###### Практичне № 1.

Національна українська гастрономія

###### Національна кухня України.

1. Формування української культури
   1. Розташування земель
   2. Клімат
   3. Різні народи
   4. Спосіб термічної обробки
2. Хліб та зернові
   1. Хліб та поезія
3. Каша та крупи
4. Овочі та приправи
5. Історія “ніжинських огірків”
6. Від “бурякового квасу” до “цукрових магнатів”
   1. Варіації борщу
   2. Цукрова промисловість
7. Сало
8. Риба та морепродукти
9. Українські вареники та турецька дюш-вара
10. Київський торт
11. Котлета «по-київськи»
12. Картопля
13. Обрядові страви української кухні
14. Святкова кухня

Національна кухня – невіддільна складова культури як такої. А ще —це строкате дзеркало історії, кожен поворотний етап якої приносив (або забирав) нові продукти, смаки та техніки приготування. Це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати.

Українська кухня складалася протягом віків і з давніх часів відзначалася різноманітністю страв, високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх готування

На формування української кухні вплинуло кілька факторів:

* Розташування українських земель на перетині різних важливих торгівельних шляхів (зі Сходу на Захід та з Півночі та Південь). Це сприяло обміну та появі різноманітних нових продуктів.
* Сприятливий клімат та фантастичне біорізноманіття. Хоча є продукти, поширені усюди, кожен з регіонів України мав свої особливості. Так, наприклад, для карпатської кухні характерне дуже широке використання грибів та ягід, на Слобожанщині популярні страви з дичини, а в приморських районах є давні традиції споживання риби та морепродуктів.
* Десятки різних народів (від греків і турків до німців та угорців) вплинули на те, як формувалася українська кухня. Безперервно відбувався культурний обмін, наслідком якого стала поява майже однакових страв, які можна знайти в різних частинах земної кулі. На території України, зважаючи на безліч історичних перипетій, цей візерунок взаємних впливів та запозичень неймовірно складний та цікавий.

Значною мірою на характер кухні впливає основний спосіб термічної обробки продуктів, який багато в чому залежить від конструкції домашнього вогнища. На Україні це було вогнище закритого типу — вариста піч. Тому на Україні переважно готували варену, тушковану й печену їжу. Таким чином, виробилися своєрідні смакові стереотипи й звичка до вареної, тушкованої та печеної їжі. Навіть чумаки, які возили сіль з Криму й Приазов’я, та запорозькі козаки у походах робили у землі тимчасову пічечку —кабицю і готували її ній традиційні страви — куліш і кашу, лемішку й галушки. Навіть з упольованої дичини переважно варили юшку, а не смажили її на рожні. Географічно-кліматичні умови та землеробський напрямок господарства дозволяли населенню України харчуватися як рослинною, так і м’ясною їжею. Уже в період трипільської культури (5 тисяч років тому), яку сприйняли східні слов’яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — пшеницю, ячмінь і просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, з’явилося жито. Поряд з землеробством, східнослов’янські племена займалися розведенням великої та дрібної рогатої худоби, свиней, а також полюванням і рибальством. Слов’янські племена для приготування їжі виготовляли різноманітний глиняний посуд, який обпалювали в спеціальних печах.

# Хліб та зернові. «Архаїчне ядро» української кухні

Протягом багатьох століть хліб, хлібні вироби та страви з зернових становили основу харчування українців. Починаючи від найдавніших прісних коржів, як готували на території Україні тисячі років тому, до безлічі складних хлібобулочних виробів. В середньовічній Україні (і пізніше) хліб переважно випікали з житнього борошна, рідше – з ячменю та вівса. Пшеничний хліб здебільшого готували на великі свята: Різдво, Великдень або на честь весілля. Зазвичай випікали житній хліб на заквасці, хоча й страв із прісних коржів вистачало. І за часів Київської Русі, і в рецептах 19 століття можна знайти згадки про хлібну закваску на основі хмелю.

До речі, в 12 столітті православна церква для причащання обрала дріжджовий хліб, на відміну від католицької, яка надала перевагу пісним просвирам.

