

УКРАЇНА

/ їжа
та історія



УКРАЇНА

/ їжа
та історія

УДК 641.56(=161.2)=161.2
У45

© Видавець Брайченко Олена Юріївна, 2020
© Олена Брайченко, Марина Гримич, Ігор Лильо, Віталій Резніченко, текст, 2020
© В'ячеслав Попков, Олена Жаботинська та інші, рецепти, 2020
© Оксана Сибидло, фото, 2020
© Олена Старанчук, ілюстрації, дизайн, 2020

У45

**Колектив авторів: Брайченко Олена, Гримич Марина, Лильо Ігор,
Резніченко Віталій**

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

ISBN 978-966-97882-1-4

Книжка розповідає про українську кухню як культурне надбання і частину нематеріальної спадщини України. Розкриває потенціал кулінарної дипломатії та вчить готувати страви, які закохують в Україну.

Головна редакторка **Олена Брайченко**
Графічне оформлення та верстка **Олена Старанчук**
Літературна редакторка **Тетяна Кришталовська**
Коректорка **Олександра Мкртчян**
Менеджмент проєкту **Артем Брайченко**



Книга є частиною проєкту Українського інституту з кулінарної дипломатії.
Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати або розмножувати без письмової згоди видавництва **izhak** та **Українського інституту**.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6118 від 02.04.2018
Видавець Брайченко Олена Юріївна
Тел.: +38067 878 67 67

www.yizhakultura.com
www.ui.org.ua

УКРАЇНА

/ їжа
та історія







Українські страви стають дедалі відомішими у світі, їх готують у престижних ресторанах і на домашніх кухнях. Стрімкий розвиток ресторанної справи та виробництва фермерських продуктів в Україні привернув увагу закордонних гостротуристів й інвесторів. Попри це окремі популярні у світі страви досі не асоціюються з «українською кухнею» як кулінарною традицією чи брендом. Працюючи над цією книжкою, ми прагнули створити видання, яке презентувало б сучасну українську кухню, але водночас розповідало б про харчові практики і регіональні смакові особливості.

У сучасному глобалізованому світі кухня часто стає першою «точкою дотику» до культури країни, її історії, традицій, трибу життя. Їжа об'єднує людей і створює контекст для розмови, що важливо не лише у дружньому чи родинному колі, а й у дипломатичній сфері. Вигляд страв, посуд, атмосфера, декорування столу — усе це є частиною досвіду, який гості отримують під час трапези. Саме тому Український інститут обрав «кулінарну дипломатію» одним із напрямів своєї роботи.

Для нас важливий не лише практичний аспект приготування страв, а передовсім історія їхньої появи. Ми розповідаємо історії продуктів, технологій та середовища, у якому формувалися страви, що їх ми вважаємо українськими. Через кухню ми хочемо розповісти про побут, географію, природу, звички, світогляд і традиції України, міграцію та історію співжиття на нашій території різних народів і культур.

Кухня та їжа давно стали частиною культурологічних студій, і цей напрям досліджень активно розвивається і в Україні. Тому ми залучили до проекту провідних дослідників цієї теми з різних куточків України. Ми вдячні проекту *izhakultura*, а також усім авторам та шеф-кухарям, які працювали над виданням. Рецепти, представлені в ньому, спеціально створені шеф-кухарями проекту, щоб зробити страви доступними для приготування в різних куточках світу, а їхній смак, вигляд і структура відповідали найкращим сучасним технікам кулінарного мистецтва.

Видання стане у пригоді всім, хто цікавиться кухнею України і хоче розповісти про неї іншим. Запрошуємо вас відчувати смаки України та насолодитися їхнім багатством і розмаїттям.

Володимир Шейко,
генеральний директор
Українського інституту

Тетяна Філевська,
креативна директорка
Українського інституту



Їжа об'єднує людей. За спільною учтою ми налагоджуємо дружні взаємини, ведемо бесіди, вирішуємо справи. Так само, як наші розмова, вираз обличчя та дії за спільним столом здатні відобразити настрій, наміри і стосунки з людьми, їжа транслює смаки, уподобання, переконання й ідентичності. Їжа — це також мова, яка розповідає про нас.

Українська кухня — цікава, барвиста, різноманітна і сучасна. Кожний сезон доповнює її оригінальними смаками. А одна й та сама страва може смакувати по-різному залежно від регіону. Краса і сила української гастрономічної традиції — у якісних продуктах та техніках, які ми практикуємо не одне століття. Різні кліматичні умови, тісні міжкультурні зв'язки посприяли тому, що сьогодні ми можемо захопливо досліджувати світ української гастрономії та ділитися своїми здобутками.

Наша кухня є нашим голосом, гордістю й виразником культури і цінностей. Краще зрозуміти стиль і характер українських гастрономічних традицій допоможуть тексти дослідників, що проведуть вас у світ української історії та культури. Пропонуємо замислитися над потенціалом «м'якої сили» української гастрономії, яка здатна стати додатковим ресурсом і підсилити уявлення про країну, увиразнити її культуру чи здобути нових прихильників. Ця книжка покликана закохати в українську кухню кожного, хто візьме її до рук, а тим паче тих, хто скуштує страви, приготовлені за вміщеними в ній рецептами. Запропоновані страви відображають частину надбання української гастрономічної культури, а випробовували й удосконалювали рецептури відомі професійні кухарі.

Олена Брайченко,
засновниця проєкту *izhakultura*
та видавництва *izhak*



Україна. Іж





Зміст

13 Розділ I.
З історії української кухні

49 Розділ II.
Традиції гостинності в Україні

139 Розділ III.
Кухня сезонів

187 Розділ IV.
Солодке

243 Розділ V.
Обрядові страви

261 Розділ VI.
Кулінарна дипломатія

277 Список літератури

285 Подяки





Розділ І.

З історії української кухні



Ігор Лильо

Доктор історичних наук, дослідник історії їжі, гід, радіоведучий

«

Зрідка трапляється
смак, коли
хочеться зупинити
час і безконечно
насолоджуватись
моментом. Закрити очі
і уявляти людину чи
цілу культуру, що його
створила. Так можна
відчути й Україну.

»

Музи, співайте про русів, про випаси їх благодатні
Й села, що щастя знайшли в цій життєдайній землі.
Ниви, багаті дарами Церери, оспівуйте нині
Й землю, що наших іще не обманула надій.

Себастьян Кленович, 1584 р.

Українська кухня має давні традиції, які й сьогодні відображені в кулінарних практиках та улюблених смаках. Водночас вона невинно розвивається і змінюється. У ній, мов у дзеркалі, можна побачити як відображення минулого, так і тенденції сьогоdnішнього дня. Нині ми все ще вивчаємо і переосмислюємо кулінарні традиції минулого, знову відкриваємо регіональне різноманіття страв. І коли в пошуках пригод чи нових вражень вирушаємо в мандрівку власною країною, виходимо за межі звичного кола спілкування, раптом бачимо страви, відомі кожному українцеві. Однак упізнавані всіма борщ, хліб, ковбаса, вареники, голубці смакують по-різному в різних куточках країни. Уперше пригощаючись місцевими смаколиками, ми дивуємося, скільки ще незвіданих смаків таїть у собі українська кухня, і знову й знову відкриваємо для себе нашу країну, її історію та культуру.

Сьогодні в Україні великої популярності набули крафтові та фермерські продукти. Люди готові платити за натуральність і смак. Останніми роками процес пошуку й повернення до «свого» помітно пришвидшився. Людей цікавлять старі рецепти. Чисельність прихильників української кухні, як і накладі перевидань кулінарної спадщини, стрімко зростає. Вочевидь, настав час фахово поговорити про сучасну гастрономічну культуру, про нову українську кухню, що спирається на славні традиції.



Смаки української кухні

Уявлення українців про смак, свіжість і красу страв є наслідком багатовікового досвіду, усталених у локальних громадах норм. Одні й ті самі продукти в різних регіонах залежно від технології первинної переробки, зберігання і приготування набувають виразних смаків чи форм, притаманних місцевій кулінарії. Технології відпрацьовували не одне століття, щоб зібраний урожай (збіжжя, овочі, фрукти), м'ясо домашніх або впольованих тварин, рибу, гриби, дикі ягоди використати раціонально, поповнити запаси харчів, урізноманітнити раціон і розподілити продукти у часі вживання.

Україна розташована в зоні помірного клімату з холодними, а часом суворими зимами. Тому свіжа рослинна їжа, що протягом багатьох століть становила основу для традиційного раціону, не завжди була доступна. М'ясо, риба, гриби також потребували тривалого зберігання. Це зумовило розвиток і постійне вдосконалення в українській гастрономічній культурі технологій сушіння, в'ялення, квашення, соління та вудження (димлення, копчення). Як наслідок, такі продукти набули рис українських кулінарних спеціалітетів (локальних страв).



Солодкий смак

Смак солодкого, до якого ми звикли сьогодні, — з великим вмістом цукру і штучних підсолоджувачів, — у минулому був невідомим. Тому ферментовану злакову, рослинну їжу сприймали як солодку.

В Україні здавна вирощують злакові — ячмінь, просо, жито, овес, пшеницю. З них варять каші та печуть хліб. До масового поширення картоплі (кінець XIX — початок XX ст.) у повсякденному меню переважали страви зі злакових. До XX ст. повсюдно готували наїдки із ферментованого борошна чи круп, які внаслідок бродіння мали відчутний кисло-солодкий смак. Наприклад, овес, висівки запарювали окропом, додавали черствого хліба і лишали в теплому місці для заквашування, а через 1–2 дні цю суміш варили. Основою ферментованих продуктів та напоїв був і досі лишається «солод» — пророщені зерна ячменю чи жита. А от такі назви, як вівсяний кисіль, *путря* (страва на основі ячної крупи), *кваша*, *зубці* (страва на основі ячменю), *киселиця* тощо, давно зникли з гастрономічного лексикону українців. Залежно від консистенції та глибини смаку зготовані зернові могли бути як основною стравою (звичайна каша, яку заправляли олією), так і десертом (поливали медом чи рослинним молоком із конопляного насіння).

Високо цінували в Україні продукт із природним солодким смаком — мед. Він має тисячолітню історію збору та споживання у різних формах — у свіжому вигляді, розсичений (цією технологією послуговувалися до початку промислового видобутку меду: щільники з медом заливали окропом, проціджували, тим самим відділяючи мед від воску), у вигляді напою та ласощів (фруктів, зварених у меду).

Вирощування цукрової буряку та бурхливий розвиток цукрової промисловості в Україні з середини XIX ст. значно збагатили смакову палітру солодкого смаку: ласощами стали сам цукор (зокрема, як рафінад, який уживали вприкуску до чаю) і вироби з нього (цукерки, печиво, халва, пастила, варення, цукровані фрукти) як масового товару.



Квасний смак

Ще одним, популярним дотепер, смаком є різко-кислий, утворений унаслідок ферментування продуктів. На його означення нерідко вживають слово «квасний», яке походить від назви «квас». У давнину цей напій, що є продуктом живого бродіння, використовували і для приготування страв. В Україні полюбляли житній (сирівець) та буряковий кваси. Сьогодні під назвою «квас» можна скуштувати напої, вироблені промислово. Протягом ХХ ст. кваси природного бродіння, приготовлені в домашніх умовах, стають менш уживаними, а буряковий квас практично зникає з ужитку. Кулінарні блогери, експерти, ентузіасти і шеф-кухарі не втрачають інтерес до ферментованого буряку та сміливо експериментують з ним на своїх кухнях.

У сучасній Україні улюбленим лишається смак квашених (ферментованих) овочів — капусти, огірків (з давнього часу) та помідорів, баклажанів і перців (із ХХ ст.). Квашені овочі вживають у чистому вигляді як закуски або ж використовують для приготування страв.

На півдні України вас неодмінно здивує смак *квашеного кавуна*, на півночі — *квашеної капусти з журавлиною*, а на Одещині вразить гострота *квашених баклажанів*. Ці останні, хоч і відомі українцям відпочатку ХХ ст., встигли здобути прихильність усієї країни.

Ще кілька десятиліть тому квашений буряк був основою багатьох страв, а з бурякового квасу готували культову страву — борщ. Додавали його і до м'ясних страв. Буряковий квас та буряк і досі використовують для приготування борщу, але відчутно менше, ніж у давнину.



Солоний смак і технологія солінь

Протягом XX ст. домашнє квашення витіснили технології консервування овочів і фруктів. Та на домашніх кухнях, особливо у сільській місцевості чи серед містян, які мали погребі, зберігалися традиції квашення без використання оцту або інших консервантів, а лише за допомогою солі і природних приправ (хрін, листя вишні, парасольки кропу, часник, цибуля тощо).

Видобуток солі й торгівля нею на українських землях мають давнє коріння. З XII ст. і донині працює солеварня у Дрогобичі. Сіль тут добувають виварюванням ропи (природного соляного розчину). Добували сіль і поблизу Коломиї, Старої Солі, Калуща, у Болехові, на Куяльницькому лимані на Одещині та з Генічеського озера на Херсонщині. Про коломийську сіль згадує у своєму «Описі України» французький інженер Гійом Левассер де Боплан: «Виготовляють тут ще одну сіль з попелу вільхового і дубового дерева, вона дуже смачна з хлібом».

Активно варили сіль і на Донеччині. В Україні з XV ст. набуває розвитку торговельно-візницький промисел, пов'язаний, зокрема, із соляною торгівлею. Людей, які ним займалися, називали «чумаками», а сам промисел — «чумацтвом». У XIX ст. переважає видобуток кам'яної солі, а соляні копальні на Донбасі стали осередками промислового видобутку. Унікальним місцем є соляна шахта у Соледарі (Донеччина), розташована на глибині близько 300 метрів. Одна із зал соляної шахти настільки велика і простора, що в ній з огляду на хорошу акустику проводять концерти симфонічного оркестру.





В Україні **соління** застосовували до найрізноманітніших продуктів. Популярною в минулому була *солонина*. Так називали шматки сала, м'яса, підчеревини, які просолювали і тримали у спеціальних дерев'яних бочках (боднях). Щільно набита солонина зберігалася в них кілька місяців. З неї готували борщі, кулеші й інші страви. Просолоне сало — і досі поширений наїдок, а от загальний термін на означення просолоного м'яса, сала — *солонина* — зник з ужитку.

В Україні люблять і солону рибу. Вона мала важливе значення як для кулінарії, так і для торгівлі. Щойно виловлену рибу просолювали, висушували та в'ялили. Принаймні про такі способи, а також про використання попелу для консервування риби запорожцями йдеться у спогадах Г'йома Левассера де Боплана. Заможні містяни XVIII ст. особливо цінували «балики» — в'ялені шматки великої риби, здебільшого осетрових, які були поширені у XVIII — на початку XIX ст. Їх виловлювали промислово в Азово-Чорноморському басейні і продавали на тисячі кілометрів від місця вилову. З 2000 року виловлювання осетрових в Україні заборонено, бо цей вид риб перебуває на межі зникнення. Попит на осетрові задовольняють фермерські господарства.

Надзвичайно багатою була колись практика соління риби у селах, розташованих на Дніпрі та його притоках: рибу чистили, мили, солили і розкладали на житній соломі. Тим часом розтоплювали піч і чекали, поки не згорять дрова, тоді вигрібали жар, а на дерев'яних лопатах викладали рибу на соломі. Там вона була до того часу, поки не охолоне піч. Залежно від часу термічної обробки вона виходила або в'яленою, або ж сухою. Суху рибу тримали на зиму, з неї варили знамениті дніпровські борщі. Зрештою сушінням, солінням різних видів прісноводних риб займаються і сьогодні.

Тому майже в кожному магазині чи на ринку можна знайти найрізноманітніші види дрібних сушених, в'ялених або копчених риб, які вживають і окремо, і як закуску. Якщо в минулому із солено-сушеної риби готували страви, то нині її їдять у чистому вигляді. Солено-сушена риба має концентрований смак уамі (так називають п'ятий смак), а її поціновувачі добре знаються на видах річкових, озерних, морських риб із найліпшим смаком.

Інша технологія соління — у *ропі*. Передусім ідеться про оселедці. У XVIII–XIX ст. для більшості населення були доступними кримські, донські та дунайські оселедці. У Львові в документах XV–XVIII ст. натрапляємо на згадки про дунайські й балтійські оселедці, які довозили в бочках. Їх уживали в натуральному вигляді, заправивши оцтом та олією. Якщо ж оселедці були надто соленими, їх попередньо вимочували у воді або молоці. Дунайський оселедець і сьогодні високо цінують як регіональний смаколик. Вірізняють так званий вилківський оселедець (дунайка), що отримав назву від селища Вилково — місця, де Дунай впадає у Чорне море. А на півдні України має попит страва з попередньо просоленої риби (коропа, ляща), залитої соняшниковою олією та замаринованої в оцті з цибулею.

Засолювали не лише рибу чи м'ясо, а й овочі і сир. Кисломолочний сир порційно день за днем, по мірі надходження нової порції, викладали шарами в діжу і солили. Діжа стояла в сінях, й у суворі зими сир замерзав і в такому вигляді довго зберігався. Його використовували для приготування пирогів, вареників. Згодом, уже з другої половини XX ст., цей звичай зник. Утім смак солоного сиру досі подобається багатьом. Відгомін традиції відкладеного з сіллю сиру проявляється у такій страві, як *вареники з солоним сиром і кропом*, заправлені смаженою цибулею чи дрібними шкварками.

Хоча сьогодні споживач може мати на святковому столі свіжі овочі цілий рік, без соління не обходиться жодна кулінарна подія.

Смак грибів, огірків, помідорів, риби, перців, часнику, баклажанів (окремо або на спільному тарелі) звичний і улюблений. Їх можна легко придбати навіть на найменшому базарчику, і практично кожна родина має власні рецепти соління хоча б одного продукту.



Вудження

Вудження (копчення) — ще один поширений в Україні спосіб обробки продуктів. Вудять на українських теренах м'ясо, сало, рибу, сливи, груші. На Закарпатті вам неодмінно запропонують місцевий спеціалітет «шовдарь». Це свинячий окіст, який спершу просолюють, а потім прокопчують, використовуючи винятково дрова з фруктових дерев. Для копчення в Україні застосовують різну деревину: яблуню, вишню, грушу, вільху, дуб. Кольорова гама копчених продуктів найрізноманітніша: від ніжно-жовтого, золотого, брунатного до чорного. Вудженням шинок та ковбас зі свинини віддавна займалися в домашніх і навіть промислових умовах у Галичині та деяких населених пунктах Волині, особливо напередодні Великодня. Ці традиції збереглися і до нашого часу. Для господарств Центральної та Східної України характерним є копчення м'яса, сала, риби. Для частини Полісся й Волині також властиве в'ялення м'яса (*поліський мацик, богук*), виготовлення «пальцьопханих» ковбас.

Сушіння

Однією з давніх традицій тривалого збереження продуктів є **сушіння**. У домашньому вжитку сушені фрукти сьогодні слугують здебільшого перекусом, зате в минулому вони становили основу для приготування напою — *узвару* та багатьох страв (вареники, пироги, киселі). Яблука, груші, сливи та вишні просушували для домашніх потреб чи на продаж зазвичай у печах або над жаринами згаслого вогнища, тому у їхньому смаку були відчутні димні нотки.

У ХХ ст. виготовлення сухофруктів стало поширеним явищем. Для цього вибудовували спеціальні печі — сушарні, куди фрукти викладали нарізаними тоненькими скибочками. Сучасні ресторани практикують відродження цієї традиції задля урізноманітнення меню. Так, копчені груші можуть надати борщу делікатного димного смаку.



Характерні продукти і страви

Хліб

До середини XX ст. хліб був основою раціону українців. У сільській місцевості його випікали вдома. Цю складну і трудомістку роботу зазвичай виконували жінки. У домогосподарствах хліб випікали раз на тиждень. Переважно пекли від чотирьох до дванадцяти буханців, орієнтуючись на кількість членів сім'ї. Для заквашування, вимішування і сходження тіста використовували «пікну» хлібну діжу — конусоподібну чи циліндричної форми посудину, виготовлену з дерев'яних щільно допасованих дощок. В українській мові й культурі загалом слово «хліб» містять сотні казок, прислів'їв і приказок.

На території України найдавнішим видом хліба є прісний. Згодом поширеним став учинений, так званий кислий хліб. Його випікали у гірських місцевостях до середини XX ст. на основі вівсяного чи ячмінного борошна. На Бойківщині, Гуцульщині досі можна скуштувати «ощипок» (з вівса), а на Гуцульщині — «корж», «малай» (з кукурудзи). Традиції випікання прісного хліба у вигляді коржів, який можуть готувати як без начинки, так і з нею, зберігаються у Приазов'ї, серед мешканців урумських та румейських поселень. Українці болгарського, грецького походження випікають піту (питу) — круглий плаский прісний хліб. Кримські татари пекли хліб у вигляді паляниць у печах, розташованих надворі (фурунах). Різновидом хлібного виробу є плаский круглий кхалакхай (коровай), який випікали без дріжджів, але з використанням топленого масла.

До появи дріжджів для випікання хліба використовували закваску. Її виготовляли з хмелю, пророщеного ячменю, жита.

Нерідко лишали шматочок тіста від попереднього вимішування. Він містив достатню кількість ферменту, тому його додавали у тісто, роблячи новий заміс хліба.

Велика кругла пухка паляниця довго слугувала символом української гостинності, однак вона аж ніяк не відображає всієї різноманітності культури виготовлення хліба в нашій країні. На відміну від сільських місцевостей, міста мали власні методи випікання, продажу та контролю якості хліба. У Львові, що з XIII ст. жив за законами магдебурзького права, задокументована історія цеху пекарів розпочинається 1349-м роком. На цеховій печатці містилося зображення прецеля (бублика у формі вісімки). Жінкам забороняли вступати до цехів, але чимало з них працювали на таких роботах, як млинарство та пекарство, допомагаючи у виробництві кінцевої продукції.

Мандрівник із Гданська Мартін Ґруневеґ, описуючи Львів наприкінці XVI ст., згадував: «Я об'їхав пів Європи, побував у найславніших містах світу, але в жодному не бачив стільки хліба, як тут щодня приносять на ринок, і майже кожний чужинець знайде таку випічку, як у своїй країні, — хліб, струцлі, тістечка, чи як ще їх назвати». У Львові випікали білий і чорний хліб, єврейські мацу і халу, вірменський лаваш, популярні краківські прецлі та юрашки — винятково львівський різновид пряника. У місті діяли уповноважені представники влади, що наглядали за якістю та ціною хліба. Пекарів, спійманих на обдурюванні покупців, показово карали, підвішуючи на певний час на площі Ринок на спеціальному пристрої.

Урожай хліба на Поділлі та Лівобережній Україні нерідко впливав на економічну, а часом і політичну історію Європи. Кораблі з українським зерном, незалежно від того, виходили вони з одеського порту чи Гданська, породжували незмінне зацікавлення на європейських біржах.

У багатьох країнах світу кожні наступні покоління нащадків українських емігрантів, навіть забуваючи мову, зберігають традиції кухні своїх предків. У Північній і Південній Америці українці досі жартують, що всі їхні церкви та школи збудовано на продажах борщу, вареників і домашнього печива.

У радянські часи асортимент хлібних виробів для більшості населення обмежувався невеликим переліком, а їхня якість, попри зафіксовані на папері стандарти, була різною. Багато регіональних різновидів хліба зникали з ужитку, а діяльність приватних пекарень чи кав'ярень зі свіжою здобою лишилася у дорадянському періоді. Різноманіття хлібобулочних виробів спостерігалось тільки у центральних крамницях великих міст.

Сьогодні ресторани, дрібні пекарні та великі хлібопекарські підприємства працюють над урізноманітненням рецептур, видів і форм різних хлібів, зокрема безглютенових/бездріжджових, разом з тим прагнучи задовольнити попит сучасного покупця і на традиційну випічку — щоденну (житній, селянський хліб) та обрядову (паски, короваї). Провідні шеф-кухарі та кулінарні блогери вивчають традиції українського хлібопекарства, практикують і популяризують виготовлення хлібів удома й у ресторанах. Триває відродження давніх традицій хлібопечення, які не втрачають актуальності і в наш час.

Олії

У кулінарії неабияку роль відіграють жири, які формують смаки безлічі страв. Уявлення про домінування в українській кухні жирів тваринного походження — один зі стійких, але помилкових стереотипів, адже вона має багатий вибір рослинних олій. І хоча нині основна олійна культура в Україні — соняшник, так було не завжди. До початку XX ст. більшість страв готували з додаванням інших видів олій — з *конопляного, лляного* насіння, *ріпаку* та *рижію*.

Льон і коноплі — важливі технічні сільськогосподарські культури. До початку індустріального виробництва тканин їх вирощували та обробляли в домашніх умовах, виготовляючи з них полотно. Останнім часом на олії з цих рослин знову з'являється попит.

Проте соняшникова олія досі лідирує серед інших. Вона має свої різновиди: рафінована, що використовується для смаження чи випікання, та «домашня», або «запашна», — найкраща для салатів. Для «домашньої» соняшникової олії характерні виразний смак, золотавий колір і насичений аромат.

Насіння рослин, з яких били олію, використовували як додаток до страв, а ще воно слугувало альтернативою молочним продуктам. З маку, конопель готували *рослинне молоко*, на якому варили каші. Сьогодні його прийнято називати веганським (чи вегетаріанським). На Слобожанщині готували домашню локшину, замішану на конопляному молоці. Для цього насіння конопель підсмажували, товкли у ступі, просіювали через сито і розводили водою.

Молочна продукція

Коров'яче молоко та похідні продукти з нього, — а це сироватка, скотини, масло, ряжанка, колотуша, сметана, гусянка, вершки, кисле молоко, сир, молозиво, — посідають важливе місце в гастрономічній культурі. Традиції вівчарства сприяли поширенню сирів із ферментованого овечого молока та квасних напоїв на його основі. Особливо цінуються овече молоко, бриндзя, будз, вурда, гляґаний сир. В останні десятиріччя завдяки розвитку дрібних і середніх козиних ферм дедалі популярнішими стають козині молочні продукти: молоко, сири, кефір. Кожен із цих виробів уживають у чистому вигляді та як доповнення до інших страв.

До недавнього часу молоко рідко пили свіжим. Натомість воно протягом кількох годин варилося («пряжилось») у печі і в результаті набувало нового смаку та ніжного жовтогарячого кольору, довго зберігалось і не псувалось. Таке молоко називали «спареним», «пряженим».

Популярним кисломолочним напоєм є кисляк, кисле молоко. Кисле молоко утворюється у результаті самосквашування свіжого молока. Його уживають з хлібом, а в минулих століттях — ще із печеною картоплею та цибулею. Кисле молоко є основою для приготування сиру. Різновидом кислого молока на Закарпатті є гусянка — густе кисле молоко, що є чимось середнім між сиром, маслом і сметаною. Гусянку зберігають у холодних коморах, де вона не втрачає смакових якостей упродовж кількох місяців.

На українських землях не набули поширення традиції варіння твердих сирів. Натомість досі вжитку *кисломолочний (домашній) сир*. Для отримання домашнього сиру кисле молоко нагрівають, стежачи, щоб відділилася сироватка, а молочний згусток відтискають.

Домашній сир їдять у свіжому вигляді, з нього готують найрізноманітніші страви: пироги, вареники, пиріжки, завиванці, запіканки, сирники, налисники. Кисломолочним сиром, розведеним зі свіжим молоком, а інколи і посипаним цукром, залюбки ласували діти. Він годиться для приготування не лише солодких, а й солоних страв, гармонійно поєднуючись із кропом та сіллю, часником і кмином; чудово смакує до свіжоспеченого хліба.

Сироватка — рідина, отримана в результаті нагрівання кислого молока і відтискання молочного згустка. Її використовували для приготування рідких страв, змішування хліба, млинців (замість води). У спеку вона чудово тамувала спрагу.

У гастрономічній культурі особливе місце належить сметані, яку вживають як соус або окрему страву, доповнення до борщу чи вареників із солодкими і солоними начинками, з цукром чи кропом та часником. Сметана є універсальною заправкою до салату з помідорів, огірків, кропу і цибулі. Вона має характерний кисло-солодкий смак, різниться за жирністю, густиною та способом отримання. Вищу форму добробуту й задоволення окреслює фразеологізм «як вареник у сметані».

Сколотини — юшка, що утворюється внаслідок збивання масла. Її вважали найкращим інгредієнтом для деяких страв і святкової випічки.





Сало

Візиткою української кухні прийнято вважати *сало*. Необізнаним у тонкощах технології його приготування та культури вживання може видатися дивною така популярність цього місцевого спеціалітету. Попри усталену думку про любов українців до свинини, суцільне салоїдство — радше фольклорний образ, ніж історична дійсність. Залежно від історичного періоду, статків, регіону проживання та релігійних переконань різновид і кількість м'яса й сала в раціоні можуть бути кардинально відмінними. У меню значної частини населення в минулому переважали наїдки з овочів і риби, овочеві юшки, борщі, *кулеші* (кашоподібна страва).

Сало і справді люблять в Україні. Воно має неабияку цінність для кулінарної культури, а українці знають безліч жартів про сало. Вони й самі люблять покепкувати над собою з цього приводу. Популярними є різноманітні мистецько-гастрономічні перфоманси, скажімо, «сало в шоколаді» чи ресторан-музей сала у Львові.

Сало і, відповідно, масове вирощування свиней мають свою історію та регіональну специфіку. Так, у Центральній і Лівобережній Україні відгодівля свиней тісно переплетена з давнім винокурним промислом (виробництвом горілки), що потужно розвивався й істотно вплинув на економіку у XVII–XVIII ст. У цей період стає поширеною форма відгодівлі свиней в обмеженому просторі — *сажі*. Відходи від виробництва горілки, які згодовували свиням, специфіка утримання і поживні харчі сприяли тому, що вони швидко набирали вагу.

Водночас багато господарств, зокрема на Поліссі, утримували свиней на вільних випасах — у лісах і луках. За смаком і структурою м'ясо й сало таких тварин вирізнялося, адже вони споживали дикорослі трави, жолуді та горіхи, а також мали іншу рухову активність. Тож, залежно від умов утримання й харчування, ми знаємо щонайменше з півтора десятка видів сала.

Смак сала визначається і його товщиною. Воно може бути тонесеньким, не більше 3 сантиметрів (у народі така товщина зветься «у два пальці»), чи товстим, понад 10 сантиметрів («у долоню»). Особливо цінується сало з прорізю — тонким прошарком м'яса, а ще краще, коли прошарків кілька. Такі ґатунки, як вінницьке, полтавське чи тернопільське сало, цілком можуть визначати світові стандарти смаку для цього продукту.

Та не лише умови вирощування свиней є запорукою смачного сала. Щоб краще зрозуміти, чому сало — незмінний атрибут кулінарної культури в Україні, варто знати особливості його виготовлення. Надзвичайно важлива обробка забитої свині. Тушу ретельно пропалюють і змивають обвуглений тонкий шар, обкладають соломом та пропалюють знову, далі відділяють сало, лишають його на кілька годин, а то й дів для визрівання і тільки потім просолюють окремі шматки. Саме цей процес і забезпечує характерний смак та якості фінального продукту.

Просолене сало вживають як закуску разом із хлібом, соленим огірком чи свіжим помідором, цибулею, гірчицею та хроном або ж зі свіжим часником. У минулому сало було ідеальним варіантом для обіду в полі — поживне і не псується навіть у спеку. З часом сало може трохи жовтіти, неістотно змінювати смак, завдяки чому воно набуло статусу універсального продукту, який тримають «про запас». Тож не дивно, що в окремі періоди року сало коштує дорожче, ніж м'ясо.

Борщ

Якщо ви запитаете будь-кого, хто довго живе в Україні, яка тут найпопулярніша страва, вам неодмінно скажуть, що борщ. Борщ — справді узвичаєна страва, яку ви побачите і на домашній кухні, й у вишуканому ресторанному меню. Є більше сотні варіантів приготування цього наїдку. Культура приготування українського борщу увійшла до Національного переліку елементів нематеріальної культурної спадщини України.

Борщ — це рідка страва, що залежно від пропорцій інгредієнтів і рідини та різновиду може бути як повноцінним обідом, так і легкою овочевою юшкою, яку здавна готують в усіх куточках України. Уявлення про борщ дещо спотворила система громадських закладів у Радянському Союзі, коли майже в кожній їдальні, кафе чи навіть ресторані борщ був приблизно однаковим на вигляд і смак.

Утім сьогодні ви можете куштувати борщі, які презентують різні кулінарні традиції та регіони. Майже кожен, хто вміє готувати їсти, має свій улюблений рецепт борщу. Не дивно, що смаки українського борщу варіативні та залежать від сезону й регіону. Борщі розрізняються за густиною, яка залежить від регіональних традицій і особистих уподобань. Консистенція цієї страви видозмінюється від густої («щоб ложка стояла») до питної (так званий панський борщ, який подають у філіжанках). За температурою борщ може бути холодним («холодник») і гарячим.

Залежно від основи цей наїдок буває пісним або готується на м'ясному бульйоні. Основою для безм'ясного борщу є вода або овочеві, грибні чи рибні бульйони. Своєрідними заміниками м'яса упісному борщі слугують гриби та квасоля. Існує навіть різновид білого пісного борщу, який варять на грибному бульйоні. Бульйони з птиці й іншого м'яса — основа м'ясного борщу.



Смаковий профіль українського борщу коливається в межах солодко-кислої шкали. Найдавніший підкислювач — квас. Спершу в його основі були дикорослі трави, пізніше квас почали виготовляти з буряку чи хліба. З появою помідорів вони стали одним з найпопулярніших агентів кислого смаку з огляду на поширеність і простоту вживання. Досі є чимало цікавих локальних агентів кислоти: вишні, кислиці, румбамбар, сливи, полуниці, журавлина тощо.

Цікава змінна у творенні борщу — локальні та ситуативні доповнення. Для прирічкових і приозерних земель властиве додавання риби, печеної на соломі чи солено-сушеної. У подільському борщі ви знайдете копчені груші. У борщ, який готують на весілля, часто кладуть пшоно. Оригінальним складником пісного різдвяного борщу стануть вушка-креплики з чорносливом та грибами або оселедцем.

