

Секрети української кухні

Методичний кейс

До Дня українського борщу

Зоя Жеребкіна, завідувач бібліотеки,

Ганна Павлова, бібліотекар

Українська кухня належить до європейської системи харчування, водночас містить і складові кухонь азійських народів.

Відома вона не лише своєю ситною та смачною їжею, але й багатою історією та традиціями.

Особливості української кухні обумовлені способом життя українського народу, переважна більшість якого заробляла на прожиток важкою хліборобською працею.



Щоб виконувати таку виснажливу роботу, людям була потрібна ситна, калорійна їжа.

Тому для української кухні властиві страви, що багаті на білки, жири та вуглеводи.



Історія української кухні

У кожній страві української кухні приховані вікові секрети, спадок минулих поколінь і натхнення від природних багатств рідної землі.

Уже в часи **трипільської культури** (5-6 тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — *пшеницю, ячмінь і просо.*



Історія української кухні

На теренах стародавньої та середньовічної Європи відомі два способи харчування для європейців:

- для греків і римлян був притаманний рослинний спосіб харчування (пшениця, оливки, виноград);
- так звані варвари віддавали перевагу м'ясній моделі (дичина, м'ясо свиней із лісових випасів, волонина, риба).



Протистояння та пізніший взаємовплив цих двох способів харчування створили передумови для розвитку європейської народної кулінарії.

Історія української кухні

Джерела часів давньої Русі вказують, що через Візантію в Україну швидко та безболісно проник греко-римський зразок харчування, чому сприяли також родючі ґрунти, близькість і погодні умови.

Водночас природні запаси України були багаті на дикоростучі рослини, дичину та рибу, що до XVIII століття становило вагомую частку місцевого харчування.



Історія української кухні

До XVII століття в Україні збереглися всі городні рослини, які вирощували у класичному середньовіччі: *часник, цибуля, огірки, буряк, капуста, морква, ріпа, петрушка, селера, латук, пастернак, редька, салат*, а з кінця XVIII ст. додалася й *картопля*.

У XIX столітті картопля дуже поширилася в Україні, її використовують для приготування перших і других страв, гарнірів до рибних та м'ясних страв. Цей овоч в Україні став «другим хлібом».



Історія української кухні

«Селянська кухня» в українців частіше ототожнюється з борщем, варениками та салом.

Ця кухня в Україні-Русі була спільною для селян, козаків, шляхти й священників, стіл яких вирізнявся хіба що заможністю.

«Аристократична кухня» (зі східними й західними впливами), була поширена переважно при дворах князів і церковної верхівки.

У ті часи вміння кухаря не тільки готувати складні страви, а й вишукано подати страву до столу часом цінувалося більше, аніж інші його здібності.

Регіональні особливості українських страв

Кожен регіон України має власні гастрономічні особливості та страви, що стали його символами.

- **На Одещині** такими є биточки з тюльки, риба фіш і форшмак.
- **Донеччина** відзначається рулькою по-донбаськи, котлетою по-донбаськи та окрошкою,
- **Київщина** – котлетою по-київськи,
- **Львівщина** – галицьким сирником і струдлями,
- **Закарпаття** – завиванцями та бограчем,
- **Буковина** – чинахами й мамалигою,
- **Дніпропетровщина** – фірмовою юшкою.
- **Хмельниччина** пропонує м'ясні рулети, ковбаски та пироги з горохом у часниковій заправці.

Регіональні особливості українських страв

- **Прикарпаття** славиться баношем і грибною юшкою,
- **Чернігівщина** пропонує печеня в горщиках, пиріжки з калиною.
- **Херсонщина** вирізняється баклажанами по-херсонськи та баклажанною ікрою.
- **Харківщина** визначається борщем по-слобожанськи та гречаниками.
- **Волинь** – це мазурики по-волинськи,
- **Полтавщина** — полтавськими галушками та пундиками,
- **Рівненщина** — це картопляники, мацик, помідори по-рівненськи,
- **Житомирщина** — дерунами,
- **Миколаївщина** — юшкою по-миколаївськи, борщем із бичками.

