я ж тобі дружечок наведу. /Та печи, матінко, з шишками, /Не сама я йду — з дружками".

Випікали і інші види печива. І з сивої давнини для приготування тіста використовували борошно, яйця, масло, сметану, хміль, мак, мед тощо. "Я на коровай йшла, /Коробку яєць несла...". Сам коровайний обряд долучає велику низку ритуалів з використанням культурних символів весільного печива.

Майже в усіх частинах українського передвесільного періоду і власне весілля, післявесільних обрядодій (і регіон Середньої Наддніпрянщини тут не є винятком) спостерігаємо обов'язкову присутність весільного печива, з яким здійснюється ціла низка ритуалів. Скажімо, під час сватання хлопець, що надумався одружитися, запрошує двох статечних чоловіків у старости. Вони беруть із собою буханець хліба і надвечір разом з хлопцем ідуть до молодої. Коли підходять до хати, один зі старостів тричі стукає у двері чи вікно, далі заходять до хати, кладуть хліб-сіль на стіл, вітаються. Старости замінювали хліб на знак згоди.

Заручини — наступна дія в українському весіллі. На Київщині, у призначений для заручин час, батьки й родичі молодого, зайшовши з хлібом до хати молодої, сідали до столу. Старший староста брав рушник і накривав ним хліб, потім клав на хліб праву руку нареченого, на неї лягала рука нареченої, а потім усіх близьких та родичів. Зав'язуючи рушником покладені на хліб руки, староста проголошував: "Не в'яжеться вузол, а в'яжеться слово. Хто цей вузол розв'яже, той дасть сто рублів на церкву...". Після цих слів він розв'язував рушник, а наречена перев'язувала рушниками старостів і обдаровувала всіх присутніх родичів молодого хустками, полотном, сорочками.

В усіх цих церемоніях значне місце посідає благословення молодих хлібом. Тим часом молоді, кожний собі, б'ють перед батьками по три низьких поклони, а тоді батьки дарують їм хліб, складений з двох буханців, з'єднаних докупи, а також сніп жита — символ родючості.
Власне весільний період починається із запросин. Використання печива в цій дії також посідає важливе місце. Молода з дружками йдуть запрошувати, обов'язково з шишками, за сонцем. Зустрічним звичай зобов'язує кланятися. Зайшовши до хати, кажуть: "Просили батько, просили мати, і я прошу вас на весілля...". Молода залишає в кожній хаті шишку.

На Київщині, коли молодуха, запросивши і повечерявши в свекра, повертається з дружками додому, батько й мати беруть до рук хліб. Молодуха кланяється їм, кожному по три рази, а потім усій родині своїй. Батько, мати й родина благословляють її хлібом. Звите гільце встановлюють у хлібину, в деяких місцевостях — у хрестовину. Хлібина і хрестовина, відтак, є солярними символами.

Однією з основних частин весільного обряду є випікання короваю. На його виготовлення запрошують парну кількість жінок (буває й непарну), які добре живуть з чоловіками. Починають заміс після благословення батьків. Розчиняють коровай у п'ятницю, а в суботу місять і печуть. "П'ятниця — починальниця, а субота — коровальниця".

Зранку сходяться сусідки, молодиці, родички. Несуть борошно, цукор, мед, сушку, яйця, бо не годиться йти з порожніми руками. Печуть два короваї або лежень і коровай та інші види печива. У порожню діжу на дно установлюють навхрест чотири запалені свічки, накривають віком із діжі, по краях віка прив'язують чотири свічки запалені, і поміж цих свічок, викладають вироблений коровай. Діжу чи посудину, у якій випікають весільне печиво, установлюють на ослін застелений кожухом. Молоко і борошно насипають одночасно... Під час приготування короваю всі ритуальні дії супроводжуються піснями, починаючи з благословення: "Благослови, Боже, /І отець, і мати, /Своєму дитяті /Коровай зобгати, /Цей день звеличати".

Згадується хліб у колосі та стозі: "Годі, ой годі пшениця, /Ой сім літ у стозі стояти, /Ой пора з тебе почати /Галі короваю бгати". На коровай використовують щонайкращі продукти: "Ніхто не вгадає, /Що в нашому короваю є, /Із трьох корів масло, /Щоб ріс коровай прекрасно, /Із трьох криниць водиця, /Щоб світила нам зірниця". "Годі пшенице-ярице, у мішку стояти, /Ой пора вже пора з тебе коровай бгати". "Ой піду я до Дунаю, /Ой стану і подумаю, /Чи воду брати, чи мені коровай бгати, /Чи мені у Дунай брести, /Чи мені коровай плести, /А чи мені воду носити, /А чи мені коровай ліпити, /Краще буду шишки ліпити, /Щоб на гору воду не носити, /Ой покличем Ганну удайну, /Щоб нам коровай удався. /Срібним обручем обіклався, шишечками обіслався". Коли місять коровай, то співають про високу майстерність коровайниць та їхню пригожість: "Ніхто не вгадає, хто в нас коровай бгає: /Чи з села — селяни, чи з міста — міщани; /Чи з Києва — київниці, чи хороші молодиці". "Ніхто не знає, хто коровай убгає, /Чи жінки із міста, чи із нашого тіста, /Чи із села селяниці, якби гарні молодиці". Коли ліплять, усі стоять навколо столу — "Щоб коровай не сів, щоб високий був". Прикрашають коровай голубцями, шишками, колосками. Тісто після виготовленого короваю ще лишається і з цього тіста виробляють борінки, барильця тощо перед тим, як саджати коровай у піч. Роль кучерявого, як правило, доручають, братові молодої або її близькому родичеві. Дають помело і він вимітає: "Ой дай батько помело, /А ти матінко, що було...", "Ой помела, сваточку, помела, /Щоб твоя борода печі не мела, /Ой, щоб твоя борода, та ціла була", "Кучерявий піч замітає, /А пелехатий в піч заглядає, /Чи хороше вимітає". Коли хлопець тричі махне помелом у печі, — саджають коровай.

Як посадили коровай у піч, старша коровайниця йде красти солому, запалює цю солому з лампадки і загнічує коровай, співають: "Янголи прилітають у піч заглядають, /Ой присвітіть короваю, янголи божі злітають, /У піч заглядають, крилічками махають, /Коровай наш доглядають. /Янголи коровай збережіть, /Янголи коровай не спаліть, /Щоб ми, мужнії жони, та не були в соромі". Потім коровайниці беруть діжу без тіста і піднімають, тричі добре вдаряючи об стелю: "Ми тісто місили, /Ми в діжі місили, /Руки й ноги потомили, /Тепер хочемо відпочити, /Горілочки попити". Виносять надвір на тік діжу. Наливають піввідра води в ту діжу, а поруч кладуть куля, беруть два ціпи і молотять. Сніп беруть із зерном, а як нема, то без зерна молотять. Молотять ціпом цей куль і поливають водою із діжі, поки не виллють усю воду. Виходять батько і мати із хати і запрошують коровайниць до столу: "Піч стоїть на стовпах, /Діжу несемо в руках, /Поцілуймося, молодії коровайниці" (зап. від Лукії Василівни 1927 р. н., с. Дубівка Таращанського району Київської області).

Після цього, весільна мати пригощає коровайниць горілкою, дає закусить і просить цих коровайниць на весілля. Трохи випивши і закусивши, коровайниці розходяться, а старша з них (близька родичка) залишається доглядати коровай та вийняти його з печі. Спечений коровай прикрашають, і він стоїть на столі біля молодих, поки його не поділять: "Короваю раю, /Я тебе вбираю, /У червонії квіти, /Щоб любилися діти".

Поділ короваю — найурочистіша частина весілля, відбувається як у молодого, так і в молодої. Дружко чи боярин, просить благословення коровай краяти. Після благословення, ріжучи коровай, він накликє рідню і гостей: "Ми пшеницю пололи, /Руки, ноги покололи, /А ви думайте гадайте /Короваю нам дайте", "Ми пшеницю пололи, /Руки, ноги покололи, /Думайте, гадайте, а лежня нам дайте".

Весільне печиво відіграє величезну роль майже в кожному акті наступної дії весільного ритуалу. Коли домовляються з попом про вінчання, то йому обов'язково залишають калач. На Київщині, коли молоді повертаються додому з церкви, їм заступають дорогу — тобто знайомі виходять із хат з хлібом і кладуть його на стільці посеред дороги перед звінчаною парою.

Молодий стає, цілує хліб, платить гроші тому, хто поставив хліб, і йде далі. Перед хатою молодої жде сім'я молодої знов-таки із короваєм на столі.

За тим, яким удається коровай (чи не розтріскався, не запав посередині, чи легко коровайницям його вимішувати, чи гарно загнітився) можна говорити про долю молодого подружжя. "Ніхто не вгадає, /Що в нашому короваї є: /Із семи ланів пшениця, /Із семи криниць водиця, /Із семи курок яйця, /Що нанесли місяця марця" (Зап у 2000 р. від О. Л. Панчук у с. Іванівцях Барського р-у Вінницької області).

Порівнюючи коровайні традиції, притаманні різним селам Київщини, спостерігаємо досить колоритні локальні особливості:

Так, у селі Тростинка коровай випікали у п'ятницю або в суботу та запрошували на коровай парну кількість коровайниць. Починали заміс короваю чотири коровайниці і далі ліпили в основному чотири коровайниці. Вчиняли в діжі, а на діжі виробляли коровай. Виліплені із тіста пару голубів у коровай вкладають навхрест. Таким чином кладуть всередину гроші, сирі яйця, накривають коржем; на наступний корж викладають чотири варенички з сиром і знову коржем накривають, зверху прикрашають шишками — скільки вміститься. Посередині викладали одну велику шишку, потім підв'язували його поясом з тіста. Після того, як посадять коровай у піч, то встановлювали навхрест зверху над діжею чотири свічі, підв'язані рушником і одну ставили всередину діжі. Коровай у печі печеться, а чотири коровайниці носять діжу за сходом сонця. Підкидають діжу під стелю, вдаряють об сволок і в цей час навхрест цілуються. Всі ці дії виконуються тричі. Випечений коровай виймали з печі і клали на солому охолонути, а потім на домотканий рушник і виносили у комору. Коровай клали бувало й на вишитий рушник. Коровай не прикрашали. Ділили коровай брати молодої у молодої і навпаки — у молодого. Випечені верчі прикрашали калиною, барвінком. "Верч" — це довга хлібина, печена у молодого, порізана зубцями, а в молодої круглий калач з дірочкою посередині. Верчі ділять, коли приносять снідання.

У селі Пінчуки коровай випікали у молодого і в молодої. Випікали в суботу. Вчиняла тісто старша коровайниця. На коровай ліпили голуби, вареники з маком, квітки, шишки, калачі, гроші, сирі яйця клали в коровай. Укладали все в тісто зверху. Всього клали по-двоє. Клали срібні гроші, щоб багаті були. Коровай клали на стіл на рушник. Прикрашали коровай барвінком, калиною, підперізували червоним поясом, стрічкою. Крім короваю випікали ще шишки й лежень. Носили діжу підкидаючи під стелю, навхрест цілуючись при цьому. Аналогічно все відбувалося і в с. Гребінки.

А у селі Розкопанці коровай випікали у п'ятницю. Запрошували коровайниць тільки парну кількість. По короваю зверху викладали парно виготовлені із тіста голуби, і колоски пшениці. Шишок по короваю не робили. Виготовляли борони, барило. Зверху коровай прикрашали барвінком із калиною.

Коровай у селі Дибинці в молодого розрізають навпіл. Коровай прикрашений калиною, барвінком, на короваї лежать дві ложки, також перемотані заполоччю. Половину короваю залишають у молодого, а половину повертають до молодої. У молодої місили і випікали качку, а в молодого — коровай. Це стверджують слова пісні: "Привезли вам качку, дайте нам прачку". Звичайний хлібину випікали подібною до качки. Форма качки: хвостик і крильця посічені, дзьобик і очі вставлені з гіркого перцю. До качки пекли двох каченят. На качку клали дві ложки, перев'язані червоною ниткою, прикрашали калиною. Коровай у молодого прикрашали зверху парними голубчиками й шишками. Борони випікали хрещеним батькам. Уздовж борони роблять шишечку і голубчика. Лежень робили з тіста — це довгий хліб, зверху прикрашений голубчиками, шишками, підперезаний понизу.