Український борщ буває «підбитий», або «затертий», «засмачений». Ці слова означають кулінарний підхід, що дає змогу за рахунок економного використання певних продуктів — сала, сметани, борошна, олій — зробити страву поживнішою, смачнішою. Так, сало товчуть, розтирають у ступці разом із сіллю чи часником та додають до борщу. Крім того, підсмажують на сковорідці борошно, розколючують сметаною або юшкою з борщу і вливають за 5–10 хвилин до готовності страви. Найчастіше борщ їдять зі сметаною. Вона регулює смак і температуру.

Колір борщу також буває різним: біло-бежевим, світло-рожевим, рубіновим, червоним і брунатно-зеленим (щавлевий, на кропиві).

Із борщем пов'язано чимало приказок. Одні ілюструють його важливість у раціоні («Борщ — головна страва»), інші — економічні чи смакові характеристики цього наїдку: «Два гриби у борщ» (тобто забагато); «Хай буде борщ ріденький, аби солоденький»; «Учорашній тільки борщ добрий» (смак борщу протягом ночі насичується, бо його компоненти розкриваються). А найлаконічніша приказка звучить так: «Борщ — найкраща страва».



Попри загальновідомі
продукти і страви,
в Україні є локальні
спеціалітети,
які приваблюють
гастротуристів.



Спеціалітети

Збереженням і тяглістю традицій може пишатися вівчарська галузь. *Гуцульська овеча бриндзя* отримала статус географічно зазначеного продукту в Україні. Деякі райони Чернівецької, Закарпатської та Івано-Франківської областей формують зону виробництва гуцульської овечої бриндзі. А в Рахові (Закарпатська область) щороку відбувається гастрономічний фестиваль «Гуцульська бриндзя». Сам сир виготовляють за традиціями, що сягають XV ст., із молока овець, яких випасають на літніх високогірних полонинах. Це молоко проходить процеси ферментації, дозрівання та просолювання.

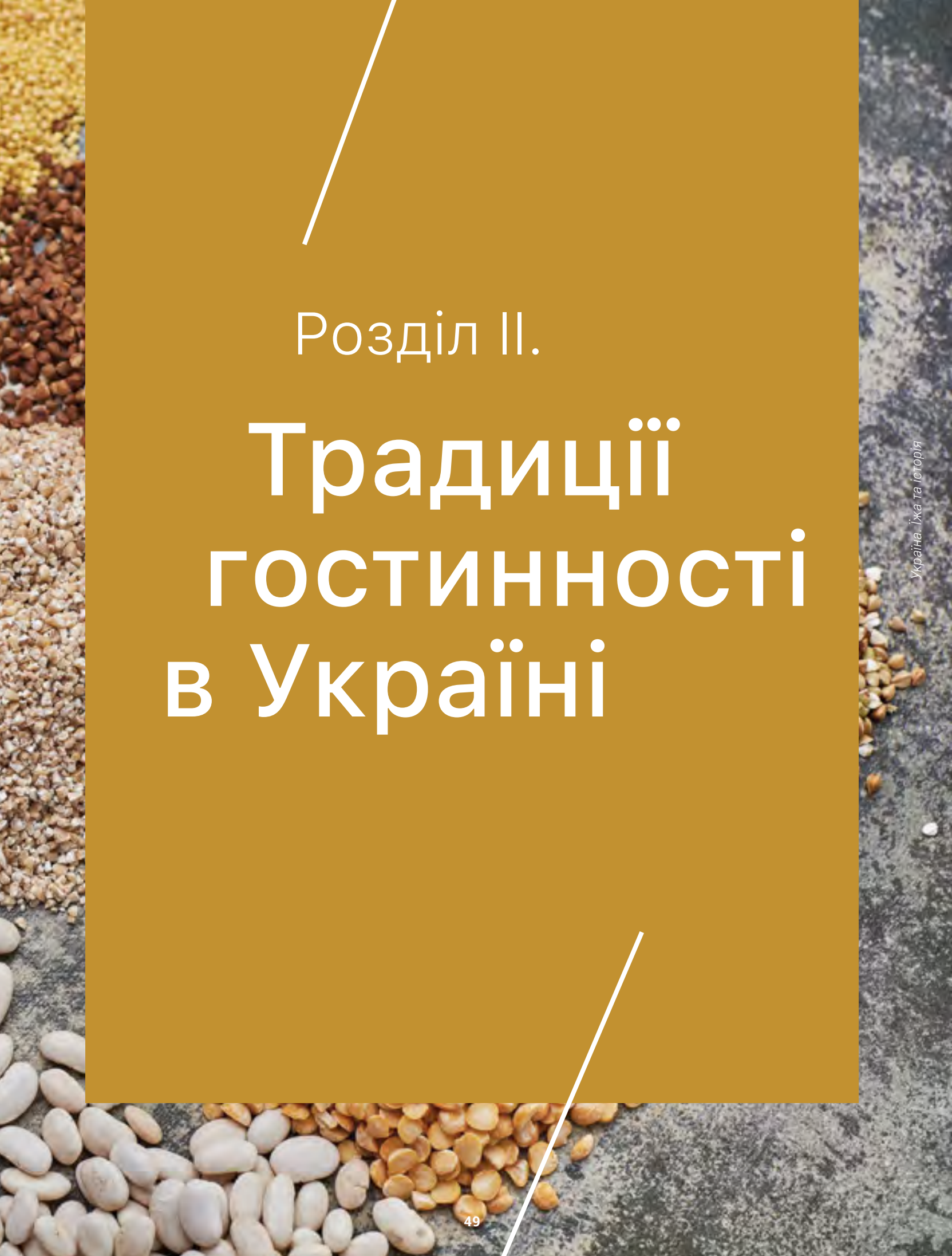
Бриндзю використовують для приготування різних страв. Вона має насичений смак і біло-жовтуватий колір, на дотик сипка. Зберігається в сухому вигляді у щільно закритих слоїках. Чудово поєднується з овочами, запеченою картоплею. Без неї неможливо уявити популярні в Україні страви *банош* і *кулешу*.

Популярною є бессарабська овеча бринза з Одещини. Технологія її виготовлення інакша. Солена на смак, зберігається у розсолі, ідеально пасує до салатів, помідорів чи варення.

Ще один локальний смаколик — *яворівський пиріг*. Разом з унікальною для України яворівською іграшкою він може незабаром увійти до переліку нематеріальної культурної спадщини України. Поширений здебільшого у сільській місцевості Яворівського та Городоцького районів Львівської області, він знайде поціновувачів серед прихильників вегетаріанської кухні, а його різновиди зі шкварками, грибами припадуть до смаку традиціоналістам.

Елементом нематеріальної культурної спадщини України є традиція приготування караїмського пиріжка з м'ясом *ет-аяклак*. Страва була поширеною на всьому Кримському півострові до першої третини XX ст. Сьогодні ет-аяклак — візитка караїмської громади в Мелітополі.





Розділ II.

Традиції гостинності в Україні



Марина Гримич

Докторка історичних наук,
дослідниця

«

Звичаї гостинності
та культура харчування –
це як рівняння з двома
невідомими x та y , де x –
це «що», а y – це «як».
Такі рівняння мають
безліч розв'язків. І щоб
у них не заплутатись,
і створюються такі
книги, як ця.

»

Зеленеє жито, зелене,
Хорошії гості у мене.
Зеленеє жито за селом,
Хорошії гості за столом.

Із застільної народної пісні

У кожній культурі святковий обід/вечеря (домашнє застілля, урочисте прийняття, бенкет, арх. — *учта*) є квінтесенцією звичаїв гостинності.

Окрім технологічного моменту (власне приготування їжі), сценарій цієї події формується за такими звичаєвими категоріями, як **запрошення гостей, складання меню, стиль подачі страв, розсадка за столом, розподіл обов'язків, застільний етикет**. У «вищих» колах такі речі доведені до рівня мистецтва, натомість у повсякденній культурі пересічних громадян ці процедури спрощені до прагматичної доцільності. До того ж культура харчування еліт часто зорієнтована на стандарти «високої кухні», на запозичення модних тенденцій з іноземних кулінарних традицій, тоді як народна, масова практика якнайкраще і найдовше зберігає риси саме національної звичаєвості. В історії українських гостин навіть серед еліт можна побачити приклади доволі демократичного, але водночас шанобливого ставлення до гостей. Тож у контексті культурної дипломатії варто уважніше поставитися саме до неї.

В українській культурі тривалий час переважав *хатний формат* прийому гостей. Улітку святковий стіл могли накривати у дворі, наприклад під яблунькою або грушкою. Такий звичай був характерним не лише для села, а й для міста і приватного сектору великих міст. Навіть мешканці міських малоповерхівок робітничих районів чи військових містечок, двориків закритого типу на кшталт одеських нерідко святкували на свіжому повітрі всією сусідською общиною за спільним столом. У селах у другій половині XIX — на початку XX ст. до весіль і ювілеїв робили «шалаші». У багатоквартирних хрущовках та «брежнєвках» домашні застілля також відбувалися, але престижніше було святкувати в їдальнях, кафе, ресторанах.



Запрошення

Здавна українці запрошували гостей з різних нагод: основних подій життєвого циклу (хрестини, весілля, похорон); храмового свята; в окремих місцевостях святкували іменини за святцями (передусім, якщо ім'я іменинника/іменинниці пов'язувалося з великим церковним святом. Це в народі називалося «петрикувати», «в'язати Василя» тощо). Різдво і Пасха передбачають не лише сімейну трапезу (Свята вечерея, Великодній сніданок), а й прийом гостей або ж похід у гості. У міській традиції XX ст., в умовах атеїстичної пропаганди, значення релігійного свята нівелювалося, натомість з'явилися нові нагоди друзям і родичам збиратися за святковим столом, а саме під час «червоних дат» нового календаря, насамперед тих, які супроводжувалися вихідними (Новий рік, 8 Березня тощо); крім того, у повсякденні міцно закріпився звичай відзначати дні народження.

Процедура запрошення також зазнала змін. В усі часи найбільш ритуалізованими були запросини на весілля. Ще донедавна в Україні неабияке поширення мав урочистий обхід нареченою разом із дружкою і нареченим разом із боярином тих родин, що входили до переліку запрошених. Вони заходять у двір, кланяються господарям і кажуть: «Просили батько й мати, і я прошу вас на весілля», а тоді передають шишку — маленький фігурний виріб із солодкого дріжджового тіста, який можна вважати «прабабусею» сучасної весільної запрошувальної листівки, що сьогодні є частиною весільної культури.

Досі збережено звичай урочистої зустрічі особливо дорогих гостей з хлібом-сіллю. Цікаво, що цей ритуал найчастіше здійснювався не щодо чужих, а щодо найрідніших людей. Зокрема, саме так (та ще й з іконами) батьки щойно одружених дітей зустрічають їх після вінчання у церкві. Зустріч із хлібом-сіллю стала узвичаєною в офіційній українській традиції зустрічі гостей.

/ РОЗСАДКА

В минулому була пов'язана не стільки з просторовим чинником, скільки з часовим і, так би мовити, ієрархічним. Річ у тім, що, якщо ти не основний гість, приходити вчасно не дуже годиться, аби не подумали, що ти — «з голодного краю». Тому гості «підтягуються» протягом усієї трапези, і розсадка неосновних гостей, як і в інших народних культурах, є ситуативною. Що стосується основних гостей чи господарів, то тут була своя узвичаєність. «В голові столу» (якщо це не весілля) сидять господар і господиня. Як правило, «жіноче місце» на лавці більше пустує, оскільки навіть за наявності кухарки-розпорядниці господиня завжди товчеться біля печі, пізніше — на кухні. Її кличуть, коли потрібно випити за важливий тост, а потім «відпускають». «Дорогих гостей» садять біля господарів, а часом — у виняткових випадках — на їхнє місце. Завдяки Павлу Алепському збереглися цінні свідчення про гостьовий ритуал у домі Богдана Хмельницького під час прийому патріарха Антіохійської церкви Макарія: господар уступив йому своє чільне місце за столом.

Тривалий час в українській народній і міській масовій культурі дітей не садили за спільний із дорослими стіл. Їм і самим було важко висиджувати застілля, тому вони гралися, періодично прибігаючи до батьків, підсідали до них на коліна чи на краєчок стільця, щоб перехопити смаколиків. Сьогодні ставлення до дітей як до «маленьких людей» (уключно з сегрегацією від дорослих) потроху відходить у минуле. Натомість дедалі популярнішим стає «французьке виховання», за яким маленьких гостей садять за спільний стіл і вони стають учасниками застільного ритуалу.

У наші дні в Україні, як і в усьому світі, на офіційних обідах/вечерях практикується кастомізована розсадка, часто з картками, на яких зазначені імена.

/ ДЕКОРУВАННЯ СТОЛУ І СТИЛЬ ПОДАЧІ СТРАВ

Святковий стіл з нагоди дуже урочистих подій годиться накривати скатертинами (діал. обрусами), часом навіть вишитими. Українська промисловість ХХ ст. зробила доступними полотняні та лляні скатертини з візерунками і без. Господині тримають їх накрохмаленими й ідеально випрасуваними. Власне, святкова скатертину (іноді із серветками), гарний посуд, правильно розставлені закуски та різноманітність їжі («багатий», «пишний» стіл) і становлять оздобу столу. Усе інше (ваза з квітами, декоративні прикраси) вважається зайвим, таким, що займає корисне місце, заважає гостям дотягнутися до страв і спілкуватися.

Розташуванню посуду на столі перед початком трапези приділяється велика увага. Хазяйки, розставляючи наїдки, дотримуються мало не геометричної точності і принципу симетрії відносно центру столу. Крім того, високо цінується ергономічність: жодний клаптик поверхні не повинен «гуляти». Ознакою хорошого тону вважається посуд «однієї масті». На українських столах ХХ ст. переважали фарфорові сервізи вітчизняного виробництва з квіточками; їх «розбавляли» круглі або човноподібні (це називалося «ладья») салатниці, продовгуваті оселедниці з кольорового скла і навіть із кришталю. По центру ставлять велику таріль з основною стравою (запечене м'ясо, начинена гуска з гарніром тощо). Отже, симетрично розставлений посуд й естетично викладені та прикрашені страви і створюють особливим різнокольоровим візерунком декор столу.

Цікаво зазирнути в минуле щодо ситуації з сервіруванням. Ложку — найдавніший столовий прибор — нерідко для кожного в родині вирізали з дерева (або купували) свою. А подорожній, якого годилося запросити в хату на обід, приходив зі своєю ложкою, він її носив, заткнувши за пояс. Їли з одного горщика (миски). Згодом у повсякденну культуру ввійшла практика накладати страви на тарілки, а ложка була замінена на виделку, до якої пізніше додався столовий ніж.

Що стосується повсякденної культури еліт (козацької старшини ХVІІІ ст., заможних підприємців ХІХ ст.), то нерідко використовувалося столове срібло, інколи позолочене (прибори, таці, кубки, чаші, чарки, сільниці, цукерниці тощо).

УКРАЇНСЬКЕ МЕНЮ

Хоч і різняться в деталях від села до села, від містечка до містечка, від одного етнографічного регіону до іншого, містить низку обов'язкових страв, які сьогодні є «обличчям» української кухні: борщ, голубці, печеня з картоплею і м'ясом, квашенина, холодець, вареники, млинці, пиріжки тощо. Кожна місцевість має усталений, узвичаєний перелік наїдків, що визначається, як правило, локальною специфікою господарської діяльності. Наприклад, у придніпровських селах чи в районі Шацьких озер рибні страви становлять більший відсоток святкового меню, ніж у класичних землеробських. Крім того, на святковий перелік страв впливає чинник міжкультурних контактів. Скажімо, у зонах активної міжетнічної комунікації практикується взаємозапозичення. Саме так у кулінарні пріоритети Південної України ввійшли страви з перцю і баклажанів. Та назагал у межах населеного пункту чи району меню є стабільним, і господарині не потрібно щось вигадувати. Ідеться не так про складання меню, як про його планування, адже одне застілля відрізняється від іншого (окрім, звісно, смакових якостей їжі) числом запрошених, тому потрібно правильно розраховувати кількість продуктів і час на приготування та сервірування. У XX ст. святковий стіл передбачав три зміни страв: закуски, «гаряче» і «солодке», хоча в сільській традиції донедавна зберігалася стара форма чергування наїдків: спершу подаються холодні закуски (куди входять свіжі сезонні овочі, до яких у XX ст. додалися салати; соління або квашенина; м'ясні вироби, до яких ми сьогодні застосовуємо термін «нарізка»; холодець, рибні холодні страви); потім — гарячі закуски (наприклад, голубці, хоча їх могли виносити і перед/разом із гарячими наїдками); за ними ставлять на стіл борщ, бульйон (діал. *розсіл*) чи юшку; після того — печеню, смажені кури, запечені гуси тощо; далі частують гостей борошняними виробами (вареники, млинці — «налисники») і, нарешті, подають кисіль, що у XX ст. витіснився кондитерськими виробами з чаєм і кавою. З поліпшенням побутових умов у застільну звичаєвість поступово ввійшло правило: під час змін наїдків повністю або частково очищати стіл від попередніх страв і міняти брудні тарілки з приборами на чисті. Але раніше, коли миття посуду під час гостини було проблематичним, виявом люб'язності з боку гостя вважалося висловлення пропозиції не забирати його тарілку. Тож помічники господарині обходили стіл і просто скидали з тарілок кісточки чи шкуринки, аби ті не заважали вживати наступну страву.

/ РОЗПОДІЛ ОБОВ'ЯЗКІВ

Керує домашнім прийняттям, як правило, господиня, але часом на великоформатні події (весілля) запрошують кухарку (варилиху), яка, крім готування, виконує функції розпорядниці. Хазяйка також просить у помічниці для підготовки святкових застіль когось із родичок або сусідок. Цікаво, що у міській повсякденній культурі ХХ ст. мало не кожна жінка, яка приходила в гості, час від часу вставала з-за столу, щоб підмінити когось на кухні (чи то прибрати брудний посуд, перемити, повитирати і розставити його, чи то винести нові страви тощо). На господаря лягає відповідальність стежити, щоб не було порожніх чарок, щоб народ не нудьгував, щоб регулярно виголошувалися тости тощо. Якщо обов'язки розпорядника за столом йому вдаються не дуже добре, серед близьких гостей завжди знаходиться чоловік, який бере на себе ці функції. У другій половині ХХ ст. таких людей на території СРСР стали називати «тамадою» (слово грузинського походження). Із середини ХХ ст. відбувається активна консюмеризація побутової культури. Не стала винятком і сфера святкувань: організація застіль переадресовується посередникам — ресторанам, кафе, спеціальним фірмам з організації івентів тощо. При цьому установа не лише надає місце для події та забезпечує святковим столом, а й бере на себе обов'язки здійснити дизайн приміщення, забезпечити публіку розвагами (музика, спів, танці, ігри).



Етикет

/ ЧАС ПРИХОДУ В ГОСТІ

Якщо в архаїчній сільській традиції був ненормований термін перебування на святкуваннях (і, відповідно, невизначений час приходу), то в масовій культурі XX ст. такий підхід уже небажаний, оскільки це ускладнює процедуру обслуговування гостей.

/ ПОДАРУНКИ

Колись, в українській сільській культурі, ідучи на гостину, люди брали з собою продукти (яйця, сир, мед, хліб тощо). У ритуальних ситуаціях були узвичаєні подарунки (наприклад, на весілля несли живу курку під пахвою, а на великодні свята — паски власної випічки). У міській традиції (а згодом це перенеслося і в село) гості приносять або пляшку алкоголю, або солодке (торт, коробку цукерок) і букет квітів. Нерідко в радянському побуті, збираючись у когось удома чи то на Новий рік, чи то на 8 Березня, свято робили «в складчину», ставили на стіл хто що міг: або «закрутку» (консервацію) зі своїх запасів, або ж страву власного приготування (пиріг, салат, домашнє печиво). А хазяйка, у свою чергу, після гостини віддає кожного гостя смаколиками зі святкового столу (як правило, солодким).

КУЛЬТУРА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

У народній традиції пиття міцних алкогольних напоїв — процедура регламентована. По-перше, розмір чарок був значно меншим, ніж тепер, а по-друге, є свідчення, що колись на весіллях пили з однієї чарки, яка передавалася по колу від гостя до гостя, а до обов'язків весільного старости входило стежити, щоб вона не була порожньою. Функцію регламентації вживання алкоголю виконує і порівняно новий звичай тостування. Господар чи тамада розподіляє час застілля на інтервали, щоб, з одного боку, надати слово кожному присутньому (представникові родини) для привітань і побажань, а з іншого — «дати добро» на наступну порцію алкоголю.

Наливати собі в чарку самому і пити між тостами вважається непристойним. Наповнювати, або, як казали, «освіжати» налите (тобто доливати в напівпорожню чарку), доручається одному чи кільком чоловікам, кожен з яких обслуговує свій сегмент святкового столу. Інтервали між тостами збільшуються з наближенням до кінця трапези. Більш-менш узвичаєними є перші три тости, які виголошуються порівняно швидко один за одним. До речі, у міській і сільській традиціях третій тост досі п'ється «за жінок» або «за любов».

КУЛЬТУРА ВЖИВАННЯ ЇЖИ МАЄ КІЛЬКА УЗВИЧАЄНИХ ПРАВИЛ

Наприклад, якщо ти тягнешся за стравою чи салатом, то, перш ніж покласти собі, обов'язково спитай сусіда/сусідку ліворуч або праворуч, чи йому/їй не покласти на тарілку те саме.

З'їсти все, що на тарілці (аби зробити приємне господаріні), не є повсюдним звичаєм. Подекуди вважається, що слід залишати трохи недоїденої страви, «аби не подумали, що ти прийшов в гості, щоб наїстися». Узагалі демонстрація апетиту чи, навпаки, його приховування — річ ситуативна і нестабільна, тут усе залежить від сімейних звичаїв, культури гостинності певної місцевості.

СПІЛКУВАННЯ – ОДНА З НАЙВАЖЛИВІШИХ ФУНКЦІЙ ЗАСТІЛЬ

Під час обіду/вечері гості обмінюються новинами, жартами, анекдотами, причому в радянські часи розповідати за столом апробовані анекдоти («з бородою») не вважалося моветоном, оскільки нові жарти могли таїти в собі небезпеку чи якийсь небажаний натяк.

Стійкою рисою українського застілля довго був колективний спів гостей і господарів. Після втамування першого голоду хтось пропонував заспівати або й без пропозиції затягував пісню, і її підхоплювали всі інші. Як правило, розпочинали з відомих усім застільних пісенних зразків, а згодом переспівували увесь локальний репертуар. Для цього на святкові події запрошували сільських співачок. Колективний спів/слухання пісень були однією з форм заповнення часу в паузах поміж уживанням їжі та напоїв.

Співоча традиція побутувала деякий час і на міських гостинах, але згодом її витіснили звичай перегляду святкових концертів по телевізору, слухання платівок, записів на касетних і бобінних магнітофонах, танці.

Знаком того, що наближається кінець святкової вечері, є подача кави або чаю (в минулому — киселю). Після десерту, як і тепер, гості поступово розходяться. Звичай «піти по-англійськи» в українській традиції не практикується. Годиться підійти до господарів і подякувати за гостину. У XX ст. під час чаювання чи кавування виголошували тост за господарів, у якому дякували за обід/вечерю.

Найдовше лишалися ті, хто хоче допомогти господині прибрати зі столу і перемити посуд. Гості, які приходять з іншого села (наприклад, на храм), залишаються ночувати. Цікаво, що в містах аж до 80-х років минулого століття люди також нерідко йшли в гості з ночівлею, спали в гостях «покотом», оскільки транспорт ночами ходив погано, а таксі «зловити» було нелегко.

У сучасній побутовій культурі за останні десятиліття міцно вкорінився звичай суботніх, недільних сімейних сніданків, бранчів (пізній сніданок або ранній обід на вихідні, коли можна собі дозволити довше поспати), обідів, вечерь за межами домашнього простору — у кафе, ресторанах тощо.



Сьогодні українська
культура гостинності
і застілля орієнтується
на сучасні, багато в чому
уніфіковані світові
стандарты, зберігаючи
при цьому традиції
минулого.





66	Паляниця
68	Гречаний хліб
70	Житньо-пшеничний хліб
72	Вершкове масло з різними додатками
74	Салат із редису, огірків і помідорів
76	Помідори з гуцульською бриндзею
78	Салат із пастернаком, яблуками, вишнею та м'ятою
80	Шпараги з шовдарем і бриндзею
82	Варя
84	Лопатки
86	Квасоля з грибами
88	Картопля запечена
90	Овочі запечені
92	Вареники із солоним сиром і вудженою сметаною
94	Вареники з картоплею і грибами (подвійні)
98	Борщ м'ясний
99	Борщ пісний
100	Борщ із вушками
102	Борщ зелений
104	Борщ із сомом
108	Куряча юшка з домашньою локшиною
109	Грибна юшка
110	Банош із бриндзею та шкварками
112	Банош із білими грибами
114	Голубці з м'ясом і гречкою
118	Голубці з грибами і пшоном
120	Деруни запечені з білими грибами
122	Короп запечений із гречкою
124	Качка із пшоном
126	Січеники рибні з помідорами
128	Котлета по-київськи
130	Шинка запечена
132	Ребра тушковані зі сливою
134	Печеня
136	Бараняча нога вміла з пряними травами
137	Варенуха



Паляниця



- борошно пшеничне,
мелене на жорнах — **4 кг**
- вода (+28 °C) — **3,2 л**
- сіль — **100 г**
- тверді пшеничні закваски
50 % вологості — **1,6 кг**

У ємність для вимішування тіста всипати все борошно і влити воду. Перемішати на першій швидкості 3 хв, лишити на 1 год відпочивати, після чого додати закваску і сіль. Вимішувати тісто 8 хв на першій швидкості, воно має стати м'яким та еластичним. Перекласти тісто в іншу ємність, накрити полотном. Тим часом підготувати кошики для сходження хліба, густо присипавши борошном ізсередини. Тісто розділити на 4 (8) рівних частини, сформувати кулі і вкласти в кошики. Лишити на 12 год (за температури 13 °C) для ферментування.

Духову шафу розігріти до 250 °C і, перевернувши кошик, викласти тісто на деко. Поставити у духову шафу, розмістивши посередині. Вилити на нижню частину духовки чи на порожнє деко 100 г води. Випікати 50 хв за температури 250 °C, після чого лишити відпочивати на 4–5 год.



Гречаний хліб



- борошно пшеничне вищого ґатунку — **750 г**
- борошно гречане цільнозернове — **800 г**
- борошно пшеничне цільнозернове — **450 г**
- вода (+20 °C) — **1,3 л**
- сіль — **40 г**
- сухі дріжджі — **6 г**
- рідка закваска пшенична 100 % вологості — **400 г**
- тісто ферментоване, залишене з попереднього замісу — **400 г**

У ємність для вимішування тіста висипати все борошно, додати сіль, дріжджі, ферментоване тісто і закваску та влити воду. Вимішати тісто на першій швидкості 3 хв, залишити відпочивати на 5–6 хв. Потім знову вимішати на першій швидкості 3 хв і лишити відпочивати на 5–6 хв. На другій швидкості вимішувати 1 хв. Перекласти тісто в іншу ємність і лишити на 2 год. Через 1 год обім'яти його руками, а ще через 1 год розділити тісто на 4 рівних частини, по 1 кг. Кожну з них сформувати в кулю і лишити на 25 хв, накривши полотном.

Кошики для сходження хліба присипати борошном і вкласти в них тісто. Лишити ще на 1 год. На деко розігрітої до 250 °C духової шафи, перевернувши кошик, викласти тісто. Розмістити деко посередині шафи. Вилити на нижню частину духовки чи на порожнє деко 100 г води. Випікати 35 хв за температури 250 °C. Спечений хліб лишити відпочивати на 2–3 год.

Щоб перевірити, чи добре зійшло тісто, можна натиснути на нього пальцем. Якщо тісто заповнює заглибину, що утворилася, повільно і зупиняється на середині — воно готове до випікання.

Можна лишити шматок свіжого тіста, щоб додати в наступний виміс хліба.





Житньо-пшеничний хліб



- борошно пшеничне вищого ґатунку – **1 кг**
- борошно житнє просіяне – **675 г**
- борошно пшеничне цільнозернове – **350 г**
- вода – **1,4 л**
- сіль – **52 г**
- дріжджі сухі – **3,75 г**
- тверда пшенично-житня закваска 50 % вологості – **1 кг**

У ємність для вимішування тіста висипати все борошно, додати сіль, дріжджі, ферментоване тісто, тверду закваску та влити воду. Перемішати на першій швидкості 3 хв. Потім увімкнути другу швидкість і вимішувати тісто 8 хв. Воно вийде вологе і м'яке. Перекласти тісто в іншу ємність і лишити на 2 год. Після цього розділити його на 2 рівних частини, сформувати кулі, трохи притиснути їх і покласти у підготовлені кошики для сходження. Поставити у холод (5 °C) на 12 год.

Увімкнути духовку, виставити підігрів угорі та вниз і нагріти до температури 240 °C.

Хліб у кошику присипати борошном і, перевернувши кошик, викласти тісто на деко. Зробити надрізи ножем, як роблять пекарі. Поставити деко з тістом у духовку посередині. Вилити на нижню частину духовки чи на порожнє деко пів чашки окропу. Одразу закрити духовку. Випікати 1 год за температури 240 °C.





Вершкове масло з різними додатками

1 ☆ / ✂ / 📦 / 🥄 / ❄ / 🧂 / 20–25 хв ⌚ / 4 👤



інгредієнти:

Масло з оселедцем:

- масло вершкове 82,5 % – **100 г**
- оселедець слабосолений (філе) – **30 г**
- яблуко зелене – **15 г**
- коріандр – **2 г**
- сіль і перець – **на смак**

До масла додати дрібно нарізане яблуко та філе оселедця, приправити спеціями й усе разом перебити блендером до однорідної маси.

1 ☆ / ✂ / 📦 / 🍳 / 🥄 / ❄ / 🧂 / 20–25 хв ⌚ / 4 👤



інгредієнти:

Масло з білими грибами:

- масло вершкове 82,5 % – **100 г**
- білі гриби – **30 г**
- чебрець – **3 г**
- масло вершкове (для обсмажування грибів) – **10 г**
- сіль і перець – **на смак**

До вершкового масла додати дрібно нарізані та обсмажені з чебрецем гриби, приправити спеціями й усе разом перебити блендером до однорідної маси.



1 ☆ / / / / / / 20-25 хв / 4



інгредієнти:

Масло з травами і часником:

- масло вершкове 82,5 % – **100 г**
- часник – **10 г**
- петрушка і кріп – **20 г**
- сіль і перець – **на смак**

До вершкового масла додати дрібно нарізані кріп і петрушку, почавлений часник, приправити спеціями й усе разом перебити блендером до однорідної маси.

Для приготування використовувати м'яке вершкове масло кімнатної температури. Кожну готову масу окремо викласти у харчову плівку, надаючи потрібної форми, або у спеціальні ємності й заморозити. Перед використанням дати трохи розтанути і нарізати порційними шматочками або викласти з ємностей. Таке масло пасує до різних канапе чи гарячих м'ясних страв.

/ Свіжі білі гриби можна замінити сухими, попередньо замочивши їх в окропі.





Салат із редису, огірків і помідорів

1 ☆ / / / / / 10–15 хв / 2 /

- редис – 50 г (2–3 шт.)
- огірок – 80 г (1 шт.)
- помідор – 80 г (1 шт.)
- стебло селери – 40 г
- салат листковий – 50 г
- свіжі ягоди калини

Для заправки

зі сметаною:

- сметана – 50 г
- кріп – 5 г
- насіння льону
- сіль і перець – на смак

Для заправки з олією:

- олія лляна – 50 г
- петрушка – 5 г
- зерна гірчиці – 5 г
- сіль і перець – на смак

Вимити всі овочі. Редис нарізати тоненькими кільцями, огірок – брусочками завтовшки 5–8 мм, помідори – скибками. Стебло селери тоненько нарізати соломкою за допомогою овочечистки. Листковий салат промити, просушити і порвати руками.

Для сметанної заправки до сметани додати посічений кріп, насіння льону та спеції.

Для олійної заправки до лляної олії додати подрібнену петрушку, зерна гірчиці та спеції.

На тарілку викласти скибки помідора, редис, огірки і салатне листя, полити зверху заправкою. Прикрасити салат ягодами калини.





Помідори з гуцульською бриндзею

1 ☆ / / / / 10–15 хв / 2

- помідори жовті — **130 г (1 шт.)**
- помідори рожеві — **120 г (1 шт.)**
- помідори сорту «Чорний принц» — **120 г (1 шт.)**
- бриндзя гуцульська — **80 г**
- олія соняшникова нерафінована — **40 г**
- насіння гарбуза лущене — **30 г**
- петрушка і кріп — **10 г**
- салат листковий — **50 г**
- сіль і перець — **на смак**

Помідори помити й нарізати кільцями завтовшки 5–6 мм, викласти колом на тарілку: спочатку чорні, потім жовті, рожеві (і так по черзі), далі на середину кола покласти листковий салат.

Бриндзю подрібнити на крихти. Насіння гарбуза розділити порівну. Одну частину змішати з крихтами бриндзі та дрібно посіченою петрушкою, викласти на помідори. Іншу частину розтовкти, змішати з олією, додати дрібно посічений кріп, поперчити й посолити. Покропити цією сумішшю листковий салат.

/ Насіння гарбуза варто обсмажити.

/ Найкраще брати помідори кімнатної температури.





Салат із пастернаком, яблуками, вишнею та м'ятою

1 ☆ / / / / / 10-15 хв / 2 /

- пастернак — 60 г
- яблука зелені — 40 г
- вишня свіжа — 40 г
- листя шпинату — 50 г
- солодкий перець — 50 г
- горіх волоський
лущений — 20 г
- м'ята — 10 г
- олія соняшникова — 20 г

Для заправки:

- олія конопляна — 40 г
- мед — 10 г
- оцет яблучний — 5 г
- сіль і перець — на смак

Усі овочі помити й висушити рушником. Пастернак і солодкий перець нарізати невеликими трикутниками та обсмажити на соняшниковій олії або запекти на грилі.