Напої

Серед **безалкогольних напоїв** для української кухні притаманні молочні, особливе поширення має *пряжене молоко, кисляк і ряжанка*.

Одним із улюблених напоїв є *узвар* — відвар фруктів.

Також із давніх-давен в Україні цінують *кваси*: хлібний — із сухарів, фруктовий із дичок — сирівець, борошняний, як-от ціберей, ячмінно-солодовий. Готували ще яблучний, щавлевий, буряковий, березовий, кленовий.



Алкогольні напої

Протягом багатьох віків **мед** залишався єдиним хмільним напоєм у східних слов'ян.

В Україні мед уживали з давніх часів не лише як їжу чи напій, а також як ліки.

Мед був обов'язковим напоєм на кожній учті й у князів, і в монастирях, мед давали пити навіть малим дітям, і лише в піст церква суворо обмежувала його вживання.



Алкогольні напої

З розвитком торгівлі та харчових технологій культурним атрибутом святкового застілля стали алкогольні напої — різноманітні **коньяки, вина, міцні настоянки**.

З великого різноманіття легендарних українських горілок особливо вирізняється **медова горілка з перцем**, у якій поєдналися протилежні смаки, що втілюють багатогранність і непередбачуваність самого життя, **калганівка, спотикач**.



Алкогольні напої

Пиво здавна виготовляли з ячменю, солоду та хмелю.



До XVIII ст. пивом справляли поминки чи тризну за покійними.

Споконвіку в Україні поширене виноробство.

Вина римські, миколаївські, одеські, закарпатські вина та коньяки є відомими в усьому світі.

Багато виготовляли різноманітних **наливок** (наприклад, вишняк), настояних на цукрі чи на горілці.

Де борщ, там і рідня збереться

Однією з найпопулярніших страв є **борщ**, який їли бодай не щодня та подавали і на вечорницях, і на весіллі.

Перші згадування про цю страву датуються 1584 роком, коли німецький торгівельний агент Мартін Ґруневеґ перебував у Києві та спробував український борщ.



Де борщ, там і рідня збереться

Залежно від способу приготування та подачі борщ відрізняється за густиною і температурою (більш звичний гарячий борщ або буряковий холодник — охолоджена перша страва); може бути пісний або м'ясний; червоний, білий або зелений; із додаванням локальних складників або без них.

Густий наваристий борщ може бути й повноцінним обідом, і сніданком, і вечерею.

Де борщ, там і рідня збереться

Одна з особливостей, що вирізняє борщ з-поміж інших подібних страв, — його кислість.

Один із традиційних варіантів для закислення борщу — буряковий квас.

Також борщ закислюють вишнями, кислими яблуками, порічками, журавлиною, молочною сироваткою, ревенем, щавлем, кропивою, смородиновим листям і калиною, помідорами.



Де борщ, там і рідня збереться

Серед інших унікальних продуктів, які використовують у борщах, є такі: чебрець, копчені груші, галушки, фрикадельки, лисички, риба (карась, судак, в'юн) тощо.

Добре приготований у печі борщ не приїдався, а другого дня був навіть смачнішим, ніж першого.

В українській мові є низка сталих виразів, приказок і приспівок про борщ:

- *Впав у біду, як курка в борщ.*
- *Дала борщу такого, що аж туман з моря котиться!*
- *Де багато невісток, там дуже борщ солоний.*
- *Їж борщ з грибами й держи язик за зубами.*
- *Індик думав та й у борщ попав.*
- *Набрав, як борщу на шило.*

Цікавим прикладом є і дитяча приказка **«Іди, іди дощук, зварю тобі борщику»**, яка також показує значення хліборобської культури для України.