У селі Синиця коровай випікали і в молодого, і в молодої у п'ятницю або в суботу рано. Крім короваю, пекли у молодого борону, а в молодої барило. По короваю викладали виліплені голуби, тільки парне число — і колоски пшениці. Коровай не оперізували тістом.

Відзнакою села Саварка є те, що коровай прикрашали по кутах птахами, шишечками посередині і між птахами — колоски. Всередину клали гроші і сирі яйця. Підперізували косицею з тіста і випікали. Втім випечений коровай калиною, барвінком не прикрашався. А пекли шишку таку, як коровай, і її прикрашали барвінком, калиною. Коровай розрізали навпіл

у молодого і в молодої, тобто обмінювалися половинками короваю. Випікали шишки, коровай, борони, барило. Руки коровайницям під час замісу тіста та виготовлення печива не зв'язують. У селі Побережка запрошується непарне число коровайниць. Перед тим, як почати випікання короваю, запрошені молотять куль (житній, пшеничний), потім цей сніп розділяють на дві частини, уквітчують його квітами, барвінком, прив'язують на довгі палиці, притуляють з двох сторін воріт — аби видно було, де гуляють весілля. Далі аналогічно все відбувається, як у селі Тростинка. Проте ставлять зверху діжі п'ять свічок, звитих докупи, а одну велику притуляють на ніж, залишений на дні діжі. У всіх згаданих селах запрошують дядька "кучерявого" вимітати піч. Коровай убирали хрещені матері молодого й молодої колосками, барвінком, калиною, цукерками.

В обряді випікання короваю добре фіксуються дії, пов'язаних з миттям рук після вимішування тіста та ритуального виливання води на тік. Майже в усіх селах добре збережено коровайний пісенний цикл.

Розглянувши в такий спосіб процес виготовлення весільного хліба, можна зробити певні узагальнення. Коровай у всіх селах круглий, крім села Дибинці, де випікають у молодої качку з каченятами. Головні прикраси по всьому полю короваю і в центральній частині — завжди елементи зі знаковими навантаженнями (втілення щастя, долі) у всіх селах, за винятком сіл Саварка, Синиця, де коровай прикрашали колосками. В усіх селах Київщини випікали шишки. В селах: Пінчуки, Тростинка, Гребінки, Яцьки випікали коровай і лежень, у селі Тростинка — ще й верчі. У селах: Дибинці, Саварка, Синиця випікали борону, барило. Принцип непарності чисел у кількості коровайниць простежується в с. Побережка. Щодо кількості короваїв на означеній території, то випікалися вони молодій і молодому.

Привертають до себе увагу й звичаї у селах Дибинці, Пінчуки прикрашанням короваю двома ложками зв'язаними заполоччю. Подібний звичай поширений і на Полтавщині: "весільного понеділка в коморі дружко з матір'ю готують пиріжки, зв'язують їх попарно заполоччю (тридев'ять — 27), складають у миску, яку обв'язують двома рушниками. Також обв'язують заполоччю хлібину і все це відносять до сватів". На Черкащині під час весілля можна побачити зв'язані стрічкою ложки молодих (с. Дубіївка, Черкаська обл.). Мотив єднання, парування є одним з домінантних у корованих обрядодіях. Він, водночас, тісно пов'язаний із захисними функціями короваю як мандали, "священного кола" та такими ж функціями рушника та червоного пояса або ж ниток (як-от у селі Пінчуки, де весільний коровай клали на рушник і підперезували саме червоним поясом). "Найпоширенішими символічними предметами, якими оперізували обрядову атрибутику на весіллі, були червоні вовняні нитки, червоні стрічки та пояси. Простежуються апотропейні властивості і самого червоного кольору як магічного засобу відганяти злі сили від учасників весільної процесії. Оперізування хліба, короваю, весільних шишок теж актуалізує варіанти захисного магічного кола". Назагал, усі предмети весільного обряду так чи інакше "виконують одночасно кілька символічних призначень і виділити однозначно кілька символічних функцій, і виокремити однозначно головну з них неможливо".

Отже, кожен із названих різновидів випікання короваю є етапом підготовки до власне весільного дійства (котре в зазначених селах припадає на неділю) та з'єднується з цим наступним етапом за допомогою обрядодії об'єднуючого, очисного та оберегового змісту. Притаманна короваю архетипова форма Мандали виступає немов би символічним гарантом такого магічно-захисного змісту.

Відповідно до української казки, що її наводить О. Потебня, шанування хліба — свого роду нагорода за ті муки і страждання, що їх він зазнав: "Його молотили, мололи, місили, в печі пекли і потім вже поклали на стіл" . Для порівняння можна навести загадку з розгадкою "хліб": "Ріжуть мене /В'яжуть мене /Б'ють нещадно /Колесують мене: /Пройду вогонь і воду /І кінець мой — /Ноги і зуби". Життя зерна — аналог життя героя ритуалу: протипоставмо, закопування насіння в землю і попадання чоловічого сім'я в жіноче лоно; проростання зерна і народження людини; обробка зерна (його б'ють, подрібнюють, труть і т. п.) і "обробка" героя (його теж "розчленовують"). Врешті-решт із природного продукту виходить культурний символ, а з "природної" істоти — справжній чоловік. Зерно — один із тих символів, які пронизують всю товщу обрядового універсуму. Зерном ворожать, ним обсипають ("обсівають") молодих.

Випікання весільного короваю має як міфологічний підтекст і другий план — оновлення світу. Характерним є те, що обряд починається зі "знищення" зерна — помелу на домашніх жорнах. У будинку нареченої цю дію виконують її дружки на чолі з "маршалком", а в будинку нареченого — свахи, які, узявшись за вертикальну палицю на жорнах, "замовляють коровай" — закликають всю рідню з благословення Бога приступити до його виготовлення. Розмелювання зерна символізує знищення людини і світу в їх колишньому стані, що зжив себе. Разом з тим розмелювання — одна з операцій з перетворення жертовного матеріалу на їжу.

Обов'язкове звернення до рідні з проханням зібратися для приготування короваю набуває особливого сенсу у зв'язку з головною ідеєю весільної "офіри" — збільшення в обсязі, зростання, розширення, при тому, що, як зауважує В. Топоров, іменник "рід" і дієслово "рости" пов'язані між собою і етимологічно. Ця ідея реконструює і на інших рівнях: пошуку продуктів, приготування опари.

У подальших діях беруть участь не тільки всі представники роду, а й Бог, ангели, стихії, які допомагають носити воду, замішувати тісто, розкочувати і всаджувати коровай у піч. Для того, щоб коровай вдався, необхідні ще й ті учасники, котрі покликані стежити за порядком, співати пісні і пити вино, — тільки в цьому випадку сакральна технологія приготування короваю вважалася повністю дотриманою.

Важлива особливість кулінарного коду — зв'язок з піччю і вогнем. Піч — місце перетворень, свого роду трансформаційний тігль. Йдеться не тільки про перетворення сирого, неїстівного, природного у варене (печене), готове, культурне. Дотик до печі перетворює чужу людину на свого: "Хто на печі сидів, той вже не гість, а свій", як зафіксовано в словнику В. Даля. Разом із тим в особливих ситуаціях саме через піч "своє" могло перетворитися на "чуже". Наприклад, іноді в очікуванні приїзду нареченого забивали отвір пічної труби, аби "єретики" не перетворили весільну процесію на вовків.

Однак у найголовнішому сенсі сакральність печі визначається тим, що вона є вівтарем, жертовником ("Піч у будинку — те саме, що вівтар у церкві: у ній печеться хліб"), і як усякий вівтар перебуває в центрі світу. Уявлення про піч як про точку перетину двох світів поширюється й на її атрибути. Зокрема, поліна дров метафорично співвідносяться з ідеєю світового дерева як сполучної ланки цих світів. Ця ідея стає особливо актуальною при приготуванні ритуальних блюд, для чого потрібне спеціальне дерево.

Особливе значення надається моменту, коли коровай саджають у піч. Коровайник, що зробив цей акт (аналог зачаття), зобов'язаний зламати хлібну лопату, фалічна символіка якої цілком очевидна. Перебування короваю в печі, його "утробне зростання" супроводжується піснями й танцями, загальною веселістю, випивкою і закликами до короваю рости вище. "Вийся, короваю, /Ще вище від гаю, /Як душа по раю, /А рибонька по Дунаю".

Витягування готового хліба уподібнюється пологам. Особливий успіх провіщали "важкі пологи", коли для того, щоб висунути коровай, потрібно було розібрати піч. Прагненням забезпечити такий успіх, мабуть, можна пояснити, з одного боку, грандіозні розміри ритуального хліба, а з іншої — неухильне дотримання ритуальних розпоряджень, що забезпечують його зростання, розбухання. Цей процес має першою чергою космологічний сенс — заповнення первинної порожнечі, наповнення простору.

Аналогіям між приготуванням хліба і креаційним актом сприяє те, що в печі холод змінявся теплом, пітьма — світлом, м'яке (напр., тісто) набувало певної твердості. Показовим є прагнення додати випеченим виробам форми птахів, тварин, рослин, що "брали" участь у заповненні первинної порожнечі, аж до складних композицій, що відтворювали окремі фрагменти світобудови або універсум у цілому.

Слід зазначити, що загальна тенденція до космологічної теми звучить у цьому досить виразно, отже ієрогамічний підтекст, що ми його розглядали раніше (у параграфі 1 цього розділу), є дуже рельєфно присутнім. Дуже цікаво описує коровайну ієрогамічну символіку, а також процес випікання короваю М. Довнар-Запольский: "Запікають таку картину: стоїть наречена по коліна у короваї і в правій руці тримає підняте догори плаття й сорочку. Наречений стоїть таким саме чином напроти нареченої й тримає в правій руці ріпу. Довкола зображення тварин: свиня верхом на свині, півень на курці і таке інше. Над цими фігурами — сонце, місяць та зірки. Вийнявши коровай з печі, в нього встромляють вила дерев'яні, в аршин

величиною, і покривають його простирадлом. Крім того, ще печуть разом із короваєм окремі пироги циліндричної форми». Як зазначає С. Лащенко, можна припустити, що "складна символіка короваю відсилала, в тому числі, й до певного узагальненого уявлення про містичне поєднання, таємничий "космічний" коїтус та ту його "неможливу" копію, що оприлюднювалася й звертала на себе увагу натовпу (не випадково в назві короваю деякі фахівці вважають доцільним вбачати етимологічний зв'язок з назвою корови — *korva, яка символічно уособлювала Молоду, та суфіксом — (а)jь, що сприяв оформленню *korva в *korvajь, надаючи слову можливості символічного втілення "корово-бичачої" (В. Топоров) конструкції, як двоїчного символу бісексуальної природи)".

Фалічна символіка "шишок" в українському весіллі є доволі очевидною. Сексуальні мотиви не затуляють, а радше підкреслюють головну тему — оновлення світу і новий "перерозподіл світових сил".

Світ у його новому стані поки що нічий, нейтральний, неосвоєний. Відповідно, ще не визначено і положення людини (членів соціуму) на цьому світі. Один зі способів засвоєння і закріплення нового статусу світу й людини в ньому — поділ об'єкту, що символізує світ у цілому, між тими, хто залучений до ритуалу. "При обрядовому розподілі кулінарного символу (одного з варіантів образу універсуму) кожен учасник ритуалу (і реальний, і уявний) отримує свою частину цінностей цього світу, свою частку життєвої сили. Звідси — винятково висока семіотичність ритуальної трапези, яка є формою жертвопринесення, обміну, перерозподілу цінностей і затвердження нових зв'язків і відносин" — так, послуговуючись парадигмальними настановами структуралістської семіотичної теорії, узагальнює ритуальний сенс сакрального розрізання короваю А. Байбурін. Більш розгорнутої характеристики ми надамо коровайній символіці у наступному розділі, аналізуючи її крізь призму динамічних тенденцій в обрядовій культурі.