Для заправки в мед додати яблучний оцет, спеції та поступово влити конопляну олію, доки не вийде маса однорідної консистенції.

Листя шпинату помити і просушити. Яблуко нарізати тоненькою соломкою, додати подрібнені горіхи і трохи заправки. З вишні видалити кісточки та змішати її з посіченою м'ятою.

На тарілку викласти обсмажені овочі, змішані з частиною шпинату, потім яблуко з горіхами й іншу частину шпинату. Заправити салат та посипати вишнями з м'ятою.

Листя шпинату можна замінити листовим салатом, свіжу вишню — в'яленою або іншою м'якою кисло-солодкою ягодою.





Шпараги з шовдарем і бриндзею



- шпараги (спаржа) — **300 г**
- помідори черрі — **50 г**
- лимонний сік — **10 г**
- шовдарь (копчений свинячий окіст) — **50–60 г**
- гуцульська бриндзя — **30 г**
- олія — **20 г**
- масло вершкове — **20 г**

Спаржу почистити. Закип'ятити воду і варити спаржу 1 хв, відкинути на друшляк, охолодити під проточною водою. Порізати спаржу під кутом 45 °С на шматочки завтовшки десь 0,5 см. Ножом або слайсером порізати шовдарь тоненькими пластинками товщиною 1–1,5 мм.

На сковорідку налити олію, додати вершкове масло і нагріти, викласти порізану спаржу та помідори. Постійно помішуючи, смажити 2 хв, додати лимонний сік, перемішати. Висипати на попередньо підготовлений паперовий рушник, який вбере зайвий жир.

Викласти підсмажену спаржу гіркою на тарілку, покласти зверху пластинки шовдаря, присипати бриндзею.

Карпатський шовдарь можна замінити копченою, сиров'яленою шинкою, гуцульську бриндзю — будь-яким витриманим сиром (можна козином).





Варя



- буряк — **300 г (1 шт.)**
- квасоля — **100 г**
- квашена капуста — **100 г**
- чорнослив — **50 г**
- зелень — **5 г**

Для заправки:

- олія соняшникова — **20 г**
- гірчиця лагідна — **50 г**
- мед — **50 г**
- оцет яблучний — **10 г**
- сіль — **2 г**

Для маринаду до буряку:

- гірчиця в зернах — **25 г**
- чебрець свіжий (можна сушений) — **1 г**
- олія — **20 г**
- мед — **25 г**
- часник — **10 г**
- оцет яблучний — **10 г**
- сіль — **2 г**
- перець чорний мелений — **1 г**

Буряк помити, цілим загорнути у фольгу. Запекати за температури 200 °C від 1 год 30 хв до 2 год. Охолодити і почистити. Потім порізати скибками, кожен з яких розрізати ще на 3–4 частини, щоб отримати дещо різні за розміром трикутнички.

Для маринаду часник натерти на дрібну тертку, покласти решту складників, усе перемішати, додати печений і порізаний раніше буряк, помістити у харчовий контейнер і лишити в холодильнику на 1 добу.

Квасолу замочити у холодній воді на 3 год. Промити і відварити до готовності на повільному вогні. Чорнослив на 5 хв залити окропом і, зцідивши, порізати соломкою. Квашену капусту трохи посікти ножом (якщо занадто довга).

У миску покласти маринований буряк, квашену капусту, чорнослив, відварену й охолоджену квасолу. Полити все це заправкою, перемішати. Викласти на тврілку, прикрасити зеленню.

Можна використовувати вже готову консервовану білу квасолу у власному соку.

Якщо квашена капуста надто кисла, потрібно промити її кілька разів під проточною холодною водою.





Лопатки



- стручкова зелена квасоля (лопатки) — **300 г**
- сметана — **60 г**
- яйце куряче — **1 шт.**
- сир м'який — **100 г**
- копчена шинка — **80 г**
- цибуля — **60 г**
- морква — **40 г**
- сіль — **4 г**
- перець чорний мелений — **1 г**
- масло вершкове — **50 г**

Зелену стручкову квасолю почистити від хвостиків і забрати прожилки збоку — вздовж стручка. Варити приблизно 15 хв залежно від твердості квасолі (що старіша, то довше готувати; для молоді достатньо 5 хв). Відкинути на друшляк, охолодити під проточною водою.

Моркву і цибулю почистити. Моркву натерти на дрібну тертку, цибулю порізати дрібними кубиками. На сковорідку покласти вершкове масло, розтопити його і висипати цибулю, смажити 2 хв, постійно помішуючи. Додати терту моркву і, продовжуючи помішувати, готувати ще 1 хв. До засмажки додати відварену зелену стручкову квасолю, посолити, перемішати, перекласти у ємність для запікання.

Копчену шинку нарізати тоненькими пластинами, викласти зверху на стручкову квасолю. Яйце збити зі сметаною, посолити, поперчити, залити зверху на шинку, після чого туди ж потерти м'який сир. Запекати 10 хв за температури 180 °С.



Страва може бути вегетаріанською, якщо не додавати копченої шинки. Якщо лопатки молоді (тобто легко ламаються й усередині прозорі), їх можна просто додати до засмажки і попередньо не відварювати.





Квасоля з грибами



- гриби білі сухі — 50 г
- квасоля відварена — 240 г
- помідори черрі — 100 г
- олія — 30 г
- часник — 10 г
- масло вершкове — 30 г
- цукор — 20 г
- сіль — 3 г

Для заправки:

- масло вершкове — 100 г
- чебрець свіжий — 2 г
- борошно пшеничне — 20 г
- молоко — 70 г
- сіль — 1 г

Для заправки масло розтопити в каструлі, помішуючи віничком, всипати борошно, добре перемішати. Поступово вливати молоко, додати спеції та мішати доти, доки заправка не почне загущуватися.

На помідорах черрі зробити навхрест надріз ножем, опустити в окріп на 10 с, дістати, занурити у холодну воду. Зняти шкірку. На сковорідці розтопити вершкове масло, покласти цукор, зробити сильним вогонь, весь час помішувати і додати томати, щоб вони карамелізувалися. Викласти на паперовий рушник, який вбере зайвий жир, просушити.

Гриби замочити у холодній воді на 10 хв. Промити і порізати, якщо вони завеликі. Варити у підсоленому окропі 10 хв, а потім підсмажити гриби на олії близько 5 хв, посолити, додати відварену квасолю, тертий часник, смажити 1 хв, постійно помішуючи, потім висипати помідори.

На тарілку налити вершкову заправку, висипати квасолю з грибами і помідорами, прикрасити гілочками свіжого чебрецю.

Квасолю можна купити вже відварену, а білі гриби замінити іншими. Для фото ми використали солоні опеньки. Але, щоб отримати яскравий смак, перевагу варто надати сушеним білим.

Найкраще обирати сорт великої білої квасолі, який в Україні називають «яська» чи «ясько». Ця квасоля м'ясиста, має ледь солодкий смак.





Картопля запечена



- картопля (невеликого розміру) – **1 кг (9–12 шт.)**
- чебрець – **20 г**
- сіль – **20 г**
- суміш перців – **10 г**
- олія соняшникова (конопляна, домашня) – **100 г**
- часник – **25 г**
- кріп – **20 г**
- сметана – **200 г**
- зелена цибуля шніт

Картоплю добре відмити від землі, обтерти, щоб була сухою. Змастити олією (1/4 частина від зазначеної кількості), посолити, поперчити і лишити маринуватися з гілочками чебрецю на 15–25 хв. Потім викласти на деко й запікати 40 хв за температури 200 °С.

Часник почистити та подрібнити разом із кропом, додавши олію. Лишити на кілька хвилин для поглиблення смаку.

На тарілку викласти сметану, зверху — запечену картоплю. Кожну картоплину надрізати навхрест і полити ароматною олією. Прикрасити зеленою цибулею шніт.





Овочі запечені

1 ☆ / ✂ / 🍲 / 🏠 / 📖 / 📄 /
50–65 хв ⌚ / 4 👤 / 🌿

- капуста білокачанна — 400 г
- буряк — 200 г
(1 великий чи 2 маленьких)
- морква — 100 г (1 шт.)
- цибуля — 100 г (1 шт.)
- кабачки — 150 г
- помідори — 150 г (2 шт.)
- корінь селери — 100 г
- солодкий перець — 150 г
(1 шт.)
- часник — 65 г
- сіль — 10–15 г
- перець — 2–3 г
- чебрець — 15 г
- олія конопляна — 75 г

Овочі нарізати великими шматками. Сіль, чебрець та олію розмішати, цією сумішшю натерти овочі. Лишити маринуватися на 20–30 хв. Викласти на деко з пергаментом і запікати 30 хв за температури 200–220 °С. Насамкінець можна ввімкнути режим гриль, щоб овочі мали хрустку скоринку. Готові овочі трішки збризкуємо конопляною олією.

До запечених овочів пасуватиме заправка зі сметаною, хроном і свіжою зеленню.



Вареники із солоним сиром і вудженою сметаною



Для тіста:

- молоко – **60 г**
- масло вершкове
82,3 % – **30 г**
- яйця курячі – **1–2 шт.**
- борошно пшеничне – **130 г**
- цукор – **3 г**
- сіль – **3 г**

Для начинки:

- сир домашній
жирний – **200 г**
- кріп – **10 г**
- сіль – **на смак**

Для вудженої сметани:

- вуджені бекон
або шинка – **20 г**
- сметана – **60 г**

Для заправки:

- сир твердий – **20 г**
- вершки 30 % – **100 г**

Готуємо вуджену сметану. Вуджені шинку або бекон потрібно порізати і покласти в миску зі сметаною, закрити плівкою та лишити на 2 год. Для начинки сир змішати з посіченим кропом, посолити і перебити блендером. Для сирного соусу вершки довести до кипіння, зняти з вогню та всипати третій сир. Мішати віничком до повного розчинення і загущення, посолити.

Щоб приготувати тісто, у каструлю треба влити молоко, додати масло, сіль і цукор. Довести до кипіння. Зменшити вогонь і потроху всипати половину борошна. Активно перемішувати дерев'яною лопаткою, поки тісто не завариться. Має вийти однорідна куля без грудок, а дно каструлі лише злегка прихопитися золотистою шкіркою. Зняти з вогню та помішувати. Тільки-но тісто охолоне приблизно до 65–70 °С, поступово по одному додати яйця. Продовжувати вимішувати близько 2 хв, досипати решту борошна і вимішувати ще 5 хв. Готове тісто накрити та залишити в холодильнику на 1 год. Потім дістати його з холодильника і розкачати завтовшки 3–5 мм. Вирізати форми або витиснути їх склянкою. Розкласти начинку і заліпити кожен вареник. Вареники викласти на кухонну дошку, попередньо притрусивши її борошном.

Варити 3–5 хв у підсоленому окропі, доки вареники не піднімуться на поверхню. Викласти на тарілку вареники і сметану. Полити сирною заправкою.

/ Можна прикрасити огірком і кропом.



Вареники з картоплею і грибами (подвійні)



Для тіста:

- вода — 100 г
- борошно пшеничне — 250 г
- сіль — 3 г

Для грибної начинки:

- цибуля — 80 г
- гриби лисички свіжі — 60 г
- гриби гливи — 50 г
- олія соняшникова — 20 г
- сіль, перець чорний мелений — на смак

Для картопляної начинки:

- картопля — 100 г
- сіль, перець чорний мелений — на смак

Доповнення:

- сметана — 60 г
- гриби білі сухі — 5 г
- мариновані гриби — 30 г
- кріп — 1 гілочка

Зробити грибний пил. Сушені гриби розтовкти у ступці чи подрібнити кавомолкою і підсмажити на сухій сковорідці. Гриби свіжі почистити, обсмажити на добре розігрітій сковорідці з олією, додати цибулю та смажити до золотистого кольору. Посолити і поперчити за власним смаком. Обережно перебити все блендером. Стежити, щоб начинка мала подрібнений вигляд і при цьому трималася купи. Для картопляної начинки картоплю почистити, порізати, залити водою та варити до готовності. Зварену картоплю скинути на сито, щоб стекла вода, після чого перетерти через сито. Додати сіль і мелений перець за смаком.

Для приготування тіста додати у воду сіль і всипати борошно. Вимішати у планетарному міксері. Тісто може бути трохи сухим і розпадатися. Зібрати його в пакет і помістити на 15 хв у морозильну камеру, а потім перекласти до холодильника на 20 хв. Після цього продовжити вимішувати міксером до однорідної маси. Готове тісто розкачати завтовшки 3–5 мм. Вирізати форми або витиснути їх склянкою і розкласти начинку. Зліпити вареники: картопляні окремо, грибні окремо. Далі взяти по 1 варенику з різною начинкою і защепити в один. Готові вареники викласти на кухонну дошку, попередньо притрусивши її борошном. Варити 3–5 хв у підсоленому окропі, доки вареники не піднімуться на поверхню. Викласти на тарілку вареники і сметану. Посипати пилом з білих грибів та додати мариновані гриби. Прикрасити кропом.

Бажано використовувати свіжі лісові гриби. Вареники мають бути маленькі: так смачніше і зручніше.





Борщ м'ясний



Для приготування

приблизно 2 л:

- картопля – 300 г (1–2 шт.)
- ребра свинячі – 800 г
- морква – 50 г (½ шт.)
- буряк – 100 г (1 шт.)
- цибуля – 60 г (1 шт.)
- капуста – 70 г
- квасоля – 40 г
- часник – 20 г
- томатна паста – 20 г
(або 1 помідор)
- цукор – 40 г
- оцет яблучний – 10 г
- лавровий лист – 1–2 шт.
- копчена грушка – 1 шт.
- олія соняшникова – 50 г
- вода – 2 л
- сіль і перець – на смак

Залити водою квасоллю та свинячі ребра, варити близько 60 хв на повільному вогні. Цілі буряк і картоплю помити, викласти на деко й запекти в духовій шафі. Моркву нарізати тоненькою соломкою, додати до м'ясної юшки з квасолею. Зі спеченої картоплі та буряку зняти шкірку. Цибулю порізати дрібними кубиками та обсмажити з томатною пастою, цукром і оцтом, картоплю потовкти, буряк нарізати соломкою і все закласти до борщу.

Додати посічену соломкою капусту, лавровий лист і спеції та варити на повільному вогні до готовності (близько 30 хв).

Наприкінці додати цілу копчену грушку, товчений часник. Довести до кипіння ще раз і дати добре настоятися.

Подавати зі сметаною та подрібненою зеленню.

/ Квасоллю попередньо замочити на ніч, так вона швидше звариться.



Борщ пісний



інгредієнти:

Для приготування приблизно 2 л:

- картопля — **300 г**
(1–2 шт.)
- морква — **50 г** (½ шт.)
- буряк — **100 г** (½ шт.)
- цибуля — **60 г** (1 шт.)
- капуста — **70 г**
- квасоля — **40 г**
- часник — **20 г**
- томатна паста — **20 г**
(або 1 помідор)
- цукор — **40 г**
- оцет — **10 г**
- лавровий лист — **1–2 шт.**
- сушені сливи,
- вуджені грушки — **20 г**
- сік буряку — **200 г**
(натерти на тертці
і вичавити або
скористатися
соковичавницею)
- олія соняшникова — **50 г**
- бульйон квасолевий — **2 л**
- сіль і перець — **на смак**

Залити квасоллю водою і варити до напівготовності. Час варіння квасолі залежить від її розміру та сорту. Треба пильнувати, щоб квасоля була майже готовою, перш ніж закладати далі овочі.

Помити й почистити буряк, моркву і цибулю. Буряк нарізати соломкою та лишити на 30 хв у маринаді з оцтом і цукром. Моркву нарізати тоненькою соломкою і обсмажити на соняшниковій олії разом із порізаною дрібними кубиками цибулею, додати промаринований буряк, томатну пасту чи подрібнений помідор (бажано без шкірки), товчений часник.

В окріп із квасолею додати нарізану кубиками картоплю, посічену соломкою капусту, обсмажені овочі, лавровий лист і спеції та варити на повільному вогні до готовності.

Наприкінці додати сік буряку та сухофрукти, довести до кипіння ще раз. Залишити борщ настоюватися.

Україна. Іжа та історія

**Для начинки вушок
вегетаріанських:**

- гриби білі сухі — 50 г
- цибуля — 150 г
- сіль — 3 г
- олія рафінована — 40 г

**Для тіста вушок
вегетаріанських:**

- борошно пшеничне — 250 г
- вода — 120 г
- сіль — 2 г
- олія рафінована — 5 г

**Для начинки вушок
м'ясних:**

- картопля варена — 100 г
- чорнослив — 20 г
- свинина (фарш) — 100 г
- сіль — 3 г
- перець чорний мелений — 1 г

Для тіста вушок м'ясних:

- борошно пшеничне — 250 г
- вода — 60 г
- яйце куряче — 1 шт.
- сіль — 2 г



Борщ із вушками



- вода — **2 л**
- копчена грудинка — **300 г**
- або гриби білі сухі для бульйону — **100 г**
- свіжовичавлений сік буряку — **150 г**
(натерти на тертці і вичавити або скористатися соковичавницею)
- морква — **70 г**
- картопля — **250 г**
- цибуля — **70 г**
- капуста — **150 г**
- часник — **20 г**
- оцет — **10 г**
- сіль — **10 г**
- цукор — **10 г**
- олія — **50 г**
- кріп — **10 г**
- томатний сік — **500 г**

Усі овочі помити і почистити. У каструлю з водою покласти копчену грудинку (для м'ясного бульйону) чи білі сухі гриби (для вегетаріанського варіанта) і варити на повільному вогні: грудинку — 2 год, гриби — 40 хв. Процідити бульйон. Грудинку витягти, вона вже не знадобиться. Гриби посікти ножом і покласти назад.

Картоплю нарізати кубиками 1×1 см. Моркву почистити і нарізати півкільцями, капусту нарізати кубиками 1,5×1,5 см. Цибулю нарізати невеличкими кубиками, спряжити на олії, потім покласти дрібно посічений часник. Картоплю, моркву, капусту і цибулю з часником додати до бульйону. Томатний сік випаровувати на сковорідці, щоб його кількість зменшилася удвічі, влити до борщу. Варити на повільному вогні 40 хв. За 5 хв до кінця приготування додати сік буряку, сіль, цукор, оцет.

Для начинки м'ясної всі складники змолоти на м'ясорубці. Для начинки грибної гриби відварити протягом 30 хв, після чого відкинути їх на друшляк. Цибулю порізати кубиками, спряжити на олії. Потім посолити і перемолоти гриби з цибулею на м'ясорубці або перебити блендером.

Із перелічених складників замісити еластичне тісто, розкачати завтовшки 1 мм, нарізати квадратики розміром 2,5–3 см. Посередині покласти начинку, з'єднати кінчик з кінчиком (так, щоб утворився трикутник), защепити краї, сформувати невеличкі вушка і покласти їх у підсолену киплячу воду. З моменту закипання варити 5 хв на повільному вогні. Борщ налити у тарілки, зверху покласти по 7 вушок (можна і більше). Посипати дрібно нарізаним кропом, покласти ложку сметани, якщо це не вегетаріанський борщ.

Для овочевого бульйону:

- вода — 800 г
- морква — 20 г (1 шт.)
- цибуля — 25 г (¼ шт.)
- корінь петрушки — 15 г
- корінь селери — 10 г
- корінь пастернаку — 15 г
- часник молодий
нечищений — 5 г
- лавровий лист — 1 г
- сіль — 3 г

Для м'ясного бульйону:

- вода — 800 г
- м'ясо свиняче без
кістки — 100 г
- лавровий лист — 1 г
- цибуля — 50 г (½ шт.)
- морква — 30 г (1 шт.)
- сіль — 3 г





Борщ зелений



Безпосередньо

для страви:

- картопля молода дрібна — **100 г (4–5 шт.)**
- морква — **40 г (½ шт.)**
- шпинат — **40 г**
- кропива — **20 г**
- цибуля — **50 г**
- масло вершкове — **30 г**
- вершки 30 % — **70 г**
- сіль — **5 г**
- цукор — **4 г**
- перець чорний мелений — **1 г**
- оцет яблучний — **5 г**

Для подачі:

- яйце куряче варене — **1 шт.**
- сметана — **50 г**
- цибуля зелена — **10 г**
- щавель — **40 г**

Для приготування овочевого бульйону всі овочі добре вимити (можна не різати й не чистити), залити водою і варити на повільному вогні, закривши кришкою, близько 1 год. Можна зварити одразу більшу кількість бульйону і частину заморозити до наступного разу. Також можна варити борщ без бульйонів, збільшивши кількість овочів у страві, але тоді смак буде не таким насиченим.

Для приготування м'ясного бульйону м'ясо разом із почищеними цілими овочами і спеціями залити водою, довести до кипіння та варити 40 хв на повільному вогні. Овочі вже не знадобляться, а м'ясо треба додати пізніше. Бульйон закип'ятити, покласти чищену картоплю. Моркву почистити, порізати півкільцями, додати до бульйону і варити 15 хв. На вершковому маслі спасерувати дрібно нарізану чищену цибулю, додати до бульйону, влити тонкою цівкою вершки. У кип'ячій воді 5 хв проварити кропиву, відкинути на друшляк і промити під холодною проточною водою, добре відтиснути. Нарізати кропиву і вимитий шпинат, варену свинину нарізати кубиками розміром 1×1 см, додати до страви за 5 хв до кінця приготування, заправити сіллю, цукром, оцтом і перцем.

Насипати борщ у тарілку, збоку покласти гірку нарізаного свіжого щавлю (попередньо помитого), половинку вареного яйця, ложку сметани, посипати дрібно порізаною зеленою цибулею.

Вегетаріанський зелений борщ можна приготувати на овочевому бульйоні без додавання м'яса, масла, сметани і яєць, а тваринні вершки — замінити рослинними. В Україні популярні закрутки із соленим щавлем, який кладуть у борщ за 5–10 хв до готовності.





Борщ із сомом



Для борщу:

- сом — **1 кг**
- квасоля — **50 г**
- корінь петрушки
(або пастернаку) — **80 г (1 шт.)**
- рожевий буряк — **80 г (1 шт.)**
- картопля — **200 г (3 шт.)**
- цибуля — **80 г (1 шт.)**
- морква — **100 г (1 шт.)**
- капуста — **150 г**
- помідор — **80 г (1 шт.)**
- олія соняшникова — **20 г**
- кріп — **60 г**
- сіль, чорний і червоний
перець — **на смак**

Для морсу:

- помідори червоні — **1 кг**
- сіль — **50 г**

Для приготування борщового морсу стиглі томати порізати на 4 частини, покласти в каструлю й посолити. Перемішати, накрити полотном, зверху придавити чимось важким, щоб піднявся сік, і лишити киснути на 3–4 дні. Полотно треба прати і прасувати щодня, щоб не з'явилася пліснява. Прокислі помідори перетерти через сито чи перебити блендером. Морс можна зберігати у холодильнику протягом кількох днів і використовувати також для приготування інших страв.

Голову і порційні шматки сома обсмажити або запекти в духовці.

Зварити квасолю з коренем петрушки чи пастернаку, потім покласти нарізаний соломкою рожевий буряк і варити, доки він не втратить кольору. Додати картоплю цілою.

Паралельно тушкувати на олії цибулю, моркву, під кінець додати очищений від шкірки свіжий помідор і 150–200 г морсу.

Коли картопля зварилася до напівготовності, покласти обсмажені або запечені м'ясо й голову сома, а трохи пізніше — тушковані овочі. Потім додати посічену капусту.

Наприкінці треба потовкти картоплі, посолити, поперчити. Дати настоятися 20 хв. Подавати з гострим червоним перцем і дрібно посіченим кропом.









Куряча юшка з домашньою локшиною



Для бульйону:

- вода — 3 л
- курка домашня — 1200–1300 г
- морква — 150 г (1 шт.)
- цибуля — 120–150 г (2 шт.)
- перець чорний горошок — 10 г
- корінь селери — 75 г
- листя петрушки — 25 г
- лавровий лист — 3–4 шт.
- сіль — 10–15 г

Для локшини:

- борошно пшеничне — 250–300 г
- яйця курячі — 3 шт.
- олія — 30 г
- сіль — 5 г

Для подачі:

- зелень, м'ясо та овочі з бульйону

Домашню курку заздалегідь замочити у холодній воді на 3–4 год, потім промити. Покласти у каструлю й залити холодною водою, довести до кипіння, зняти піну та додати розрізані навпіл моркву, цибулю, корінь селери і листя петрушки. Посолити, додати спеції та варити бульйон на маленькому вогні під кришкою протягом 90–120 хв, доки м'ясо не відділятиметься від кісток.

Для локшини яйця збити з сіллю, додати просіяне борошно, олію та вимішувати, доки тісто не стане еластичним. Накрити полотном і залишити на 25 хв. Тісто тонко розкачати та нарізати локшину. Локшину відварити у бульйоні або окремо у воді.

У тарілку налити прозорий бульйон, викласти м'ясо птиці і локшину. Прикрасити посіченою зеленню.

Щоб бульйон був більш прозорим, після приготування його можна процідити через марлю або дрібне сито. Варити потрібно тільки на повільному вогні, постійно знімаючи з юшки піну.

Перед тим, як варити локшину, можна її просушити, виклавши на тканину.

Грибна юшка



інгредієнти:

- гриби білі сухі — **35 г**
або свіжі / заморожені — **140 г**
- вода — **440 г + 525 г**
- олія — **26 г**
- цибуля — **80 г (1 шт.)**
- морква — **18 г (¼ шт.)**
- корінь селери — **13 г**
- борошно пшеничне — **23 г**
- сіль — **2,5 г**
- перець чорний горошок — **0,4 г**
- вершки 30 % або сметана — **80 г** (рослинні вершки для вегетаріанської страви)

Для подачі:

- часник свіжий — **1 зубчик**
- зелень кропу /
петрушки — **1 г**

Білі сухі гриби ретельно промити під проточною водою кілька разів, замочити у 440 г води на 1 год. У ній же зварити їх під кришкою на середньому вогні. Відвар процідити у чисту каструлю (через найдрібніше сито), а гриби нарізати соломкою і відкласти окремо.

Цибулю почистити й нарізати дрібними кубиками, злегка підсмажити на олії, додати борошно, помішуючи, спряжити до утворення жовтуватого відтінку.

Моркву та корінь селери помити, почистити і нарізати грубою соломкою. Покласти їх у проціджений грибний відвар, додати решту води і варити до готовності. Зняти з вогню і невеличкими частинами всипати підсмажену з борошном цибулю, постійно помішуючи юшку, щоб засмажка не збилась у грудки.

Додати вершки (або сметану) та знову поставити каструлю на вогонь, потім покласти нарізані відварені сухі гриби, посолити й поперчити. Варити ще 5–10 хв. Юшка має стати густою, шовковистою, гладкою.

Перед вживанням грибну юшку присмачити подрібненим часником і зеленню кропу чи петрушки.

/ До юшки добре смакують галушки або варена біла квасоля.

Україна. Іжа та історія





Банош із бриндзею та шкварками



Для баноша:

- кукурудзяна крупа середнього помелу — **153 г**
- сіль — **6 г**
- сметана домашня 30 % — **900 г**

Доповнення:

- шпондер (підчеревина копчена або свіже сало) — **200 г**
- гуцульська бриндзя — **100 г**

Сметану довести до кипіння, підсолити, тонкою цівочкою всипати кукурудзяну крупу, постійно помішуючи дерев'яною лопаткою. Варити, весь час помішуючи. Ознакою готовності є відставання каші від стінок каструлі й утворення жовтих масляних крапель на поверхні.

Традиційно банош подають зі шкварками із свіжого сала або з додаванням копченого сала/шпондера та посипають бриндзею. Шкварки і бриндзю можна подати окремо.

Гуцульській бриндзі важко знайти заміну. За солоністю її можуть замінити сири типу фета, за консистенцією — молоді сири, які можна потерти, щоб вони мали сипку консистенцію, та підсолити.



Банаш із білими грибами



Для банаша:

- крупа кукурудзяна середнього помелу – **153 г**
- сіль – **6 г**
- вода – **436 г**
- вершки 30 % – **262 г**
- сметана 20 % – **262 г**

Для заправки з білих грибів і вершків (запражки):

- гриби білі свіжі або свіжоморожені – **600 г**
- вершки 30 % – **430 г**
- сметана 20 % – **280 г**
- борошно пшеничне – **8 г**
- сіль – **11 г**
- перець білий мелений – **0,8 г**
- вода – **157 г**

Для заправки з білих грибів і сметани:

- гриби білі свіжі або свіжоморожені – **600 г**
- сметана домашня 30 % – **900 г**
- сіль – **10 г**
- перець білий мелений – **0,5 г**
- гілочка чебрецю

Суміш води, сметани і вершків довести до кипіння, всипати тонкою цівкою кукурудзяну крупу, посолити. Варити на середньому вогні до загустіння та випаровування рідини, постійно помішуючи дерев'яною лопаткою. Охолодити під кришкою. Свіжоприготовлений банаш рідкуватий, але, вистигаючи, він поступово стає густим.

Для заправки з білих грибів і сметани гриби ретельно вимити, зварити в підсоленому окропі, відкинути на друшляк. Охолодити та нарізати пластинками. Сметану нагріти, покласти нарізані гриби, варити на помірному вогні (весь час мішати) до загустіння, додати спеції. Для більш пікантного смаку можна додати трохи чебрецю. Полити заправкою готову страву.

Для заправки з білих грибів і вершків підсушене на сковорідці борошно розмішати з водою і сметаною до зникнення грудочок і з'єднати з вершками. Варені гриби нарізати, викласти в окрему сковорідку й випарувати зайву рідину. Поступово ввести сметанно-вершкову суміш, посолити, поперчити. Закип'ятити, охолодити. Додати заправку до готової страви.

Для голубців:

- головка свіжої (краще молодій) або квашеної білокачанної капусти – **1–1,2 кг**
- гречка смажена – **100 г**
- копчена свиняча грудинка чи ребра – **300 г**
- фарш свинячий – **300 г**
- фарш телячий (з лопатки, ошийка, гомілки, грудинки) – **300 г**
- цибуля – **100 г (1 шт.)**
- морква – **100 г (1 шт.)**
- часник чищений – **10 г**
- петрушка свіжа – **20 г**
- кріп свіжий – **20 г**
- олія соняшникова або смалець – **30 г**
- сіль, перець – **на смак**

Для підливи і подачі:

- сметана домашня жирна – **200 г**
- цибуля – **100 г (1 шт.)**
- гриби лісові свіжі або морожені – **150 г**
- часник свіжий – **5 г**
- олія соняшникова – **30 г**
- сіль, перець – **на смак**





Голубці з м'ясом і гречкою



Із капустини вирізати серединку (качан), не пошкодивши цілісності листків. У велику каструлю налити воду, посолити і довести до кипіння. Занурити в окріп цілу капустину так, щоб вона повністю була у воді. За допомогою двох виделок відділити листочки від голівки, варити окремо листки близько 5 хв, щоб вони були наполовину готовими. Приварені листки капусти охолодити та розрізати кожен навпіл. Тверду прожилку зрізати ножом.

Для начинки гречку залити 500 мл окропу, накрити й залишити запарюватися на 30–40 хв, перекласти на сито і повністю просушити.

Цибулю нарізати дрібними кубиками, обсмажити на розігрітій сковорідці з соняшниковою олією або смальцем до м'якого стану та ледь золотистого кольору, додати натерту на крупній тертці моркву і смажити ще 2–3 хв, постійно помішуючи.

Викласти в миску 2 види фаршу, додати підготовлену просушену крупу, смажені цибулю та моркву, дрібно нарізаний свіжий часник і зелень, сіль, перець, добре перемішати.

Покласти половину привареного листка на дошку зовнішнім боком донизу. По центру нижнього краю листка (там, де розріз) викласти 50 г начинки, згорнути бокові частини листка досередини так, щоб вони накрили начинку, і щільно скрутити голубець рулетиком.

У форму для запікання викласти на дно тонкі смужки копченої свинячої грудинки або ребра невеликими шматочками, зверху на м'ясо скласти щільно скручені голубці, краєм листка донизу. Коли всі голубці складені, накрити їх залишками зварених капустяних листків і залити підсоленою холодною водою чи бульйоном (м'ясним, грибним, овочевим) так, щоб рідина ледь покривала голубці. Форму накрити кришкою або фольгою та поставити у духовку на 1,5 год (температура — 160 °C). Дати голубцям повністю охолонути у посуді та рідині, у яких вони готувалися. Подавати з домашньою сметаною або теплою грибною підливою.

Грибна підлива: цибулю і гриби нарізати дрібними кубиками, покласти на розігріту сковорідку з соняшниковою олією, смажити до золотистого кольору, додати сметану, дрібно натертий часник, сіль і перець. На повільному вогні тушувати ще 5–7 хв.





/ Голубці з грибами і пшоном



Для голубців:

- **головка свіжої або квашеної білокачанної капусти — 1–1,2 кг**
- **пшоно — 200 г**
- **гриби лісові свіжі або морожені (лисички, білі, маслята) — 700 г**
- **цибуля — 100 г (1 шт.)**
- **морква свіжа чищена — 100 г (1 шт.)**
- **часник чищений — 10 г**
- **петрушка свіжа — 20 г**
- **кріп свіжий — 20 г**
- **олія соняшникова — 80 г**
- **сіль, перець — на смак**

Із капустини вирізати серединку (качан), не пошкодивши цілісності листків. У велику каструлю з підсоленим окропом покласти цілу капустину так, щоб вона повністю була у воді. За допомогою двох виделок відділити листки від головки, варити їх близько 5 хв, щоб вони були наполовину готовими. Приварені листки капусти охолодити та розрізати кожен навпіл, зрізати тверду прожилку.

Для начинки пшоно залити 500 мл окропу, накрити й залишити на 30–40 хв. Потім перекласти у сито, добре промити холодною водою і повністю просушити.

Тим часом нарізати цибулю дрібними кубиками, обсмажити на розігрітій сковорідці з соняшниковою олією до ледь золотистого кольору, додати натерту на крупній тертці моркву і смажити ще 2–3 хв, помішуючи. Окремо обсмажити нарізані дрібними кубиками гриби до золотистого кольору.