Борщ часто фігурує в художніх образах —
і в літературі, і в приватних розмовах:

- *рубонув/лупонув борщу;*
- *навернув/уперіщив миску борщу;*
- *борщу б такого наваристого, щоб аж світ розвиднівся;*
- *борщ такий, що ложка стоїть, тощо.*

У деяких регіонах України побутувало цікаве запрошення до обіднього столу: «Сідайте борщувати!».

Різновиди борщу

Серед місцевих різновидів є:

- борщ галицький з вушками,
- полтавський з галушками,
- пирятинський пісний із квасолею та рибою,
- поліський із грибами,
- наддніпрянський із пшоном,
- волинський з вишнями або чорносливом та багато інших.



На Поліссі перше ніж подати на стіл — господиня «затирала» борщ, тобто товкла в ковганці топлений здір (смалець) із сіллю та часником.

Слобожанський борщ

У XVI—XVIII століттях унаслідок впливу культур переселенців, які поселялися на території Дикого поля, було сформовано кухню Слобожанщини.

Борщ по-слобожанськи варили на свинячих ребрах або яловичих кістках.

Борщ по-слобожанськи традиційно повинен бути густим, зазвичай подавали його з кашею.



У 2022 році борщ увійшов до

Репрезентативного списку нематеріальної культурної спадщини людства ЮНЕСКО

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР
КУЛЬТУРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Про нас Корисне ▾ Контакти 🔍

Новини

Дослідження

Креативні індустрії ▾

Нематеріальна культурна спадщина ▾

Культурна політика ▾



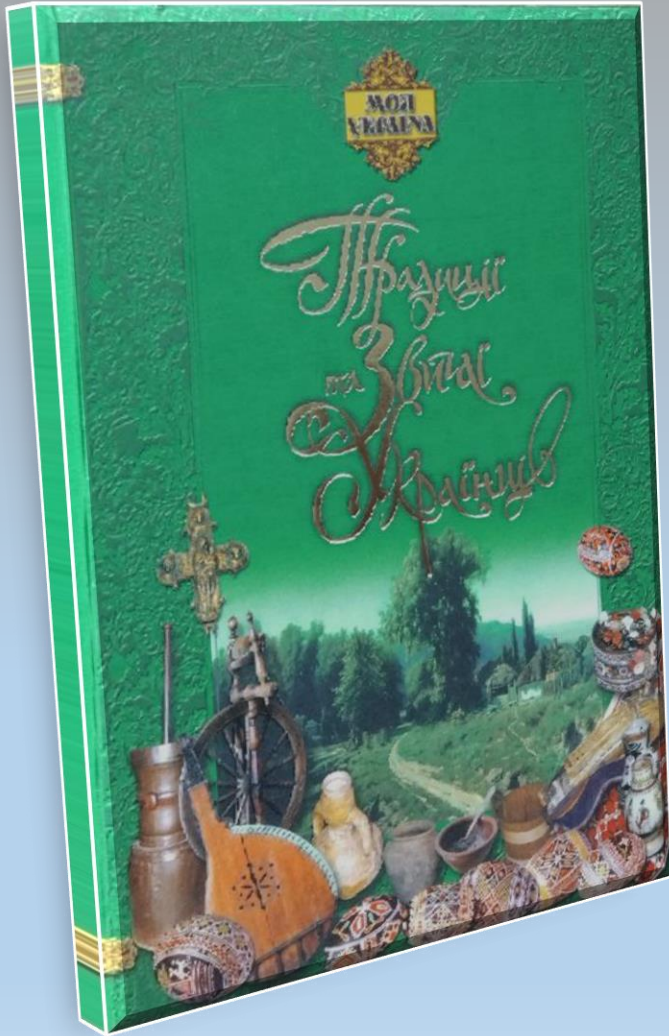
ЕЛЕМЕНТИ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ

У розділі зібрана інформація про перелік елементів нематеріальної культурної спадщини України. Тут можна ознайомитись з Національним переліком елементів нематеріальної культурної спадщини України, короткою інформацією про кожен з елементів, та Елементами нематеріальної культурної спадщини України, що внесені до списків ЮНЕСКО.