В різних регіонах України до жита додавали різні домішки. Наприклад, в 19 столітті на Слобожанщині, випікаючи житній хліб, додавали гречане борошно, на Західній Україні – вівсяне та кукурудзяне, на Полісся ж додавали картоплю.

ЦІКАВО, ЩО:

* В «Енеїді» Котляревського слово «хліб» згадується 20 разів. Навіть боги, вирушаючи в гості один до одного, беруть з собою хліб та сіль.
* В цій же «Енеїді» згадується понад 50 страв з борошна.
* Бальзак в одному з листів згадував про 77 видів українського хліба.

## КАША ТА КРУПИ

З різного часу знаходимо згадки про різноманітні каші – з проса, ячменю, вівса, пшениці, гороху, сочевиці. 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 (сарацинським) пшоном».

Приблизно з XIII — XIV ст. поширюється також гречка. Дуже поширеними були кашоподібні страви з борошна: гречана лемішка, пшенична або житня соломаха, вівсяне толокно, пшоняні малаї. При чому часто вони були ферментованими: вівсяний кисіль, житньо-гречана кваша і все таке інше.

* Баба-шарпанина – запіканка з тіста та дрібної риби.
* Лемішка – страва з гречаного борошна. У горщик з підсоленим окропом всипали підсушене гречане борошно, постійно перемішуючи і розтираючи його, щоб не утворювались грудки. Потім цю загуслу кашу ставили у піч упрівати на одну годину. Їли з вурдою, висляком або обсмаженою цибулею.
* Куліш – щось середнє між кашою та супом, страва, яку готували з пшона та до якої зазвичай додавали сало, цибулю та часник. Іноді готували з м’ясом або навіть з рибою.
* Кваша – дещо схожа на кисіль страва з гречаного та житнього борошна з солодом. Іноді до неї додавали фрукти та ягоди.

### ОВОЧІ

В умовах дефіциту м’яса овочі також були важливим елементом на всіх етапах розвитку та формування української кухні. Назви популярних на території України овочів згадуються ще в Литовському статуті. Зокрема йдеться про капусту, буряк, пастернак, ріпу.

Як приправу до страв використовували місцеві пряно-смакові рослини — хрін, цибулю, часник, кріп, щебрушку, кмин, аніс (ганус), м’яту, калган, а також привізні з інших країн — перець і корицю

Історія “ніжинських огірків”

* Богдан Хмельницький надав грекам право на самоврядування, також звільнив від сплати будь-яких податків. Вони цим скористалися, широко розселилися та налагодили активну торгівлю з Європою
* За переказами вони ж привезли в Україну насіння маленьких смачних огірків, які вони засолювали за особливим рецептом. Ця традиція поширилася Україною і зберігалася крізь віки.
* З 1787 року “ніжинські огірки” поставлялися до імператорського столу Катерини ІІ.
* В середині 19 століття виробництво “пікулів” набуває промислових масштабів.
* І 1897 році в Ніжині було засолено 100 вагонів огірків. Їх експортували до 56 країн світу.

#### Від “бурякового квасу” до “цукрових магнатів”

Буряк – один з ключових продуктів української кухні. По-перше, важливою складовою безлічі страв (зокрема, борщу) був буряковий квас. Найпростіший борщ, який готували на території України, складався саме з бурякового квасу, капусти, цибулі та моркви. На півдні в борщ додавали квасолю. На свята його готували з м’ясом, в піст – з рибою (наприклад, з сушеними карасями).

Символом же «народної української кухні» борщ став вже в 19 столітті. Тоді виникли численні варіації борщу, а в рецептах було щонайменше два десятки інгредієнтів. Козацька старшина, яка переїхала до Києва, зробила борщ обов’язковою стравою для міських обідів. Навіть більше, за один раз на стіл в заможних родинах могли подавати 3-5 видів борщу.

А один з найбільш складних видів борщу готувався відразу на трьох бульйонах.