Отже, слід визнати, що в українському весільному обряді, типовим прикладом якого є в цьому розрізі обряд, що побутує на Середній Наддніпрянщині, коровай і супутня йому випічка становить не лише атрибут обряду, а й центральний символ, до якого, як до центру чи точки семіотичного перетину, стягуються інші символічні обрядодії. Такий атрибут-символ відсилає до центральних архетипів та архетиповіх образів усієї весільної обрядовості — ієрогамії (а через неї й до Сизигії), Мандали, Світового Дерева тощо.

Культурологічний аналіз фактичного матеріалу Середньої Наддніпрянщини дозволив встановити, що складові весільного обряду цього регіону, як і українського весільного обряду загалом, відсилають до міфічних першопочатків і першопредків. Весільний обряд Середньої Наддніпрянщини, як і будь-який інший лімінальний обряд, — це моделювання майбутнього, що здійснюється через відтворення сакрального "минулого".

Виявлено основні архетипові мотиви весільного обряду Середньої Наддніпрянщини та їхній зв'язок з архетипами, якими є:

— Сизигія та безпосередньо пов'язані з ним Аніма й Анімус. Цей мотив є стрижнем весільної обрядовості й виявляє себе в ієрогамічному відсиланні до міфічного прасюжету відпочаткової внутрішньо напруженої цілісності єдиного й нерозчленованого та відтворенні низки бінарних опозицій, а також у трансвестійній та трикстерній атрибутиці весільного дійства, в якій самі контраверсійні члени опозиції виявляють своє тяжіння до перетворення на власну протилежність;

— архетиповий мотив Ієрогамії виражає себе не лише в солярній та іншій космологічній атрибутиці (з символікою Світового Дерева та Мандали включно), а й у зв'язку символіки і атрибутики весільного дійства з магічною напругою священного шлюбу.

Ці мотиви розкриваються у весільній обрядовості Середньої Наддніпрянщини в кількох групах ритуалів, що належать до різних часів їх формування і пов'язані з різними міфологемами — з уроборчими міфологічними сюжетами, з мотивом андрогінізму та відгомоном сюжету Великої Матері.

Дослідження складників атрибутики (рушників, гільця, букету) весільної обрядовості дозволило викрити регіональні особливості мотиву Світового Дерева на Середній Наддніпрянщині. На відміну від функціонування цього архетипового образу в інших культурних регіонах України, тут Світове Дерево організовує й маркірує простір зображення

як передусім охоронний і означає протиставлення "свого" і "чужого" простору, а отже моделює захищеність внутрішнього простору від усіх проявів зовнішнього. Домінанта охоронної функції, поєднана з сизигійною функцією злиття й перетворення протилежностей на одне ціле, яскраво виражена й у коровайних обрядах. Числовий символізм весільної атрибутики Середньої Наддніпрянщини має свої локальні особливості і дозволяє констатувати присутність у весільній обрядовості цього регіону найархаїчнішого, дохристиянського світоглядного складника.

Центральним атрибутом українського весільного обряду (доволі типовим приклад якого становить обряд Середньої Наддніпрянщини), є коровай і супутня йому випічка. Функції кораваю в обрядодії не вичерпуються центральним його статусом: він становить і її центральний символ, до якого, як до центру чи точки семіотичного перетину, стягуються інші символічні дії. Коровай як атрибут-символ, таким чином, відсилає до центральних архетипів та архетипових образів усієї весільної обрядовості — Ієрогамії (а через неї й до Сизигії), Мандали, Світового Дерева тощо.

Зіставлення випадкових на перший погляд регіональних особливостей весільної обрядовості Середньої Наддніпрянщини, під кутом виявлення специфіки прояву притаманних їй архетипових мотивів, дозволило з'ясувати, що кожен з них за необхідністю апелює до інших, "викликає" їх і відлунює в них. Разом усі вони складаються у виструнчений та цілісний архетиповий ансамбль весільної обрядовості. Дозволив він і виокремити різні історичні шари проблиску цих архетипових мотивів, що зазвичай накладаються один на одного, однак можуть і функціонувати окремо.

Водночас, не менш вираженою є лімінальна складова весільного обряду Середньої Наддніпрянщини, пов'язана з символікою проходження крізь смерть та відродження вже в новій якості. Архетиповий мотив Смерті та Вічного Відродження характерно виражає себе як наскрізний стрижень досліджуваного ритуального дійства. Його вияви спостерігаємо й в уроборчих мотивах, відтворюваних на всіх етапах весільного дійства.

Таким чином, традиційний весільний обряд Середньої Наддніпрянщини — це ієрархічно виструнчений ритуальний комплекс, цілісна система сакральних і соціально-юридичних договорів, які упорядковують світ людини під час одруження на духовному і матеріальному рівнях. Ця система постає безперечним відлунням архетипових змістів, задіяних у весільній містерії.

Звичаї й обряди, пов'язані з народженням дитини та її хрещенням

Етнографічні матеріали засвідчують, що в усіх місцевостях України велика увага приділялася традиційним звичаям і обрядам, пов'язаним з народженням дитини. Згідно з народними віруваннями, дотримання і виконання відповідних звичаєвих настанов і обрядів — необхідна передумова успішного народження, здоров'я і благополуччя матері, дитини та щасливої їхньої долі.

Цей комплекс обрядовості поділяють в етнографії на чотири групи: дородові звичаї і обряди; власне народини; післяродові; обрядові дії, що знаменують "приєднання" дитини до сім'ї, роду, громади.

Дородові охоплюють низку ритуальних, магічних дій і звичаїв, що виконувалися вже під час весілля і спрямовувались на забезпечення плодовитості подружжя, народження синів (розплітання коси молодої хлопчиком, влаштування першої постелі молодих на необмолочених снопах та ін.).

Період вагітності був обставлений низкою оберег, пересторог і вірувань. Старалися якнайдовше приховувати вагітність від посторонніх. Жінці, яка чекала дитину, радили уникати зустрічей з каліками, хворими, негарними на вигляд людьми і, взагалі, поганих вражень, щоб це не передалося, не вплинуло на фізичний розвиток плоду. Вона не повинна була дивитися на вогонь і померлого, бити тварин, взяти щось чуже, сердитися, сваритися, гніватися та ін. Вважалося, що поведінка матері, її психологічний стан безпосередньо впливають на здоров'я, розвиток, формування характеру і зовнішності дитини ще до її народження.

Звичай велів не відмовляти вагітній жінці, коли вона попросить щось допомогти чи позичити, намагалися задовольнити, коли їй хотілося (забаглося) щось з'їсти, випити. Рекомендації,

обереги, норми поведінки вагітної, ставлення до неї інших людей ґрунтувалися переважно на народному досвіді та раціональних знаннях народної медицини, розумінні фізіологічно-психологічного стану жінки під час вагітності. Вони мали багато спільного з аналогічними звичаєвими традиціями в інших народів. Чимало з них продовжує побутувати і в наш час.

Цикл звичаїв і обрядів, якими супроводжувалося народження дитини, зберіг у народному побуті українців ще в XIX — початку XX ст. багато архаїчних світоглядних уявлень. Поява на світ нової людини — велике таїнство, що вимагало дотримання устійнених традицією ритуалів і звичаїв.

Виконання всього комплексу пересторог, магічних дій, ритуалів вважалося основою успішного народження дитини, охорони від злого матері та немовляти.

Пологи (злоги, родиво, народини) відбувалися в домашніх умовах, але без постороннiх. Постіль породіллі намагалися відгородити "завісою" (рядном чи іншою тканиною), щоб оберегти її та немовля від поганих очей. Приймала пологи бабка-повитуха, котру заздалегідь запрошували. В різних місцевостях України її називали: баба, бабка, баба- повитуха, баба-кушарка, баба-бранка, породільна, баба-пупорізка та ін. Саме від її знання і вміння залежали значною мірою успішні роди, життя і здоров'я матері та дитини. Тому бабка-повитуха користувалася пошаною в народному середовищі.

Крім безпосередніх заходів щодо прийняття дитини, бабка-повитуха виконувала певні обрядові дії, що також додавало їй поваги: розв'язування вузлів, відмикання замків,розплітання кіс та інше — для полегшення родів, відсікання пуповини хлопчикам на сокирі, поліні, а дівчинці — на веретені, гребені, щоб прищепити їм навички до основних видів сільськогосподарської праці; закопування посліду (місця), перше купання дитини тощо. Бабці навіть надавалося право охрестити хвору, вмираючу дитину. Пуповину зав'язували конопляним прядивом — матіркою, — "щоб дитина була плодовитою", "щоб у жінки діти велися". Коли вже не хотіли мати дітей, то зав'язувала лляним прядивом. Зав'язуючи, бабка-повитуха примовляла: "Зав'язую щастя, здоров'я і многії літа", "Зав'язую тобі щастя і здоров'я, і вік довгий, і розум добрий".

Вагомим ритуалом після народження дитини була перша купіль. Вона супроводжувалася певними діями і словесними формулами, в яких зберігся відгомін давніх вірувань у магічну силу води, слова і першого (ініціального) стикання дитини з різними життєво необхідними предметами. Перша купіль розглядалася не лише як очищення, а й як охорона дитини від злих духів. До першої купелі додавали свяченої води, вкладали лікарські трави, шматок хліба чи трохи зерна, кидали срібні або золоті монети. Подекуди до першої купелі дівчаток доливали меду, молока, клали голку (Гуцульщина), хлопчикам клали свердло, щоб умів майструвати (Бойківщина). В новіший час до цих та інших предметів додалися ручка і олівець, аби дитина була розумною, добре вчилася. Коли хтось заходив до хати під час першої купелі, повинен був укинути якусь монету. Воду з першої купелі годилося вилити вранці в якийсь куток, куди ніхто не заходив.

Вірування в магічну силу води простежується і в народних очисних обрядах жінки - породіллі та бабки-повитухи. Вважалося, що жінка після пологів — "нечиста" і може зашкодити людям, що стикаються з нею, негативно вплинути на врожай, сімейний достаток тощо. Тому годилося якнайшвидше охрестити дитину, після чого бабка-повитуха проводила обряд "очищення" породіллі та себе (зливки, очищення, зливання, проща, злиття на руки та ін.). Скрізь в Україні цей обряд відбувався зі свяченою або "непочатою" (вперше зачерпнутою вранці з криниці) водою. Бабка-повитуха скроплювала породіллю, до трьох раз давала їй надпити води або змивала зовнішньою стороною долонь її руки і лице, проказуючи молитви чи побажання. Породілля в свою чергу зливала на руки повитухи, обдаровуючи її — підносила хліб, сіль, кусок полотна, хустку або намітку тощо. Народно-звичаєва процедура очищення доповнювалася церковним ритуалом виводу через 35 днів від пологів, після чого породілля вважалася повністю очищеною.

Подекуди в народних обрядах збереглися обсушування дитини після першої купелі біля палаючої печі (у звичаях українців Закарпаття), запалювання свічки після народження дитини, світло якої, згідно з віруваннями, оберігало породіллю і немовля від злих сил, та ін.

Упродовж кількох днів після народження дитини звичаєво устійненим в українців було відвідування породіллі заміжніми жінками з родини, сусідів, подруг із поздоровленнями й обов'язковим принесенням традиційних для такої оказії продуктів (сиру, масла, калача, каші, сирих яєць тощо).

Попри доброзичливий гуманний смисл, цей звичай належить також до групи післяродових обрядових дій, які означають і прилучення дитини до ширшого родинного і позародинного колективу. Ще більше ця тенденція виражена в інших традиційних післяродових актах: виборі імені (за церковним календарем відповідно до дня народження чи, як було поширеніше, надання новонародженому імені дідуся, бабусі або когось іншого з предків); хрещенні з обов'язковою участю хресних батьків — кумів, яких запрошували з родини або друзів. У деяких місцевостях запрошували "в куми" кілька пар. Згодом похресник називав їх: хресний, хресна, матка, батько, нанашка, нанашко. Якщо в сім'ї "не велися" (вмирали) діти, то, щоб зарадити цьому, в деяких місцевостях України побутував звичай імітації продажу новонародженого кумам через вікно.