2022 р. – 022н.к.с. Культура приготування українського борщу

[Інформація про елемент на сайті ЮНЕСКО](#)

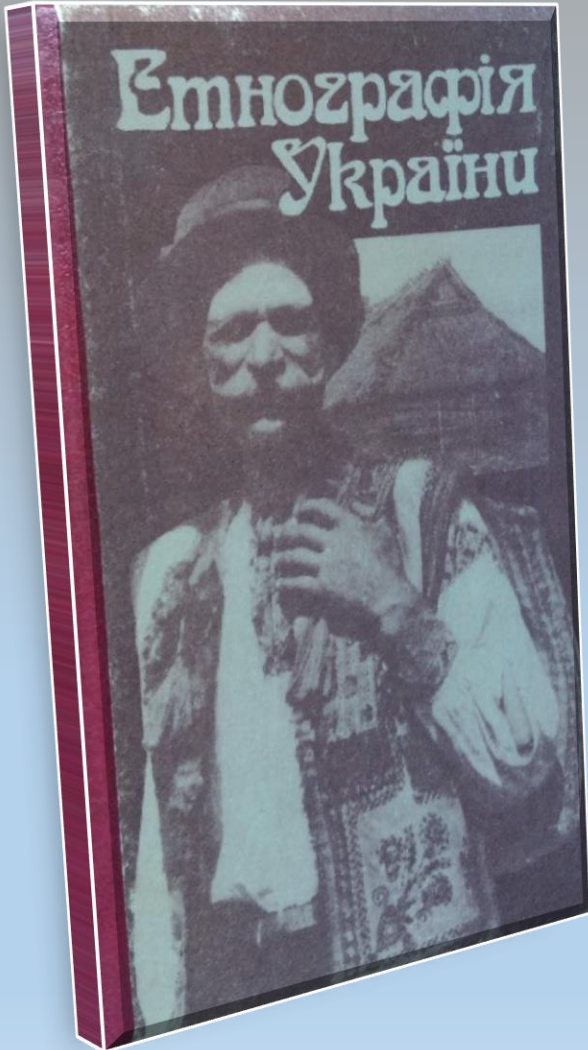
Із фонду бібліотеки ХАНО



Книга розповідає про стародавні й сучасні звичаї та традиції українців, про їх вірування та світогляд, знання та народну мудрість.

Зі сторінок цього видання ви дізнаєтеся про найважливіші свята українців, їх побут і життя, а також чим відрізнялося життя українців, які мешкали в різних регіонах.