Викласти у миску смажені гриби, додати запарене і просушене пшоно, смажені цибулю та моркву, дрібно нарізаний свіжий часник і зелень, сіль, перець, добре перемішати.

**Для підливи:**

- сметана домашня — **200 г**
- цибуля — **100 г (1 шт.)**
- гриби лісові свіжі
або морожені — **150 г**
- часник свіжий — **5 г**
- олія соняшникова — **30 г**
- сіль, перець — **на смак**

Покласти половину привареного листка на дошку зовнішнім боком донизу. По центру нижнього краю листка (там, де розріз) викласти 50 г начинки, згорнути бокові частини листка досередини так, щоб вони накрили начинку, і щільно скрутити голубець рулетиком.

У форму для запікання скласти щільно скручені голубці, краєм листка донизу. Коли всі голубці складені, накрити їх залишками зварених капустияних листків і залити підсоленою холодною водою або бульйоном (грибним, овочевим) так, щоб рідина ледь покривала голубці. Накрити форму кришкою або фольгою та поставити у розігріту до 170 °C духовку на 1 год.

Дати голубцям повністю охолонути у посуді та рідині, у яких вони готувалися. Подавати з домашньою сметаною або теплою грибною підливою.

Для грибної підливи цибулю і гриби нарізати дрібними кубиками, покласти на розігріту сковорідку з соняшниковою олією, смажити до золотистого кольору, додати сметану, дрібно натертий часник, сіль і перець. На повільному вогні тушкувати ще 5–7 хв.





Деруни запечені з білими грибами



Для дерунів:

- картопля – 250 г (2–4 шт.)
- цибуля – 30 г (½ шт.)
- борошно пшеничне просіяне – 30 г
- яйця курячі – 2 шт.
- олія – 20 г
- сіль і перець – на смак

Для грибно́ї підливи:

- масло вершкове – 25 г
- гриби печериці – 50 г
- гриби білі – 25 г
- цибуля – 35 г (½ шт.)
- вершки – 100 г
- гуцульська бриндзя – 45 г
- петрушка – 10 г
- сіль і перець – на смак

Цілу картоплю помити, почистити і натерти. Додати яйця та борошно. Цибулю почистити і також натерти (або посікти дрібно у комбайні), покласти до тертої картоплі з борошном. Посолити, поперчити, добре перемішати та обсмажити на сковорідці до золотистої скоринки.

Печериці й білі гриби дрібно нарізати, додати дрібно посічену цибулю, спеції та обсмажити на вершковому маслі. Влити вершки, трохи протушувати і додати бриндзю.

Обсмажені деруни викласти на деко, зверху залити соусом із грибів та сиру й запікати 15–20 хв за температури 180 °С. Прикрасити листям петрушки.





Короп запечений із гречкою



- коропа свіжий –
1000–1200 г (1 шт.)
- сіль – **10 г**
- перець – **3 г**
- цукор – **5 г**
- олія соняшникова – **25 г**
- чебрець – **5 г**
- гречка – **50 г**
- цибуля – **50 г (1 шт.)**
- морква свіжа – **30 г**

Для сметанкової підливи з білими грибами:

- сметана – **100 г**
- молоко – **50 г**
- гриби білі – **45 г**
- цибуля – **25 г (1 шт.)**
- часник – **10 г**
- масло вершкове – **25 г**
- зелень – **5 г**

Промити коропа у чистій холодній воді, почистити від луски та розпотрошити. Іще раз промити, змастити його олією, натерти сумішшю солі й перцю з цукром та листям чебрецю і лишити на 30 хв.

Гречку зварити до майже повної готовності. Цибулю з морквою почистити і нарізати дрібною соломкою, обсмажити на олії та додати до відвареної гречки.

Коропа начинити гречкою з овочами, викласти на деко й запікати близько 30 хв за температури 200–220 °С.

Для підливи обсмажити на вершковому маслі дрібно нарізані білі гриби, цибулю та часник, додати сметану, молоко і трохи протушувати, доки соус не почне загущуватися. Готовий соус посипати посіченою зеленню і подати окремо до запеченого коропа.





Качка із пшоном



Для качки:

- качка ціла або половина — **1200–1300 г**
- розмарин — **5 г**
- олія — **25 г**
- вино сухе біле — **100 мл**
- мед — **75 г**
- яблука зелені (антонівка) — **200 г**
- вершкове масло — **25 г**
- цукор — **50 г**
- сіль і перець — **на смак**

Для каші:

- пшоно — **200 г**
- сіль — **на смак**

Для подачі:

- в'ялена вишня — **20 г**
- цибуля шніт або звичайна зелена — **5 г**

Качку добре промити під холодною водою, видалити тельбухи та зайвий жир і в разі потреби обсмажити на плиті чи відкритому вогні. Потім знову промити і добре просушити. Натерти качку вином з усіх боків та всередині. Змішати сіль, перець і листя розмарину та натерти цією сумішшю качку зверху. Залишити маринуватися на 2 год, трохи змастити зверху олією та запікати у розігрітій духовці в рукаві (фользі) за температури 180–200 °C протягом 60–90 хв залежно від ваги качки. За 10–15 хв до закінчення приготування розрізати рукав, полити качку соком, який утворився у процесі її запікання, змастити медом і залишити до появи золотистої скоринки.

Яблука розрізати на 6 частин, видалити середину та обсмажити на вершковому маслі, додавши цукор і карамелізувавши яблука. Якщо качка ціла, яблука можна запекти всередині неї, попередньо змастивши їх медом. Поки готується качка, відварити у киплячій підсоленій воді пшоно до повної готовності.

На тарілку викласти пів качки, пшоняну кашу і шматочки запечених яблук. Прикрасити в'яленою вишнею і зеленою цибулею.

Краще брати яблука кислих сортів зі щільною текстурою, але водночас максимально соковиті.

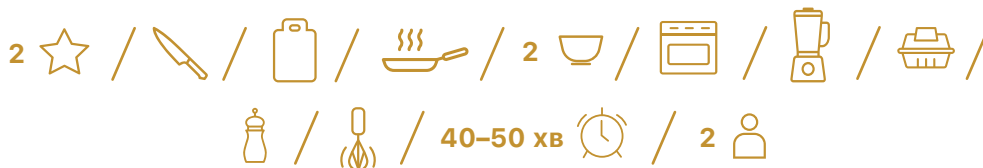
До качки добре смакуватиме кисло-солодкий соус, приготований на основі лісових ягід.

Перш ніж варити пшоно, його слід ретельно промити у холодній проточній воді.





Січеники рибні з помідорами



- філе річкової риби – **300 г**
- яйця курячі – **2 шт.**
- молоко – **50 г**
- хліб білий – **40 г**
- вершки – **50 г**
- олія соняшникова – **40 г**
- цибуля – **60 г (½ шт.)**
- помідори – **200 г (2 шт.)**
- кінза – **20 г**
- сік томатний – **120 г**
- сіль і перець – **на смак**

Половину цибулі почистити, порізати дрібними кубиками та обсмажити на олії. Хліб замочити в молоці. До філе річкової риби додати смажену цибулю, вимочений у молоці хліб, вершки та спеції. Усе разом перебити блендером до однорідної маси. Білок відділити від жовтків, збити окремо до густої піни та вмішати до рибного фаршу, жовтки додати окремо. З готового фаршу сформувати січеники і трохи обсмажити їх на сковорідці.

Помідори очистити від шкірки й насіння, дрібно нарізати та обсмажити з рештою цибулі на олії, додати томатний сік і спеції. Скласти січеники до сковорідки з соусом, тушувати до готовності протягом 20–25 хв. Для запікання можна перекласти у форму і помістити в розігріту до 180–200 °С духову шафу на 20–25 хв.

Готову страву посипати посіченою кінзою.

Щоб краще очистити помідори від шкірки, зверху на них потрібно зробити надрізи та занурити на кілька секунд в окріп.

З-поміж риби найкраще підійдуть річковий сом, судак або щука (білі види риб).

Для котлети:

- філе куряче — 300 г
- масло вершкове — 50 г
- кріп і петрушка — 4 г
- часник — 2 г
- борошно пшеничне — 40 г
- яйця курячі — 6 шт.
- кількадечний батон (білий хліб) — 1 шт.
- олія — 3 г
- сіль і перець — на смак

Для гарніру:

- гриби гливи — 60 г
- гриби білі — 60 г
- гриби шіітаке — 60 г
- гриби лисички — 60 г
- червона цибуля — 60 г (½ шт.)
- олія соняшникова — 30 г
- борошно пшеничне — 1 г (дрібка)
- вино сухе біле — 120 г
- масло вершкове — 120 г
- часник — 2 г
- кріп і петрушка — 4 г
- сіль і перець — на смак



Котлета по-київськи



Для котлети підготувати паніровку. З батона (білого хліба) зрізати верхню скоринку, половину батона порізати на скибки, а їх — на кубики завтовшки 6–8 мм. Викласти на деко, поставити сушитися на 2 год за температури 80 °С. Іншу половину батона натерти або перебити в блендері на крихти.

Філе куряче пропустити через м'ясорубку, додати у фарш сіль і перець, добре вимішати. Розділити на 4 частини, з яких сформувати кулі та приплюснути їх долонею. Усередину покласти шматочок масла, посічену зелень і порізаний часник. Загорнути та знову сформувати кулі, намагаючись розташувати масло по центру. Покласти в морозилку на 1–2 год.

Підготувати для панірування борошно, крихти, висушені кубики хліба та збиті яйця. Спочатку котлету опустити в борошно, потім — у яйце та хлібні крихти. Залишити на столі на 10 хв.

Далі опустити котлету ще раз у яйце та висушені кубики. Притиснути, щоб сухарі прилипли до котлети. Покласти в морозилку на 30 хв.

Розігріти духову шафу до 170 °С. Дістати котлету з морозилки та змастити олією за допомогою пензлика, викласти на деко і запікати 20 хв за температури 170 °С.

Приготувати гарнір. Порізати гриби, обсмажити їх на сковорідці, додати нарізану скибками червону цибулю та дрібно посічений часник, влити вино. Випарити спирт і покласти борошно. Перемішати та додати 30 г води. Тушкувати все протягом 3–5 хв.

Якщо рідини не залишилося, додати ще води. Покласти вершкове масло, сіль, перець і посічену зелень. Змішати все до загущення.

Гарнір викласти на тарілку і покласти зверху котлету.

Класичний варіант котлети по-київськи готується з курячого філе на кісточці.





Шинка запечена



- свинина — 1,5 кг
- цибуля — 500 г (4–5 шт.)
- часник — 20 г
- оцет — 20 г
- мед — 20 г
- перець чилі свіжий — 40 г
- сіль — 15 г
- перець чорний мелений — 3 г

Часник посікти, оцет змішати з медом, додати подрібнений перець чилі, сіль, чорний перець. Отриманою сумішшю натерти м'ясо. Цибулю нарізати кільцями, одну частину покласти на дно дека, зверху викласти м'ясо, накрити другим шаром цибулі, щільно закрити харчовою плівкою, залишити на 4 год, періодично перевертаючи м'ясо.

М'ясо без цибулі викласти на інше деко і поставити у розігріту до 220 °С духову шафу на 15 хв. Потім полити м'ясо соком, що виділився під час маринування, зменшити температуру до 180 °С і запікати ще 20–25 хв, час від часу поливаючи м'ясним соком.

/ М'ясо можна завчасно замаринувати протягом 24 год.





Ребра тушковані зі сливою



- ребра свинячі — **800 г**
- олія соняшникова — **80 г**
- томатний сік — **200 г**
- цукор — **30 г**
- масло вершкове — **50 г**
- часник — **40 г**
- слива — **160 г**
- мед — **50 г**
- чебрець — **10 г**
- цибуля ріпчаста — **60 г**
(½ шт.)
- груша — **120 г (1 шт.)**
- петрушка — **20 г**
- м'ята — **10 г**
- гострий перець — **10 г**
- помідори — **80 г (1 шт.)**
- оцет яблучний — **20 г**
- сіль і перець — **на смак**

Ребра натерти сіллю, перцем, додати товчений часник, олію і томатний сік. Поставити маринуватися на 1–2 год.

На вершковому маслі обсмажити нарізану сливу та карамелізувати її разом із цукром на великому вогні. Перекласти сливу в миску, потім покласти туди підпалену гілочку чебрецю, миску накрити дошкою чи тарілкою (так гілочка почне тліти, а сливи матимуть підкопчений аромат).

Помідори очистити від шкірки й насіння, обсмажити на сковорідці, злегка змащеній олією, додавши до них дрібно нарізану цибулю та карамелізовані сливи, потім покласти мед і перебити блендером до однорідної маси.

Замариновані ребра спочатку обсмажити на олії до золотистого кольору, потім змастити пастою зі слив і томатів з медом і тушкувати до готовності 30–40 хв.

Грушу почистити, дрібно нарізати і додати до неї дрібно нарізаний гострий перець і посічену м'яту, перемішати все та приправити яблучним оцтом.

Готові тушковані ребра викласти на тарілку, зверху посипати яскравою грушевою сумішшю з гострим перцем і м'ятою, карамелізованою сливою. Прикрасити листям петрушки.





Печеня



- картопля – **200–250 г**
(3–4 шт.)
- цибуля чищена – **50 г**
(½ шт.)
- морква – **50 г** (1 шт.)
- кріп – **5 г**
- свинина (м'якоть) – **150 г**
- олія соняшникова – **20 г**
- борошно пшеничне – **25 г**
- масло вершкове – **15 г**
- сухофрукти – **20 г**
- сіль і перець – **на смак**

Картоплю почистити й нарізати середніми кубиками, моркву і цибулю також нарізати кубиками. Усі овочі обсмажити на соняшниковій олії на сильному вогні. Потім додати нарізане шматочками м'ясо, попередньо замочені сухофрукти та ще трохи обсмажити, посолити й поперчити.

Борошно обсмажити спочатку на сухій сковорідці до горіхового присмаку, додати вершкове масло, трішки соку, що виділився під час смаження м'яса, та добре розмішати, щоб не було грудочок і заправка почала загущуватися.

У каструлю або на деко для запікання викласти обсмажені овочі з м'ясом, залити борошняною заправкою та поставити тушкуватися до готовності на 40–50 хв за температури 180–200 °С.

Готову печеню викласти на тарілку і посипати посіченим кропом.

Бараняча нога вмліла з пряними травами

- ягнятина (задня нога безкісткова або лопатка) – **1350 г**



Для маринаду:

- розмарин свіжий – **15 г**
- чебрець свіжий – **3 г**
- часник – **31 г**
- перець чорний мелений – **1,5 г**
- коріандр – **1 г**
- майоран – **1 г**
- лавровий лист мелений – **1 г**
- сіль – **18 г**
- олія соняшникова – **15 г**

Для овочевої бані:

- морква (очищена) – **100 г (2 шт.)**
- корінь селери – **50 г**
- стебло селери – **100 г**
- цибуля ріпчаста – **150 г (1–2 шт.)**
- часник (цілі зубчики) – **110 г**
- лавровий лист – **0,5 г**
- розмарин свіжий – **3 г**
- чебрець свіжий – **2 г**
- олія соняшникова – **30 г**
- стебла петрушки/кропу
- сіль – **на смак**

М'ясо очистити від плівки та жиру, ножем зробити проколи в м'якоті. Розмарин і чебрець зняти з гілочок. Часник подрібнити. Із прямої зелені, спецій, олії та приправ зробити кашку (можна використати блендер або ступку), якою натерти підготовлене м'ясо. Скрутити його в рулет, зафіксувати ниткою. Залишити мариноватися на 12 год.

Овочі нарізати пластинками навскіс завтовшки 1–1,5 см, посолити. На деко, встелене пергаментом, викласти овочі та зелень, покласти рулет, збризнути олією. Запекати 20 хв за температури 220 °С до утворення скоринки, тоді зменшити температуру до 200 °С і запекати ще 20 хв. Потім накрити м'ясо фольгою, а на деко влити трохи води і готувати ще 60–90 хв за температури 180 °С. Періодично поливати м'ясним соком, який утворюється. У разі потреби підливати воду. Готовність перевіряти дерев'яною шпажкою: під час проколювання має витікати м'ясний сік рожевого (медіум) або сірого (повна готовність) кольору. Шпажка повинна входити легко і м'яко.

Після запікання рулет залишити на 10 хв.

/ Овочі можна використати як гарнір.



Варенуха

1 ☆ /  /  / 3–6 год  / 2  / 

інгредієнти:

- кориця мелена – **1,5 ч. л.**
- зерна кардамону – **7 шт.**
- зірочки гвоздики – **7 шт.**
- зерна духмяного перцю – **7 шт.**
- зерна чорного перцю – **7 шт.**
- мед – **2 ст. л.**
- свіжий корінь імбиру – **10 г**
- паприка – **0,5 ч. л.**
- цедра одного апельсина, суміш сухофруктів (яблука, груші, сливи, вишні) – **200 г**
- вода – **1 л**

Усі сухофрукти помити і залити 1 л води, довести до кипіння та поставити у теплому місці. Якщо є можливість, можна лишити в термосі на кілька годин. Якщо ні, то дати настоятися 30 хв і процідити. Зварені сухофрукти можна викласти на таріль окремо або додавати до начинок для пирогів чи десертів.

Додати до узвару спеції, довести його до кипіння на повільному вогні, а тоді щільно накрити каструлю кришкою, лишити мінімальний вогонь і варити 1,5 год. Можна поставити в духову шафу на кілька годин. Важливо, аби варенуха не кипіла, а потроху мліла.

Після всіх маніпуляцій напій процідити ще раз і подавати теплим або холодним.

Україна. Іжа та історія





Розділ III.

Кухня сезонів



Олена Брайченко

Кандидатка історичних наук,
дослідниця гастрономічної
культури, засновниця *izhakultura*



Смак, структуру страв
української кухні, її ритм
і кольористику найкраще
відчувати, смакуючи
сезонні продукти.
Гастрономічний рік
в Україні – це цікава
кулінарна подорож.



Основу української кухні становив рослинний раціон, тому в умовах чотирьох пір року і змінюваної доступності окремих продуктів її характерною рисою стала сезонність. Календарний ритм не одне століття був важливим для формування меню, смаків, кулінарних технік, поширення певних типів страв або продуктів. Із часом розвиток сільськогосподарських і харчових технологій дещо знівелював календарні обмеження в кулінарній практиці, однак досі в ній сезонність має неабияке значення. Туристична й ресторанна галузі сприяють популяризації сезонного ритму кулінарії. В Україні набувають поширення фестивалі, присвячені сезонному овочу, ягоді чи фрукту. Гастрономічний рік в Україні визначається продуктами або стравами, що мають давню історію і традиції використання в кулінарії.

Початком **весняного** гастрономічного циклу можна вважати час збирання *березового соку*. Його наточують із дерев, що ростуть як на присадибних ділянках, так і в гаях, лісах чи невеликих смугах березових насаджень і розділяють сільськогосподарські угіддя. Свіжий сік заготовляють для власної родини, на його основі роблять квас — ферментований напій із додаванням смажених зерен ячменю та родзинок. Його гострота і смак визначаються не лише пропорціями, а й часом дозрівання. Найліпшим вважається квас, витриманий протягом кількох місяців. У радянський час популярним став консервований сік, виготовлений на консервних заводах.

Весняний кулінарний сезон насичений молодого *зеленню* — зеленою цибулею, молодим часником, кропом, петрушкою, з яких готують салати, заправляючи сметаною чи оліями. А в зелених борщах і юшках використовують щавель, шпинат, молоді кропиви і навіть лободу.

Навесні у ресторанному меню з'являються спеціальні пропозиції страв зі *шпараги* (спаржі) та *ревеню* (румбамбару). Обидві рослини бажані на столі, їх вирощують і на присадибних ділянках (городах), й у фермерських господарствах. Згадки про них містяться в численних історичних документах. Румбамбар з'явився в Галичині у XIX ст. З часом його почали вирощувати на великих плантаціях, з нього робили мармелад, який продавали споживачам через мережі крамниць. Спаржа росла лише у дикому вигляді і в народі мала назви «холодок», «заячий холодок».



Далі настає час *лісових суниць і полуниці*. Практика збирання лісових ягід для вжитку чи продажу в Україні фактично безперервно побутує з давніх часів. Лісові суниці вживають у сирому або сушеному вигляді як ласощі. Вирощена на присадибних ділянках чи у фермерських господарствах полуниця потужною хвилею наприкінці травня заповнює всі базари та крамниці країни. Цю ягоду їдять сирого, збивають зі сметаною й цукром (або ж медом), використовують як начинку для вареників, з неї варять варення.

На початку **літа** в Україні можна потрапити у світ *черешні*. І хоча на українських теренах черешню майже повсюдно вирощують у домашніх садках, саме «мелітопольська черешня», сортів якої налічується більше сорока, стала локальним брендом і географічно зазначеним продуктом.

У цей час дозріває ще одна очікувана лісова ягода — *чорниця (бурівки, афини, яфини)*. В Україні також промислово вирощують високорослу чорницю (*лохину*), але збір лісової чорниці і нині має важливе значення. Чорницю найчастіше їдять свіжою, з морозивом, сметаною, йогуртом, її додають до десертів. Популярною літньою стравою є вареники з чорницями. З лісових ягід також варять варення або роблять різноманітні сиропи та настоянки. Багато чорниць висушують, щоб потім використати для приготування страв чи напоїв. Сушать ягоди суниць і чорниць разом зі стеблом та листям у вигляді дрібних букетиків, які стають основою для трав'яних чаїв.

Не менш очікуваною для українців є *малина*. Її, як і полуницю, вирощують практично у кожному сільському або дачному садку. Збір дикої малини не такий популярний, як, приміром, 20 років тому. Лісова малина відчутно дрібніша, а її збирання — трудомісткий і тривалий процес. Тож якщо сьогодні у вільному продажі легко знайти зібрані в лісі чорницю та суницю, то малину — зовсім ні.

Та не лише ягоди і фрукти є флагманами сезонної української кухні. Улюблений овоч в Україні — *огірок*. Тут особливо цінують ґрунтові огірки, які вирізняються характерним ароматом, структурою і відчутно солодким смаком. Саме з них готують улюблений делікатес — малосольні огірки. Усього кілька днів достатньо, щоб

перетворити свіжі огірки на пікантну закуску, яка найкраще смакує до молоді свіжозвареної картоплі з кропом. Цей смаковий дуєт в Україні слугує маркером літнього меню.

Німецький мандрівник Ульріх фон Вердум, який подорожував Україною у XVII ст., також згадував про велику популярність огірків, що їх їли, тримаючи руками. Особливу історію мають «ніжинські огірки» — сорт, що походить від назви міста Ніжин на Чернігівщині. Сьогодні він практично втрачений, та історія промислового вирощування і соління огірків у Ніжині залишилася і походить з XIX ст. Свою славу цей огірок здобув за особливі властивості при засолюванні. Історія овоча обросла чималою кількістю цікавих легенд, а у Ніжині йому навіть установили пам'ятник. Одним з відомих огіркових кластерів є село Добропасове Дніпропетровської області, де фактично кожне друге домогосподарство вирощує огірки на продаж.

Нинішню українську кухню складно уявити без *помідорів*, які хоч і доволі пізно, але міцно проникли в харчову культуру українців, змінивши смак культової страви — борщу. Помідори входять не лише до обов'язкового переліку городніх культур, а ще й до борщового набору. Наприкінці серпня вибір помідорів — різних сортів, кольорів та розмірів — неймовірно великий. Практично кожен, хто куховарить, добре орієнтується у їхніх видах, обираючи одні для вживання у свіжому вигляді, до салатів, а інші — для приготування томатного соку, аджики, квашених помідорів чи «борщу» (домашньої заготовки, на основі якої варять борщ у зимовий час). Особливо цінуються помідори з Херсонщини та Одещини, зокрема із селища Утконосівка Одеської області.

Віддавна славиться ранніми сортами помідорів, перців та огірків містечко Заліщики на півдні Тернопільщини. Закарпаття — ще один регіон, де через теплі кліматичні умови активно розвивають городництво й виноробство.

Значення огірків, помідорів і перцю важко переоцінити, адже на піку сезону багато мешканців України квасять та консервують їх у домашніх умовах окремо й у складі салатів та овочевих асорті.

Давню історію і народну любов має *кавун*, поява якого знаменує кінець літа. «Херсонський кавун» — ще один претендент на статус

географічно зазначеного продукту. Традиція його вирощування сягає корінням принаймні античних часів і пов'язана з Північним Причорномор'ям. У подорожніх щоденниках мандрівників, зокрема німецького професора-природознавця Йогана Блазіуса (1809–1870), можна побачити описи великої кількості кавунів на Кременчуцькому ярмарку (Полтавська область); згадують про них і дослідники XVII–XVIII ст. Придбати кавуни у XVIII ст. можна було в Києві.

Для сучасного споживача може видатися незвичною практика споживання кавунів із хлібом, але саме таке поєднання було цілком узвичаєним серед окремих верств населення, для яких хліб з кавуном, огірком чи цибулиною слугували обіднім перекусом або ж запасами їжі в дорозі. Сьогодні можна натрапити на екзотичні для українців варіанти шматочків кавуна у поєднанні з твердим сиром, що є оригінальною закускою до житнього пива. На півдні України досі побутує давній звичай випарювання кавунового соку до густого тягучого стану — *бекмес* (*бекмес*, *пекмес*, *бетмес*, *бетмес*). Така технологія популярна і серед українських греків Приазов'я. У Мангуші (Донеччина) кавуни нарізали скибочками, варили, а потім висушували — такі смаколики називали речель.

Місцевий спеціалітет південних регіонів — *квашений кавун*, що є такою самою звичною стравою, як і квашена капуста. Етнографи у XIX ст. записали свідчення про традиції соління кавунів на зиму. Для цього обирали невеликі кавунчики, які засолювали так само, як і огірки, з додаванням кропу. Кавун — типовий елемент наїву на картинах народних українських художників XIX–XX ст.

Настання гастрономічної **осені** знаменують кошики зі свіжими та в'язки із сушеними *лісовими грибами*, гори *гарбузів*, великих *голівок капусти*, а також *моркви*, *буряків* і *цибулі*. Хоча гарбуз — поширена в городництві культура, особливої уваги в українській кулінарній практиці він не здобув.

Збирання грибів — давня традиція. До процесу часто залучають усю родину, хоча в минулому цим активно займалися здебільшого діти. Грибна першість в Україні належить *білому грибу*. Його найчастіше називають справжнім, або правдивим, грибом, який сушать, консервують, смажать і з якого готують грибні юшки.

Для соління найкращими вважають опеньки, грузді та маслюки, для смаження або тушкування — лисички, боровики, для сушіння — білий гриб. Чимало страв української кухні готують із печериць та глив, які продаються у крамницях. У минулому печериці були поширеним видом грибів. Розрізняли такі їх типи: лісові, польові, серпневі, червоні печериці. Останніми роками в багатьох регіонах грибний сезон має і конкретний комерційний вимір. Білі гриби та лисички активно експортують за кордон.

Окрім грибів і гарбузів, українська осінь пахне стиглими *яблуками*. Цей фрукт в Україні їдять упродовж року, а біля будинків часто можна побачити одразу кілька сортів яблунь. Попри те, що багато з давніх сортів сьогодні втрачено, але культура використання яблук для приготування різноманітних страв доволі розвинута. З-поміж сортів вирізняється кислий сорт зимових яблук «Ренет Симиренка», що походить із Черкащини і введений до каталогу сортів наприкінці XIX ст., а також має неофіційний статус «яблука України». Їх кладуть у борщ, запікають із птицею. Цей сорт має щільну текстуру та кисло-пряний смак, використовують його і для заквашування (мочіння).

Незмінним напоєм на теренах України був «вар» — компот, який варили із сушених яблук, груш і слив. До середини XX ст. його вживали переважно в селах, але згодом він увійшов у меню міських їдалень, кафе та ресторанів. Серед кримських татар і зараз поширений подібний напій з яблук та інших фруктів під назвою «*хошаф*». У Галичині на основі яблук робили літній суп — *ябчанку*, а в Бердичеві яблука застосовували для виробництва пива. Прагнучи підкреслити багатство і врожайність землі на Поділлі, захоплені іноземці казали, що якщо там посадити суху яблуневу палицю, то вже наступного року можна буде збирати врожай яблук.

Серед фруктів, які зажили особливої слави, не можна оминати увагою сливу. Про численні дерева сливових навколо Львова й уздовж польових доріг Галичини згадував у XVII ст. Ульріх фон Вердум. Він також помилково сприйняв джем, що його місцеві мешканці робили із соку цих фруктів, за «масло». Сливами славилася і Полтавщина. Особливий вид «опішнянських» слив згадано у бурлескно-травестійній

поемі Івана Котляревського «Енеїда» ще у XVIII ст. Опішнянську сливу продавали на ярмарках, її в'ялили (гнітили), щоб у такому вигляді транспортувати далеко за межі Полтавщини. Поширений сорт слив-венгерок і сьогодні бачимо у домашніх садах.

Сливи вживають у свіжому вигляді або маринують, із них варять варення. Мариновані гостро-солоні сливи — пікантна закуска, яку подають до столу або ж додають до страв, скажімо, печеної свинини. Сливу здавна сушили, вудили, аби потім готувати узвари, додавати до пирогів чи тушкувати разом із квашеною або свіжою капустою. Димлена слива подекуди є неодмінним інгредієнтом борщу, який робить його смак багатограним і насиченим.

Зиму в Україні найліпше зустрічати із запасами найрізноманітніших солінь та консервацій. Солені, квашені огірки, помідори, баклажани, часник, капуста, гриби, а ще мікси овочів у вигляді консервованих салатів, заправок, аджик — ось що ретельно заготовляють на літніх чи квартирних кухнях наприкінці літа і восени, щоб куштувати взимку.

Для зберігання консервованих продуктів у містах і селах використовували різні приміщення. Пивниці, підвали, погребі та спіжарки допомагали пережити важкі часи. Горища будинків також активно задіявали для таких потреб. Техніки будівництва цих споруд залежали від кліматичного зонування та рельєфу місцевості. Проте й у карпатських, й у центральноукраїнських хатах мешканці воліли тримати продукти під рукою. У великих містах на випадок епідемій чи воєн на продовольчі склади перетворювали арсенали (приміщення для виготовлення і зберігання зброї) або підвали монастирів. Традиція зберігання консервацій в окремих шафах (кладовках) на балконах багатоповерхівок — вимушений крок із часів СРСР. У деяких містах і досі можна натрапити на погребі, розташовані на підвір'ї біля багатоквартирних будинків.

Сезонну кухню, що була зазвичай рослинною, завжди при нагоді урізноманітнювали молочними, рибними та м'ясними виробами.



150	Канапки з овочевою ікрою
152	Малосольні огірки з медом
156	Борщик галицький питний
157	Млинці з м'ясом
158	Еклери (птісі) з оселедцем
160	Шпинатні тістечка з сиром
162	Коржики солоні
164	Пиріжки печені
168	Галушки дрібні з соусом
170	Плацинда сирна з мачанкою
172	Чіберек
174	Яворівський пиріг
176	Яворівський пиріг з курячою мачкою
178	Форшмак з яблуками
180	Фарширований короп (гефілте фіш)
182	Завиванці з м'ясом і вудженими сливами
184	Голубці в буряковому листі





Канапки з овочевою ікрою



40–45 хв / 4 /

Для ікри:

- баклажани — 400 г
- перець солодкий — 200 г
- помідори — 200 г
- часник — 20 г (3–4 зубчики)
- цибуля синя — 200 г
- ревінь — 100 г
- горіхова олія — 50 г
- цукор — 10 г
- сіль — 5 г
- суміш перців — 5 г

Для подачі:

- хліб житній
мультизлаковий — 85 г
- паприка копчена
(ціла пелюстка) — 5 г
- ліщина — 20 г
- салатне листя — 10 г

Вимиті та висушені рушником цілі овочі покласти у форму і запікати в духовій шафі 30 хв за температури 200 °С (можна запікати на грилі). Готові овочі охолодити. Обережно зняти з них шкірку, видалити насіння й залишити тільки м'якоть. Часник почистити, подрібнити, злегка підсмажити на сухій сковорідці і разом зі спеціями додати його до обчищених овочів. Перебити блендером до однорідної маси, поступово вливаючи горіхову олію.

Для подачі нарізати житній хліб завтовшки 5–8 мм, обрізати краї та підсушити на сковорідці або в духовій шафі. На хліб викласти дрібне листя салату, потім овочеву ікру. Зверху прикрасити товченими горіхами ліщини, пластівцями копченої паприки.

Перед приготуванням цілі овочі — баклажани і помідори — потрібно проколоти в кількох місцях: так вони утримають форму.

Ревінь надає ікрі приємну кислинку, та перед запіканням його треба очистити від тонкої плівки.





Малосольні огірки з медом



20 хв +48 год для просолювання



- огірки свіжі — **1 кг**
- вода питна — **1 л**
- сіль — **50 г**
- цукор — **20 г**
- часник — **50 г**
- листя смородини —
1 жменя
- листя хрону —
3 стебла з листям
- листя вишні — **1 жменя**
- зонтики кропу — **15 г**
- м'ята — **20 г**
(кілька гілочок)
- мед квітковий — **100 г**
- насіння льону — **50 г**

Огірки добре помити у холодній воді. Листя зелені та зонтики кропу замочити у воді, помити і викласти на дно скляної банки, трохи розім'явши руками для підсилення аромату. Стебла хрону також помити й розрізати на 2–3 частини. З огірків зрізати кінчики, часник почистити і нарізати пластинками. Закласти все в банку, перемежуючи огірки шарами листя.

У холодній воді розмішати сіль і цукор, залити цим розчином огірки, щоб він їх повністю покрит. Залишити солитися якнайменше на 2 доби в темному і прохолодному місці. Засолені огірки нарізати скибочками, полити зверху квітковим медом та посипати обсмаженим насінням льону. Можна прикрасити ягодами або посіченою м'ятою.