Церковне хрещення також зазвичай супроводилося різними народними звичаями, "магічними діями і замовляннями. Перед хрещенням дитину клали на кожух, на стіл, на піч, поміж буханцями хліба, що повинно було забезпечити їй достаток, тісний зв'язок з домашнім вогнищем, оберегти від зла. І тут головна обрядова роль належала бабі- повитусі: вона готувала пелюшки, сповивала дитину, передавала її кумам, примовляючи: "Нате Вам новонароджене, а нам принесіть молитвенне і хрещене" (Харківщина), інколи несла немовля аж до церкви і лише там передавала кумам, пильнувала, щоб робилося все, "як годиться". Вважалося, що дитину треба нести до хреста лише на правій руці; при ній мали бути традиційні обереги (часник, сіль, шматок хліба, а інколи й цілий буханець).

У різних місцевостях України побутували й інші звичаї, які повинні були оберігати дитину, забезпечити їй щасливе життя, символізували прилучення до сім'ї та громади. Загальноприйнятим звичаєм було святкування, урочисте відзначення народження дитини, на яке запрошували родину, кумів, сусідів. Цей давній звичай у християнський час переважно приурочували до дня хрещення. На хрестинну гостину (хрестини) приносили подарунки: полотно, хліб, яйця, а в наш час — ще й цукор та інші продукти. Частування гостей, серед яких головними особами вважалися бабка-повитуха і куми, супроводилися примовляннями і побажаннями. Подекуди (на Лемківщині, Поділлі, в гірських районах Закарпаття, житомирському Поліссі) складовою хрестин були й спеціальні обрядові пісні (хрестинні, народинні), вони возвеличували новонароджене дитя, його батьків, висловлювали подяку бабці-повитусі та різні добрі побажання:

А в нашого кума весела гостина,
Най ся му ховає на радість дитина.

Традиційно визначали і набір страв на хрестини. Майже повсюдно обов'язковою в ньому була каша (мабуть, залишок давніх жертвувань у вигляді зернових). У деяких місцевостях етнографи зафіксували цікаві обрядові дії з кашею: повитуха або хресний батько за столом піднімали горщик з кашею, бажаючи добра і щастя, мов "зірок на небі". Відомі звичаї "молити кашу", "розбивати кашу", тобто розбивати горщик з кашею, якою частують гостей, котрі платять за це пожертвами для дитини, породіллі чи баби-повитухи. На Гуцульщині зберігся давній звичай обтинання дитині волосся на хрестинах, що символізує її прилучення до роду. Подекуди після хрестин проводили ще й калачини — в одне зі свят батьки дитини відвідували кумів з калачами, обдаровували їх.

Після хрестин також практикували різні охоронні дії для захисту дитини та матері від шкідливого впливу злих сил і духів, "поганих очей"— вроків. У колиску клали металеві гострі предмети (ніж, ножиці, голку), вірячи в їх магічну силу. На руку дитині пов'язували червону стрічку або нитку — "від уроків". Спеленану дитину перев'язували червоною крайкою. Через рік після народження відбувався обряд пострижин дитини — першого постригу, а на Полтавщині, Харківщині, Чернігівщині навіть досить урочисто, з участю кумів і з гостиною. Цей звичай мав традиційні ритуальні елементи: спочатку кум чи кума вистригали волосся над чолом, потилицею, вухом, потім достригали, ховали волосся або зберігали, пускали за водою,

спалювали. На західноукраїнських землях зафіксовані лише окремі елементи обряду першого постригу.

Зібрані в XIX—XX ст. етнографічні матеріали про звичаї та обряди, пов'язані з народженням дитини, доносять до нас багаті архаїчні елементи і різноманітність їх локальних варіантів. У побутуванні вони не завжди осмислювалися відповідно до первісної магічно-символічної значущості. Проте оберігалися порівняно стійко, оскільки народна традиція поєднувала їх з життєво важливою функціональністю — успішним народженням, здоров'ям матері та дитини, благополуччям і щастям новонародженого. Це основні мотиви всього комплексу народних звичаїв і обрядів, їх практично-раціональних і магічно-ілюзорних, забобонних елементів.

У наш час і в цій сфері народних традицій сталися значні зміни. Забулися, злегковажилися не лише різні магічні ритуали, а й чимало раціональних моментів, які виконували охоронно-профілактичне значення, посилювали сприйняття гуманістичної сутності акту народження дитини, символізували прийняття народженого у сімейний і громадський колектив. Ті моменти традиційної родильної обрядовості, що зберігаються (відвідування породіллі, обдарування матері й дитини, перша купіль, гостина тощо) побутують здебільшого без їх колишнього ритуально-магічного забарвлення.

Тема 2. 6.Страви української обрядової кухні (2год)

Традиційні страви під час постів (християнська доба) Обрядова їжа в період християнських свят

Учні повинні:

знати особливості приготування обрядових страв населення України

уміти користуватися нормативною-технологічною документацією, що інформує про особливості приготування обрядових страв населення України

Як урізноманітнити меню у Великий піст

Дотримуватися посту, зовсім не означає, що сімейне меню стане одноманітним та нецікавим. Якщо ви любите балувати своїх рідних та близьких різноманітними, смачними, а головне корисними стравами – значить наша добірка найбільш вдалих пісних страв сучасної української кухні буде доречною. У зібраних рецептах якнайкраще поєднуються принципи посту, раціонального та здорового харчування, простота приготування та неповторний смак. Як би не було складно дотримуватися Великого посту, проте навіть в цей період українська кухня дозволяє урізноманітнити ваше меню і харчуватися правильно та смачно.
Отже, почнемо наш короткий екскурс рецептами пісних страв.

БОРЩ ПІСНИЙ

Для приготування потрібно: перлова крупа і олія - по 1 столовій ложці, морква - 1 шт., цибулина - 1 шт., картопля - 1 шт., лимон - 1 шт., перець болгарський - 1 шт., капуста білокачанна - 300 г, часник - 2 зубчики, помідор - 1 шт., лавровий лист, сіль, перець, цукор - за смаком.

У каструлю покласти крупу, залити її водою, додати трохи олії – досить однієї ложки, розрізану навпіл цибулину та порізану кружечками моркву. Поставити каструлю на вогонь і варити основу борщу на помірному вогні. Поки вміст каструлі вариться, почистити буряк та подрібнити його, або на тертці, або нашаткувати тонкою соломкою. Подрібнений буряк викласти на сковороду, додати туди ж трохи олії, соняшникової чи оливкової, в залежності від особистих уподобань, трохи води і приправити соком лимона, соку знадобиться близько 1 столової ложки. Тушкувати буряк на повільному вогні під кришкою, не забуваючи періодично помішувати.

Поки тушкується буряк, в каструлю, де вариться основа для борщу, додати нарізані овочі: картоплю, капусту та солодкий болгарський перець. Залишити варитися ще на 10-12 хвилин. Потім туди ж, в каструлю, додати нарізаний помідор (в разі, якщо помідора в господарстві немає, його можна легко замінити або томатною пастою, або звичайним томатним соком). Далі в каструлю до овочів і крупи додати тушкований буряк і продовжувати готувати борщ

на невеликому вогні ще хвилин 5-7. Практично перед закінченням готування додати сіль, лавровий лист, улюблене прянощі, перець і якщо це необхідно ще трохи соку лимона. Проварити борщ ще хвилинку, вимкнути вогонь та додати 2 зубчики часнику, який перед цим дрібно нарізати. Страва готова, можна ласувати!

БОРЩ ПІСНИЙ З ЧОРНОСЛИВОМ

Чорнослив додасть борщу незвичайні пікантні нотки смаку. Дозвольте собі насолодитися смачною та корисною стравою. Ця страва прекрасна альтернатива перших страв з додаванням копченостей, особливо якщо при приготуванні використовувати не в'ялений, а копчений чорнослив.

Для приготування потрібно: капуста білокачанна - 300 г, морква - 100 г, буряк - 200 г, чорнослив - 150-200 г, цибуля ріпчаста - 1 шт., перець червоний солодкий - 1 шт., свіжа зелень, петрушка або кріп на вибір - пучок, вода 2 л, рослинна олія - столова ложка, спеції, сіль та перець - за смаком.

Тонко і акуратно нашаткувати капусту, моркву і буряк. Подрібнити цибулю, солодкий перець, помити, очистити від насіння та плодоніжки і акуратно нарізати на невеликі кубики. Олію добре розігріти прямо в каструлі, де будемо готувати страву, і викласти в неї раніше подрібнені моркву і цибулю, пасерувати все разом 5 хвилин. Для людей, що контролюють кількість жирів що вживаються, замість олії, для підготовки моркви і цибулі, можна використовувати невелику кількість іншої рідини: води або овочевого бульйону – і протушкувати овочі в ній з таким же ефектом як і на олії. Додати до овочів подрібнений перець, ароматну свіжу зелень, підготовлений чорнослив і залити овочеву суміш окропом. Довести борщ до кипіння, посолити і приправити спеціями, продовжити варити до повної готовності овочів. Готову страву подавати до столу, рекомендуємо, з зеленою цибулею.

ПІСНИЙ БОРЩ З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ І ГРИБАМИ

Необхідні інгредієнти: столовий буряк невеликих розмірів - 1 шт., квашена капуста - півсклянки, гриби сушені - 5-6 шт., цибуля ріпчаста - 1 шт., морква середніх розмірів - 1 шт., столова ложка борошна, 25 г рослинної олії, 25 г томату або пасти, лавровий лист, перець, сіль, зелень петрушки – все за смаком.

Перебрати, зачистити якщо це необхідно, і гарненько промити під проточною водою гриби. Підготовлені гриби потрібно проварити в киплячій, злегка підсоленій воді до стану м'якості. Виймаємо з окропу гриби, дрібно нарізаємо їх, будь-яким зручним способом, та обсмажуємо на рослинному маслі до апетитного рум'яного кольору. Готові гриби знімаємо зі сковороди і залишаємо на деякий час. У тому ж маслі пасеруємо квашену капусту, попередньо нашатковану соломкою та натерту моркву, буряк і порізану дрібними кубиками цибулю. У злегка просмажені овочі додаємо борошно – столову ложку та гарно перемішуємо. Овочі акуратно викладаємо в каструлю і зверху заливаємо грибним бульйоном. Додаємо до нього томати або томатну пасту, сіль, перець і лавровий лист. Опускаємо в борщ гриби та варимо ще 30 хвилин. Уже готовий борщ приправити подрібненою свіжою зеленню петрушки або кропу. Подавати до столу такий борщ прекрасно в поєднанні з традиційними українськими пампушками.

ПАМПУШКИ ПШЕНИЧНІ З ЧАСНИКОМ

Для приготування потрібно: борошно пшеничне - 400 г, дріжджі - 25-30 г, столова ложка цукру, вода - ¾ склянки, олія соняшникова - 2-3 столових ложки, сіль.

Для соусу підготувати: 2-3 столових ложки оцту 3%, 1 головку часнику, олія рослинна - 2-3 столових ложки, сіль за смаком.

Взяти весь обсяг підготовленої теплої води (температура рідини використовуваної для приготування будь-якого тіста з дріжджами повинна бути 36-37 ° С), в ній розпустити дріжджі, додати цукор та сіль. Ввести в цю суміш 100 г борошна і замісити досить густе тісто. Поставити ємність з тістом в тепле місце і залишити його настоятися і піднятися. Ввести в тісто решту борошна, води та соняшникову олію. Гарненько вимісити тісто і знову залишити підійти. Сформувати з отриманого тіста кульки, за розміром завбільшки приблизно з горіх, випікати до готовності і рум'яної скоринки в гарячій духовці при температурі 150 ° С.

Приготування часникового соусу: очистити часник, подрібнити його, продавши через часникодавку, додати оцет та ароматну олію, приправити заправку сіллю за смаком. Всі інгредієнти добре розтерти, перемішати. Полити готовим соусом-заправкою спечені пампушки перед подачею до столу.

ПІСНИЙ ГРИБНИЙ СУП ЗІ СТРУЧКОВОЮ КВАСОЛЕЮ ТА БАКЛАЖАНАМИ

Для приготування потрібно: картопля - 1 шт., перець болгарський - половина перцю, цибулина невеликих розмірів - 1 шт., баклажан - половина овоча, морква середніх розмірів - 1 шт., капуста білокачанна - 100 г, квасоля зелена стручкова - 150 г, печериці - 150 г, томати чищення - половина баночки, олія соняшникова, морська сіль, лавровий лист, перець - по 1 шт., петрушка і кріп.