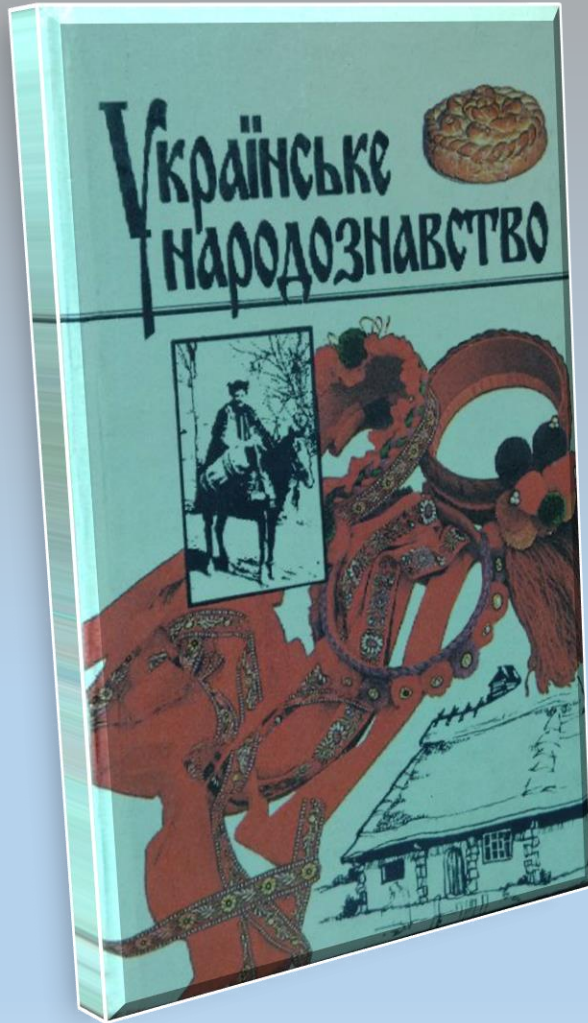
Із фонду бібліотеки ХАНО



Що таке етнографія? Що вивчає етнографія України? Як розвивається ця наука? Про це ви дізнаєтеся з пропонованого посібника.

Аналізується, зокрема, питання походження й етапів розвитку українського народу, матеріальної культури і народного мистецтва, сім'ї та сімейних відносин, звичаїв і обрядів, українського словесного фольклору тощо.

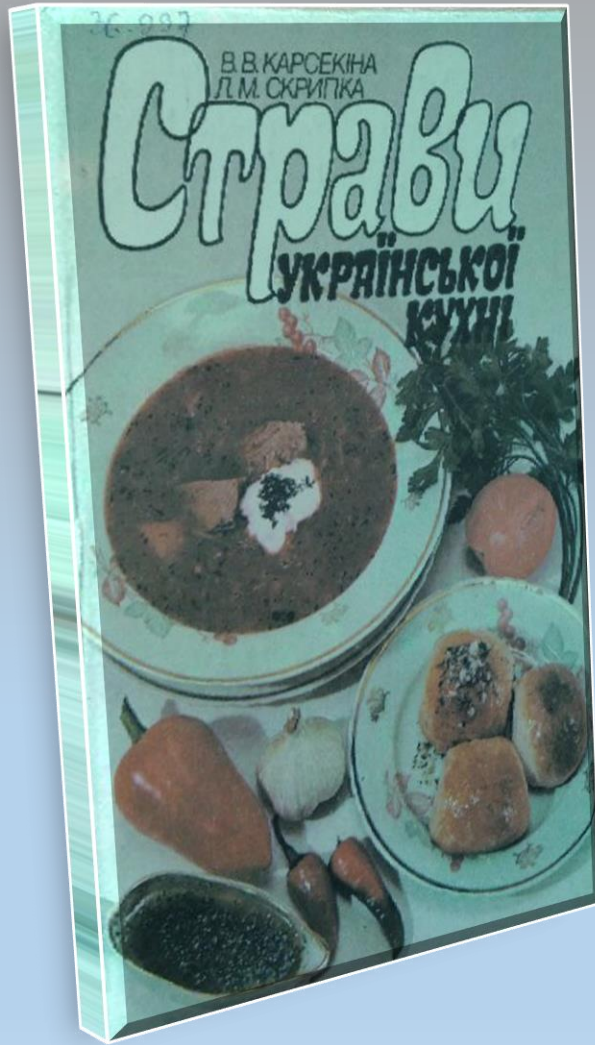
Із фонду бібліотеки ХАНО



Навчальний посібник — колективна праця, що містить відомості про формування й розвиток української нації, етнічну територію та етнографічне районування, багатовіковий досвід і традиції духовної, матеріальної культури українського народу.

Українське народознавство : навчальний посібник / за ред. С. П. Павлюка, Г. Й. Горинь, Р. Ф. Кирчіва. — Львів : Фенікс, 1994. — 608 с.