Борщик галицький питний



Для овочевої заправки:

- буряк – 130 г (1 шт.)
- морква – 45 г (½ шт.)
- корінь петрушки – 13 г
- цибуля – 65 г (1 шт.)
- стебла селери – 25 г
- томатна паста – 20 г
- вода – 100–200 г
- олія соняшникова – 20 г
- оцет 9 % – 8 г
- цукор – 5 г
- духмяний перець – 0,3 г
- чорний перець
горошок – 0,3 г
- лавровий лист – 0,1 г
- вода – 100 г

Для борошняної запражки:

- борошно пшеничне – 15 г
- масло вершкове – 15 г
- олія соняшникова – 5 г

Для борщику:

- вода – 920 г
- сіль – 18 г
- перець чорний
мелений – 0,2 г
- сметана 30 % – 150 г

Помити овочі й почистити їх. Буряк і моркву натерти на буряковій тертці. Корінь петрушки нарізати брусочками, цибулю – соломкою, стебла селери – півкільцями. Усі овочі перекласти в каструлю чи глибоку сковорідку, додати воду, томатну пасту, олію, прянощі та спеції. Тушкувати під кришкою на помірному вогні до готовності.

Приготувати борошняну запражку. На суміші вершкового масла й олії у каструлі з товстим дном спряжити борошно до жовтуватого кольору.

У 900 г гарячої води ввести потроху борошняну запражку, розмішати віничком до розчинення грудочок, ввести сметану. Довести до кипіння, прокип'ятити протягом 5 хв на помірному вогні, щоб заварилося борошно і вийшла маса однорідної консистенції. У гарячу сметанну суміш ввести тушковані овочі. Довести до кипіння, але не кип'ятити! Відставити каструлю настоятися 30 хв. Процідити, додати сіль і перець. Прокип'ятити на помірному вогні протягом 1 хв, весь час помішуючи. У разі сильного і тривалого кип'ятіння борщик утратить колір. Охолодити.

До борщику можна додати дрібно посічені часник і зелень.

Традиційно борщик подається в горнятках з налисниками або млинцями, пиріжками, солоною випічкою, яворівським пирогом.

Млинці з м'ясом



Для тіста:

- борошно пшеничне просіяне — **102 г**
- молоко 3,2 % — **237 г**
- олія соняшникова — **39 г**
- газована вода — **78 г**
- яйця курячі — **63 г (1,5 шт.)**
- сода — **0,05 г**
- оцет — **2 г**
- цукор — **1,5 г**.

Для фаршу:

- телятина — **216 г**
- свинина — **216 г**
- цибуля — **66 г**
- майонез 67 % — **129 г**
- сіль — **4,2 г**
- перець чорний мелений — **0,3 г**
- зелень кропу — **9 г**

Для обсмажування:

- яйця курячі — **125 г (2,5 шт.)**
- тертий сухий хліб (панірувальні сухарі) — **100 г**
- олія соняшникова — **100 г**
- масло вершкове — **50 г**

За допомогою міксера замісити тісто: у молоко повільно всипати борошно, додати яйця, погашену оцтом соду, цукор. Коли зникнуть грудки, зменшити оберти, поступово порціями влити воду й олію. Тісто має вийти рідким.

Розігріти сковорідку, змастити її олією, вилити черпаком невеличку порцію тіста (повинен вийти тонкий млинець). Смажити 1 хв на одній стороні, перевернути і смажити ще 1 хв на іншій.

Приготувати фарш. Свіже м'ясо і цибулю перемолоти на м'ясорубці, додати майонез, дрібно нарізаний кріп, посолити та поперчити.

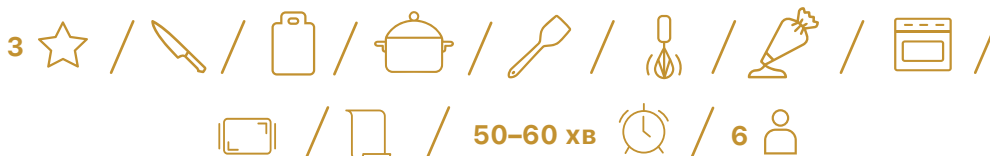
Готовий млинець розкласти на столі чи дошці. Одну половину намастити фаршем, накрити другою половиною, скласти трикутником. Краї підрівняти ножем.

Занурити млинець із м'ясом у збиті яйця, потім — у тертий хліб. Обсмажувати на помірному вогні на суміші масла й олії з двох сторін до готовності начинки й утворення золотавої скоринки.





Еклери (птисі) з оселедцем



Для приготування напівфабрикату еклерів вагою 500 г:

- борошно пшеничне
просіяне — 150 г
- сіль — 10 г (1 ч. л.)
- масло вершкове — 100 г
- молоко — 250 г
- яйця курячі — 4 шт.

Для оформлення страви:

- еклери н/ф — 60 г
(6 шт. по 10 г)
- крем-сир вершковий — 40 г
- сметана — 20 г
- філе оселедця
слабосолене — 70 г
- цибуля зелена — 15 г
- яйця перепелині — 3 шт.
- ікра щуки — 15 г
- цибуля синя — 20 г

Для приготування еклерів повільно прогріти вершкове масло з молоком та сіллю. Коли масло розтане, збільшити вогонь і довести суміш до кипіння. Потроху всипати борошно, прибрати з вогню та вимішувати, щоб тісто стало відділятися від країв посуду. Дати охолонути протягом 15 хв. Додати до тіста злегка збиті курячі яйця та вимішувати, доки воно не буде однорідним і блискучим. Через кондитерський мішок висадити на деко, встелене пергаментом, невеличкі еклери (як кулі, діаметром до 3–5 см).

Духову шафу розігріти до 220 °С, вимкнути і лишити там вироби на 10–15 хв, потім випікати 30 хв за температури 160–180 °С й охолодити. Після того зрізати верхню частину та начинити масою з крем-сиром і оселедцем.

Для начинки філе оселедця дрібно порізати, змішати з крем-сиром, сметаною і подрібненою зеленою цибулею.

Начинені еклери зверху прикрасити половинкою вареного перепелиного яйця, ікрою щуки, тоненько нарізаною синьою цибулею.

/ Сметану можна замінити нейтральним йогуртом.



Шпинатні тістечка з сиром



Для тіста:

- яйця курячі — 240 г (4 шт.)
- цукор — 5 г
- зелень петрушки — 25 г
- зелень кропу — 25 г
- олія соняшникова — 70 г
- сметана — 50 г
- сіль — 2 г
- борошно пшеничне
просіяне — 120 г
- розпушувач — 5 г
- порошок шпинату — 5 г

Для начинки:

- сир вурда — 300 г
- зелень кропу — 20 г
- сіль — 3 г
- перець — 2 г
- філе лосося мариноване
або копчене — 100 г

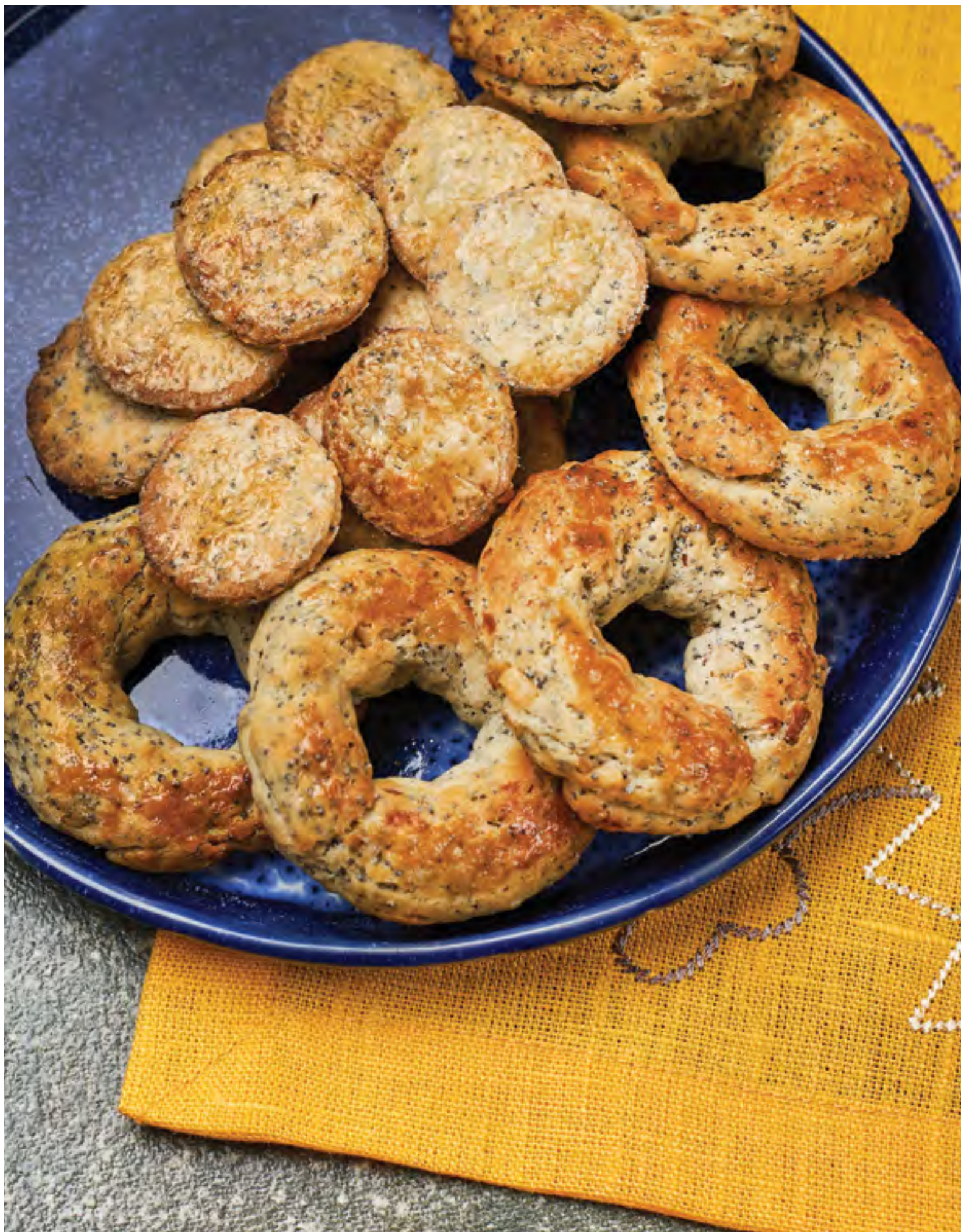
Для тіста відділити білки від жовтків, білки збити з цукром у піну. Зелень кропу та петрушки перебиту блендером зі сметаною, олією, сіллю. Борошно з'єднати з розпушувачем і шпинатним порошком, додати до трав'яної суміші, покласти жовтки, ретельно вимішати.

Вилити тісто на деко, встелене пергаментом, і випікати 15–17 хв за температури 160 °С. Охолодити, зняти папір, зрівняти краї, розрізати упоперек пласт бісквіта на дві частини. Товщина випеченого тіста має становити приблизно 1,5 см.

Для начинки нарізати дрібно кріп, вимішати з сиром, посолити, поперчити. Намастити один корж сирною масою, накрити другим коржем, підрівняти краї, замастити порожнини, покласти під легкий гніт на кілька годин. Охолодити, розрізати гострим ножом на 20 квадратів. Нарізати філе лосося тонкими слайсами, викласти на кожне тістечко.

Сир вурда має бути кімнатної температури. Замість нього можна використати вершковий м'який сир.

Філе лосося можна замінити свіжими помідорами черрі або в'яленими помідорами.





В'ЯЧЕСЛАВ ПОПКОВ
за рецептурою
Маріанни Душар

Коржики солоні



- смалець зі шкварками — **150 г**
- борошно пшеничне просіяне — **300–350 г**
- сухий мак — **100 г**
- цибуля — **2 шт.**
- яйце куряче — **1 шт.**
- розпушувач — **12 г**
- сіль, перець, цукор — **на смак**

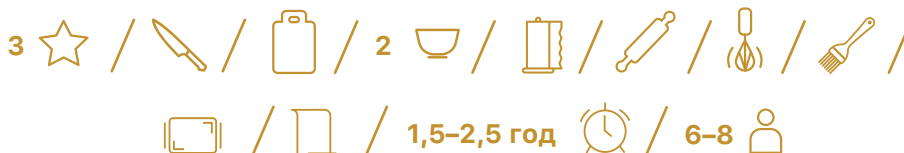
Мак, борошно та розпушувач змішати, додати смалець, усе разом вимішати руками. Має вийти сипка суміш. Цибулю почистити й натерти. До суміші додати натерту цибулю, яйце, трішки солі, цукру і перцю та замісити тісто. Воно має бути густим і липкуватим. Готове тісто залишити у холодильнику на 2 год, після чого розкачати та вирізати фігури довільної форми — кружальця, ромби або квадрати. Викласти їх на деко, встелене пергаментом, випікати 25–35 хв за температури 190–200 °С.







Пиріжки печені



Для опари:

- молоко тепле — **250 мл**
- дріжджі свіжі — **30 г**
- цукор — **20 г**
- борошно пшеничне
просіяне — **70 г**

Для тіста:

- масло вершкове
м'яке — **100 г**
- цукор — **80 г**
- яйця курячі — **2 шт.**
- дрібка солі
- борошно пшеничне
просіяне — **550 г**

ТІСТО

Тісто готується опарним способом. Для опари налити в миску тепле молоко, розчинити в ньому цукор і дріжджі, додати борошно, накрити миску плівкою та залишити на 1,5 год у теплому місці. Маса має піднятися у 2–3 рази.

Для тіста в іншій мисці змішати віничком вершкове масло з цукром та яйцями, додати сіль й опару, добре перемішати і всипати борошно. На змащеному соняшниковою олією столі вимішати тісто до еластичної маси, яка не липне до рук. Покласти в миску, злегка змащену олією, накрити харчовою плівкою та поставити в тепле місце на 1–1,5 год.

ФОРМУВАННЯ І ВИПІКАННЯ ПИРІЖКІВ

Із готового тіста сформувати кульки по 30–40 г, розкачати з них кола діаметром 6–8 см. По центру кожного кола покласти 40 г начинки. Зліпити пиріжки, викласти їх на деко з пергаментом, змащеним олією, швом донизу або догори, якщо пиріжки фігурні чи мають певний візерунок. Змастити кожен пиріжок яйцем або жовтком за допомогою пензлика, дати підійти 10–15 хв і випікати в розігрітій до 170 °С духовій шафі 15–25 хв до золотистого кольору.



НАЧИНКИ

З капустию: квашена капуста — 1 кг, цибуля — 200 г, морква — 100 г, олія соняшникова — 50 г, сіль і перець — на смак.

Капусту варити у 3 л води на середньому вогні 20 хв, злити на сито і залишити, щоб добре стекла вода. На розігріту з олією сковорідку покласти дрібно нарізану цибулю та моркву, натерту на дрібній тертці, пряжити, доки цибуля не стане м'якою, але не засмажувати. Додати капусту і смажити близько 10 хв, посолити, поперчити й охолодити.

Із квасолею: квасоля суха біла — 200 г, цибуля — 150 г, олія соняшникова — 50 г, сода — ½ ч. л., сіль — на смак.

Квасолю замочити у великій кількості води на 12 год. Перекласти в каструлю, залити 2 л води, додати соду й варити до повної готовності 1–1,5 год. Перебити зварену гарячу квасолю блендером або пропустити через м'ясорубку. На сковорідці з олією посмажити цибулю, нарізану дуже дрібними кубиками, до легкого золотистого кольору, додати її до квасолі, добре перемішати, посолити.

З домашнім сиром: сир домашній — 400 г, кріп свіжий — 20 г, жовток свіжий — 1 шт., сіль і перець — на смак.

Домашній сир перетерти через сито, додати дрібно нарізаний кріп, жовток, сіль і перець, добре вимішати.

Із цибулею та яйцями: яйця курячі — 7 шт., цибуля зелена молода — 40 г, рис білий варений — 100 г (за бажанням), сіль і перець — на смак.

Зварені яйця дрібно порізати, додати посічену цибулю, сіль, перець і добре перемішати.

Із гарбузом: гарбуз солодкий свіжий чищений — 600 г, мед — 50 г, горіх волоський — 50 г.

Нарізати гарбуз середніми кубиками, покласти на деко та запікати в духовці 20 хв за температури 200 °С до золотистого кольору. Охолодити на деку, порізати дрібними кубиками, перекласти в миску, додати мед і подрібнений смажений волоський горіх.

З маком: мак — 200 г, родзинки — 100 г, цукор — 100 г, мед — 50 г.

Мак покласти в миску або каструлю й залити 1 л окропу, накрити кришкою і залишити на 2 год. Потім покласти на сито, добре промити і дати стекти рідині. У ступці чи макітрі розтерти мак із цукром до сірого кольору, додати мед і попередньо замочені в окропі на 30 хв родзинки.

З вишнями: вишні без кісточок — 700 г, цукор — 150 г, крохмаль кукурудзяний — 30 г.

Вишні покласти на сито, щоб стік сік, потім перекласти в миску, додати цукор і крохмаль, добре перемішати. Одразу використовувати для начинки.

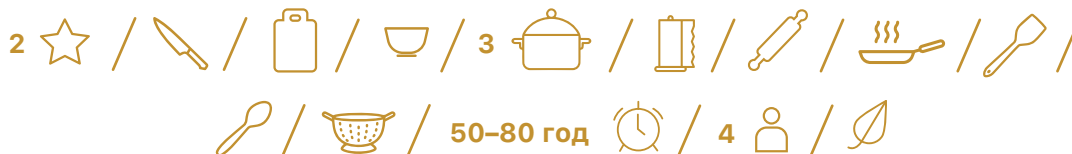
З яблуками: яблука червоні — 8 шт., мед — 80 г.

Яблука почистити від шкірки, нарізати великими кубиками, покласти на деко, запікати в розігрітій до 200 °С духовці 20 хв. Охолодити, змішати з медом.





Галушки дрібні з соусом



- борошно пшеничне просіяне – **500 г**
- яйце куряче – **1 шт.**
- вода тепла – **100–150 г**
- масло вершкове – **40 г**
- гриби білі свіжі для декору – **200 г**
- олія – **50 г**
- петрушка – **10 г**
- сіль – **на смак**

Для соусу:

- гриби білі свіжі (або морожені) – **300 г**
- цибуля – **200 г**
- олія соняшникова – **70 г**
- вершки 30 % – **200 г**
- сіль – **5 г**
- перець чорний мелений – **1 г**

З борошна, яйця, солі, теплої води замісити тісто для галушок. Накрити його харчовою плівкою і залишити на 30 хв. Розкачати тісто «джгутиком» або «ковбаскою» завтовшки 1 см, порізати товщиною 1 см, сформувати галушки. Відварити їх у підсоленому окропі 2–3 хвилини (доки не спливають на поверхню), скинути на друшляк, щоб стекла вода, після чого додати вершкове масло, перемішати. Білі гриби для декору відварювати протягом 10 хв, охолодити. Нарізати пластинками, просушити паперовим рушничком, підсмажити на олії з двох боків до золотистого кольору, посолити.

Для приготування грибного соусу відварити гриби близько 15 хв, нарізати кубиками 1×1 см. Цибулю почистити, нарізати кубиками 0,5×0,5 см, спряжити її на олії 5 хв, додати гриби, підсмажити все разом протягом 15–20 хв, залити вершками і тушувати ще 5 хв, посолити, поперчити. У тарілку налити грибний соус, зверху викласти відварені дрібні галушки, перемашені маслом. Прикрасити пластинками підсмажених білих грибів і подрібненою петрушкою.

Для фуршетної подачі покласти знизу 20 г соусу з білих грибів, на соус поставити 3 дрібні галушки, збоку викласти пластинку білого підсмаженого гриба і зелень.

Для тіста з галушок можна використовувати й інше борошно, наприклад гречане, з полби, цільозернове. Тоді потрібно додавати його у пропорції 1 до 3, тобто, скажімо, 100 г гречаного і 300 г звичайного борошна. Також галушки можна відварювати в різноманітних бульйонах та молоці.



Плацинда сирна з мачанкою



Для тіста:

- борошно пшеничне просіяне — 220 г
- вода — 100 г
- сіль — 4 г
- олія соняшникова — 20 г

Для начинки:

- сир домашній — 180 г
- зелень — 15 г
- цибуля зелена — 15 г
- яйце куряче — 1 шт.
- сіль — на смак

Для мачанки:

- кефір — 50 г
- сметана 30 % — 50 г
- зелень — 2 г
- часник — 1 г
- сіль — на смак

У теплій воді розмішати сіль, додати олію, всипати борошно та добре перемішати дерев'яною лопаткою. Тісто накрити і залишити на 30 хв. У цей час можна приготувати начинку й мачанку.

Для мачанки треба змішати кефір зі сметаною, додати подрібнені зелень і часник, посолити.

Для начинки зелень і пір'я зеленої цибулі подрібнити, додати у сир з яйцем (можна використовувати або ціле яйце, або лише жовток). Посолити та гарно перемішати.

Далі тісто розділити на 4 частини, сформувавши з них кульки. Робочу поверхню змастити олією та викласти тісто. Розкачати його завтовшки 2–3 мм. У центр покласти начинку та розрівняти. Заліпити тісто, стягуючи краї до центру. Викласти на розігріту суху сковорідку та обсмажити з обох боків до золотистого кольору. Перекласти на тарілку, накрити рушником і залишити на 10 хв.

Готові плацинди подавати з мачанкою.

Якщо сир надто сухий, можна використати ціле яйце.
Якщо ж він вологий, скріпити його допоможе жовток.





Чіберек



Для тіста:

- вода — 175 г
- борошно пшеничне
просіяне — 500 г
- сіль — 10 г
- рослинна олія — 5 г

Для начинки:

- м'ясо бараняче — 300 г
- цибуля — 300 г
- вода — 150 г
- сіль — 5 г
- перець чорний
мелений — 2 г

Для смаження:

- олія соняшникова — 1 л

Замісити тісто, воно буде з грудочками. Замотати у харчову плівку, залишити на 30 хв. Потім гарно вимісити тісто руками, розкачати качалкою, згорнути його, знову розкачати. Повторити так кілька разів, доки тісто не стане однорідним та еластичним.

Другий варіант — прокатати тісто кілька разів через тісторозкачувальну машинку.

Для начинки цибулю почистити, помити, розрізати на менші шматочки. Змолоти разом із м'ясом через м'ясорубку, додати воду, сіль і перець, перемішати. Поставити в холодильник на 30 хв.

Із тіста сформувати кульки однакового розміру дець по 55 г, розкачати до 2 мм завтовшки (можна за допомогою тарілки вирізати коло), покласти 60 г начинки посередині, скласти навпіл, по краю притиснути пальцем до столу, обрізати краї ножем для чібереків (для обрізання зайвого тіста використовують спеціальний ніж у формі кола із зубчиками на краях, який має назву чигирик). Дошку або піднос застелити пергаментом, посипати борошном, покласти чіберек, накрити харчовою плівкою. Продовжувати робити наступні чібереки.

У сковорідку діаметром 24–28 см або фритюрницю налити олію, нагріти до температури 170 °С, покласти чіберек, смажити до золотистого кольору з двох боків. Дістати дерев'яною лопаткою на паперовий рушник, щоб стік зайвий жир.

Щоб перевірити, чи достатньо нагрілася олія, потрібно взяти невеликий шматок тіста, покласти в олію і подивитися, чи смажиться він. Якщо тісто горить, значить, олія нагріта занадто сильно; якщо тісто ніби вариться, то олія ще не нагрілася.





Яворівський пиріг



Для тіста:

- борошно пшеничне
просіяне – **180 г**
- вода – **90 г**
- дріжджі свіжі (мокрі) – **10 г**
- олія соняшникова – **15 г**
- цукор – **2 г**
- сіль – **2 г**

Для начинки:

- крупа гречана суха – **50 г**
або запарена – **110 г**
- вода для запарювання
крупы – **90 г**
- картопля варена – **500 г**
- цибуля – **150 г**
- олія соняшникова – **45 г**
- перець чорний
мелений – **0,5 г**
- часник – **10 г**
- сіль – **7 г**

Дріжджі розтерти з цукром, додати трохи теплої води, щоб утворилася густа маса, накрити плівкою та залишити в теплому місці. За 15–20 хв дріжджі мають спінитися. У борошно додати сіль, перемішати, влити решту води, дріжджову масу, олію. Замісити м'яке тісто, накрити, залишити в теплому місці на 1 год, щоб підійшло. Помити й почистити картоплю, зварити її у підсоленій воді. З готової картоплі злити воду і пом'яти товкачем. Гречку промити, залити окропом, накрити кришкою, довести до кипіння, відставити і залишити для набухання на 30 хв. Цибулю нарізати кубиками, обсмажити на олії до золотистого кольору. Товчену картоплю змішати з гречкою (зайву воду злити), смаженою цибулею, посолити і поперчити, додати дрібно посічений свіжий або сухий часник. Начинка не має бути прісною. Підготовлене тісто розкачати у вигляді кола з тонкими краями. По центру викласти начинку, притиснути її. Зібрати зверху тісто у вигляді мішечка, скріпити. Легко, за допомогою качалки, розкачати пиріг. Надати йому круглої форми. Особливу увагу приділити потовщенню тіста (місце скріплювання): воно не повинно бути надто грубим. Розмір пирога розраховувати на форму діаметром 22–24 см. Форму злегка змастити жиром/олією. Перевернути пиріг і викласти у форму (швом донизу). Накрити рушником, залишити, щоб підійшов, на 20 хв. Можна посипати насінням кунжуту, кмину (за бажанням). Випікати у розігрітій до 180 °С духовці 25–30 хв.

Якщо на дні пирога є «відпар» (вологість), треба витягти його з форми та покласти в духовку ще на кілька хвилин, щоб допекти (підсушити).

Яворівський пиріг з курячою мачкою



Для тіста:

- борошно пшеничне
просіяне – **180 г**
- вода – **90 г**
- дріжджі свіжі (мокрі) – **10 г**
- олія соняшникова – **15 г**
- цукор – **2 г**
- сіль – **2 г**

Для начинки:

- крупа гречана суха – **50 г**
або запарена – **110 г**
- вода для запарювання
крупы – **90 г**
- картопля варена – **500 г**
- сало свіже – **120 г**
- цибуля – **150 г**
- олія соняшникова – **45 г**
- перець чорний
мелений – **0,5 г**
- часник – **10 г**
- сіль – **7 г**
- майоран – **0,5 г**
- мускатний горіх
мелений – **1 г**

Дріжджі розтерти з цукром, додати трохи теплої води, щоб утворилася густа маса, накрити плівкою та залишити в теплому місці. За 15–20 хв дріжджі мають спінитися.

У борошно додати сіль, перемішати, влити решту води, дріжджову масу, олію. Замісити м'яке тісто, накрити, залишити в теплому місці на 1 год, щоб підійшло.

Помити й почистити картоплю, зварити її у підсоленій воді. З готової картоплі злити воду і пом'яти товкачем. Гречку промити, залити окропом, накрити кришкою, довести до кипіння, відставити і залишити для набухання на 30 хв. Сало нарізати кубиками, витопити жир на сковорідці. Обсмажити на олії до золотистого кольору нарізану дрібними кубиками цибулю. Додати до картоплі гречку, цибулю, шкварки, спеції. Усе ретельно вимішати. Начинка не повинна бути прісною. Має відчуватися аромат часнику, присмак перцю.

Підготовлене тісто розкачати у вигляді кола з тонкими краями. По центру викласти начинку, притиснути її. Зібрати зверху тісто у вигляді мішечка, скріпити. Легко, за допомогою качалки, розкачати пиріг. Надати йому круглої форми. Особливу увагу приділити потовщенню тіста (місце скріплювання): воно не повинно бути надто грубим. Розмір пирога розраховувати на форму діаметром 22–24 см.

Для змащування:

- яйце куряче — 1 шт.
- молоко коров'яче — 20 г

Для курячої мачки:

- стегна курячі — 720 г
- вода — 150 г + 1250 г
- сіль — 15 г
- гілочка селери — 20 г
- морква — 20 г
- цибуля — 20 г
- лавровий лист — 0,2 г
- перець чорний горошок — 0,2 г
- перець духмянний — 0,2 г
- борошно пшеничне просіяне — 50 г
- куркума — 1 г
- перець чорний мелений — 1 г
- часник — 10 г

Форму злегка змастити жиром/олією. Перевернути пиріг і викласти у форму (швом донизу). Накрити рушником, залишити на 20 хв, щоб підійшов. Змастити жовтком, розведеним із молоком, зробити проколи виделкою. Можна посипати насінням кунжуту, кмину (за бажанням). Випікати у розігрітій до 180 °C духовці протягом 25–30 хв.

Поверхня пирога має бути рівномірно підпечена.

Для приготування мачки курячі стегна помити, залити холодною водою. Варити на помірному вогні не менше 1 год, час від часу знімаючи шум. Додати вимиті й почищені моркву та цибулю, гілочку селери. За 10 хв до готовності покласти лавровий лист, перець духмянний, перець чорний горошок. Коли бульйон буде готовий — процідити. Відділити м'ясо від кісток і шкіри, покласти його назад у бульйон. Борошно підсушити на сковорідці, охолодити. Розвести холодною водою до зникнення грудочок. У гарячий бульйон поступово ввести борошно, розмішане у 150 г води, весь час мішати лопаткою або ложкою. Поставити на плиту, довести до кипіння та кип'ятити кілька хвилин на помірному вогні. Довести соус до смаку, посолити, поперчити, додати часник і куркуму.

Мачку подавати в окремому тарелі або порційно полити нею кожен шматок пирога.



Форшмак з яблуками



Для форшмаку:

- філе оселедця – 200 г
- масло вершкове 82,5 % – 60 г
- яйце куряче – 1 шт.
- білий хліб – 60 г
- молоко – 80 г
- цибуля – 20 г
- яблука сорту «Ренет Симиренка» (або інший сорт із кислим смаком) – 40 г

Для ікри:

- ікра щуки – 80 г
- цибуля-шалот – 10 г
- олія соняшникова – 10 г

Для маринованих яблук:

- яблука – 160 г
- оцет білий винний – 50 г
- вода – 100 г
- суміш перців горошком – 2 г
- коріандр горошок – 2 г
- сіль – 4 г
- цукор – 24 г

Для подачі:

- хліб житній або пшенично-житній – 100 г

Цибулю порізати дрібними кубиками й залити окропом на 1 хв. Яйце зварити накруто (має кипіти близько 8 хв) і розрізати навпіл. Білий хліб замочити в молоці. Вершкове масло залишити для розм'якшення при кімнатній температурі. Тим часом з яблук зчистити шкірку й видалити серцевину. Покласти у блендер філе оселедця, підготовлені продукти, окрім масла, і перебити. Потім додати вершкове масло та вимішати ложкою чи лопаткою. За потреби додати дрібку солі.

Яблука порізати на четвертинки, видалити серцевину та нарізати тоненькими скибками. Залити маринадом. Щоб його приготувати, змішати в каструлі всі інгредієнти та довести до кипіння, а потім охолодити. Поставити в холодильник залиті маринадом яблука на 1 год.

Нарізати дрібними кубиками цибулю-шалот та додати в ікру. Перемішати віничком і поступово додавати олію.

Хліб підсмажити на сухій сковорідці до утворення скоринки.

Форшмак викласти на тарілку, покласти ікру й мариновані яблука. Подавати з теплими грінками.

Фарширований короп (гефілте фіш)



- **короп – 2,6–3 кг (1 шт.)**
- **цибуля – 1,5 кг**
- **вершкове масло – 150 г**
- **вода – 2 л**
- **солоний крекер – 300 г**
- **крупа манна – 50 г**
- **яйця курячі – 2 шт.**
- **жовток – 1 шт.**
- **вершки 20 % – 250 мл**
- **цукор – 2 ч. л.**
- **буряк – 1 кг**
- **морква – 1 кг**
- **лавровий лист – 2 шт.**
- **сіль, чорний перець – на смак**

Цибулю обчистити й нарізати півкільцями. У каструлі з товстим денцем протушкувати її у вершковому маслі до золотистого кольору. Лишити, щоб вихолонула.

Тим часом помити і почистити коропа. Обсушити його паперовим рушником. Обережно, щоб не пошкодити шкіру, відрізати ножицями плавці. Потім уздовж голови зробити надрізи 2–3 см до верху від нижніх плавців. Під шкіру втиснути пласку ручку ложки і за її допомогою акуратно відділити філе від шкіри по всій довжині коропа. Вивернути шкіру і відрізати біля хвоста.

Коропа без шкірки розробити на філе, з риб'ячих кісток ложкою можна зняти залишки м'яса (кістки і плавці не викидати). Філе нарізати дрібними шматочками і змішати з тушкованою цибулею. Лишити у морозильній камері на 1 год.

Поки філе у морозильній камері, кістки і плавці залити 2 л води, зварити без солі.

Буряк, моркву, цибулю почистити й нарізати кільцями чи напівкільцями завтовшки 2–3 мм. Крекер замочити у вершках.

Дістати філе з морозильної камери, додати розмочений крекер і пропустити через м'ясорубку, можна двічі. До фаршу покласти манну крупу, яйця, жовток, сіль, перець, цукор. Ретельно змішати і поставити в холодильник на 30 хв, після чого начинити шкіру коропа.

На денце форми для запікання з високими стінками і кришкою викласти 1/3 овочів, чергуючи буряк, цибулю, моркву. Посолити, додати лавровий лист, зверху викласти фаршированого коропа, а на нього — решту овочів, також посолити. Потім крізь сито вилити раніше зварений бульйон. Накрити кришкою і поставити в духову шафу на 3 год за температури 160 °С.

Якщо рідина швидко випарувалася, можна долити трохи бульйону. Після приготування лишити охолонути на 3 год. Потім лишити у холодильнику на ніч. Наступного дня порізати коропа на порційні шматки.