Насамперед в добре розігрітій сковороді на рослинному маслі обсмажити до прозорості дрібно нашатковану цибулю. Натерти моркву, додати її до цибулі що пасерується, обсмажити все разом одну хвилину. Порізати перець, додати до цибулі і моркви, гарненько перемішати, обсмажувати овочі ще хвилину. У каструлю налити літр води і закип'ятити. У киплячу воду додати нарізану невеликими кубиками картоплю, подрібнені гриби (найзручніше нарізати їх пластинками), все злегка посолити. Нарізати кільцями баклажан (можна півкільцями) і обсмажити на олії. Коли шматочки баклажана добре підрум'яняться – додати томати разом з соком. Очищені томати у власному соку – хороша альтернатива звичній томатній пасті, але успішно використовувати можна або те, або інше. Довести баклажаново-томатну масу до кипіння і відразу ж зняти з вогню. Приготовану засмажку з подрібнених: цибулі, моркви і солодкого перцю додати у каструлю до картоплі і грибів. Всі інгредієнти в каструлі перемішати і знову довести до кипіння. Тонко нашаткувати капусту, додати в каструлю, де готується страва. Туди ж додати квасолю, готові баклажани з томатами, знову перемішати, довести до кипіння і продовжувати готувати борщ ще 10 - 12 хвилин. Суп посолити, поперчити, приправити спеціями, додати лавровий лист і улюблену зелень. Варити все разом 5 хвилин. Отже, наш суп готовий! Готовій страві дати настоятися хвилин 15-20 і можна сміливо пригощати рідних. Перед подачею до столу, кожну порцію, додатково, приправити подрібненою зеленню.

САЛАТ ПІСНИЙ З КАРТОПЛЕЮ І СОЛОНИМ ОГІРКОМ

Для приготування потрібно: картопля відварна - 2 шт., огірок солоний - 1 шт., цибуля ріпчаста - половина голівки, горошок зелений консервований - 3 столові ложки, олія - 1 столова ложка, кріп, сіль за смаком.

Приготування картопляного салату:

Нарізати і перетерти свіжу зелень кропу з сіллю, додати трохи олії і все ретельно перемішати. Ще гарячу відварену картоплю очистити і акуратно нарізати невеликими кубиками або брусочками, додати в неї суміш з кропу та олії, перемішати та дати картоплі добре просочитися ароматом та смаком кропу. Поки картопля насичується заправкою з кропу, нарізаємо кубиками огірок, цибулю очищаємо і також дрібно шаткуємо. Всі подрібнені інгредієнти перемішати з картоплею, додати консервований зелений горошок. Для цього салату можна використовувати свіжоморожений горошок, однак його потрібно попередньо розморозити і проварити 3 хвилини в підсоленій воді. Салат готовий!

САЛАТ З КАПУСТОЮ І ЖУРАВЛИНОЮ

Для приготування потрібно: капуста білокачанна - півголови, журавлина в'ялена - 1 пригоршня, цибуля зелена - 2 стебла, листя мигдалю за смаком.

Для приготування заправки: часник (пропустити через часничницю) - 2 зубчики, сік свіжого лимона - третину склянки, олія оливкова або соняшникова – третина склянки, сіль за смаком.

Спосіб приготування:

Змішати всі інгредієнти, необхідні для заправки. Капусту нашаткувати, для м'якості злегка розім'яти, додавши трохи солі. Підготувати журавлину, ретельно промити і висушити листя мигдалю. Зелену цибулю добре промити, дрібно нашаткувати. Підготувати салатник потрібних розмірів, викласти акуратно капусту, зверху посипати її журавлиною, листям

мигдалю, зеленою цибулею. Полити салат приготованою заправкою, дати салату настоятися хвилин 10-15 і можна подавати на стіл.

САЛАТ ВІНЕГРЕТ З МАРИНОВАНИМИ ОПЕНЬКАМИ

Для приготування потрібно: картопля - 3 шт., буряк - 2 шт., опеньки мариновані - 200 г, цибуля ріпчаста - 1 шт., рослинна олія - 4 столових ложки, оцет винний або фруктовий - 1 столова ложка.

Картоплю разом з буряком ретельно промити і заздалегідь відварити до повної готовності. Дати овочам повністю охолонути, очистити їх від шкірки і нарізати, традиційними, середніми кубиками. Потім очистити і дрібно порізати цибулю. Мариновані гриби відкинути на друшляк і добре промити від залишків розсолу. Приготувати соус-заправку, для цього в невеликій ємності, можна відразу використовувати посуд, в якому буде подаватися салат, змішати: винний оцет з олією (радимо, віддати перевагу не рафінованій олії, тоді смак і аромат заправки буде більш багатий і багатогранний), сіль і мелений перець. Подрібнені овочі перемішати і заправити салат соусом. При подачі салат можна притрусити свіжою зеленню.

ВІНЕГРЕТ ТРАДИЦІЙНИЙ З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

Інгредієнти для приготування страви: картопля - 3 шт., буряк середніх розмірів - 3 шт., морква - 3 шт., огірки солоні - 4 шт., капуста квашена - 300 г, цибуля червоний - 1 шт., горошок зелений заморожений - 400 г, сіль, перець, олія рослинна.

При приготуванні цього салату-вінегрету будемо використовувати не традиційно-звичний варений буряк, а печений. Такий спосіб готування буряка дозволяє отримати більш насичений смак і зберегти більшість корисних речовин в коренеплоді. Отже, беремо жаростійку форму для запікання, насипаємо в неї велику сіль шаром товщиною приблизно 2 см і викладаємо на неї добре вимитий, ретельно просушений та щільно загорнутий у фольгу буряк. Важливо! Фольгу необхідно проткнути по всіх боках буряка ножем. «Укутаний» буряк помістити в добре розігріту духовку і готувати кілька годин. Картоплю, моркву і заморожений зелений горошок відварити традиційним способом до повної готовності. Але пам'ятайте, горошок не повинен варитися більше трьох хвилин. Потім квашену капусту добре віджати від розсолу і дрібно нарізати. Готові коренеплоди і огірки нарізати кубиками, а цибулю дрібно нашаткувати. Все акуратно перемішати. Посолити, злегка поперчити свіжозмеленим чорним перцем. Останній штрих – заправити Вінегрет ароматною соняшниковою або оливковою олією.

ПІСНА БУРЯКОВА ІКРА

Для приготування потрібно: буряк середніх розмірів - 1 шт., морква середня - 1 шт., паста томатна - 1-2 столових ложки, цибуля ріпчаста - 1 шт., часник - 1 зубчик, сіль, чорний мелений перець - за смаком.

Очистити і подрібнити цибулю та моркву, потім обсмажити їх на рослинній олії протягом 3-4 хвилин. Натерти на тертці буряк і додати його в сковороду з цибулею та морквою. Тушкувати овочеву суміш до готовності. За кілька хвилин до кінця приготування додати в овочі томатну пасту, посолити і приправити перцем.. Готову ікру зняти з вогню. Коли страва охолоне, в неї можна додати часник для гостроти.

ІКРА БУРЯКОВА З ГРИБАМИ

Для приготування потрібно: морква середніх розмірів - 1 шт., буряк теж середніх розмірів - 1 шт., олія соняшникова - 1 столова ложка, паста томатна - 1 столова ложка, цибуля - 1 шт., 2-3 зубчики часнику, відварені гриби - 150 м

Морквину і буряк промити, очистити і в сирому вигляді натерти на тертці, потім на розігрітій сковороді тушкувати разом з соняшниковою олією. Окремо обсмажити цибулю на рослинній олії, додавши до неї сіль, томат, мелений перець та цукор. З'єднати тушковані моркву і буряк з цибулею та томатом. Приготувати гриби, їх спочатку потрібно відварити (якщо використовуються сирі), обсмажити на олії з цибулею і подрібнити у блендері або за допомогою м'ясорубки, втім можна і дрібно порізати. У вже готову бурякову ікру додати

підготовлені гриби та гарно перемішати. Таку ікру можна використовувати і в якості самостійної закуски, і як намазку для бутербродів, брускети або грінок.

ГОЛУБЦІ ПІСНІ З ГРИБАМИ

Інгредієнти: капуста білокачанна - 1-2 шт., в залежності від розміру качана, печериці - 500 г, рис довгозернистий - 150 г, морква - 2 шт., олія - 4 столових ложки, гриби білі сушені - 5-6 шт. , томати у власному соку - 500 мл, мускатний горіх мелений - чверть чайної ложки, кріп подрібнений - 3 столових ложки, сіль, чорний перець - за смаком.

Насамперед необхідно приготувати начинку для майбутніх голубців. Для цього очистити цибулю і моркву, дрібно нарізати. Гриби теж подрібнити. На сковороді нагріти олію, покласти в неї частину нарізаної цибулі, гриби і моркву. Смажити 7-8 хвилин, помішуючи. Овочі перекласти в миску, а соус, що виділився під час смаження овочів, залишити на сковороді. Залити окропом разом, в одній мисці, рис і сухі гриби, накрити миску зверху тарілкою, дати настоятися. Рис повинен увібрати воду і стати наполовину готовим. Наколоти на вилку капусту, опустити її в киплячу злегка підсолену воду та поступово відділяти пропарене листя від качана. Так розібрати весь качан на окремі листи, вирізавши основу качана.

До обсмажених грибів додати рис і пропарені сушені гриби, додати кріп і мускатний горіх. Все перемішати, приправити сіллю та перцем. Начинку викласти на капустяне листя, акуратно загорнути їх та сформувати голубці, отримані напівфабрикати скласти в форму для запікання. Розігріти духовку до 190 градусів. Взяти сковороду, де смажилися наші гриби. Розігріти в ній рослинне масло, викласти залишок цибулі та обсмажити трохи, до прозорості. Додати в цибулю невеликі шматочки помідорів, консервовані у власному соку, без шкірки, але з рідиною. Довести до кипіння, додати солі, перцю. Вилити отриману суміш на голубці. Форму закрити фольгою та запікати в духовці протягом години.

ГОЛУБЦІ З ОВОЧЕВОЮ НАЧИНКОЮ

Для приготування потрібно: капуста білокачанна - 1 качан, морква велика - 1 шт., цибуля - 2 шт., помідори - 3 шт., перець солодкий - 2 шт., часник - 2 зубки, пучок петрушки, масло рослинне - півсклянки, сіль , перець, сметана.

Вибрати пухкий качан капусти, обдати його окропом і розібрати на окремі листки. Найдрібніші з них нашаткувати і обсмажити в рослинній олії разом з дрібно посіченою цибулею, морквою і перцем. В кінці покласти шматочки помідорів, часник, дрібно рубаний, і зелень. Почекати, поки випарується рідина, і дати овочевому фаршу трохи охолонути. Посолити, поперчити, загорнути в капустяне листя. Залишки фаршу покласти на дно жаровні, зверху викласти голубці, злегка посолити, підлити води – зовсім трохи. Накрити жаровню кришкою та тушкувати до готовності.

ГРЕЧАНА КАША З ЛІСОВИМИ ГРИБАМИ

Для приготування потрібно: гречана крупа - 200 г, цибулина середніх розмірів - 1 шт., селера (одне велике стебло), часник - 1 зубчик, лісові гриби (заморожені гриби розморозити, цю рідину додати в воду, в якій буде варитися гречка) - 300 г, соус соєвий - 3 столових ложки, сіль і перець - за смаком.

Залити гречку водою – втричі більшим обсягом, ніж обсяг самої крупи, додати сіль. На сильному вогні довести до кипіння, варити до готовності на найменшому вогні. Нарізати цибулю і селеру великими шматками. Часник нарізати дрібно (або роздавити). Розморожені гриби порізати кубиками, якщо вони цілі. Розігріти на сковороді олію, покласти на неї цибулю та селеру, смажити 4-5 хвилин на невеликому вогні, постійно помішуючи. Додати гриби і ще 5 хвилин смажити, до готовності грибів. Під кінець додати сіль, перець, часник. Додати готову гречку, соєвий соус, перемішати і можна подавати на стіл.

