

There are no translations available.

Матеріал підготувала:

Стрілецька М.В.

м. Нікополь, Україна

[Біографія](#)

Переклад з російської: Стрілецька М.В.

Історія формування української кухні 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 різноманітні. Але відмінності природних умов і історичного розвитку окремих частин України, сусідства безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, ногайці, угорці, німці, молдаване, 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 увійшли 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 турецької, 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. Пельмеподібне 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 кожен 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, різночудною 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 - "бърщъ".

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 пряхать ... 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, використовуюваного 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 продуктів - 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 «яшен», 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, кручеників 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.

Джерела:

1. www.gotovim.ru
2. www.vkus.narod.ru

На нашому сайті Ви можете дізнатися більше про козацтво:

- [Козацтво](#)
- [Козацька доба](#)

[У разі використання матеріалів цього сайту активне посилання на сайт обов'язкове](#)