УДК 642
Пащенко В.В.[1], Віндюк А.В.[2]
[1] студ. гр. ГФ-112 НУ «Запорізька політехніка»
[2] д-р. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОЇ КУХН

Пащенко В.В., Віндюк А.В.

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. 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. 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 [1].

Літописи та археологічні розкопки свідчать при 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, телят) і птиць (курей, гусей, качок, голубів,

тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживались для харчування дикі свині (вепри), зайці, що добувалися полюванням.

Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала й риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, вугра, лина, піскаря, щуку, в'язя. ручних жорнах, а пізніше – на водяних і вітряних млинах.

Прісне тісто вживали у вигляді галушок та інших виробів. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї. Пекли також хліб з маком і медом. 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». Велику роль у харчуванні відігравали бобові культури – горох, квасоля, сочевиця, боби та ін.

З городніх овочів використовували: капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи. 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 (цинамон).

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, брусницю, малину, журавлину тощо.

У великій кількості наші предки вживали одержувані способом бродіння напої – мед різних сортів, пиво, квас і виноградне вино. Серед прохолодних напоїв в українській кухні дуже популярним є квас та узвар. Квас – холодний, свіжий, незамінний в спеку. Узвар – це, по суті, компот із фруктів або ягід, сушених або свіжих, іноді з додаванням меду. Він є обов'язковою складовою різдвяного столу. Говорячи про напої, неможливо не згадати про улюблену запорізькими козаками горілку та інші хмільні напої – медовуху і варенуху.

Рідку їжу готували з додаванням багатьох 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. Борщ, напевно, є найвідомішою українською стравою. Є безліч способів приготування борщу, як і безліч його різновидів. Однак, традиційний борщ завжди містить буряк, який надає йому характерний смак і колір, і готується на м'ясному або м'ясо-кістковому бульйоні. Крім буряків, до складу борщу також входять такі овочі, як капуста, морква, помідори (або томатне пюре), картопля, цибуля. Гостроти борщу надає червоний стручковий перець, особливо поширений на Півдні України. Капусняк –

традиційний український суп з капусти. Він схожий на російські щі, однак для його приготування використовується лише квашена капуста. Суп готується на м'ясному бульйоні, в який крім тушкованої на сковороді капусти також додається картопля, морква і цибуля.

«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. До традиційних українським солодких страв можна віднести всілякі бабки, вергуни, сирники, маковики. Переважно для випічки використовується пісковe тісто.

Отже, українська кухня з давніх часів відзначалась великою різноманітністю страв і їх високими смаковими й поживними якостями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брайченко О. та інш. Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О.Ю., 2021. 286 с.