НЕЗВИЧАЙНЕ РАГУ З ПЕРЛОВОЇ КРУПИ З ДОДАВАННЯМ ЦИБУЛІ-ПОРЕЮ, ГРИБІВ І

СВІЖОЇ ЗЕЛЕНІ

Для приготування потрібно: олія оливкова або соняшникова - 1 столова ложка, свіжі гриби печериці - 230 г, цибуля-порей - 2 стебла, томати у власному соку - 400 г, часник - 2 зубки,

свіжий розмарин - 2,25 чайної ложки, крупа перлова - стакан, бульйон овочевий - 4 склянки, капуста листова - 230 г, перець чорний (мелений) - за смаком.
Олію розігріти у великій каструлі, вогонь повинен бути середнім. Додати подрібнену цибулю-порей, присолити, поперчити і пасерувати до стану м'якості (для цього знадобиться, приблизно, 5 хвилин). Додати тоненько нарізані гриби, подрібнений часник, розмарин. Вогонь трохи збільшити і смажити ще приблизно 7 хвилин, періодично помішуючи, до тих пір поки гриби не стануть м'якими і не стануть приємного коричневого забарвлення. Додати томати, перемішати і готувати ще хвилину. Після цього всипати в каструлю перлову крупу, влити бульйон. Довести до кипіння, вогонь трохи зменшити, накрити кришкою і готувати до м'якості крупи – приблизно 20 хвилин. Додати дрібно нашатковану капусту, варити ще хвилину. У разі необхідності додати ще бульйон, накрити кришкою і готувати 10 хвилин. Готово!

ПІСНІ КАРТОПЛЯНІ ЗРАЗИ

Даний варіант рецепта зраз розрахований на тих, хто дотримується посту. Якщо ж додати в тісто яйця – блюдо перестане бути пісним і придбає новий смак. Начинка може бути абсолютно різноманітна, на розсуд господині.
Для приготування потрібно: картопля - 800-1000 г, борошно - 2-2,5 склянки, дрібка солі, середня за розмірами цибулина.
Для начинки потрібно: гриби - 600 г, перець червоний солодкий - 1 шт., морква велика - 1 шт., цибулина - 1 шт., сіль, перець - за смаком, сушений базилік, олія – пару столових ложок.
Насамперед займемося приготуванням грибної начинки для картопляних зраз. Для цього гриби потрібно обдати окропом і залишити їх бланшуватися на пару хвилин у воді. Потім, воду злити, а пропарені гриби обполоснути і нарізати дрібними шматочками-кубиками. Дрібно нарізати перець і ріпчасту цибулю, моркву подрібнити на тертці. Овочі протушкувати на маленькому вогні, накривши сковороду кришкою, тушкувати овочі потрібно до тих пір, поки рідина з-під грибів не випарується повністю. Зняти кришку, посолити, поперчити, додати інші спеції, які ви полюбляєте, обсмажувати овочі до золотистого кольору, не забуваючи постійно помішувати. Все остудити, подрібнити, пропустивши через блендер. До подальшого використання зберігати в щільно закритій ємності.
Приготування тіста для зраз
Картоплю очистити і промити, розрізати на 4-6 частин кожну бульбу, кількість частин залежить від розміру бульб. Викласти нарізану картоплю в каструлю, залити окропом, додати до картоплі очищену і розрізану навпіл цибулину, посолити. Варити картоплю на середньому вогні до повної готовності. Готову картоплю зняти з вогню, воду злити, а картоплю охолодити. Потім картоплю, що охолола пропустити через м'ясорубку. До отриманої картопляної маси додати 2 столові ложки борошна і вимісити руками тісто. Зверніть увагу, що додавати в тісто більше борошна не варто – більшу частину в тісті повинна складати саме картопля, а тісто все одно буде липнути, скільки б муки ви в нього не додали. Набагато краще буде, якщо борошном ви притрусите самі руки.
Приблизно півтори столові ложки отриманого картопляного тіста взяти і обваляти в борошні, сформувати коржик, в центр якого покласти чайною ложкою начинку. Що стосується начинки – вона не обов'язково повинна бути такою, як пропонуємо ми, ви можете взяти свої улюблені інгредієнти, наприклад, тушковану капусту та ін. Отже, з'єднати краї коржа, защипати їх, як на варенику. Приплюснути отриманий шов так, щоб він потонув в пиріжку і був знизу. Смажити зрази на розпеченій сковороді з олією, на середньому вогні до золотистої скоринки.

ГРЕЧАНІ КОТЛЕТИ З ГРИБАМИ

Для приготування гречаних котлет потрібно: крупа гречана - склянка, гриби краще печериці, але можна використовувати будь-які інші, проте їх перед приготуванням котлет необхідно відварити - 800 г, вода - 400 мл, сіль, перець - за смаком, свіжа зелень (петрушка, кріп) - за смаком, панірувальні сухарі і будь-яку рослинну олію - для обсмажування.
Приготування:

Попередньо відварюємо гречану крупу в підсоленій воді, до її повної готовності. Щоб гречка не встигла спаритися, вкутуємо каструлю в ковдру або покривало, і залишаємо, досить буде 10 хвилин. Через зазначений час дістати, посолити і перемішати кашу. Добре промити гриби під проточною водою. Ретельно просушити їх за допомогою паперового рушника і нарізати на дрібні шматочки зручним для вас способом. Очистити і подрібнити цибулю і свіжу зелень. У глибокій сковороді на рослинному маслі по черзі обсмажити раніше підготовлені овочі. Цибулю готувати на сковороді 3-5 хвилин, після неї близько 10 хвилин готувати гриби.
До обсмажених печериць додати підсмажену цибулю, перемішати, посолити, приправити іншими улюбленими спеціями, ще раз перемішати і на кілька хвилин залишити протушкуватися інгредієнти разом, потім зняти сковорідку з вогню. Дочекатися, поки маса повністю охолоне, потім перекласти її в блендер і подрібнити до однорідної маси. Додати в грибну масу свіжу зелень і повторно подрібнити.
Взяти гречану кашу й грибну масу і приготувати з них фарш для котлет, змішувати кашу і грибну масу потрібно ретельно, щоб готові котлети вийшли однорідними за структурою. З отриманого фаршу формуємо котлети. Для зручності і акуратності формування, радимо, змочити руки в холодній воді. До мокрих рук фарш липнуть не буде і процес ліплення котлет буде швидким і легким. Запанірувати кожну котлету в сухарях. Обсмажувати гречані котлети до отримання апетитною золотистої скоринки. Готові котлети скласти в глибоку сковороду або невелику каструлю, додати трохи води і протушкувати на повільному вогні хвилин 15.

ПІСНІ ВАРЕНИКИ З КАПУСТОЮ
Такі вареники виходять неймовірно смачні, ніжні й ароматні. Приємно, що вареники за цим рецептом можна заготовити і про запас, для цього зліплені вареники потрібно просто заморозити, зберігати заморожені вареники можна до 3-х місяців.
Для приготування вареників підготуйте: борошно пшеничне в / с - 350 г, 1/2 чайної ложки кухонної солі, цибуля ріпчаста - 2 шт., оливкова або соняшникова олія 50 мл, морква 150 г, капуста білокачанна - 500 г, масло рослинне, соняшникова або оливкова - 30 мл.
У 250 г борошна додати підготовлену сіль і все добре перемішати. Додати в суміш 150 мл теплої води і замісити пружне тісто. Місити тісто слід акуратно, але не занадто довго та інтенсивно, щоб не дати тісту стати занадто тугим. Гарне тісто на вареники має бути: в міру щільним, еластичним, м'яким і ніжним, але не липнути до рук, саме по тому як тісто перестає липнути до рук визначається ступінь його готовності. Накрити готове тісто харчовою плівкою, кухонним рушником або серветкою і залишити на півгодини-годину, вистоятися.
Поки тісто відпочиває час зайнятися приготуванням капустяної начинки для майбутніх вареників. Для начинки очищаємо і подрібнюємо моркву і цибулю. Потім будемо смажити підготовлені овочі на сковороді з олією протягом 2-5 хвилин. Свіжу білокачанну капусту дрібно шаткуємо. Обсмажені цибулю і моркву розділити на дві частини, одна з яких, менша буде використана для подачі готових вареників, а частину, що залишилася з'єднуємо з нашаткованою капустою і ставимо тушкуватися на повільний вогонь, періодично помішуючи. Тушкувати капусту з овочами потрібно до повної її готовності, готову начинку посолити і приправити перцем за смаком. Отримана начинка з капусти повинна бути рум'яною і ароматною. Ми залишаємо капустяну начинку охолонути.
Тим часом, розкачати «відпочивше» готове тісто на робочій поверхні припорошеній борошном, товщина розкатаного пласта повинна бути не більше 2-3 мм. Вирізати з тіста кружальця, в кожну заготовку чайною ложкою викласти начинку з капусти, скласти тісто навпіл. Капусту прим'яти великим пальцем, склеїти краю разом – край можна залишити просто рівним, а можна сформувати зубчики, хвилі чи косички – це додасть їм краси, ажурності і святковості. Готові вареники скласти на поверхню столу або дошку, присипану борошном, на деякій відстані один від іншого – щоб не злиплися. Тепер вареники можна варити, для цього в киплячу, злегка підсолену воду помістити вареники, варити близько 5-7 хвилин. Вийняти готові вареники шумівкою, присмачити страву олією та прикрасити залишками смаженої цибулі. Подавати гарячими, посипавши зеленню.

УЗВАР ІЗ СУХОФРУКТІВ

Для приготування потрібно: сухофрукти - 500 г, близько 300 г цукру, півсклянки меду, гаряча вода - 1 л.

Перебрати сухофрукти, найбільші нарізати на частини, промити 2-3 рази теплою водою. Залити сухофрукти гарячою водою, каструлю закрити кришкою, варити до готовності. Заправити готовий відвар цукром, додати для смаку і корисності мед. Довести узвар ще раз до кипіння, зняти з плити, поставити в холодне місце на 2-3 години настоятися

Обрядові страви українців. Свята зимового календарного циклу

З-поміж свят зимового календарного циклу найбагатшим був святовечірній (передріздвяний) стіл, на який подавали від дев'яти до 12, подекуди на теренах Північної Буковини — до 17 прісних страв. Ключове місце серед них посідала кутя, що відображено навіть у народній назві самої вечері — "багата кутя" ("сита кутя", "коляда"). Спосіб приготування цієї страви був однаковим скрізь в Україні. Зокрема, очищені від луски пшеничні зерна варили в горщику, а потім готову кашу заправляли медовою ситою, подрібненими волоськими горіхами, розтертим маком тощо. Кутю, на відміну від інших святовечірніх страв (борща, капусняка, вареників, голубців, млинців, страв із риби і грибів тощо), ніколи не солили. У більшості регіонів України з неї починали, власне, вечеряти. Другу обов'язкову страву святовечірньої трапези становив узвар, яким переважно завершували вечерю. Серед цих святкових страв важливе місце відводилося і часнику як атропейному засобові. Обрядовим хлібом українців на Свят-вечір здавна був керечун (карачун, книш, лежень), який випікали із пшеничної, рідше із житньої чи ячмінної муки. Українці Східних Карпат часто запікали в цьому обрядовому хлібі зерна різних культур — жита, пшениці, квасолі тощо, а також додавали до тіста часник і мед.

Загалом вечеря напередодні Різдва завжди мала сімейний характер, тобто була символом домашнього вогнища. До столу сідали всі члени родини, котрі обов'язково згадували добрим словом з тих чи інших причин відсутніх її членів і близьких.

Тиждень після Різдва, напередодні Нового року (13 січня), українці Покуття і Волині, Поділля та Середнього Подніпров'я й інших етнографічних районів відзначали Щедрий вечір, витоки якого вчені пов'язують з віддаленою дохристиянською добою. За християнським календарем, це свято преподобної Меланії. В народній традиції обидва ці свята об'єдналися і тепер відзначаються як Щедрий вечір, або Маланки. Щедрим, або багатим цей вечір уважався в народі тому, що на відміну від Свят-вечора, до передноворічної святкової трапези входили також скоромні страви: ковбаса, свиняча кишка з кашею, смажене м 'ясо та ін. Крім того, на цю вечерю готували ще вареники зі сметаною, книші й обов'язково гречані млинці з м'ясом. Жителі деяких регіонів України, зокрема українсько-білоруського пограниччя, варили до цієї трапези також другу кутю, заправляючи її смальцем.