Завиванці з м'ясом і вудженими сливами



Для завиванця:

- биток свинини або яловичини — **360 г**
- олія соняшникова — **30 г**
- гірчиця негостра — **40 г**
- яйця курячі — **80 г (2 шт.)**
- борошно пшеничне просіяне — **60 г**
- ряжанка — **200 г**
- сливи свіжі — **100 г**
- вершкове масло — **40 г**
- цукор — **5 г**
- гілочка чебрецю
- сіль і перець — **на смак**

Для печива з кукурудзяної каші:

- крупа кукурудзяна — **50 г**
- вода — **150 г**
- сіль і перець — **на смак**
- вершкове масло — **20 г**

Для подачі:

- зелена цибуля — **5 г**
- шпинат-бебі — **5 г**

М'ясо злегка відбити з обох боків, посолити і поперчити, змастити гірчицею, додати трохи соняшникової олії та залишити маринуватися на 20–30 хв.

Тим часом сливи нарізати невеличкими шматочками та обсмажити на вершковому маслі разом із цукром, злегка карамелізуючи їх. Перекласти сливи в миску, потім покласти туди підпалену гілочку чебрецю, миску накрити дошкою чи тарілкою (так гілочка почне тліти, а сливи матимуть підкопчений аромат).

У киплячу воду всипати кукурудзяну крупу і заварити її. Готову кашу викласти шаром завтовшки 6–8 мм, розрівняти й дати застигнути. Далі вирізати з неї печиво потрібної форми та обсмажити його на вершковому маслі з обох боків до золотистої скоринки.

На мариноване м'ясо викласти карамелізовані сливи та загорнути його рулетом, зібравши краї всередину. Панірувати спочатку у збитому яйці, потім у борошні (два рази).

Обсмажити на сковорідці до золотистої скоринки, потім додати ряжанку й тушкувати в ній завиванець 20 хв.

Готовий завиванець нарізати завтовшки 6–8 мм та закріпити його на фуршетну шпажку. На печиво з кукурудзяної каші покласти листок шпинату-бебі та встромити шпажку з рулетом, щоб було видно розріз зі сливами. Прикрасити страву стрічками тонко нарізаної зеленої цибулі.





Голубці в буряковому листі

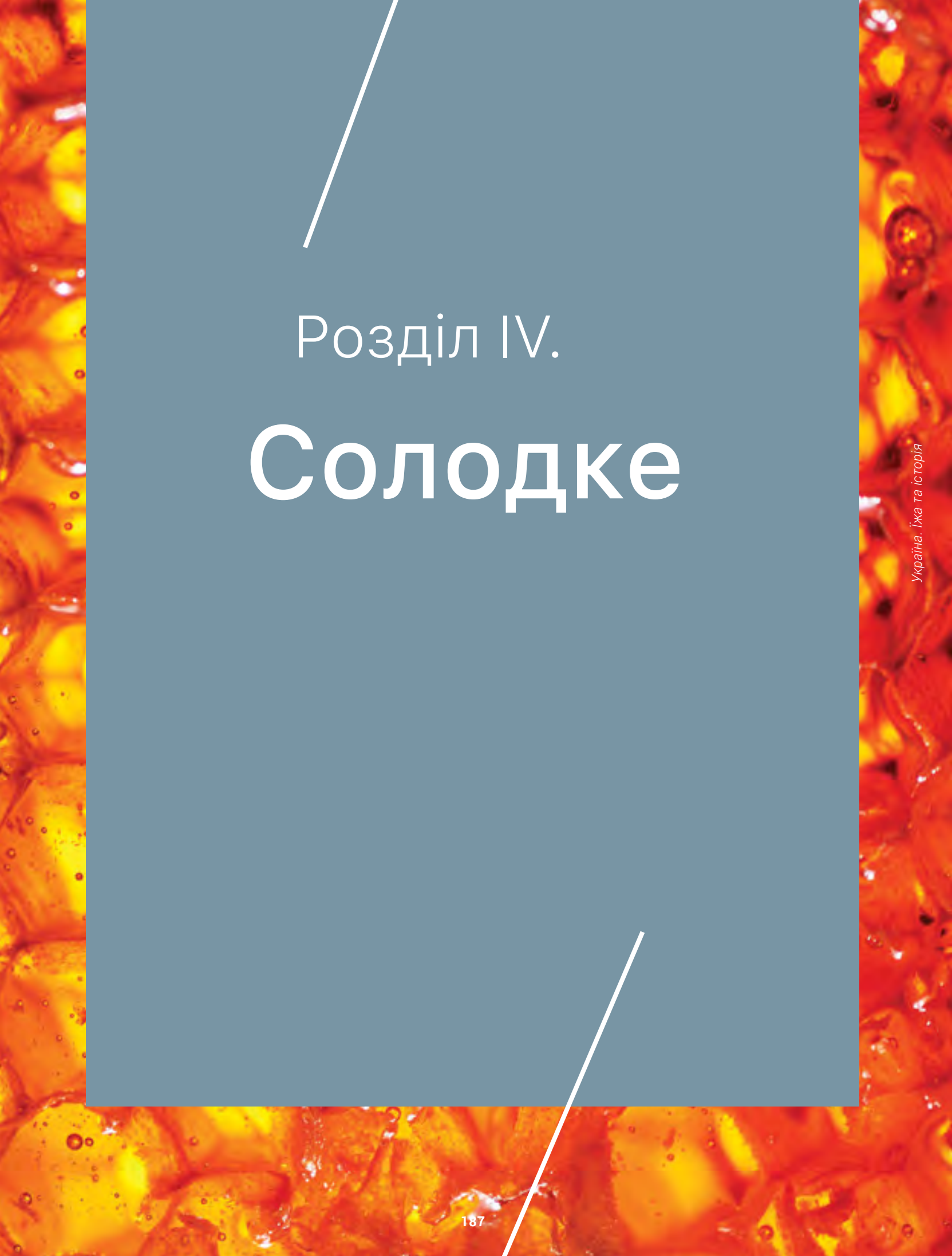


- *листя бурякове
молоде – **в'язка***
- *рис – **50 г***
- *морква – **65 г (1 шт.)***
- *цибуля – **65 г (1 шт.)***
- *фарш м'ясний (свинина/
яловичина) – **250 г***
- *олія соняшникова – **30 г***
- *сметана – **300 г***
- *сіль і перець – **на смак***

Спочатку готуємо начинку. Для цього відварюємо у підсоленій воді рис до напівготовності. Чистимо цибулю та моркву і дрібно натираємо на тертці, обсмажуємо на сковорідці з олією. До фаршу додаємо відварений рис, смажені овочі, перчимо і добре перемішуємо.

Бурякове листя спершу миємо холодною водою, потім занурюємо на кілька секунд в окріп, а потім — у холодну воду (можна з льодом). Далі беремо по листку і викладаємо начинку, завиваємо голубець. Усі голубці складаємо в каструлю чи іншу ємність для тушкування, заливаємо сметаною і тушкуємо протягом 30–40 хв. Якщо сметана густа, її можна злегка розвести водою.

солодке



Розділ IV.

Солодке



І ласощі все тільки їли,
Сластьони, коржики, стовпці,
Варенички пшеничні, білі,
Пухкі з кав'яром буханці.

Іван Котляревський, «Енеїда», 1842 р.

У сучасному багатобарвному світі цукерок, шоколаду, какао, тістечок, тортів і найрізноманітнішого печива легко загубитися. Нині складно повірити, що в минулому солодощі для більшості споживачів були дорогим задоволенням, а їхній смак асоціювався переважно з круп'яними ферментованими стравами, свіжими, вареними та сушеними фруктами і, звісно, з медом.

/ МЕД

На вершині солодкого смаку тривалий час був мед, традиції видобутку якого сягають періоду Київської Русі. Як і віск, він становив основу продовольчого експорту країни. За збутом цього продукту здійснювали строгий нагляд. Кожна партія меду і воску маркувалася та підлягала різним формам контролю й оподаткування.

Перші задокументовані згадки про бортництво датовані X століттям; людей, які добували мед, звали *бортниками* (від слова «бортъ», що означало видовбану в стовбурі дерева нішу, у якій селяться дикі бджоли, або ж вулик простої конструкції). Для добування меду лісових бджіл були потрібні неабиякі навички й уміння. З меду робили напої (*питний, ставлений мед*) та печиво (*медяники*). Технологія приготування певних видів питного меду передбачала витримку в бочках не менше 10 років. Питні меди були продуктом природної ферментації, деякі з них виготовляли, змішуючи мед і ягідний сік. Найпростіший солодкий напій звався *ситою*.



Щільники з медом заливали гарячою водою, потім відціджували й отримували розсичений мед, на основі якого вже й виготовляли різні сорти медового напою. Згадки про нього назавжди увійшли в народні прислів'я та пісні. Загальновідомими є побажання гарних веселощів і щоб у той час «...мед-горілку пити».

Мед залишається не просто важливим елементом української кулінарної традиції, а й експортним продуктом. Україна впевнено входить до п'ятірки країн за його експортом у світі. Медом ласують, його їдять з млинцями, свіжим сиром, фруктами, додають до чаю чи молока. На основі цього продукту готують соуси для м'яса, заправки до салатів.

В Україні добре знаються на бджільництві, а споживачі мають свої улюблені сорти меду: *акацієвий* (майже безбарвний і прозорий); *мед лісового або лугового різнотрав'я* (із зеленуватим відтінком, зібраний із суріпиці, іван-чаю, медунки, вересу, шавлії, буркуну, польового осоту); ніжний і запашний *липовий*; *соняшниковий* (із характерним золотистим відтінком); темний і густий *гречаний*. Кожен із цих видів меду пов'язаний із певним сезоном і специфічним природним ландшафтом, тому вирізняється оригінальним смаком. В Україні продається мед від фермерських виробників, що активно розводять бджолині сім'ї. Також його можна купити у пасічників, які тримають бджіл для себе (кількість вуликів коливається від двох до кількох десятків).

/ ЦУКОР

Кулінарна історія солодоців в Україні зазнала істотних змін у ХІХ ст. та пов'язана з вирощуванням і переробкою цукрового буряку, який відчутно «підсолодив» страви.

Цукор з білого буряку виявився дешевшим, ніж цукор із тростини. У другій половині ХІХ ст. Київщина, Чернігівщина, Поділля, Харківщина, Сумщина, Галичина, що мали сприятливі для культивування цукрового буряку ґрунти, змагалися між собою у його вирощуванні, зумовивши технологічну революцію. Такі знані й заможні родини українських цукрозаводчиків, як Терещенки і Харитоненки, впливали на ціни цукру на Лондонській біржі. Його масове виробництво стало потужним економічним поштовхом до будівництва нових заводів, бурхливого розвитку залізничного транспорту, торгівлі і, як наслідок, дипломатії та культури. Український цукор експортували до різних країн Близького Сходу та Західної Європи. На Галичині й Буковині також будували цукрові заводи.

Окрім цукрових і рафінадних заводів, з'явилися фабрики, які виробляли солодоці, завойовуючи своєю продукцією ринки Європи. Чи не першою стала фабрика з виробництва цукерок і пряників, що належала купецькому роду братів Крохмальникових в Одесі. У 1820 р. підданий Австро-Угорщини Абрам Крохмальников відкрив у цьому місті пекарню з виробництва хліба та пряників, що дала початок розбудові його нащадками відомої фабрики солодоців. Чудову якість продукції демонстрували і такі виробники, як Юліус Меєрович, Іван Ларіонов, парова фабрика цукерок та виробів із цукру Віктора Фішера. Далеко за межами Одеси славилася халва, виготовлена на підприємстві Лазаря Дуварджоглу, що у 1904 р. одержала нагороду в Лондоні. Також знаними за масштабами та якістю кондитерської продукції були підприємства Георгія Бормана у Харкові і Валентина Єфімова в Києві. У 1878 р. концерн Бормана отримав золоту нагороду на виставці в Парижі, а фабрика Єфімова у 1904-му здобула золото в Лондоні й Брюсселі.

Найпомітнішими кондитерськими підприємствами на Галичині стали львівська фабрика солодоців «Бранка» Владислава Залевського і «Фортуна Нова» у Перемишлі — успішний проєкт Климентини

Авдикович. Саме на їхній основі після Другої світової війни радянська влада розгорнула виробництво солодошів під відомим брендом «Світоч».

На початку XX ст. асортимент кондитерських виробів на українських землях був надзвичайно широким (карамельки, печиво, пряники, шоколадні батончики, халва, пастила, вафлі, мармелад, шоколад) і налічував близько 70 назв.

Ці солодоші продавалися не лише в крамничках, а й через мережу вуличної торгівлі в усіх містах і містечках. І сьогодні Україна славиться своїми цукерками, виготовленими на великих підприємствах або ж крафтовиками, — шоколадними (з горішками, сухофруктами) та карамельками.

Різноманіттю солодких страв, появі вишуканих десертів сприяв розвиток ресторанної культури. Наприкінці XIX ст. активно відкривалися кафе-кондитерські, цукерні, кав'ярні. Часто до них запрошували кухарів з інших країн, які привносили нові технології до приготування страв, сприяючи їх популяризації серед мешканців України. Ласощі відігравали навіть політичну й культурно-просвітницьку місію. Часом у ціну коробки цукерок чи печива закладали додаткову суму, яка згодом ішла на добродійні цілі.

Задовго до появи «радянського пломбіру», який обріс міфами, у нас знали добрий смак морозива. Кулінарні книги початку XX ст., надруковані у Львові й Києві, рясніли його рецептами. А історія перших «знайомств» України з морозивом сягає XVII–XVIII ст. Так, у бібліотеці нащадка львівського роду, лікаря та математика Валер'яна Алембека (1617–1676) була французька кулінарна книга (*Le Cuisinier François*, 1651), де фігурує рецепт глянсе. А львівські кондитери принаймні з XVIII ст. використовували лід для виробництва своєї продукції; зокрема, оборонна вежа, знана як Римарська, ще у далекому 1775 р. слугувала місцем для зберігання льоду влітку. Відомо також, що у Львові до морозива любили додавати каву, помаранчі, абрикоси, лісові ягоди.



/ ВАРЕННЯ

Окремої уваги варті солодощі, які свого часу під назвою «київське сухе варення» стали візиткою Києва. Це варені у меду, а пізніше — в цукровому сиропі фрукти.

У XVIII ст. серед заможних містян фруктові конфекти — солодощі, подібні до желе, джему або конфітюру, — зажили особливої популярності. У XVIII–XIX ст. варені у сиропі фрукти вважалися гарним подарунком, а також смачним сувеніром з Києва. Найпопулярнішими були сухі варення з трояндових пелюсток, суниць, малини, порічки, вишні, груші, абрикосів (морелі), персиків (бросквинь), слив (зелених, темно-синіх, жовтих), дерену та навіть винограду і недозрілих волоських горіхів.

А от згадки про сушені груші та варені в меду фрукти датовані ще XVII ст. Садівництво у цей час набуло неабиякого розвитку, а у власності містян і великих монастирів перебували доглянуті сади. Засаджені вишнями, дереном, кизилом, сливами і грушами, вони ставали окрасою Києва. Невипадково у поета доби бароко Климентія Зиновіїва (XVII ст.) є вірш про садівничих, які закладають нові сади і щеплюють дерева. А завдяки мандрівним записам Павла Алепського, який відвідав українські землі у тому ж таки XVII ст., ми знаємо, що його частували вареннями із зелених волоських горіхів і вишень, щедро приправленими прянощами.

У XIX ст. виробництво варення, цукатів та інших солодощів у великих містах перетворилося на вигідний і конкурентний бізнес. На Лівобережжі, особливо на Слобожанщині, була поширена культура чаювання з цукром-рафінадом, медом і вареннями просто в саду.

Нерідко там-таки, у садках, а також на городах варення й готували — на відкритому вогні. Це перетворювалося на особливе дійство, до якого залучали всю родину. Варення варили в кілька заходів, даючи йому «відпочити», знімали пінку, пробували його на проміжних стадіях.

СОЛОДКЕ



/ ВИПІЧКА

Західний регіон завжди славився солодкими пекарськими виробами. У період пізнього середньовіччя і Нового часу у Львові пекли пряники двох основних видів: прості, виготовлені з м'якого тіста й без оздоблень, та виконані з грубого тіста і рясно прикрашені. Останні слугували дорогими подарунками для високопоставлених гостей, чиновників та й, зрештою, для родичів і друзів. А перший тип пряників міщани ставили на різдвяному столі або споживали як легкий перекус. Імбирні пряники використовували навіть у війську — як сухарі та профілактичний засіб. У ті часи вони вважалися гарною закускою до горілки чи іншого виду алкогольних напоїв.

Із часом популярність імбирного пряника у місті зросла настільки, що він отримав локальну назву та фірмовий рецепт і став відомим кулінарним надбанням львівської кухні. «Юрашки» завдячують своєю назвою щорічному великому ярмарку, який відбувався, починаючи з XVII ст., на площі біля греко-католицького собору Святого Юра. Торгівля починалася за два тижні до дня Св. Георгія-Юрія (у львівському варіанті — Св. Юра) 6 травня і завершувалася через два тижні після свята.

Виробництвом і продажем кондитерських виробів у минулому займалися і аптекарі. Східні прянощі, марципани, повидла, цитрусові повсякчас стояли на аптечних полицях поряд з ліками. В аптеках можна було також придбати різноманітні форми для випікання кондитерських виробів.

Гордістю західноукраїнської кондитерської традиції є *львівський сирник* і *штрудель*. Останніми роками багато солодоців стали брендами Львова. В Україні зроблено чимало для відновлення традицій виготовлення фірмових тортів: «Київського» зі столиці, «Франківського» з Івано-Франківська, «Шахтарського» з Луганська, кондитерської перлини Закарпаття — торта «Ужгород».

Своєрідністю вирізняються солодоці Південної України, на смак і технологію приготування яких великий вплив справила кондитерська культура країн Середземноморського регіону.





Доречно згадати про солодощі одного з корінних народів України — кримських татар: кхурабіє — солодке печиво, що тане в роті, хрустка бакхлава, ніжне фулту, обрядова ельва та варення зі сливи юзюм ерік, які дають змогу зануритись у смаки степу та гір, виплєканих сонцем і морським повітрям.

На значній території півдня України — від Азовського моря й аж до Бессарабії — були популярні *плацинди* (*плачинди*) з яблуками, вишнями, полуницями, вареники з в'яленими вишнями, чорнослив з горіхами і сметаною.

В Україні полюбують домашні солодощі, які готують до свят чи за нагоди. Тут ви побачите різноманітні коржики на основі вершкового масла, рулети й завиванці з фруктами, випечені на дріжджовому тісті, пиріжки з солодким сиром, маком, яблуками, вишнями, а ще — довгі торти (*пляцки*) з різними кремами, горішками або фруктово-ягідними прошарками.



- 202 Вареники пухкі з начинками на вибір
- 204 Запечені вареники з сиром
- 206 Ліниві вареники з ягодами
- 208 Налисники з сиром
- 210 Сирники
- 212 Сирна запіканка
- 214 Оладки з яблук
- 216 Вергуни
- 218 Пірники
- 220 Печиво медяне з шоколадом
- 224 Завиванець із маком
- 225 Підківки
- 226 Пиріг з маком і ліщиною
- 228 Вершковий крем з домашнім сиром
- 230 Торт «Медівник»
- 232 Торт «Київський»
- 234 Морозиво з білими грибами та варенням із ялинкових шишок
- 236 Кисіль молочний з медом
- 236 Кисіль ягідний
- 238 Печені яблука
- 238 Чорнослив з горішками
- 240 Узвар





Вареники пухкі з начинками на вибір



Для пишного дріжджового тіста вагою приблизно 1 кг:

- сироватка – 250 г
- яйце куряче – 2 шт.
- борошно пшеничне
просіяне – 550–600 г
- сіль – 5 г
- цукор – 20 г
- дріжджі сухі – 6–8 г
(або 18–24 г свіжих)

Для начинки з ягід вагою приблизно 1 кг:

- вишні без кісточок
або полуниця – 750 г
- цукор – 250–300 г
- крохмаль – 75–90 г

Для подачі:

- сметана – 200 г
- цукор – 50 г

Для тіста яйця збити із сироваткою, борошно змішати з цукром, сіллю, сухими дріжджами та додати до сироватки. Добре вимішати тісто, дати відпочити 20–25 хв. Готове тісто розкачати, витиснути склянкою кружечки і розкласти начинку (у співвідношенні 50/50). Защепити краї.

Для начинки ягоди перемішати з цукром і злегка обсмажити, щоб пустили сік, а цукор розчинився. Додати крохмаль і перемішувати, щоб не було грудочок. Дати вихолонути.

Варити вареники 3–5 хв в окропі, доки вони не піднімуться на поверхню. Подавати зі сметаною або збитими вершками.

Вареники можна зробити яскравими та кольоровими, замінивши частину води або сироватки соком моркви, буряку, шпинату чи навіть вишень.

Якщо брати для начинки інші ягоди або фрукти, де небагато соку, крохмаль додавати не потрібно.





Запечені вареники з сиром



- тісто (напівфабрикат або будь-який варіант тіста на вареники, що є у цій книжці) — **300 г**
- сир домашній (9 % жирності) — **300 г**
- цукрова пудра — **40 г**
- яєчні жовтки — **4 шт.**
- вершки 30 % — **300 г**
- сіль — **6 г**
- вершкове масло — **40 г**

Підготовлене тісто розкачати, надавши йому форми завтовшки 3 мм. Сир протерти крізь дрібне сито, додати до нього яєчні жовтки, цукрову пудру й добре вимішати. Із розкачаного тіста за допомогою склянки витиснути кружечки. Покласти зверху начинку у співвідношенні 1:1 та заліпити краї.

Варити вареники у воді з дрібкою солі протягом 8–10 хв до готовності. Відкинути на друшляк чи сито, щоб стекла вода. Вареники викласти у форму або на деко, змащені вершковим маслом, залити вершками і запікати протягом 5–10 хв за температури 200 °С.

/ До сиру також можна додати горіхи або в'ялені чи сушені ягоди (попередньо їх потрібно замочити).





Ліниві вареники з ягодами



- сир м'який 9 %
(жирний) – **500 г**
- борошно пшеничне
просіяне – **125–150 г**
- яєчні жовтки – **5 шт.**
- цукор – **50 г**
- топлене вершкове
масло – **50 г**
- сіль – **2 г**

Домашній сир збити блендером і протерти крізь сито. Додати збиті з цукром жовтки, топлене масло, дрібку солі та борошно. Замісити тісто й розкачати його у формі тонкої ковбаски на дошці з борошном, трохи приплюснути та нарізати невеличкими шматочками. Опустити їх у злегка підсолений окріп і варити, доки не спливають. Відкинути на друшляк чи сито, щоб стекла вода.

Готові вареники подавати разом зі сметаною або полити їх топленим вершковим маслом, додати сезонні ягоди.

Якщо немає блендера, сир можна двічі або тричі протерти крізь дрібне сито.





Налисники з сиром



Для тіста:

- борошно пшеничне просіяне — **500 г**
- цукор — **40–50 г**
- яйця курячі — **5 шт.**
- молоко — **1–1,2 л**
- олія соняшникова — **25 г**
- сіль — **8 г**
- вершкове масло — **50 г**

Для начинки:

- сир домашній 9 % — **600 г**
- цукрова пудра — **25 г**
- яєчні жовтки — **3 шт.**
- вершкове масло — **50 г**

У миску влити молоко, всипати цукор і сіль, збити міксером, додати яйця та ще раз збити. Поступово всипати просіяне борошно. Добре розмішати, щоб не було грудочок, і додати олію. Тісто має бути рідким, легко литися. Ополоником вилити невеличку його порцію на розігріту сковорідку так, щоб воно рівномірно розійшлося по ній тонким шаром. Смажити протягом 10–15 с з кожного боку. Гарячі млинці змастити вершковим маслом.

Для начинки протерти сир крізь дрібне сито, додати жовтки і цукрову пудру, вимішати. Викласти начинку на млинець, загорнути його в рулет, завиваючи краї всередину. Кожен такий рулет змастити вершковим маслом, викласти у форму для запікання і поставити у розігріту до 180 °С духову шафу на 10–20 хв.





Сирники



Для сирників:

- сир домашній — 220 г
- цукор — 20 г
- манка — 30 г
- яєчний жовток — 1 шт.
- борошно пшеничне
просіяне — 30 г
- олія для смаження — 50 г
- сметана 20 %
(жирна) — 80 г
- цукрова пудра — 10 г
- м'ята свіжа (за бажанням)

Для соусу:

- абрикоси свіжі, м'які
і стиглі, або малина
чи полуниця — 150 г
- цукор — 20 г
- вода — 50 г

Спершу приготувати соус. У каструльку покласти дрібно нарізані абрикоси або ягоди, додати цукор і воду, довести до кипіння. Варити на повільному вогні 3 хв, протерти крізь сито й дати охолонути.

Сир має бути сухим. Якщо він вологий, то попередньо, дець за 1 год, його краще відцідити (загорнути в марлю, покласти в сито, зверху лишити гніт, щоб стекла зайва рідина). Потім протерти крізь дрібне сито, додати цукор, манку і жовток, добре вимішати. Сформувати кульки по 25 г, обваляти в борошні та вручну надати їм форми листочків або кружалець.

Сирники одразу посмажити на розігрітій сковорідці з олією до золотистого кольору з обох боків, викласти на паперовий рушник, щоб забрати зайвий жир. Потім викласти на тарілку, полити соусом, посипати цукровою пудрою, додати сметану та прикрасити м'ятою.





Сирна запіканка



- сир домашній — **300 г**
- яйце куряче — **1 шт.**
- яєчний жовток — **1 шт.**
- сметана 20 % (жирна) — **50 г**
- цукор — **30 г**
- борошно пшеничне
просіяне — **15 г**
- масло вершкове — **10 г**

Усі інгредієнти, крім вершкового масла, покласти в миску та перебити блендером до однорідної маси, перекласти цю масу в змащену маслом форму для запікання та поставити в розігріту до 180 °C духову шафу на 20 хв.

Запіканку дістати і накрити чистим рушником або кришкою від форми, але не щільно. Дати охолонути до кімнатної температури. Можна запікати в порційних керамічних формах.

За бажанням у сиру масу можна додавати родзинки, курагу, чорнослив, волоські горіхи, ванільний цукор або мед замість цукру.



Оладки з яблук



інгредієнти:

- яйце куряче – **1 шт.**
- кефір домашній або
2,5 % – **400 г**
- цукор – **50 г**
- сіль – **1 г**
- борошно пшеничне
просіяне – **250 г**
- яблука – **3 шт.**
- сода – **0,5 ч. л.**
- олія для смаження – **50 г**
- цукрова пудра – **20 г**

У миску налити кефір, покласти соду, перемішати і лишити на 5 хв. Додати сіль, цукор, яйце, перемішати та всипати борошно. Усе добре вимішати віничком до консистенції густої сметани. Яблука почистити від шкірки, нарізати кружечками завтовшки 0,5 см, вирізати серцевину спеціальним або звичайним ножем.

У сковорідку налити олії на 1 см, розігріти на середньому вогні. Кожен кружечок яблука вмочити в тісто та викласти на сковорідку, смажити з двох боків, перевертаючи 4 рази.

Перекласти на паперовий рушник, щоб забрати зайвий жир.
Викласти оладки на тарілку і присипати цукровою пудрою.

Україна. Їжа та історія





Вергуни



- яйця – **3 шт.**
- кефір 3,2 % (жирний) – **500 г**
- цукор – **50 г**
- сода – **6 г**
- оцет – **7 г**
- смалець або масло
чи маргарин – **100 г**
- борошно пшеничне
просіяне – **700–800 г**
- горілка – **40 г**
- цукрова пудра – **100 г**
- олія для смаження –
800–1000 г

Яйця розтерти з цукром, додати кефір, збити міксером.

До борошна додати погашену оцтом соду, смалець (масло, маргарин) і з'єднати з яєчно-кефірною масою, влити горілку. Замісити тісто, залишити відпочити на 20–30 хв, накривши харчовою плівкою.

Розкачати тісто пластом завтовшки 0,5–0,7 см, порізати на прямокутники або ромбики розміром приблизно 8×4 см. Посередині кожного шматочка зробити надріз, вивернути через нього половинку тіста та сформувати вергуни.

У каструлю влити олію і нагріти її до 170 °С. Опустити в олію щипцями по черзі вергуни, смажити їх в олії з обох боків до золотистого кольору 2–3 хв.

Готові вергуни викласти на паперовий рушник, щоб забрати залишки жиру, та посипати цукровою пудрою.

Щоб не гасити соду оцтом, можна додати розпушувач.
Замість смальцю можна використати сметану.





Пірники



- цукор — **100 г**
- яєчні жовтки — **3 шт.**
- масло вершкове — **50 г**
- сметана 20 %
(жирна) — **100 г**
- розпушувач — **5 г**
- борошно пшеничне
просіяне — **150 г**

У миску покласти м'яке вершкове масло, всипати цукор і перемішати віничком. Додати сметану та розпушувач, перемішати й лишити на 5 хв. Потім покласти жовтки, знову перемішати, додати борошно. Замісити на столі м'яке еластичне тісто, щоб не липло до рук. У разі потреби всипати потроху борошно.

Розкачати тісто завтовшки 1,5 см. Вирізати ножем порційні шматочки у вигляді ромбика або витиснути склянкою кружечки, перекласти їх на деко, застелене пергаментом. Випікати в розігрітій до 180 °C духовці 10–15 хв.





Печиво медяне з шоколадом



- масло вершкове – **200 г**
- цукор – **100 г**
- мед – **100 г**
- яйце куряче – **1 шт.**
- борошно пшеничне
просіяне – **220 г**
- какао – **80 г**
- кориця мелена – **5 г**
- розпушувач – **5 г**
- горіхи волоські смажені
й подрібнені – **50 г**

У миску покласти м'яке вершкове масло, всипати цукор і перебити міксером. Додати мед, перемішати лопаткою, додати яйце, перемішати, додати борошно, какао, розпушувач, корицю та волоські горіхи, перемішати, а потім добре вимісити руками на столі. Загорнути тісто в харчову плівку та покласти в холодильник на 20–40 хв.

Дістати тісто, сформувати і скатати кульки по 8–10 г, викласти їх на деко для випікання, встелене пергаментом, у шаховому порядку. Випікати в розігрітій до 160 °С духовці 10–15 хв.

Цукор у печиві можна повністю замінити медом, а всередину додати в'ялені вишню та/або журавлину.







Завиванець із маком



інгредієнти:

Для тіста:

- борошно пшеничне просіяне — **1 кг**
- сухі дріжджі — **12 г**
- цукор — **250 г**
- молоко — **400 г**
- яйця курячі — **3 шт.**
- масло вершкове — **150 г**
- сіль — **15 г**
- ванільний цукор — **10 г**
- олія — **10 г**

Для начинки:

- мак сухий — **400 г**
- вершкове масло — **50 г**
- цукор — **300 г**
- абрикосове варення (джем) — **200 г**

Для змащування:

- яєчні жовтки — **2 шт.**
- молоко — **2 ст. л.**

Висипати в каструлю мак і залити окропом, лишити на 1 год. Тим часом приготувати опару. Для цього сухі дріжджі всипати в миску, додати 1 ст. л. цукру, 100 г теплого молока та 100 г борошна. Усе добре розмішати, накрити полотном і лишити в теплому місці на 30 хв. В іншу миску розбити яйця та додати решту цукру, ванільний цукор, сіль і все добре розтерти віничком. Потім вершкове масло, влити решту молока. Усе добре перемішати. Поступово всипати борошно і замісити тісто. Робочу поверхню присипати борошном, викласти на неї тісто і місити доти, доки воно не перестане липнути до рук. Вимішане тісто перекласти в чисту миску, змащену олією, накрити рушником і лишити у теплому місці на 1–2 год, щоб зійшло. У цей час приготувати начинку. З попередньо замоченого маку злити воду, а його відкинути на дрібне сито. Потім залити мак чистою водою і додати вершкове масло, поставити на вогонь і довести до кипіння. Варити на повільному вогні 40 хв. Відварений мак відкинути на сито і лишити, щоб стекла вода. Перекласти мак у полумисок, додати цукор, перемішати. Отриману масу збити блендером, додати абрикосове варення. Тісто, що зійшло, злегка обім'яти і викласти на робочу поверхню, присипану борошном. Розділити на дві окремі частини, лишити на 20 хв, потім розкачати, надавши форму прямокутника завтовшки 1 см. Від макової начинки відібрати 200 г. Те, що лишається, розділити порівну і викласти на кожен лист тіста, рівномірно розподіляючи по всій поверхні, але так, щоб по краях лишилося десь по 1 см чистого тіста. Кожен лист завити у рулет. У підготовлені форми, змащені маслом, покласти рулети. Накрити рушником і лишити в теплому місці на 30 хв. Потім змастити сумішшю яєць і молока та прикрасити рештою макової начинки, накрити рушником і знову лишити на 20–30 хв. Духову шафу розігріти до 180 °С, поставити форми з рулетами і пекти 40–50 хв.



Підківки



інгредієнти:

- горіх лісовий сушений — **100 г**
- борошно пшеничне просіяне — **300 г**
- цукор — **100 г**
- масло вершкове — **200 г**
- яєчні жовтки — **2 шт.**
- сіль — **5 г**
- цукрова пудра — **100 г**

Горіх підсмажити, охолодити й подрібнити блендером чи кавомолкою. Усі інгредієнти, крім жовтків і борошна, збити міксером в однорідну масу. Потім додати жовтки, знову змішати та поступово всипати борошно, вимішуючи лопаткою. Замісити тісто, накрити плівкою і лишити його на кілька годин у холодильнику.

Готове тісто розкачати товщиною 1,5 см і порізати смужками завдовжки 4 см і завширшки 1–2 см. Кожну смужку розкачати у валик, кінці якого зробити тоншими. Готовий валик зігнути у підківку. На деко, встелене пергаментом, викласти підківки. Випікати 10 хв за температури 180 °С. Спечені підківки посипати цукровою пудрою.

Тісто можна замісити з додаванням пресованих дріжджів (20 г) і молока (150 г). Головне — додавати їх у кінці, вимішувати і стежити, щоб тісто було еластичним.