Із фонду бібліотеки ХАНО

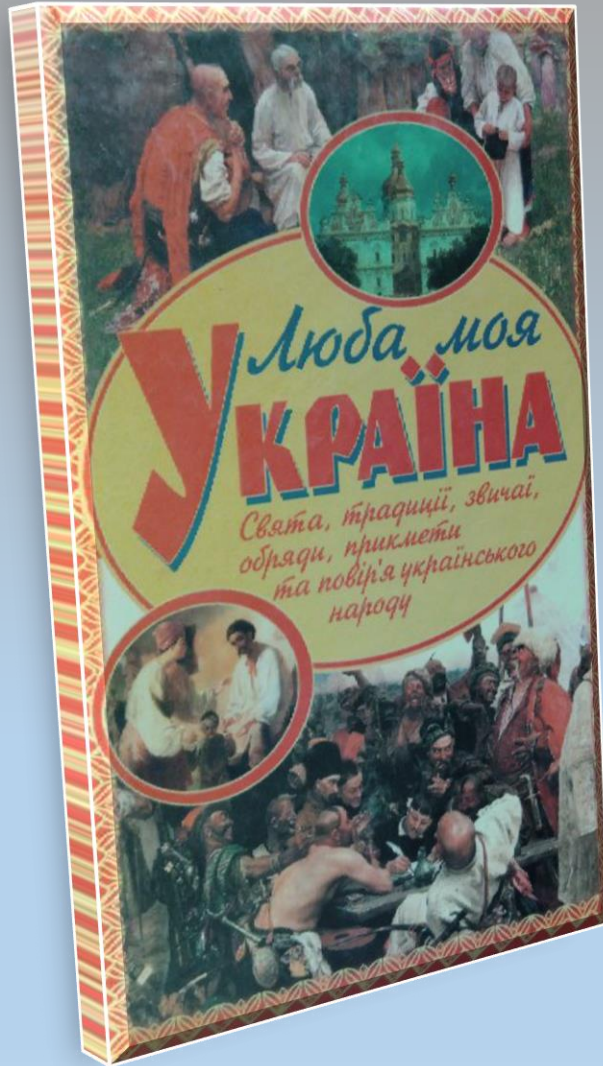


У навчальному посібнику висвітлено особливості національної старовинної та сучасної української кухні.

Подано рецептуру й технологію приготування традиційних українських страв, розроблених майстрами-кухарями різних регіонів України.

Це, звичайно, розширить асортимент приготування холодних закусок, страв із м'яса, риби, овочів, виробів із тіста, різноманітних напоїв.