Сімейний характер мав вечір напередодні Водохреща — 18 січня. Українці відзначали його також святковою трапезою, яка основними елементами повторювала передріздвяну. В народі називали цю вечерю по-різному: "Бабин вечір", "Голодний Свят-вечір", "Голодна кутя" тощо. Готували до неї ті самі страви, що й на вечерю напередодні Різдва, але в меншому асортименті, що і відображено в зазначених назвах. Головними з таких страв уважалися знов-таки кутя й узвар.

Головні традиції Хрещення: які страви повинні бути на столі

Вечеря перед Хрещенням Господнім називається Бабин вечір

День Хрещення Господнього, що відзначається 19 січня, завершує цикл новорічно-різдвяних свят. Свято символізує духовне очищення і переродження. Символічні аспекти свята були перенесені у сферу ритуалів ще в давності, тому у Водохресний святвечір заведено очищатися і фізично. Які страви треба ставити та яких традицій необхідно дотримуватися в Бабин вечір.

Водохресний святвечір: що не можна робити та головні прикмети цього дня

Згідно з повір'ям, саме в водохресну ніч відкривається небо, і Всевишній приймає всі молитви й прохання. У християнській свідомості свято Водохреща асоціюється з очищенням душі від гріхів. Ритуал очищення був відновлений у водохресних купаннях. Свято встановлено в пам'ять про євангельську подію, коли 30-річний Ісус Христос хрестився від Івана Предтечі у водах Йордану. Хрещення Ісуса стало виконанням і вірністю заповідям Божим. Святий Іоанн Предтеча прийняв від Бога повеління хрестити народ на знак очищення гріхів.

Перенесення священного досвіду у фізичний план пов'язано не тільки з купаннями, але і з внутрішнім очищенням. Особливу увагу в християнстві приділено вечору перед Хрещенням – Хрещенському святвечору. Він відомий в Україні як Бабин вечір, Голодна кутя. У цей день християни готуються до очищення та освячення святою водою у свято Хрещення. За Статутом Православної церкви дозволяється вживати в їжу тільки одну страву – кутю.

Купання на Хрещення: головні правила і заборони обряду

Але традиційно на землях України на Голодну кутю готували ті ж страви, що і на Святий вечір, тільки в меншому асортименті. Обходилися в основному пісним борщем, варениками, пиріжками, капустою, рибою. Кутю не залишали померлим, як у Різдвяний святвечір, а виносили курям. Вельми цікавий обряд, при якому кутю нібито проганяли. В одних випадках – стріляючи з рушниці, в інших з допомогою макогона і заслінки від печі.

На Водохресний святвечір у багатьох регіонах України було заведено пекти спеціальний обрядовий хліб, шматок якого повинен був з'їсти перед трапезою кожен з членів сім'ї. З цим хлібом господар обходив будинок і всі будівлі та кропив їх святою водою. Згідно з народними віруваннями таким чином він проганяв з господарства потребу.

Вже в день Водохреща, 19 січня, обов'язково натщесерце випивали святої води. Обідали скоромними стравами. Кожна господиня намагалася накрити стіл як можна краще. Варили борщ або капусняк на свинячій грудинці, робили голубці, вареники, печеню, смажену з цибулею печінку, подавали шинку, ковбасу, рубець. Стіл у цей день вважався одним із найбагатших у році, коли скасовувалися всі пости, їли також і багато риби. Подавали також спечений свіжий хліб, калачі, пироги, книші, пампушки. Пили горілку або настойку, проте небагато. На закуску готували солодкий кисіль, а до нього всілякі коржики, хмиз, пряники, горішки, пиріжки з солодкою начинкою.

Великодні традиції України
Традиції із Західної України: Львівщина (передмістя)

Львівський сирник

Інгредієнти:
500 г домашнього сиру
100 г вершкового масла
5 шт. яєць
150 г цукру
1 лимон

1 ст. л. манної крупи
2 відварені картоплини
100 г родзинок
Для глазурі:
50 г вершкового масла
3 ст. л. сметани
2 ст. л. какао
2 ст. л. цукру
Приготування:
Подрібніть сир та картоплю (холодну) в блендері або пропустіть їх через м'ясорубку, щоб не було грудочок. Додайте вершкове масло до сиру та вимішайте масу ложкою.
Відокремте жовтки від білків. Розітріть жовтки з цукром в густу піну. Зніміть цедру з лимона та додайте до жовтків – перемішайте.
У сирну масу додайте манку, влийте жовтки з цукром та родзинки – перемішайте.
Збийте білки з дрібкою солі та обережно введіть в сирну масу – перемішайте.
Змастіть форму для запікання сирника вершковим маслом і трішки притрусіть борошном.
Викладіть сирну масу – вона не повинна діставати до країв.
Розігрійте духовку до 170 градусів. В окреме глибоке деко наберіть гарячу воду та поставте на низ духовки. Пара, що буде виділятись не дасть сирнику потріскатись.
Випікайте сирник 1 год. до готовності. Після випікання залишіть сирник в духовці до повного охолодження.
Поставте сирник в холодильник на кілька годин "відпочити".
Для шоколадної глазурі змішайте какао з цукром, додайте сметану, масло і варіть на малому вогні.
Не доводьте глазур до кипіння і полийте нею холодний сирник.

Великодній баранчик із горіхами та маком

Інгредієнти:
500 г борошна
1 пакетик сухих дріжджів (20 г пресованих)
1 ч. л цукрової пудри
2 ч. л солі
2 збитих яйця
50 г розтопленого вершкового масла
Приготування:
У великій мисці з'єднайте борошно з дріжджами, додайте цукрову пудру, сіль та 1,5 яйця. Влийте розтоплене масло і 250 мл теплої води – замішуйте тісто 7 хв. Накрийте його харчовою плівкою та поставте в тепле місце на 1 год.
Як тільки тісто підросло у 2 рази, додайте горішків та вимішуйте до однорідного стану.
З четвертої частини тіста зробіть голову баранця, вуха і ноги. У решту розкачаного тіста додайте мак, закрутіть у рулет, розріжте на рівні частини та на змащеному маслом деко сформуйте тіло баранця.
З'єднайте з тулубом голову, вуха і ноги та дайте йому постояти в теплому місці, доки об'єм не збільшиться у 2 рази.
Помастіть баранця жовтком, з ягід зробіть очі.

Розігрійте духовку до 200 градусів та випікайте пасхального баранця протягом 25 хв.

Холодець зі свинини та воловини (яловичини або телятини)

Інгредієнти:

1,3 кг свинячих ніг
500 г яловичини (телятини)
1 цибулина
1 морква
3 шт. лаврових листків
1 ч. л. чорного перцю горошком
2 зубчики часнику

Приготування:

Промийте свинячі ніжки і яловичину водою і доведіть до кипіння, знімаємо шуму.
Варіть бульйон 5 годин під закритою кришкою. Додайте очищені овочі, лавровий лист та перець. За смаком посоліть бульйон та продовжуйте варити бульйон ще годину на слабкому вогні.
Вийміть з бульйону овочі та лавровий лист. Охолодіть бульйон та вийміть м'ясо.
Процідіть бульйон через дрібне сито. М'ясо переберіть та відділіть від шкірки – розірвіть на шматочки або наріжте ножем.
Зніміть ложкою жир з поверхні бульйону, адже він може зіпсувати смак холодцю.
Покладіть м'ясо в бульйон, доведіть до кипіння й одразу зніміть з вогню.
У тарілки викладіть прикраси і залийте бульйон з м'ясом. Охолодіть холодець.

Традиції із Східної України: Луганщина

Як на території всієї України, так і на Луганщині, Пасху святкують з давнини, поєднавши канони великого християнського свята Воскресіння Христового та язичницькі традиції Великодня – свято прийдешньої весни та пробудження природи!

Після семитижневого посту – очищення душі, тіла та утримування від інших спокус і гріхів, починається гастрономічне свято!

В чистий четвер на Луганщини, згідно з великодніми традиціями, вдосвіта приймають душ та прибирають власні оселі. У цей день забороняються гучні гуляння, спів, веселощі, сварки та скандали. А справжні господині печуть паски та розфарбовують яйця – цей процес повинен проходити в повній тиші та спокої. Багато хто згадає з дитинства, як мати чи бабуся не пускали до кухні, де «підходило» тісто. Хто не має часу на приготування та випікання – може придбати готові паски в крамницях. В страсну п’ятницю забороняється важка робота та розважальні заходи, Схід України не є виключенням. В суботу займаються хатніми справами та випіканням пасок всі, хто не мав змоги зробити це в четвер.

У ніч на неділю, хто має здоров’я та бажання, відвідує великоднє всенощне Богослужіння в найближчих церквах. Всі інші прокидаються до ранкової зорі та долучаються до хресних ходів й освяти великодніх кошиків, наповнених пасками, яйцями-крашанками, кагором, приготовленими заздалегідь. Частину принесених продуктів залишають в церквах для незаможних.

У Світле Великоднє Воскресіння накриваються багаті столи з великою кількістю страв, де головними гастрономічними символами цього дня є Паски та фарбовані яйця – крашанки. Фарбують яйця на Луганщині лушпинням з цибулі, буряковим соком, харчовими барвниками, а з плином часу деякі господині вносять різноманіття за допомогою більш сучасних способів

створення яскравих пасхальних крашанок. Традиційною на Сході вважається ванільна паска на молоці з родзинками вкрита цукровою пастою з кольоровою присипкою, також печуть і сирні паски. Головними інгредієнтами є молоко, цукор, борошно вищого ґатунку, яйця, живі дріжджі та родзинки. Сучасні господині вже давно замінюють дріжджі на магазині сухі, частіше використовують вершкове масло, але ж спечені власноруч паски незрівнянні з найкращими виробниками в крамницях.
Найпоширеніші рецепти:
На 0,5 л молока: 2 склянки цукру
100 г вершкового маргарину
10 склянок борошна вищого ґатунку (приблизно)
4 яйця
0,5 ч ложки солі
100 г живих дріжджів
1 пакетик ванільного цукру
1 склянка родзинок
Для пасти (намазки):
1 білок
1 склянка цукрової пудри
Сніданок на Сході України починають з освяченої паски та яйця, тільки після цього куштують інші страви. Під час розговіння намагаються не впустити жодної крихти освяченої паски на підлогу, бо погана прикмета. За народним повір'ям, за стіл на Великдень має зібратися вся родина, щоб був достаток та успіх в ній.

Великодній хліб — страва яку традиційно вживають під час святкування Великодня або відмічання Страсної п'ятниці.

У багатьох європейських країнах існують різні традиції та ритуали, пов'язані зі вживанням хліба під час Великодніх свят. Традиційно практика вживання великоднього хліба або підсолодженого хліба "причастя" веде свій початок від Візантії та православної християнської церкви. Рецепт підсолодженого або «медово-квашеного» хліба може сягати ще гомерівського грецького періоду, базуючись на анекдотичних свідченнях класичних текстів, що згадують про цей вид особливої їжі. Також широко відомо, що підсолоджені хлібні десерти, схожі на панетоне, були улюбленими римлянами.