Україна. Іжа та історія





Пиріг з маком і ліщиною



Для приготування пирога вагою 500–600 г:

- яйця курячі – 6 шт.
- мак – 90 г
- масло вершкове – 120 г
- цукор – 150 г
- горіхи ліщини подрібнені – 80 г

Для поливки:

- сметана 25 % – 100 г
- цукрова пудра – 15 г
- м'ята – 10 г
- варення з ялинкових шишок – 75 г

Білки відокремити від жовтків. Окремо збити білки, а жовтки збити з цукром. До жовтків із цукром додати м'яке вершкове масло, горіхи, мак і замісити тісто. У тісто ввести збиті білки, обережно перемішати.

Деко встелити пергаментом, вилити на нього тісто і поставити у розігріту до 180 °С духову шафу на 30–40 хв. Готовому пирогу дати трохи охолонути.

Тим часом до сметани додати цукрову пудру та половину рідкого варення і все разом перемішати. На тарілці на розрізаний пиріг зверху спочатку викласти підготовлену сметану, потім полити другою частиною варення.

Молоді шишки з варення нарізати та посипати ними пиріг зверху. Прикрасити листям м'яти.

Ліщину можна замінити волоськими горіхами. Щоб мак не був гірким, його спочатку можна трохи проварити або обдати окропом.

Варення з маринованих шишок можна замінити варенням із зелених горіхів або іншим, але воно не повинно бути дуже солодким і густим, щоб ним можна було просочити пиріг.





Вершковий крем з домашнім сиром



- вершки 35 % – **100 г**
- цукрова пудра – **10 г**
- сир 9 % (жирний) – **160 г**
- малина – **30 г**
- ожина – **30 г**
- суниця – **30 г**
- ліщина – **20 г**
- мед – **15 г**
- вівсяні пластівці – **30 г**
- м'ята – **10 г**

Охолоджені вершки збити з цукровою пудрою, додати перетертий через сито сир, змішати все до однорідної маси. На сковорідці обсмажити вівсяні пластівці, додати посічену ліщину, мед і карамелізувати. Висипати із сковорідки і дати вистигнути.

Ягоди помити і просушити. На тарілку через форму або кондитерський мішок викласти вершки з домашнім сиром, зверху посипати лісовими ягодами та хрусткою горіховою основою з вівсяними пластівцями. Прикрасити м'ятою.

/ Залежно від сезону можна брати різні лісові ягоди.

/ Ліщина, карамелізована з вівсяними пластівцями, надасть страві приємної хрусткої текстури й увиразнить смак.





Торт «Медівник»



Для крему:

- сметана — **520 г**
- цукор — **170 г**
- вершки 30 % — **210 г**
- ванільний цукор — **5 г**

Для коржів:

- мед — **160 г**
- цукор — **100 г**
- масло вершкове — **250 г**
- борошно пшеничне
просіяне — **650 г**
- сода харчова — **12 г**
- оцет 9 % — **15 г**
- яйця курячі — **2 шт.**

Для приготування крему збити міксером сметану з цукром і ванільним цукром. Вершки збити окремо та з'єднати зі сметаною за допомогою лопатки.

Для приготування коржів покласти в миску мед, цукор і масло та поставити на водяну баню. Довести до температури 90 °С, додати соду, погашену оцтом. Перемішати, поступово додати 300 г борошна та заварити його. У кінці, коли маса вистигне, додати решту борошна, яйця, замісити однорідне тісто. Загорнути в харчову плівку та залишити у холодильнику на 3 год. Потім розкачати тісто, надавши йому форми діаметром 26 см і товщиною 1 мм. Покласти тісто на пергамент і зробити виделкою проколи по тісту, щоб воно не піднімалося під час випікання. За допомогою пергаменту перекласти тісто на деко, застелене силіконовим килимком. Випікати за температури 200 °С протягом 5 хв без конвекції. Після випікання коржі обрізати по колу до необхідного діаметру відповідно до тортівниці — 24 см.

Тортівницю розкласти, дно застелити пергаментом. Скласти коржі та перемастити їх кремом. У торті має бути від 7 до 9 або й до 12 коржів. Обрізки коржів подрібнити качалкою та лишити для посипання торта.

Торт поставити в холодильник на 1 добу, щоб просочився кремом. Готовий торт присипати зверху крихтами коржів. Після цього дістати з тортівниці, посипати крихтами коржів боки торта.

Щоб прискорити час просочування торта кремом, можна його заморозити, а потім розморозити.



Торт «Київський»



Для коржів:

- білок яєчний — 300 г
- цукор — 345 г
- цукор ванільний — 15 г
- ліщина — 120 г
- арахіс — 60 г
- каштан чищений — 45 г
- борошно пшеничне
просіяне — 66 г

Для крему:

- молоко — 240 г
- масло вершкове
82,5 % — 210 г
- цукор — 60 г
- цукор ванільний — 6 г
- крохмаль
кукурудзяний — 30 г
- каштани чищені — 60 г
- горіховий лікер — 15 г
- какао-порошок — 6 г

Для коржів білок збити міксером на середній швидкості до густої маси, поступово додати цукор і ванільний цукор. Збивати треба, доки цукор не розчиниться. Зменшити швидкість і додати горіхи, повільно перемішати з борошном.

На деко з пергаментом викласти збиту масу та розрівняти, роблячи її завтовшки 1,5–2 см. Випікати в духовці 30 хв за температури 150 °С, потім зменшити до 100 °С і випікати ще 1 год. Підібрати круглу форму та вирізати 4 коржі. Решту коржів перебити у блендері та залишити для прикрашання боків торта.

Для крему перебити в блендері молоко з цукром, ванільним цукром і каштанами. Перелити в каструлю та додати крохмаль. На середньому вогні заварити крем, постійно помішуючи віничком, доки маса не почне загущуватися. Потримати ще 2 хв і зняти з вогню. Дочекатися, доки крем охолоне до 60 °С, та додати масло. Перемішати до повного розчинення. В охолоджений крем влити лікер. Відібрати 1/5 частину крему і додати в неї какао.

На перший корж нанести білий крем, накрити другим і злегка притиснути. Усі бокові отвори заповнити кремом. Верхній корж обмазати коричневим кремом. Бокову частину торта обсипати крихтами. Зверху на коричневому кремі намалювати сітку білим кремом крізь кондитерський мішок з насадкою. За бажанням намалювати листочки і квіти кольоровим кремом. Поставити в холодильник на 6 год.

- / Каштани спочатку краще підсмажити, а потім відварити.
- / Замість каштанів можна використовувати ліщину.





Морозиво з білими грибами та варенням із ялинкових шишок



- вершки 30 % – **200 г**
- молоко – **100 г**
- гриби білі сухі – **10 г**
- цукор – **50 г**
- яєчні жовтки – **2 шт.**
- варення із шишок – **50 г**

У молоко влити вершки, гриби проварити у вершково-молочній суміші протягом кількох хвилин і настояти під кришкою 1–2 год, потім процідити (гриби вже не знадобляться). Жовтки збити з цукром і поступово вмішувати у грибно-молочну суміш, заварювати на водяній бані до температури 75–80 °С, доки маса не почне загущуватися. Потім вилити у форму та заморозити. Подавати, поливши варенням із шишок.

/ Це морозиво добре смакує з маковим пирогом.





Кисіль молочний з медом та ягідний



- молоко — **1000 г**
- мед — **65 г**
- крохмаль — **30–40 г**
- цукор — **на смак**

Молоко налити в каструлю, довести до кипіння та проварити протягом 15–20 хв на повільному вогні. Окремо, у невеликій кількості води чи молока, розвести крохмаль і влити його тонкою цівкою, помішуючи, у кисіль, доки він не почне загущуватися. Покласти мед, перемішати. Дати трохи охолонути.

/ Кількість крохмалю і молока можна варіювати залежно від того, наскільки густий кисіль ви хочете отримати.



- вишня, малина або будь-які ягоди — **600–800 г**
- вода — **1000–1500 г**
- цукор — **60 г**
- крохмаль — **50–60 г**

Ягоди викласти в каструлю, посипати цукром, додати воду. Довести до кипіння та проварити протягом 15–20 хв. Потім процідити і знову поставити на плиту. Окремо у воді розвести крохмаль та влити його, помішуючи, у кисіль, доки він не почне загущуватися. Дати трохи охолонути.



/ Печені яблука та чорнослив з горішками



- яблуко свіже – 150 г (1 шт.)
- горіхи волоські
(пущені) – 15 г
- мед – 25 г
- м'ята – 3 г

Яблуко помити, розрізати навпіл, вирізати серединку та проколоти з різних боків дерев'яною шпателькою. Загорнути у фольгу і покласти на деко розігрітої до 180–200 °С духової шафи на 10–15 хв. Потім відкрити фольгу, полити медом і пекти ще 10 хв.

Горішки розтовкти на крихти. Запечене яблуко викласти на тарілку, посипати товченими горішками, прикрасити м'ятою. Можна полити свіжим медом.



- **чорнослив – 500 г**
- **горіхи волоські (лущені) – 160 г**
- **мед квітковий – 60 г**

Поливка сметанкова:

- сметана – 150 г
- ванільний цукор – 10 г

Лущені горіхи злегка підсмажити й охолодити. Подрібнити та змішати з медом. Чорнослив промити холодною водою, залити окропом і лишити, аби розм'якнув, на 10–15 хв. Далі просушити і закласти у кожен начинку з горішків. Сметану розмішати з цукром і полити чорнослив з горішками. Зверху можна притрусити горіховими крихтами.





Узвар



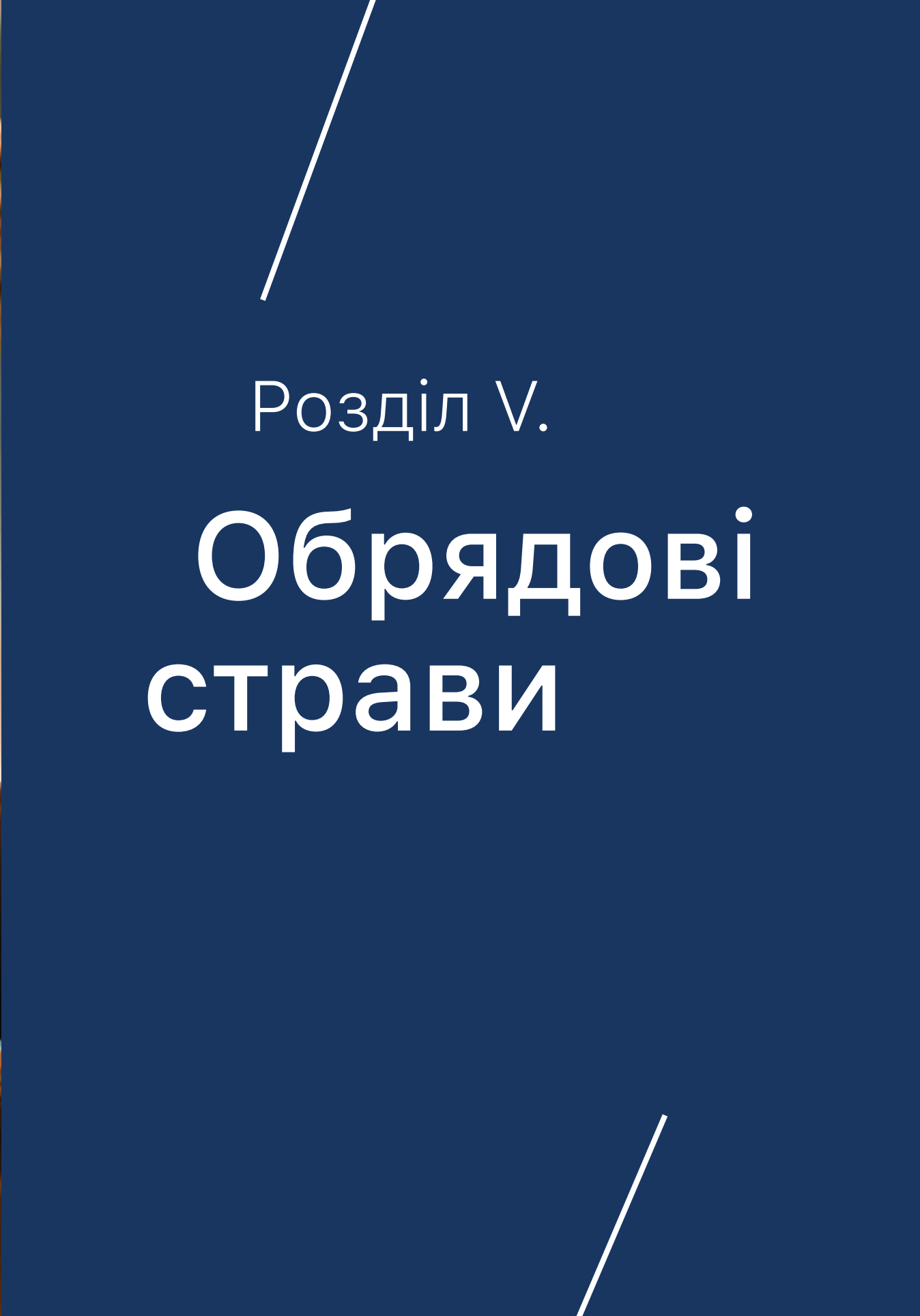
60 хв + час для настоювання  / 4  / 

- вода — 2000–3000 г
- яблука сушені — 200 г
- груші копчені — 300 г
- шипшина сушена — 100 г
- чорниця сушена — 50 г
- мед — 75–100 г

Сухофрукти замочити і промити у воді, потім додати їх в окріп та варити 40–60 хв під кришкою на маленькому вогні. У трохи теплий узвар згодом додати мед і залишити настоятися.

/ Можна використовувати різні сухофрукти, а також ягоди.





Розділ V.

Обрядові страви



— Що то значить Господь: усякий празник пошле,
і на всякий празник призначить тобі усяяку втіху —
на Великдень, наприклад, паска, порося, яйця;
на Різдво — сало, ковбаса, буженина;
на Масляну — вареники і млинці...
— А на Петра, — відізвалася дружина, — мандрики,
на Семена — шулики, на Стовпника — стовпці, на Варвару...
— Стривай, жінко! — перебив старшина. —
Усього милосердя Божого не злічити...

Михайло Старицький, «Вареники», 1886 р.

Смакова культура України надзвичайно динамічна не лише з погляду історичного розвитку, а й у межах календарного року, який годі уявити без дванадцяти різдвяних страв, включно з кутею, і без пухкої паски з пшеничного борошна, сирної паски та барвистих крашанок на Великдень. Урочисті миті весілля не обходяться без *короваю*. Гості, які вперше переступають поріг нового будинку чи помешкання, приходять зі свіжоспеченим буханцем хліба. На дні народження обов'язково випікають святковий торт. Для українських євреїв невід'ємною частиною обрядової кухні є *маца*, *хала*, *креплах*, для кримських татар — *кобете*, *кхалакхай*. І хоча страви тісно пов'язані з віруваннями, ритуальними діями, вони наявні і в повсякденній, і у святковій позаритуальній кулінарній практиці.

Більшість наїдків із сучасного українського меню, які представлені в ресторанах, готуються вдома, продаються у відділах кулінарії супермаркетів, у минулому були вплетені в обряди. Наприклад, вареники, млинці, пісний борщ, сирні бабки сьогодні мало в кого асоціюються з обрядовим контекстом, хоча ще до недавнього часу вони посідали важливе місце в ритуалізованих діях, пов'язаних із народженням дитини, на весіллях або поминках. Ставши часткою культури харчування міських мешканців, безліч обрядових страв втратили ритуальну конотацію, утім деякі все ж таки зберегли її. Зокрема, кримськотатарська *ельва* та *коливо* залишаються поминальними стравами, сирна паска, великодня баба готуються тільки на Великдень, а кутя — страва з пшеничного зерна з додаванням маку, горіхів і меду — є атрибутом зимових свят: Різдва, Василя, Водохреща.

Є багато рецептів куті. Її готують ще й із рису, додаючи сухофрукти, мед, ягоди з варення, родзинки тощо. Приготування куті також мало ритуалізований характер. Господині завчасно купували новий глиняний посуд, щоб у ньому подавати страву до столу, а чоловіки розтирали мак у макітрах. Попри солодкий смак куті, саме з неї починають різдвяне частування за столом. Після завершення трапези кілька ложок куті кладуть на чисту тарілку і залишають її на столі або на підвіконні для душ померлих родичів. Різдвяну звичаєвість усіляко популяризують сучасні медіа, напередодні свята відомі особистості діляться власними рецептами куті. Крім того, готову страву можна придбати у крамниці, на базарі чи замовити в ресторані. Також до послуг споживачів — набори для швидкого приготування куті в домашніх умовах.

До сьогодні українці намагаються дотримуватися ритуального числа (12), готуючи різдвяне меню — пісні наїдки до Святої Вечері: риба (печена, тушкована чи оселедець), гриби, квашена капуста, вареники та пиріжки з горохом, капустою, квасолею, грибами, хліб, борщ, узвар, а також скоромні страви на саме Різдво (шинка, ковбаси, холодець, печене м'ясо і птиця тощо).

Важливим святом є Великдень. У країні з глибокими хліборобськими традиціями хлібам, випеченим із білого, пшеничного борошна, надають особливого значення. Рецептів пасок багато, власне, як і способів їх випікання. У минулому додавання до тіста шафрану, сухофруктів, фіг, родзинок було ознакою елегантності та вишуканості. Господині хвилювалися, щоб паски вийшли пухкими, смачними, солодкими. Серед інших гастрономічних атрибутів великоднього столу — крашанки (варені яйця з розфарбованою шкаралупою), ковбаса, масло, сир, шинка, хрін із тертим буряком або його соком (діал. цвіклі, бурячки). Хрін із буряковим соком — доволі поширена приправа в Україні, яку виробляють у промислових масштабах. Багато домогосподарств накопують дикий хрін у себе в садках або на суспільних луках.

На Галичині поширена традиція формувати з масла баранців, а свіжий сир викладати на красиву невеличку посудину. Окрасою великоднього гуцульського кошика є сирні коники, з вершниками і без; їх виготовляють із спеціального сиру (його ферментація відбувається за допомогою додавання у молоко «ґлеґа» — шлунка кількадечного теляти). Ліплення таких коників, які стали візиткою регіону, потребує неабиякої майстерності; на фестивалях чи у свята майстрині навчають цьому охочих.

Колись на Галичині в заможних міських родинах існувала традиція випікати до Великодня, окрім пасок, медівники, мазурки, сирники, дрібне печиво, а в селах — завиванці з маком і сиром.

В Україні багата не лише календарна, а й родинна кулінарна звичаєвість.

Найважливішим різновидом обрядового хліба є *коровай* — неодмінний атрибут українського весілля. У різних регіонах України він має різну форму, величину й оздоблення. У минулому до випікання короваю залучали заміжніх і щасливих у шлюбі жінок. Сьогодні його можна замовити у приватних майстринь чи на хлібопекарських комбінатах (цим зазвичай опікуються батьки молодят). Коровай буває круглої або прямокутної форми, його прикрашають червоною стрічкою, завітчують барвінком, кетягами калини. Ставлять на весільному столі перед молодятами. У кожному регіоні існують свої обряди, пов'язані з цим обрядовим хлібом, але здебільшого його урочисто «крають» — ділять порівну між гостями під час подання десертів.



- 250 Кутя з маком, горіхами та в'яленою вишнею
- 252 Паска з в'яленою журавлиною та ліщиною
- 256 Кримський м'ясний пиріг кобете
- 257 Сирна паска з родзинками
- 258 Хала





Кутя з маком, горіхами та в'яленою вишнею



- крупа пшенична — 500 г
- мак — 100 г
- мед — 2–3 ст. л.
- горіхи волоські — 75 г
- родзинки — 30 г
- вишня в'ялена — 50 г

Кутя — символ Різдва в Україні. Найчастіше її готують із пшеничної крупи, хоча трапляється й кутя з рису. Страву здобрюють горішками, родзинками, тертим маком із медом, узваром. Вона досі відіграє важливу ритуальну функцію під час святкової вечері.

Пшеничну крупу добре промити, залити холодною водою так, щоб вода повністю накрила крупу. Потім довести до кипіння, зняти пінку та варити до готовності на повільному вогні близько 15–20 хв.

Родзинки перебрати й залити окропом на 5–10 хв. Мак залити окропом на 15 хв, потім процідити і перебити блендером або розтерти макогоном у макітрі. Горіх просушити, полущити та подрібнити; також дрібно нарізати в'ялену вишню. Мед злегка розвести водою.

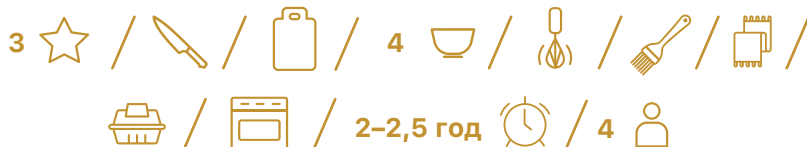
Кутю заправити медом з водою, додати всі інші інгредієнти та перемішати.

Якщо мак трішки гіркий, його можна попередньо запарити і проварити кілька хвилин.





Паска з в'яленою журавлиною та ліщиною



Для паски:

- борошно пшеничне просіяне — **1 кг**
- молоко — **310 г**
- яйця курячі — **6 шт.**
- масло вершкове — **300 г**
- цукор — **1,5–2 ст. л.**
- дріжджі свіжі — **50 г**
- сіль — **3–5 г**
- родзинки — **150 г**
- ліщина — **75 г**
- журавлина в'ялена — **75 г**
- ваніль — **3 г**
- цедра лимонна — **1 шт.**

Для глазурі:

- яєчні білки — **2 шт.**
- пудра цукрова — **300 г**
- фреш лимонний — **2 ст. л.**

Паска — неодмінний атрибут святкування Великодня.

Її випікають удома чи купують у магазинах, ресторанах або на ярмарках. Рецептур випікання пасок багато, проте найкращою вважається паска, спечена з білого пшеничного борошна, пухка та з додаванням родзинок, горішків, прянощів і цукатів.

Замочити родзинки та в'ялену журавлину. Дріжджі трохи розім'яти, додати 1 ст. л. цукру й поступово вливати тепле молоко, постійно помішуючи. Потім всипати 150 г борошна, замісити опару (консистенція тіста, як на млинці). Опару накрити рушником і поставити в тепле місце на 30 хв, доки вона не збільшиться в об'ємі в 2 рази, та додати сіль.

Відокремити жовтки від білків. Білки поставити в холодильник, жовтки збити з рештою цукру й ваніллю, обережно додати до опари і перемішати. Після цього покласти цедру лимона та розтоплене, але не гаряче вершкове масло, перемішати. Додати обсмажену та дрібно нарізану ліщину, потім — збиті білки, решту борошна, родзинки і журавлину. Вимісити тісто й поставити його в тепле місце, доки воно знову не збільшиться в 2 рази. Обім'яти його, викласти у форму та дати знову підійти, потім змазати курячим жовтком і випікати за температури 180–200 °C протягом 30–50 хв залежно від розміру форми. Для глазурі білок і цукрову пудру збити з лимонним соком протягом 3–5 хв.

Щоб родзинки і журавлина краще розійшлися по тісту, попередньо їх потрібно просушити та обкачати в борошні.





Кримський м'ясний пиріг кобете



інгредієнти:

Для тіста:

- борошно пшеничне вищого ґатунку просіяне — 300 г
- масло вершкове — 200 г
- яйце куряче — 1 шт.
- сіль — 5 г
- оцет винний — 20 г
- вода холодна — 80 г

Для м'ясної начинки:

- яловичина — 400 г
- масло вершкове — 50 г
- картопля — 500 г
- цибуля — 400 г
- зелень кінзи — 50 г
- бульйон — 100 г
- сіль — 3 г
- чорний перець — 2 г
- червоний перець — 1 г
- зіра — 2 г

М'ясний пиріг кобете по праву вважають найпоширенішою кримськотатарською стравою. Кобете готували на важливі сімейні та календарні свята — весілля і Новий рік. У багатьох кримськотатарських селах існував звичай ділити кобете через три дні після весілля, коли в дім молодого приходили свахи й родички молодої.

Для приготування тіста у борошно додати нарізане холодне масло й перетерти в крихту, потім додати яйце, змішане з оцтом, водою та сіллю. Швидко замісити тісто. Розділити на дві частини — 2/3 та 1/3, загорнути у харчову плівку та покласти у холодильник на 1 год.

Тим часом м'ясо й цибулю нарізати дрібними кубиками, перемішати та додати вершкове масло, сіль, перці, зіру, зелень і холодний бульйон. Окремо тонкими пластинками нарізати картоплю.

Узяти 2/3 тіста і тонко розкачати, покласти у форму діаметром 24 см. Першим шаром у форму з тістом викласти половину тонко нарізаної картоплі та присипати сіллю. Другим шаром викласти м'ясо зі спеціями та накрити рештою нарізаної картоплі. Потім треба розкачати тісто, яке залишилося, — верхній шар пирога — та накрити ним форму. Міцно з'єднати пальцями нижній і верхній шари тіста. Змастити тісто яйцем, перемішаним з бульйоном, та поставити у попередньо розігріту до 200 °C духовку. Випікати пиріг 50 хв за температури 180 °C. Подавати гарячим.



Сирна паска з родзинкам



45–60 хв + час на застигання / 4

інгредієнти:

- сир 9 % або більш жирний — **1 кг**
- цукор — **100–150 г**
- яєчні жовтки — **5 шт.**
- масло вершкове — **150–200 г**
- вершки 30 % (жирні) — **200 г**
- родзинки — **20 г**

Сир перетерти через сито або збити блендером, додати до нього цукор, жовтки, вершкове масло та добре розмішати. Родзинки залити окропом і лишити на 10–15 хв, потім відтиснути від зайвої вологи. Родзинки і вершки додати до сирної маси та добре перемішати. Готову масу викласти щільно у марлю та форму, щоб уся зайва волога зійшла, і тримати в холодному місці. Форму з сирною масою поставити на таріль чи полумисок, у який стікатиме зайва волога. Паску тримати у холодному місці.

Україна. Їжа та історія



Хала



- борошно пшеничне вищого ґатунку просіяне — **1 кг**
- вода — **120 г**
- дріжджі пресовані — **36 г**
- яйця курячі великі — **6 шт.**
- сіль — **16 г**
- цукор — **140 г**
- вершкове масло — **120 г**

Яєчно-молочна суміш:

- яйця — **1–2 шт.**
- молоко — **31 г**

Хала — традиційний свіжоспечений плетений хліб до шабату. Ця святкова випічка стала настільки популярною, що тривалий час халою називали будь-який білий хліб-плетінку. Спочатку приготувати опару. У миску налити воду температурою 35 °С, покласти пресовані дріжджі та перемішати. Додати 100 г борошна, перемішати й залишити на 15 хв. В окрему миску розбити яйця, додати сіль, цукор і перемішати. Потім додати опару та розм'якшене вершкове масло. В іншу посудину або миску засипати решту борошна та додати підготовлені рідкі інгредієнти. Замішувати комбайном на першій швидкості 3 хв. Дати тісту відпочити 5 хв. Увімкнути другу швидкість і замішувати ще 8 хв. Готове тісто перекласти в ємність, змащену маслом, і залишити ферментуватися на 2 год.

Після попередньої ферментації обім'яти тісто та розділити на чотири частини. Надати їм круглої форми і кожну кульку розділити ще на чотири частини. Знову округлити та накрити харчовою плівкою на 10 хв для відпочинку. Стіл присипати борошном і по черзі надати чотирьом кулькам тіста форму джгутів по 45 см завдовжки. Джгути трохи присипати борошном. Для кожної хали буде потрібно по чотири джгути; скласти їх поруч один з одним та сплести халу. Сплетені хали викласти на деко, накрити плівкою та дати піднятися протягом 2 год. Перед випіканням змастити сумішшю з яєць та молока. Поставити деко в духовку, попередньо розігріту до 180 °С. Розмістити деко посередині та налити пів чашки окропу на нижню частину духовки, після чого одразу її закрити. Випікати 30–35 хв за температури 180 °С. Готова хала має вистигнути на решітці 2 год.





Розділ VI.

Кулінарна дипломатія



Віталій Резніченко

Кандидат історичних наук,
автор підручників, присвячених
дипломатичному та діловому
протоколу

«

Культурна дипломатія
для України — важливий
елемент стратегічної
діяльності, «м'яка
сила», що дає змогу
знаходити спільну мову
з представниками інших
країн і здобувати підтримку
на міжнародному рівні.

»



...Можливо, ви приїдете в Україну,
у цей рай земний, де я закріпив уже сімдесят сім
способів приготування хліба, що породжує
ідею про вміння населення комбінувати
прості речі.

Оноре де Бальзак

/ ЩО ТАКЕ КУЛЬТУРНА ДИПЛОМАТІЯ

На тлі глобалізації міжнародних взаємин, постійних змін політичної ситуації у світі та загроз національній безпеці державні інституції прагнуть використовувати увесь наявний арсенал зовнішньополітичних інструментів, спрямованих на забезпечення національних інтересів.

Імідж будь-якої держави в сучасній системі міжнародних відносин залежить не лише від політичних, економічних, військових ресурсів, а й від її здатності презентувати себе через культуру. Саме тому міжкультурний діалог є вагомим складником розвитку конструктивних і довготривалих відносин між державами як у двосторонньому, так і в багатосторонньому форматах. Культура допомагає виховувати повагу до країни та її громадян: політичні еліти змінюються, а емоційна пам'ять залишається.

Міжкультурна комунікація слугує потужним засобом лобювання державних інтересів за кордоном. При цьому варто пам'ятати, що культурна дипломатія потребує значних зусиль, ресурсу та часу для досягнення потрібного ефекту й результатів.

Отже, культурна дипломатія є комплексом дій, спрямованих на обмін ідеями, інформацією, цінностями, традиціями й іншими аспектами культури з метою сприяння міжкультурному порозумінню.

/ ЗАВДАННЯ КУЛЬТУРНОЇ ДИПЛОМАТІЇ ПОЛЯГАЮТЬ У ТОМУ, ЩОБ:

- підвищувати ефективність зовнішньої політики держави, піднімати престиж власної країни, уряду, політики як у міжнародному політичному середовищі, так і серед світової громадськості;
- долати упередженість щодо країни, зменшувати вплив негативних тенденцій політико-ідеологічного характеру, зміцнювати міжнародний авторитет держави, демонструвати відкритість суспільства та його демократичні цінності;
- впливати на формування багатополюсної системи міжнародних відносин відповідно до культурно-політичного розмаїття і взаємозалежності сучасного світу;
- формувати позитивний економічний клімат для іноземних інвестицій, сприяти розвитку туристичної індустрії;
- представляти культуру як складник державного бренду, елемент позиціонування держави, що має високий науковий, інтелектуальний і культурний потенціал.

Культурна дипломатія для України — важливий елемент стратегічної діяльності, «м'яка сила», що дає змогу знаходити спільну мову з представниками інших країн і здобувати підтримку на міжнародному рівні. Це інструмент реалізації національних інтересів, але ефективним він може бути за умови системного застосування, координації зусиль, генерування якісного контенту. Відповідно до специфіки пріоритетів кожна країна розробляє власну національну стратегію зовнішньої культурної політики.

/ КУЛІНАРНА ДИПЛОМАТІЯ, АБО ГАСТРОДИПЛОМАТІЯ

Останнім часом активно розвивається новий напрям дипломатії — **кулінарної**, або **гастро дипломатії**, яка стає ефективним інструментом міжкультурних відносин. Кухня будь-якої країни — це частина її культурного надбання, своєрідне відображення історичного досвіду.

Термін *gastrodiplomacy* (гастро дипломатія) вперше з'явився у 2002 році у виданні «The Economist» для позначення способу просування тайської ідентичності у межах Глобальної програми розповсюдження тайської їжі через міжнародну систему ресторанів національної кухні. Згодом цей термін внесли до реєстру електронного словника «World Wide Words» і почали тлумачити його як створення позитивної репутації держави через просування національної кухні.

Отже, кулінарну дипломатію можна схарактеризувати як цілеспрямоване використання кулінарних традицій окремих країн у формальних дипломатичних процедурах під час офіційних візитів глав держав та інших високопоставлених осіб до інших країн, а також у посольських прийняттях. Кулінарія приваблює дипломатичних представників можливістю представити місцеві продукти, страви, кулінарне мистецтво і в такий спосіб поліпшити атмосферу спілкування та сприяти консенсусному вирішенню проблемних питань. Їжа створює емоційний зв'язок між людьми, долає мовний бар'єр. «*Переламати хліб*» — ця біблійна фраза стала афоризмом. Вона означає «поділитися хлібом та їжею» і передбачає зближення або, якщо висловлюватися метафорично, «завоювання сердець та умів» людей, а в контексті дипломатії — налагодження позитивних відносин між державами.

Гастрономія як частина культури, що вміщує сенси, норми і цінності, які надаються процесу приготування їжі, соціально упорядкованим практикам харчування, є мовою, якою суспільство, можливо несвідомо, розкриває особливості повсякдення та соціальні й культурні практики. Цілком природно, що в такому ракурсі гастрономічну культуру треба тлумачити як соціальний феномен.

Кулінарну дипломатію не варто ототожнювати з рекламними кампаніями для просування різних національних харчових продуктів. Її завдання — розширювати обізнаність міжнародної громадськості з харчовими брендами різних країн, заохочувати до пізнання їхньої кулінарної спадщини. Існує також термін «дипломатія їжі», однак він означає продовольчу допомогу для боротьби з голодом і бідністю в тих регіонах планети, які потерпають від стихійних лих, громадянських конфліктів, воєн.





Під час організації обіду на державному рівні враховуються всі нюанси і традиції країни. Продукти і спосіб їхнього приготування, програма й меню обіду (вечері), яке зазвичай складається з п'яти страв, а також тексти промов (тостів) учасників повинні гармонійно поєднуватися між собою, не суперечити особливостям культури гостя і сторони, що приймає.

У наші дні кожна держава, розбудовуючи міжнародні відносини, прагне справити позитивне враження на гостей з іншої країни власними кулінарними традиціями. З огляду на це роль державних обідів доволі вагома. Шеф-кухар і протокольний підрозділ відповідають за створення належної атмосфери за столом. Цікавим нововведенням у сучасній міжнародній протокольній практиці, особливо в багатосторонніх її проявах (конференції, саміти, міжпарламентські та міжурядові асамблеї), є тип прийняття під назвою «гала-вечеря», що поєднує в собі класичний прийом із розмаїттям страв, численні спічі-тости й виважену концертну програму. Усі ці елементи максимально вдало сприяють спілкуванню учасників з метою закріплення досягнутих раніше домовленостей і налагодження неформальних зв'язків.