Зберігся такий рецепт:

**Перший бульйон вариться на кістках, другий – на овочах з додаванням кардамону та яєць, третій на суміші яловичини, телятини та свинини з додаванням сморчків. Всі вони замішуються разом з квасом, капустою, печеним буряком та вишнею.**

Але буряк важливий для української кухні та української культурі взагалі не лише як неодмінний елемент культової страви. Річ у тім, що з буряків виробляють цукор.

Цукрова промисловість в Україні стала локомотивом індустріалізація і цілком змінила уклад життя в Україні протягом 19 століття.

Серед цукрозаводчиків були відомі меценати – родини, які безпосередньо впливали і на політичні, і на культурні процеси: Терещенки, Симиренки, Яхненки, Браніцькі, Бродські, Бобринські.

#### САЛО

Історично склалося так, що в українській кухні (зокрема, якщо йдеться про народну традицію) споживання свинини переважає над усіма іншими видами м’яса.

* Биків радше використовували саме як тяглову силу.
* Навіть ті селяни, які розводили корів, яловичину продавали на ринках, а для власного споживання робили запаси свинини. Тому якщо яловичину і баранину їли, то здебільшого в містах.
* За однією з гіпотез на популярність свинини серед українців вплинули турки. Ісламська заборона на споживання свинини гарантувала українцям, що свиней не заберуть. Тому й розводити їх було доцільніше.

До речі, українці патрали свиней не так, як, наприклад, поляки. Не здирали шкіру, а смалили. Не зливали кров, а готували з неї кров’янку. Сало різали смугами, солила та зберігали торбах. В західних регіонах сало вудили – «коптили» – на горищі. Крім того, з нутряного жиру робили шкварки та смалець.

З начинених кишок робили різноманітні ковбаси, які задля тривалого зберігання заливали смальцем та зберігали в прохолодному місці.

#### РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ

Особливих рибних страв в традиційній українській кухні не дуже багато, однак в різних регіонах країни річкову та морську рибу їли із задоволенням – зокрема, запечених в сметані карасів, фаршировану щуку, коропа та судака.

В 19 столітті особливого значення набули заготівля та споживання рибного кав’яру. І Подніпров’ї переважно їли кав’яр з осетрових, в Причорномор’ї – з різних видів морської риби.

Згадки про кав’яр – засолену ікру риби – можна знайти і в Котляревського, і в Шевченка, і в Панаса Мирного:

*Рука тяглася до чарки, котилась слинка, глядячи на шматочки жовтогарячого балика, чорного кав’яру, срібно-блискучого оселедця.*

*П. Мирний, «Повія»*

#### Українські вареники та турецька дюш-вара

Дуже поширений стереотип про те, що «вареники в Україні готували з давніх-давен». Ледве не з часів Київської Русі.

Насправді ж вареники з’явилися на території України завдяки туркам – це наша локальна варіація турецької дюш-вари, страви з борошна та м’яса. Звісно, страва зазнала значних трансформацій – трохи змінилися розмір та форма, а начинки стали набагато більш різноманітними.

#### КИЇВСЬКИЙ ТОРТ (1956)

Історія київського торта розпочалася в далекому 1956 році. Саме тоді на фабриці імені Карла Маркса були випечені перші білкові коржі. Кажуть, що сталося це завдяки одній невеликій помилці на виробництві: коли партію яєчної маси забули поставити до холодильника. Начальником цеху тоді був Костянтин Петренко, якому і присвоїли авторство. Та насправді над створенням оригінального рецепта кондитери працювали роками.

Торт, який став візичною карткою України до речі був створений в часи, коли видозмінювали європейські страви . Наприклад замість шніцелів з’явились українські битки, заміть раків в олів’є стала морква, а замість каперсів - солоні огірки.

#### КОТЛЕТА "ПО-КИЇВСЬКИ"

Схожу страву почали готувати у Франції ще у XVIII столітті. Тоді вона мала назву "котлета де-воляй". З модою на все французьке в Російській імперії прийшли і відповідні тенденції в кулінарії. Але у класичних "котлетах де воляй" начинка складалася не лише з масла, а й з фаршу. Цю страву подавали при дворі і в колах аристократії.