Паска домашня святкова
Розчина: 100г борошна, 1 ст. молока
Нагріти молоко до 70С, вимкнути вогонь і повільно всипати борошно, безперервно помішуючи. Остудити до 30С.
Опара: 1ст.молока, 100г борошна, 20г дріжджів
Дріжджі розчинити в теплому молоці
Змішати з остиглої заваркою і залишити бродити на 1 годину.
Тісто: 800г борошна, 1г солі, 250г цукру, 200г вершкового масла, 10 жовтків, 3 білки,25г коньяку, 1 ч.л. шафранної настоянки (за бажанням), 100г родзинок, 25г цукатів(за бажанням), 1 ст.л. лимонної цедри (за бажанням), 1 ст.л. ванільного цукру
Додаємо до опари 250 борошна, добре перемішуємо і залишаємо бродити на 1 годину
Жовтки збити до білого кольору з цукром і сіллю. Половину жовтків влити в опару, додати 250г борошна і дати підійти на одну годину.
Долити решту жовтків, білки не збивати, додати 300г борошна, молоко, якщо треба, і місити тісто, поки не буде відставати від рук.
У готове тісто вмішати вершкове масло, коньяк, і прянощі. Залишити тісто киснути ще на одну годину.
Тісто обім'яти, вмішати в нього 2/3 родзинки і цукати, дати тісту підійти впродовж 1 години.
Розділити тісто на частини, обім'яти, викласти у форми до половини, засипати зверху рештою родзинок і цукатами і дати піднятися на 2/3 форми.
Пекти при температурі 180С протягом 45 хв. Після того, як паска охолоне її глазурують.

Волинські господині також мають власні рецепти смачних пасок. Серед них, як традиційні паски, так і екзотичні лимонні, апельсинові, медові чи ванільні. Пропонуємо вам на вибір кілька рецептів великодніх пасок з Волині.

Паска традиційна

15 яєць та 15 жовтків збити з 3 скл. цукру. Додати 0,5 л сметани, 500 г розтопленого масла. 200 г дріжджів розчинити в 0,5 л теплого кип'яченого молока, всипати борошно й місити, доки не почне відставати від рук. Потім додати родзинки і ванілін, вимішати. Коли підійде, викладати у змазані маслом форми, заповнюючи на третину. Коли підросте до половини форми, ставити у піч.

Паска медова

Готуємо розчину: 200 г дріжджів, 2 л молока, 2 жмені цукру, трохи борошна. Вимішати і поставити в тепле місце, щоб піднялася.

Тим часом беремося за другу частину тіста: 1 л цукру, 15 жовтків і 6 яєць збити. Додати 100 г підігрітого меду, 200 г розпарених родзинок, ванілін і замісити тісто. Коли почне відставати від рук, поставити в тепле місце й накрити чистим рушником. Як підійде, випікати.

Паска ванільна

На 0,5 л молока: 2 скл. цукру, 150 г вершкового маргарину, 150 г рафінованої олії, борошно вищого ґатунку, 5 яєць, 0,5 ч. ложки солі, 100 г дріжджів, 0,5 скл. промитих і підсушених родзинок, пакетик ванільного цукру.

Помадка: 1 білок і 1 скл. цукрової пудри добре збити міксером.

Молоко скип'ятити, остудити й у тепленькому розвести дріжджі. Додати просіяне борошно і замісити тісто до густоти сметани. Поставити опару в тепле місце на 30–50 хвилин. Потім додати збиті з цукром яйця, ванільний цукор, сіль, олію, розтоплений маргарин, борошно та родзинки. Замісити нетуге тісто і поставити у тепле місце на 2–3 год.

Коли добре підійде, розкласти у форми, змащені маргарином. Дно форми застелити промасленим пергаментним папером, дати тісту вистоятися 40-50 хв. Змастити збитим яйцем. Спечені паски прикрасити помадкою.

Господині з Центральної України можуть поділитись рецептом сирної паски, яку можна приготувати замість звичної дріжджової.

Паска з цукатами

Сир – 1 кг, сметана – 150 г, яйце куряче – 5 шт., масло вершкове – 150 г, цукрова пудра – 250 г, горіхи – 60 г, ізюм – 100 г, цукати (мікс) – 100 г.

У протертий або збитий сир додаємо сметану (для паски треба брати сметану 30% жирності). Окремо розтираємо масло з цукровою пудрою. Поступово, по одному, додаємо в розтерте масло яйця. Додаємо до сиру масу з маслом, ізюм та горіхи.

Фотму для паски застилаємо марлею і щільно заповнюємо отриманою масою. Зверху кладемо щось важке і ставимо в холодильник на 12-15 годин, щоб в пасці не було води.

Викладаємо паску з пасочниці на плоске блюдо, обережно знімаємо форму. Прикрашаємо паску цукатами. У якості пасочниці можна використати новий горщик для квітів (у ньому є отвір, через який зайва рідина буде стікати).

Паска шоколадна

Інгредієнти: сир – 500 г, вершкове масло – 50 г, сметана – 0,5 склянки, цукрова пудра – 50 г, шоколад – 50 г,

Спосіб приготування: Шоколад натерти на дрібній тертці й змішати з цукровою пудрою. Сир протерти через сито або пропустити через м'ясорубку. Вершкове масло заздалегідь дістати з холодильника і залишити при кімнатній температурі, щоб стало м'яким. У протертий сир додати сметану й добре перемішати. Потім додати масло і ще раз добре перемішати. Додати в сирну масу тертий шоколад із цукровою пудрою і ще раз добре перемішати до отримання однорідної маси.

Змочену водою форму для паски або друшляк застелити марлею або бавовняною серветкою й викласти сирну масу в пасочницю (іншу форму). Зверху прикрити марлею або серветкою, притиснути вантажем і залишити під ним на 12-24 години. Саму пасочницю необхідно поставити в тарілку, бо в тарілку стікатиме зайва сироватка.

Готову паску обережно вийняти з форми, зняти марлю, викласти на блюдо і прикрасити цукатами або мармеладом.

Щоб здивувати рідних незвичним, майже старовинним святковим хлібом, можна спекти паску за рецептом писаря запорізького війська Василя Кочубея.

За цим рецептом печуть великодні паски жителі відомого села Диканька, що на Полтавщині.

Паска "Кочубеївська"

1 склянку молока закип'ятити і заварити 200 г борошна, постійно розмішуючи дерев'яною ложкою.

У 1 склянці теплого молока розвести 100 г дріжджів і 200 г борошна, залишити на 10 хвилин. З'єднати обидві маси, накрити і залишити на 2 години.

20 жовтків, дрібку солі, 500 г цукру збити добіла.

Половину цієї маси влити в тісто і додати 500 г борошна. Гарно вимісити і залишити підходити 1 годину. Через годину залити другу половину маси, додати 1 кг борошна і вимішувати, щоб відставало від рук. Влити поступово розтоплений маргарин (400 г), знову вимісити і дати підійти, опустити і додати ваніль, розпарений ізюм (обваляти в борошні).

Форми для випікання обмастити маргарином та обсипати борошном. Вимісити тісто і розкласти в форми по половині. Духовку добре розігріти і поставити пекти на 45 хвилин.

Вигадливими рецептами пасок найбільше славляться **галицькі господині**.

Можна спробувати приготувати великоднє печиво за рецептом відомої української народної кулінарки Дарії Цвек.

Великодня паска за рецептом Дарії Цвек

500 г муки, 50 г дріжджів, 1 склянка молока, 50 г цукру, 3 жовтки, шкірка з цитрини, ванілін, 0,5 ч.л. солі, 0,5 склянки олії.

До пересіяної муки кімнатної температури додати подрібнені дріжджі, влити половину всього теплого молока, посипати цукром і легко замішати до густоти сметани. Як тільки дріжджі піднімуться, відразу братися до замісу. Дрібно посолити, додати жовтки, розтерті з цукром, шкіркою з цитрини та ваніліном, долити решту молока і мішати дерев’яною ложкою або рукою. Тісто має бути тугим. Якщо утворилася однорідна маса, влити теплу олію. Місити, поки олія не всотається у тісто і тісто не відстане від руки. Тоді загладити поверхню і долонею зробити на тісті хрест.

Накрити рушником і дати тісту підійти. Якщо на поверхні появляться прожилки, то воно вже викиснуло. Тоді ділимо тісто. Дві третини тіста викладаємо на стільницю, посипану мукою, вимішуємо його ще раз, формуємо буханку і вкладаємо до круглої форми, змащеної жиром. Якщо у вашій печі низ пригорає, то на дно покласти папір, змащений жиром.

До третьої частини тіста домішуємо ще муки, щоб тісто стало дуже тугим, бо з нього будемо формувати прикраси. З довгого тонкого ролика формуємо хрест. З грудочки тіста – зозульки, які вкладаємо поміж раменами хреста. В очі зозульок вкладаємо перець. Якщо є ще місце, то з кружалець тіста формуємо зірки. Краї паски обкладаємо колосками пшениці (це валочок тіста з боковими надрізами). Таким чином підготовану масу легенько накрити і дати тісту підрости. Як тільки воно підросте (не можна давати тісту перекисати), змастити двічі білком і покласти на одну годину до нагрітої печі. Трапляється, що під час випікання тісто тріскає: то вина неякісної муки. Відразу ж тріщини треба замащувати збитим білком, щоб вони запеклися. Виймати з печі треба тоді, коли вже паска дещо охолоне, щоб прикраси не повідпадали.

Паска з сиру за рецептом Дарії Цвек

1 кг свіжого сиру, 5 яєць, 200 г вершкового масла, 400 г сметани, 300 г цукру, 200 г родзинок, ваніль.

Сир перетріть через сито або змеліть на м’ясорубці з густим ситцем, додайте яйця, розтерті з цукром і ваніллю на пухку масу, далі додайте масло, сметану й розітріть до однорідної маси, тоді підігрійте, не доводячи до кипіння. Якщо з’явиться хоч одна бульбашка, зніміть із вогню і поставте в холодну воду, весь час помішуючи, поки не охолоне. Тоді додайте цукор із ваніллю та вимішайте з помитими й обсушеними родзинками. Усю масу викладіть на полотняну серветку і тримайте під пресом, поки не стече сироватка. Сиркову масу можна викласти у новий керамічний горщик з діркою, вистелений серветкою, і притиснути тягарем. Обережно

викладіть на скляну тарілку як “бабку”, посипте посіченим підсмаженим мигдалем або арахісом. Перед подачею зберігайте в холодному місці.

Що можна святити на Великдень (вміст великоднього кошика)

За давніми традиціями та церковними настановами є перелік продуктів, які традиційно входять до **великоднього кошика.** З цим кошиком люди зазвичай ідуть до церкви і освячують продукти. В основному це продукти, від яких віряни відмовлялися впродовж Великого посту, і в день Воскресіння Господня будуть цими освяченими стравами розговлятися.

Отже, у великодньому кошику мають бути:

- Паски. Існують певні дні під час Страсного тижня (останнього тижня перед Великоднем), коли можна їх випікати.
- Крашанки й писанки як символи відродження життя. Традиційно в Україні крашанки фарбують цибулинням, також зараз у продажу є багато харчових фарб. Писанки – це яйця, розписані різними візерунками.
- М'ясо та м'ясні продукти. Традиційно до великоднього кошика кладуть ковбасу, особливо домашнього виробництва, а також сало.
- Молочні продукти: сир, масло. Ці продукти символізують жертовність Ісуса.
- Сіль як символ достатку. Освячну сіль прийнято використовувати по-троху, впродовж усього року.
- Хрін як символ довголіття та здоров'я. Традиційна страва на Великдень – хрін, перетертий з буряком.
- Вода. Найбільш правильно освячувати воду на Водохреще, але на інші великі свята, зокрема і на Великдень, церква не забороняє цього робити.

Освячену їжу не можна викидати: її треба з'їсти за святковим столом, поділитися нею з нужденними, з ріднею.

Що не можна святити на Пасху

На Великдень не можна святити:

- спиртні напої (вино не виключення);
- гроші;
- документи тощо.

Для освячення подібних речей є спеціальні молитви і дні, а ось на Великдень цього робити не можна. У великодньому кошику мають бути лише їстівні страви: ті, від яких людина відмовлялася впродовж Великого посту і які скуштує за святковим столом на Пасху.

Літературні джерела

Основні

1. Доцяк В.С. Українська кухня : Технологія приготування страв. Київ: Вища шк., 1995
2. Павх С.П. Культура харчування. Технологія приготування кулінарних страв: навч-метод посібник. Тернопіль-Харків: «Ранок», 2009

Допоміжні

1. Карсекіна В.В., Скрипка Л.М. Страви української кухні. Київ: Вища школа, 2003
2. Кіросір Л.М., Титаренко В.П. Традиційні українські страви. Полтава: ПДПУ, 1999

Інтернетресурс:

Відеоматеріал «Які українські страви можуть зацікавити світ. (2021р)»
«Історія української кухні (історична правда) (2020)