Із фонду бібліотеки ХАНО

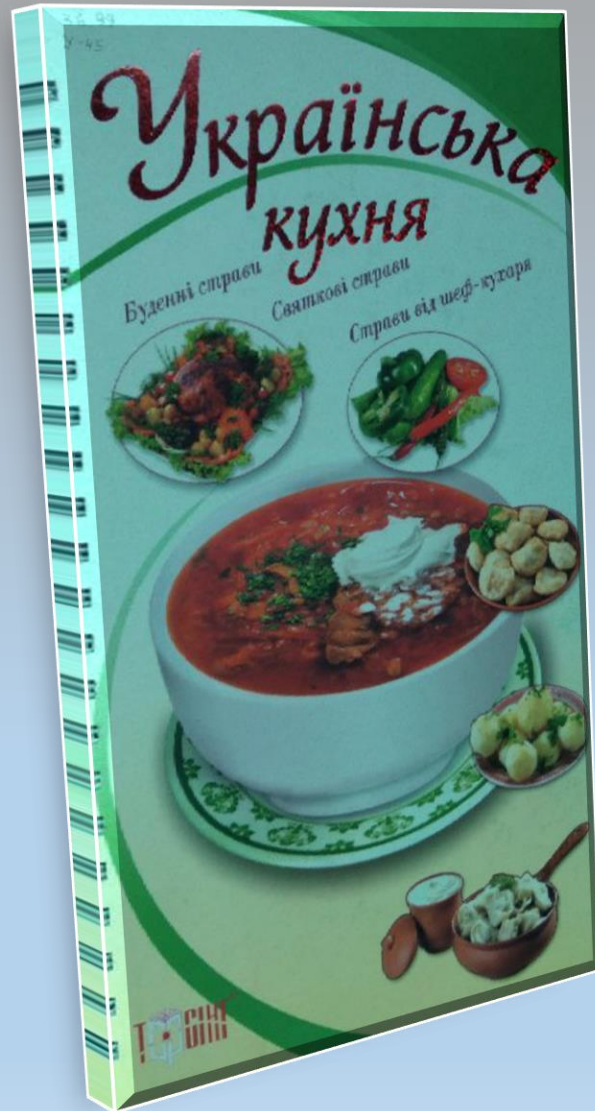


Світ українських традицій нескінченно багатий. Століттями складалася гармонійна система обрядів і вірувань, які на сучасному історичному етапі знову набувають популярності.

Матеріали з української міфології та історії культури не залишать байдужими жодного читача.

Шкода М. Н. Люба моя Україна : свята, традиції, звичаї, обряди, прикмети та повір'я українського народу / М. Н. Шкода. — Донецьк : ТОВ «ВКФ «БАО»», 2012. — 544 с.

Із фонду бібліотеки ХАНО



Багатоілюстроване видання,
у якому зібрані рецепти приготування
найсмачніших українських страв.

Методичний кейс. Сценарії заходів

- Сценарій «Свято української кухні. Ярмарок страв»
- Сценарій свята української кухні «Стара корчма»
- Сценарій «Свято української кухні»
- Сценарій заходу «Свято української кухні»
- Сценарій виховного заходу «Веселий ярмарок українських страв»
- Сценарій «СЛАВНА КУХНЯ УКРАЇНЬСЬКА!»
- Сценарій «Смачні страви любляємо, усіх рідненьких пригортаємо»

Методичний кейс. Тематичні матеріали

- Українська кухня: ТОП 30 СТРАВ та величезний кулінарний спадок
- 7 клас. Технології. Особливості національної кухні. Страви з борошна. Вибір страв для приготування
- Трудове навчання, 8 клас: Страви української кухні – Борщ
- Українські страви. Розповідь про традиційні українські страви
- Борщ – українська національна страва. Одеський ЗДО № 287. Заняття на платформі zoom.
- Дітям про борщ. Музей борщу.

Українська кухня – це справжнє скарбниця смаків і традицій, які передаються з покоління в покоління.

Гостинність, щедрість і любов до своїх близьких завжди були важливими складниками української кухні.

Рецепти **борщу, вареників, голубців** та інших страв активно використовуються у світі.

У приготуванні та споживанні українських страв не просто розкривається смак, але й відчувається дух історії та культури.

Таким чином, вивчення секретів української кухні – це відомий спосіб зануритись у традиції свого рідного краю.

У Календарі знаменних і пам'ятних дат відзначають **День українського борщу 13 вересня, а День українського сала — 27 серпня.**



Використані джерела

- 1. Борщ по-слобожанськи. – URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%89%D0%BF%D0%BE-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8>
- 2. Борщ як частина українського культурного коду. – URL: <https://www.ukrainer.net/borshch/>
- 3. Секрети української кухні: рецепти та історії страв. – URL: <https://www.ukrlandia.com.ua/sekrety-ukrayinskoyi-kuhni-reczepty-ta-istoriyi-strav/>
- 4. Українська кухня. – URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F>
- 5. Цікаві факти про українську кухню, які здивують вас. – URL: <https://fact-news.com.ua/ukrainska-kuxnya-tsikavi-fakti-pro-natsionalni-stravi-yaki-vas-zdivuyut>
- 6. Фото у презентації зроблені за допомогою ШІ.

Дякуємо за увагу!