Кулінарна дипломатія — сфера діяльності не лише офіційних представництв держави. Нею послуговуються громадські організації, бізнесові кола, представники науки й освіти, діячі культури та мистецтва, журналісти і репортери, у такий спосіб сприяючи просуванню кухні своєї країни за кордоном.

Будь-який любитель туристичних подорожей знає не лише про італійську пасту, грецьку мусаку, а й про український борщ, а пармська шинка зроджує в нього не менше зацікавлення, ніж муранське скло чи венеціанська мозаїка. Сьогодні популярні гастрономічні й винні фестивалі, гастротури, які стають засобом глибшого пізнання національних традицій країни та її культури, а також новітньою формою просування і промоції країни на світовому рівні. Класичним прикладом кулінарної дипломатії стали державні програми Республіки Корея, Японії, Тайваню, які вміло просувають свою націю, зокрема й через гастрономію. Така політика дає можливість дізнаватися про національні особливості і традиції певної держави, стимулювати зовнішню торгівлю й туризм, ініціювати зацікавленість іноземних інвесторів і, зрештою, підвищувати економічну конкурентоспроможність батьківщини.

Уперше ідеї кулінарної дипломатії втілив Таїланд у 2002 р., а вже у 2012-му Державний департамент США ініціював «кулінарну дипломатію для партнерства». Тоді ж понад 80 американських кухарів у складі «американського шеф-корпусу» поїхали за кордон задля промоції серед іноземної аудиторії американської кухні, долучившись до виконання формальних дипломатичних функцій у дипломатичних представництвах США.

Найвідомішими світовими гастрономічними брендами є, безумовно, Франція, Італія та Іспанія, у яких історично склалася і закріпилася на світовому рівні репутація гастрономічних центрів Європи. Другі позиції сьогодні займають бренди, які вже сформувалися, проте не здобули такої популярності. Королівства Швеції, Данії та Норвегії об'єдналися задля просування своєї нордичної кухні. У 1995 р. шведська провінція Сконе та данський острів Борнгольм започаткували Європейську мережу кулінарної спадщини. Було вирішено поєднати сільськогосподарське виробництво та рибальство з туризмом, зробивши екологічно чисті місцеві продукти інструментом туристичної галузі.

Україна також намагається використовувати кулінарні традиції як елемент, який може посилити її позиції на регіональних і світових ринках. Так, у січні 2015 р. вона разом з Вірменією та Ізраїлем узяла участь у проєкті «Кулінарна дипломатія», організаторами якого стали Університет Кадис Хас (Туреччина), Центр «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» (Україна) за підтримки Чорноморського трасту регіонального співробітництва.

Нещодавно Україна долучилася до Європейської мережі кулінарної спадщини. Ця міжнародна організація, заснована у Швеції, пропагує кулінарні традиції різних країн. Нині вона налічує понад 300 підприємств із 30 регіонів Європи.

Збільшення кількості гастрономічних фестивалів і турів, розширення кола їхніх учасників у другій половині XX — на початку XXI ст. свідчать про тенденцію посилення кулінарної дипломатії. З одного боку, цей процес зумовлений внутрішньою динамікою розвитку самої кулінарії, а з іншого — процесами глобалізації, зростанням ролі міжкультурної комунікації і тих форм культурної взаємодії, що ґрунтуються на міжкультурній інтеграції.

/ УКРАЇНСЬКЕ ДИПЛОМАТИЧНЕ ПРИЙНЯТТЯ

Те, що термін «кулінарна дипломатія» було введено в обіг нещодавно, ще не значить, що доти не існувало цього явища: дипломати, здійснюючи свою місію за кордоном, регулярно, протягом століть послуговуються нею на практиці. Якісний обід, достойна його подача і мудра комунікація в невимушеній атмосфері здавна вважалися дипломатичною зброєю.

Заирнувши в історію української дипломатії, зокрема зосередившись на непересічних дипломатичних здібностях Івана Мазепи, знаходимо чимало свідчень про те, як гетьман віртуозно використовував бенкети, урочисті обіди для налагодження добрих і довірливих взаємин із друзями та ворогами, уникнення конфліктів і непорозумінь (до речі, не лише своїх), вивідування стратегічної інформації тощо. Так, у 1704 р. до Росії прибув посол від французького короля Людовіка XIV Жан де Балюз для здійснення переговорів з Петром I. Ця дипломатична місія виявилася не дуже вдалою для французької сторони, і до Європи дипломат повертався через Україну, зробивши кількадечну зупинку в Батурині. Відомо, що він мав надію вивідати у Мазепи цінні відомості щодо планів царя, натомість сам потрапив у тенета мазепинської дипломатії. Гетьман підпоїв француза, розбалакав його («загрб'вши тут, у мене, голову, говорил мнѣ», — писав Мазепа у звіті до царя), і той вибовкнув секретну інформацію щодо таємної місії турків.

Такого досвідченого дипломата, як Жан де Балюз, було важко «розколоти». Ясно, що він свідомо поділився секретом на знак вияву довіри, і сприяла цьому атмосфера батуринського прийому. Відомо, що в резиденції Мазепи в Гончарівці містився парадний зал для офіційних прийнять, урочистостей і бенкетів. Французький посол у листі до родича згадує, що особливе враження на нього справили портрети європейських і турецьких правителів, бібліотека гетьмана, колекція зброї і вільне володіння господарем європейськими мовами. У Мазепи в гостях поперебували різні іноземні послы, єпископи, бояри Петра I; гетьманські бенкети організовувалися «на польський манір», нерідко на них грала західна музична капела з Польщі. У «Літописі» Величка згадується про те, що у своєму домі Мазепа робив великодні прийняття для старшинської верхівки. Запам'ятався гетьман також як майстер підносити подарунки.



Усі ці історичні відомості не лише свідчать про тяглість української дипломатичної культури, а й дають зрозуміти, що для прийняття високого рівня недостатньо хорошого обіду. Чи не рівнозначну роль відіграють правильно облаштований простір, антураж, продумана програма, мистецтво ведення напівофіційної та неофіційної бесіди тощо. Тому кулінарна дипломатія з особливою увагою ставиться до цих, далеко не другорядних, чинників.

Українська дипломатична гастрономічна практика часів незалежності має свій досвід, який, проте, поки що існує в усній формі і чекає на свою «кодифікацію».

Основне завдання для українського дипломата в підготовці прийняття полягає в тому, щоб, з одного боку, воно відбувалося в межах визнаних у дипломатичних колах високих стандартів, а з іншого — мало національну забарвленість. Власне, такий еклектичний підхід сьогодні використовують більшість дипломатичних представництв. Зокрема, на сучасних азійських урочистих вечерях і прийняттях меню зазвичай «подвоюється»: почесний гість завжди має змогу обрати знайому йому їжу, а національну — лише скуштувати.

Для сьогоднішньої дипломатичної культури поняття «еклектика», яке колись мало негативну конотацію, є ключовим — у цьому виявляється вплив глобалізаційних процесів на дипспільноту. Тож нині українські дипломати, готуючи прийняття, намагаються делікатно, проте переконливо вмонтувати українські елементи в загальновизнані, якісні і трендові речі — декор, посуд, меню.

Відомо, що першою, формальною, частиною святкової вечері є warm-up, своєрідна розминка. У цей час господар вітає гостей, які знайомляться одне з одним або обмінюються новинами, спілкуються переважно на нейтральні теми. Їм пропонується «аперитивне» меню: алкогольні й безалкогольні напої та мініатюрні закуски. Але варто пам'ятати, що це той час, коли увага гостя мимохіть прикута до помешкання господаря, адже він потрапляє в незнайомий йому простір. Тим більше, вишколені дипломати часто роззираються з мотивів безпеки. Жінки здебільшого зумисно розглядають інтер'єр, щоб зробити компліменти щодо декору й у такий спосіб підтримати з господинею «розмову ні про що». Оскільки в кожній справі важливим є перше враження, особливо уважно треба ставитися до питання правильної подачі «української теми» в інтер'єрі.

У досвідчених дипломатів у вітальні, окрім красивих речей, привезених із закордонних відряджень, на стінах будуть полотна вітчизняних художників, високоякісні твори народно-прикладного мистецтва, книги (в основному альбоми).

Нерідко разом із загальновизнаними напоями українські дипломати подають на аперитив маленькі порції добре охолодженої горілки, і, як правило, чоловіча частина гостей не нехтує такою пропозицією. «Еклектичний» підхід застосовується також до закусок, серед яких є і наїдки, так би мовити, з інтернаціонального меню, і суто українські спеціалітети. Галицький термін «канапочка» якнайкраще пасує до цього етапу дипломатичного застілля, хіба що у зменшеному вигляді («мініканапочка»). «Хітом» закусок до горілчаного «шоту» можуть стати канапочки з оселедчиком чи тоненько нарізаним якісним салом або ж кількома його різновидами. Якщо є бажання продемонструвати знамениті українські ковбаси на кшталт «Дрогобицької», то аперитив — якраз той час, коли це можна зробити, звісно, послуговуючись правилом «мініпорцій».

Коли гості сідають за стіл, то, знову ж таки, перший погляд падає на його декор, що є важливим елементом дипломатичної вечері. На відміну від традиційного українського столу, викладеного візерунком закусок до того, як гості за нього сядуть, на дипломатичній вечері все інакше. Стіл «накритий», відсервірований і декорований, проте без наїдків. Керуючись принципом еклектики, українські дипломати надають перевагу тому, щоб посуд і прибори були від відомих у світі брендів, а національний колорит вноситься через вишиту (бажано лише по краях) скатертину і серветки. Добре «працюють» для декору вироби традиційної та сучасної української кераміки, дехто любить прикрасити стіл мінібукетиком у жовто-блакитних кольорах. Однак варто пам'ятати, що ці елементи не можна поєднувати всі разом. Наприклад, якщо на столі вишита скатертина, то керамічні фігурки будуть зайвими. Національний елемент можна внести також у «розсадочні» картки, доповнивши їхній дизайн або квіточкою в петриківському стилі, або узором вишивки.

Єдині «істівні» речі на дипломатичному столі до початку обіду/вечері — хліб і масло. Позаяк це також ключові предмети української кухні, їхню «українськість» можна увиразнити. Зокрема, для подачі хліба доречно використати традиційні плетені кошички (вар.: посуд сучасних українських керамістів) і/або полотняні накривачки з візерунком, при цьому, добре пам'ятаючи правило: декору не повинно бути забагато.



Перед початком трапези кожного з присутніх розпитують про питні пріоритети. І, власне, тут в асортименті вин (а саме їх найчастіше подають на дипломатичній трапезі) мають бути українські бренди. Як правило, гості пробують місцеве вино, хвалять, а далі частуються відомими світовими винними марками. Тож принцип еkleктики зберігається і на цьому етапі урочистого застілля.

Салати не є традиційно українськими стравами. Вони стали частиною меню порівняно пізно, тому гостей важко здивувати суто українським салатом. Однак у пригоді завжди стає буряк, який добре асоціюється з українською кухнею. Як засвідчує досвід, він найкраще смакує замаринованим, естетично нарізаним у поєднанні із зеленим салатним листям (молодий шпинат, дубок, рукола, можна ромен), солоним сиром типу гуцульської бриндзі і поливкою на основі меду й гірчиці. Подається, подібно до згаданих вище азійських прийнят, як «дубль» до основного салату, приготовленого за міжнародно визнаним рецептом.

Щодо «гарячого» меню, то українські страви найкраще вводити порційно, як альтернативу до основних, часом змінюючи їх функціональність й адаптуючи форму: наприклад, вареники з солоною начинкою (з картоплею, капустою, солоним сиром) доцільно подавати не як окрему страву, а як гарнір, причому у значно зменшеному вигляді. Голубці добре сприймаються як гаряча закуска і також у «зменшеному» виконанні. Щоб подати м'ясо чи птицю якимось по-українськи, українські дипломати нерідко обирають для цього форму кручеників. Цікаво, що приємне враження на українських дипломатичних обідах і вечерях справляють українські соуси на основі сметани.

Треба зазначити, що не всі узвичаєні в українській кухні страви відповідають дипломатичному формату. Про пересторогу щодо пригостання виробами зі свинини мусульман чи іудеїв знають усі. Варто зважати не лише на релігійні табу, а й на побутові харчові упередження.

У руках майстрів гастрономічної справи навіть такі «недипломатичні» продукти, як гречка і щавель, можуть вигідно «заграти» на столі. «Корифеями» кулінарної та гастрономічної дипломатії є родина Ларрі і Маргарет Дікенсон — дипломатична пара з Канади, яка уславила своїми прийомами. Маргарет — українського походження.



Назагал українська
кухня має великий
потенціал, який може
не просто знадобитися
в українській
дипломатичній практиці,
а й перетворити
українську кулінарну
дипломатію на бренд.

Вона виросла на далекій фермі на півночі Канади, її дитинство минуло в середовищі української кухні. Здобувши освіту дієтолога й узявши шлюб із дипломатом, який згодом служив послом у багатьох країнах, Маргарет стала професійним розробником рецептів і автором бестселерних кулінарних книжок, що завоювали не одну нагороду. Серед винайдених нею рецептів є щавлевий суп-капучино, який міг подаватися як у теплому вигляді (на урочистих вечереях), так і в холодному (у чарочках на коктейль-прийняттях). Крім того, Маргарет Дікенсон — авторка низки рецептів із гречки, з-поміж яких найбільше враження справляє гарнір із цієї крупи, що подається із сушеною чорною смородиною і горіхами.

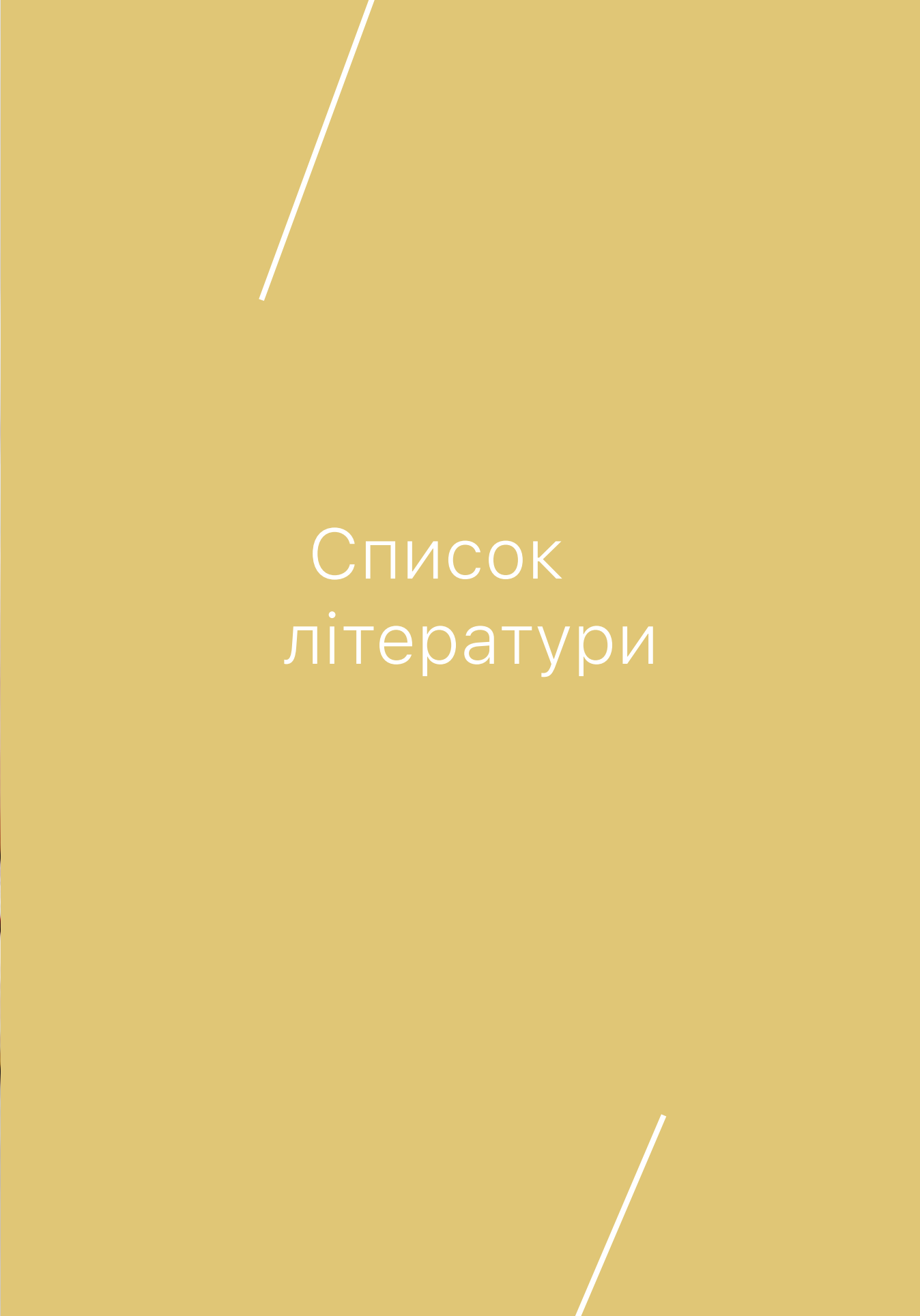
Частуючи високих гостей десертами, українські дипломати мають гарну нагоду пригостити їх варениками і млинцями (із солодким сиром, ягідними чи фруктовими начинками), які також краще подавати як альтернативу до усталених солодоців.

Для музичного оформлення вечері добре підходять записи шедеврів української класичної музики (Миколи Лисенка, Бориса Лятошинського, Віктора Косенка тощо), однак вони мають звучати як фон, щоб не заважати розмові.

Вище в тексті не дарма згадано факт проведення Іваном Мазепою бенкетів для військової старшини. Визначне українське свято може стати доброю нагодою, щоб організувати вечерю для високих гостей, під час якої можливе ширше представлення української культури. Наприклад, вертепна традиція чудово поєднується із прийняттям на честь українського Різдва. Єдина пересторога: з ритуальними стравами треба бути вкрай обережним.

Щодо великих дипломатичних прийнять (наприклад, на День Незалежності) чи коктейль-вечірок (скажімо, до культурних подій) усі перелічені вище правила та вимоги також працюють, щоправда, у скорегованому вигляді і в інших масштабах. Фуршетний варіант прийняття, з одного боку, передбачає приготування і подачу великого обсягу страв для великої кількості гостей, тому тут працює спрощене меню (наприклад, вареники і голубці не обов'язково зменшувати), а з іншого — добре поєднується з концертом чи танцювальним шоу. Останнім часом 90 % дипломатичних прийнять з нагоди національних свят різних держав відбуваються у такому форматі. Що стосується коктейль-вечірки, то вона сама по собі є «смаковим» додатком до культурної події, тому передбачає «канапковий» (finger-food) варіант закусок.





Список літератури

Україна. Іжа та історія



1 / Byrkjeflot, Haldor; Pedersen, Jesper Strandgaard; Svejenova, Silviya. "Label to Practice: The Process of Creating New Nordic Cuisine." Accessed March, 2013.

https://www.researchgate.net/publication/263120421_From_Label_to_Practice_The_Process_of_Creating_New_Nordic_Cuisine.

2 / Chapple-Sokol, Sam. "Culinary Diplomacy: Breakin Bread to Win Hearts and Minds" In *The Hague Journal of Diplomacy*, edited by Sam Chapple-Sokol, 2013.

3 / "Cultural diplomacy: does it work?"

<http://www.ditchey.co.uk/conferences/past-programme/2010-2019/2012/cultural-diplomacy>.

4 / Dumanowski, Jarosław; Jankowski, Rafał. *Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelkich potraw, pieczenia chleba i inne sekrety gospodarskie i kuchenne*. In *Seria Monumenta Poloniae Culinaria. Polskie zabytki kulinarne*. T. 2. Warszawa: Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, 2011.

5 / Dickenson M. H. *From the Ambassador's Table: Blueprints for Creative Entertaining*. Times Editions, 1996.

6 / "Food diplomacy and sustainability. Feed the World." Accessed 2015.

<http://nutriilpiante-expo2015.org/en/diplomazia-alimentare-e-sostenibilita>.

7 / Jędrzejewski, Sławomir. *Jeszcze jedna bombka eksportowego*. Piwo we Lwowie 1840–1939. Kraków: Wysoki Zamek, 2018.

8 / NYU Washington, DC. "Culinary diplomacy: make food, not war."

<http://www.nyu.edu/washington-dc/nyu-washington-dc-events/culinary-diplomacy--make-food--not-war.html>.

9 / *Public Diplomacy Magazine*. "Soft Power and Cultural diplomacy."

www.publicdiplomacymagazine.com/soft-power-and-cultural-diplomacy/

10 / Rej, Mikołaj. *Żywot człowieka poczciwego*. Kraków, 1567/1568.

11 / Rockower, Paul. "Recipes for gastrodiploamacy." In *Place branding and Public Diplomacy*, 2012.

12 / Szymanderska, Hanna. "Kuchnia polska Potrawy regionalne". Warszawa: Świat książki, 2014.

13 / "Ukrajinska kuhinja" In Ljubliana: Slovensko-ukrajnsko kulturno drustvo "Ljubljana-Kyiv". Banja Luka: Vilux, 2020.

14 / *Ukrainian insider*. Lviv: The Old Lion Publishing House, 2019.

15 / World Wide Words. "Gastro-diplomacy." Accessed 2015.

<http://www.worldwidewords.org/turnsofphrase/tp-gas1.htm>.

16 / Zaprutko-Janicka, Aleksandra. *Dwudziestolecie od kuchni. Kulinarna historia przedwojennej Polski*. Kraków, 2017.

17 / Артюх, Лідія. *Звичай українців у народному календарі*. Науково-популярне видання. Київ, 2012.

18 / Артюх, Лідія. *Українська народна кулінарія*. Історико-етнографічне дослідження. Київ, 1977.

19 / Артюх, Лідія. «Культура української їжі». В *Українська культура*, № 4, ред. Л. В. Артюх. Міністерство культури України, 2007.

20 / Борисенко, Валентина. «Обрядове печиво в українській традиційній культурі». *Народна творчість та етнологія*, № 4 (2011).

- 21 /** Борисенко, Валентина. Традиції і життєдіяльність етносу. *На матеріалах святково-обрядової культури українців*. Київ, 2000.
- 22 /** Брайченко, Олена. «Кухарські книги початку XX ст. як джерело дослідження гастрономічної культури українців». *Українознавство*, № 1(66) (2018).
- 23 /** Брайченко, Олена. *Українське застілля*. Харків: Віват, 2016.
- 24 /** Васянович, Олександр. «Традиційно-побутова культура галицької дрібної шляхти XIX — початку XX ст. у творчості Андрія Чайковського». *Народна творчість та етнографія*, № 5 (2008).
- 25 /** Вербенець, Ольга, Манько, Віра. *Обряди і страви Святого вечора*. 2-ге видання, перероблене та доповнене. Львів: Свічадо, 2008.
- 26 /** Вишневська, Г., Цегельник, А. «Гастрономічні свята та Фестивалі як туристична атракція». *Географія та туризм*, № 18 (2012).
- 27 /** Вовк, Федір. *Студії з української етнографії та антропології*. Прага: Укр. громад. вид. фонд, 1928.
- 28 /** Вольвач, Петро. «Українське яблуко (до історії походження та поширення сорту Ренат Симиценка)». У *Праці наукового товариства імені Тараса Шевченка*, Т. XII: *Екологічний збірник. Екологічні проблеми Карпатського регіону*. Львів, 2003.
- 29 /** Гримич, Марина. *Життя під піньорами*. Культурний ландшафт українських поселень у Бразилії. Київ: Дуліби, 2016.
- 30 /** Грубич, Костянтин. *Смачна країна. Народні рецепти та поради звідусіль від народного журналіста*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015.
- 31 /** Груневег, Мартин (отец Венцислав, духовник Марини Мнишек). *Записки о торговой поездке в Москву в 1584–1585 гг.* Составитель А. Л. Хорошкевич. Москва: Памятники исторической мысли, 2013.
- 32 /** Довженко, Василь. *Землеробство Древньої Русі до середини XIII ст.* Київ: Видавництво Академії Наук УРСР, 1961.
- 33 /** Дрогобицька, Оксана. «Матеріальна культура сільської інтелігенції Галичини (кінець XIX — 30-ті роки XX ст.)». У *Збірник наукових статей до курсу "Повсякденне життя галицької інтелігенції"*. Івано-Франківськ, 2014.
- 34 /** Етнографія Києва і Київщини. *Традиції і сучасність*. Київ: Наукова думка, 1986.
- 35 /** Заклинська, Осипа. *Нова кухня вітамінова*. Львів: Русалка, 1928.
- 36 /** *Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності*. Київ, 2007.
- 37 /** Зелінська-Джонсон, Ярослава. *Спадщина чотирьох господинь. Спогади проте, як готували в українському домі*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019.
- 38 /** Зюбровський, Андрій. *Народні традиції випікання хліба в українців наприкінці XIX — на початку XXI століття. За матеріалами Південно-Західного історико-етнографічного регіону*. Київ, 2018.
- 39 /** Килимник, Степан. *Український рік у народних звичаях в історичному освітленні*. Т. 1. Львів, 1993.

- 40 /** Кисілевська, Олена. *Як добре і здорово варити*. Коломия: Жіноча доля, 1938.
- 41 /** Коцюбанська, Ольга. «Становлення кондитерської промисловості в Києві. Питання історії науки і техніки». Журнал Центру пам'яткознавства НАН України, вип. 1, Київ, 2007.
- 42 /** Левассер де Боплан, Гійом. *Опис України, кількох провінцій Королівства Польського, що тягнуться від кордонів Московії до границь Трансильванії, разом з їхніми звичаями, способом життя і ведення воєн*. Переклад Я.І. Кравця та З.П. Борисюк. Київ, 1990.
- 43 /** Лильо, Ігор. «Гастрономічні секрети королівського комісара Олександра Гусаржевського (1714–1782)». У *Етнічна історія народів Європи*. Київ, 2020.
- 44 /** Лильо, Ігор. *Львівська кухня*. Харків, 2019.
- 45 /** Магочій, Павло-Роберт; Петровський-Штерн, Йоханан. *Євреї та українці: тисячоліття співіснування*. Переклад Оксани Форостини. Ужгород: Видавництво Валерія Падеяка, 2016.
- 46 /** Максимович, Михайло. *Дні та місяці українського селянина*. Київ, 2002.
- 47 /** Маркевич, Николай. *Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян*. Киев, 1860.
- 48 /** Нетудихаткін, Ігор. *Старожитня кухня київських митрополитів*. Київ: Горобець, 2018.
- 49 /** Ніколенко, Вадим. «Гастрономічна культура в процесах формування громадянської ідентичності: теоретичний огляд проблеми». *Грані*, № 18 (7) (2015).
- 50 /** Пав'юк, Володимир, упорядник. *Приповідки або українсько-народна філософія*. Перевидання з оригіналу 1946. Том 1, 2. Едмонтон, 1998.
- 51 /** Піпан, Христина. «Зародження селекції культури пшениці озимої (до середини XIX ст.)». *Український селянин*, вип. 11, 2008.
- 52 /** Пивоваренко, Олена. *Винокуріння та шинкування на Лівобережній Україні (друга половина XVII – XVIII ст.)*. Київ, 2007.
- 53 /** Пивоваренко, Олена. «Їжа у повсякденному житті козацької старшини як природня необхідність та соціальна ідентифікація». *Етнічна історія народів Європи*, вип. 49, (Київ, 2016).
- 54 /** Пономарьова, Ірина. «Специфічні риси в системі харчування греків Приазов'я». *Народна творчість та етнологія*, № 5 (2015).
- 55 /** Резніченко, В.І., Михно, І.Л. *Довідник-практикум офіційного, дипломатичного, ділового протоколу та етикету*. Київ: УНВЦ «Рідна мова», 2003.
- 56 /** Розумна, Оксана. «Культурна дипломатія України: стан, проблеми, перспективи». Розміщена у 2016.
http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/kultu_dypl-26841.pdf.
- 57 /** *Русская Пекарня або наука як варити и печи составлена Емилиєю Левицькою*. Коломия, 1906.
- 58 /** Савостіна, Юлія; Тарапакіна, Лала; Огородник, Юлія-Аврора та ін. *#MADEINUKRAINE Купуй, смакуй, мандруй*. Київ: Самміт-Книга, 2017.
- 59 /** Семенюк, Анна. *Культура харчування*. Львів, 2001.
- 60 /** Слипченко, Александр. *Дипломатическая кухня*. Киев: Генеральная дирекция по обслуживанию иностранных представительств, 2015.

- 61 /** Смоляр, Володимир. *Історія харчування*. Київ: Медицина України, 2006.
- 62 /** Соболева, Олена. *Кримськотатарська кухня*. Київ: *İzhak*, 2019.
- 63 /** Сокирко, Олексій. «Ведлугъ порядку братерского». *Бенкети київський ремісників другої половини XVIII ст. Місто: історія, культура, суспільство. Е-журнал урбаністичних студій. Спеціальний випуск «Їжа та місто»*. К., 2019. № 7.
- 64 /** Тарновецька, Наталія, упоряд. *Автентичні страви Коломийщини*. Тернопіль: Видавництво ТОВ «Наш світ», 2016.
- 65 /** Таирова-Яковлева Т. «Іван Мазепа — дипломат: Жан Балюз глазами гетмана». *Academia terrae: Студії на пошану Валерія Смолія*. Т. 2. Київ, 2020.
- 66 /** *Українське повсякдення ранньомодерної доби: збірник документів*. Вип. 1. Волинь XVI ст. Київ: Фенікс, 2014.
- 67 /** *Українські страви*. Київ, 1960.
- 68 /** Франко, Ольга. *1-ша українська загально-практична кухня з численними ілюстраціями та кольоровими таблицями*. Передмова і коментарі М. Душар, післямова Н. Тихолоз. Харків, 2019.
- 69 /** Филимончук, Л., ред. *Кулинария*. Київ, 1996.
- 70 /** Хазан, Маргарита. *Буковинська кухня*. Чернівці, 2007.
- 71 /** Цвек, Дарія. *Солодке печиво*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2013.
- 72 /** Чапленко, Наталія, упоряд. *Українські назви з куховарства й харчування*. Нью-Йорк: Союз Українок Америки, 1980.
- 73 /** Чапл-Сокіл, Сем. «Нові види культурної дипломатії. Огляд культурної дипломатії». Розміщена у 2015.
<https://www.wfpusa.org/articlesa/culinary-diplomacy-power-food-tool-peace/>
- 74 /** Яворницький, Дмитро. *Історія запорізьких козаків у 3-х томах*. Т. 1. Львів: Світ, 1990.
- 75 /** Яременко, Максим. «Насолоди освічених в Україні XVIII століття (про культуру вживання церковною елітою чаю, кави та вина)». *Київська академія*, вип. 10 (2012).
- 76 /** Ящинська, Віра. *Розумне харчування*. Київ: Сяйво, 1929.

 Рівень складності

 Кількість людей

 Час приготування

 Вегетаріанська страва

 Блендер

 Духова шафа

 Хлібопекарська форма

 Нитка

 Ніж

 Дошка

 Миска

 Дерев'яна ложка

 Форма

 Паперовий рушник

 Дерев'яна качалка

 Дерев'яна лопатка

 Марлева тканина

 Рушник

 Деко

 Сковорідка

 Кондитерський пензлик

 Віничок або міксер

 Каструля

 Ступка

 Сито

 Овочечистка

 Дисковий ніж

 Друшляк

 Млинок для солі та перцю

 Скляна банка

 Силіконовий килимок

 М'ясорубка

 Тертка

 Черпак

 Кондитерський мішок

 Пергамент

 Дисковий фігурний ніж

 Виделка

 Охолоджений

 Тарілка

 Ножиці

 Шпажка

 Дерев'яний молоток

 Фритюрниця

 Щипці

 Стакан

 Фольга

 Професійний міксер

 Кухонна ложка з отворами

 Паляниця

 Гречаний хліб

 Житньо-пшеничний хліб





Подяки

Ця книга є результатом роботи багатьох людей, які доклали своїх знань і зусиль, щоб створити справді унікальну й неповторну річ. Тому ми щиро дякуємо всім, хто нам радо допомагав. Українські науковці працювали над тим, щоб текст був цікавим і різнобарвним. Ми вдячні людям, які долучилися до процесу його творення доброю порадою та досвідом. Дослідниця Маріанна Душар доповнила наш підрозділ про борщ цікавими фактами. Дмитро Сікорський допоміг увиразнити книжку смаками Одещини. Катерина Калюжна поділилася рецептом автентичного херсонського борщу. Мирослава Павлик надала фото кримсько-татарського печива. Висловлюємо глибоку подяку за поради Аврорі Огородник, Олексієві Сокирку, Андрію Парамонову, Михайлу Красікову, Ользі Коцюбанській, Наталії Самрук, Світлані Богданець, Анастасії Панковій. За красу і можливість гідно презентувати страви ми вдячні майстрам своєї справи — українському онлайн-бренду домашнього текстилю INTERIOMANIA, художньому салону «Мрії Марії», бренду виняткових речей Gunia Project, майстерні авторської кераміки Maistrenko Ceramics, GORN, керамічній майстерні «Чебрець», керамісту Ярославу Чебанюку, майстерні свічок з бортного воску «Дика свічка».

Ми переконані, що ця книжка не лише подарує вам естетичне задоволення, занурить у світ українських смаків і наїдків, а й дасть змогу приготувати такі самі страви, як на світлинах. Кожен рецепт, який надали до книги шеф-кухарі, випробувано на кухні. З вдячністю згадуємо дні, проведені у зйомках, приготуванні і навіть куштуванні смачних наїдків. Готували для фотозйомки шеф-кухарі В'ячеслав Попков, Ярослав Артюх, допомагали їм Сергій Сідько, Віталія Гулузаде, Євгеній Саєнко.

УКРАЇНА

/ їжа
та історія