У Києві курячі котлети з маслом усередині почали готувати за часів гетьманату Павла Скоропадського 1918 року. Їх подавали у ресторані готелю "Континенталь" під назвою "котлета де-воляй по-київськи". Під такою самою назвою котлета увійшла в меню кількох ресторанів на Хрещатику.

Широко популярною страва стала після того, як Микита Хрущов, який обіймав тоді пост голови Ради народних комісарів Української РСР, розповів про свій візит до Києва 1946 року. Він згадав, що йому дуже сподобалася куряча котлета по-київськи. Страву стали всюди готувати в ресторанах, зокрема в готельних, розрахованих на іноземних туристів.

#### Картопля

У XVIII ст. на Україні дуже поширюється картопля, яка швидко завойовує любов у населення, її починають широко використовувати для приготування перших і других страв та для гарнірів до м’ясних і рибних страв. Майже всі перші страви — борщі, юшки та інші — приготовляються з цього часу з картоплею. Широко починає використовуватись картопля для приготування других страв ї в поєднанні з іншими продуктами — з м’ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хріном, сиром тощо. Картоплю використовують у вареному, смаженому і печеному вигляді. Крім того, в цей період з неї виготовляють крохмаль і патоку, які дали можливість приготовляти киселі на крохмалі і солодке тісто на патоці.

#### ОБРЯДОВІ СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Також історія української кухні може багато чого розповісти про особливості її обрядовості. Приготування багатьох страв пов’язано з якимись урочистими подіями і обрядами, наприклад, проводи на військову службу, весілля, народження дитини і т. п. Майже всі свята супроводжувалися обідами з великою кількістю гостей. До сих пір жителі не тільки сіл, а й великих міст України шанують і дотримуються кулінарних традицій. Всі традиції знайшли своє відображення в кулінарії. На масницю обов’язково пекли млинці і готували вареники.

Особливе місце в кулінарних традиціях займає хліб. На дуже важливі, урочисті свята пекли пироги з печінкою та м’ясом. Любили пекти печиво, його подавали на весіллях дітям, прикрашали весільний коровай. У різних куточках нашої чудової країни, печиво називають по-різному:

1. калачі;
2. пряники;
3. верчу.

При народженні дитини прийнято пригощати батька дитини солоним або гірким питвом. У подарунок жінці, яка народила дитину, приносили борошно і хліб, яйця, пироги та мед. Обрядовим напоєм в українській кухні є узвар — компот із сушених фруктів.

Застілля, пов’язане з похоронним обрядом, вважається незакінченим без спеціального ритуалу — обід, який зазвичай готують на дев’ятий день, сороковий день і річницю смерті. Кожен, хто прийшов на трапезу, повинен спочатку з’їсти три ложки колива — поминальне блюдо з меду, хліба і узвару. В кінці трапези прийнято роздавати пироги і хліб.

#### СВЯТКОВА КУХНЯ УКРАЇНИ

Не менш цікава історія української кухні щодо святкування. Такі великі свята як Новий рік, Великдень, Різдво, Масляна, Маковей і Спас завжди святкувалися з особливою пишністю. Кожне застілля, присвячене до якогось свята, завжди супроводжується приготуванням спеціальних страв.

Щоб відчути всю багатогранність і унікальність української кухні необхідно обов’язково спробувати святкові страви нашої прекрасної країни, оскільки саме вона після остаточного свого формування не потрапила під вплив кухонь інших народів світу, зберігши свою етнічну специфіку.

В останній день посту — святвечір, влаштовували пісне застілля з кутею та узваром. У цей день готували 12 пісних страв:

1. борщ;
2. кашу;
3. вареники з пісними начинками;
4. кутю варили з пшениці, рису і ячменю, додаючи в неї мед, горіхи і родзинки.

Україна — країна, яка пізнала найпохмуріші часи і йшла до своєї національної єдності дуже довго, але завдяки цьому, традиції української кухні стали дуже незвичайні і різноманітні. Незважаючи на те, що українська кухня перейняла багато від інших національних кухонь світу, вона змогла створити індивідуальний почерк своїх страв і неповторні смакові якості. Ось така історія української кухні.