**ПРАКТИЧНА №8.**

Виконав:

Студент 3го курсу

гр. ТУ-17, 1м/с

коледжу «Освіта»

Ковтонюк Іван

Викладач:

Кудрейко О.М.

**Історія розвитку української народної кулінарії**

Народна кухня українців є різноманітною: обрядова, святкова, поминальна, урочиста, лікувальна. Жирні, пісні, солодкі, гарячі та холодні, ароматні страви побутували в українців різних областей навіть у найважчі часи. Вивчаючи народну кухню - краще пізнаєш характер народу, його цінності. Кухня - надзвичайно важливий елемент культури, який потрібно ретельно досліждувати та вивчати. Наші предки володіли надзвичайними знаннями по приготуванню найрізноманітніших страв, їх кухня була збалансованою і здоровою, вони готували з великою відповідальністю і натхненням, тому що присвячували їжу не тільки своїм рідним та побратимам, але й Богу. Безперечно, українські народні страви можна назвати цілющими. Вони дуже корисні для здоров'я, стабілізують обмін речовин, покращують травлення, підживлюють потрібними білками та вітамінами організм.

Чим і як харчувались слов’яни? Основу вивчення цього питання складають літописні свідчення та матеріальні пам’ятки минулого, пов’язані з процесом приготування їжі: горщики, сковороди, домашні примітивні млинки, залишки печей тощо. Інколи археологи знаходять і предмети культових обрядів, пов’язаних з харчуванням. Це глиняні хлібини, які є свідченням того, що саме печений хліб з давніх-давен був основною їжею українців і що саме хліб використовувався у язичницьких обрядах жертвоприношення та магічних дійствах. Цікаво, що навіть форма хлібини, характерна для українського хлібопечення - кругла,- теж пов’язана з давніми віруваннями слов’ян у життєдайну силу сонця, яке обожнювалось. Певна річ, шанобливе ставлення до хліба виникло тому, що основним заняттям наших пращурів було землеробство, яке й давало значну частину продуктів харчування.

Найбільш поширеними віддавна були зернові, насамперед жито, пшениця, овес, ячмінь, просо; з інших культур - льон, мак, сочевиця, горох, конопля; з городини — капуста й ріпа; з фруктів - яблука, груші, сливи, вишні тощо. Ці плоди щедрої землі стали відомі українцям у різний час; скажімо, просо, пшениця, ячмінь - раніше, городина - пізніше, а до найдавніших культур належить жито. Про це говорить і первинне значення слова «жито» - їжа взагалі, поняття «хліб» з’явилося пізніше і означало той продукт, який зараз ми називаємо борошном. Тобто можемо зробити висновок, що зернові спершу використовувались у їжу у вигляді каш і лише пізніше у вигляді печених виробів. Популярним було і просо. Пшоняна каша як основний продукт харчування українців зберегла своє значення до XIX ст. Просо мало символічне значення, уособлюючи сонячну силу та енергію, повага до пшона у пізніші часи виявилась і в тому, що воно було обов’язковим компонентом багатьох обрядових страв. Це різдвяна пшоняна каша або голубці з пшоном на Свят-вечір, «бабина каша», яку готували до хрестин, весільна каша у деяких регіонах, пшоном посипали паску на Великдень. Взагалі ж каша як страва не лише обрядова, а й повсякденна, шанувалась здавна і широко вживалась у різних варіантах, щоправда, у старовину ця страва готувалась не з круп, а з борошна і була основною їжею народу. Щодо способу приготування, то ним було варіння, причому це стосується всіх продуктів харчування; тушкування, печення та смаження почали використовуватись масово у пізніші часи.

Посилаючись на часи після прийняття християнства, які дещо змінили звичне багатовікове меню наших предків, хочеться зазначити, що певною мірою змінилась і традиційна обрядність. Жертвоприношення зникли, їх замінили трапези, проте суть залишилась незмінною. Тобто язичницькі свята і обряди, християнізуючись, зберегли прадавню свою основу і відповідну атрибутику, до якої належить і споживання певних страв до свят. Такі страви називаються обрядовими.

Прийоми обробки, зберігання продуктів та приготуванняїжі в наших краях здавна повיязані з господарськими заняттями народу та домінуванням землеробства. Первісними способами обробки зернових були очищення їх від лушпиння та подрібнення за допомогою ступ, жорен. Страви із цілого зерна(**кутя),** з борошна **(кисіль)** належать до найдавніших в українській кухні, що збереглись до цього часу як ритуальна і повсякденна їжа.

Основу народного харчування складали крупיяно-борошняно-овочеві страви, вживання мיясо-молочних страв регламентувалося постами - періодами утримання від вживання скоромної їжі (мיяса, молока, яєць). Найбільш суворим був Великий піст перед Паскою, що тривав сім тижнів. Різдвяний піст, Пилипівка, починався від дня памיяті апостола Пилипа (26 листопада) і був так само довгим. Окрім них, були ще Петрівський та Успенський пости, щотижня постовими днями були середа і пיятниця, за винятком періоду святок, тижня після Паски та після Трійці.

У ті часи з борошна готували прісне та квасне тісто, сквашуючи його житнім солодом, хмелем, винними дріжджами (на Півдні). Прісні коржі їли, ламаючи їх і змащуючи маком з медом або олією з часником. Випікання хліба було священнодійством, що вимагало дотримання тиші (інакше хліб не зійде), не можна було заходити до хати стороннім на “голу піч”. Перед тим, як садити хліб до печі, господиня хрестила піч і паляниці. Спечений хліб клали на лаву біля покуті. Хліб пекли з житнього і пшеничного борошна, а також з примішаного. Якщо тіста, що залишалось в діжі*,* не вистачало на паляницю, з нього пекли перепічки – невеличкі хлібчики, які їли, змащені салом. На Полтавщині пекли калинники, домішуючи до житнього тіста ягоди калини. Починаючи різати цілу хлібину, господар робив на ній ножем хрест і вже після цього різав. Пошана народу до хліборобської праці проявилась у його ставленні до хліба, що був її вінцем. Хліб у вигляді готових виробів, зерна, колоска супроводжував людину від народження до смерті, у будні і свято. Поширеним було випікання обрядового печива: хрестців, жиляників, жайворонків, гальопи.Неодмінною святковою стравою були також пироги з різними начинками – солодкими і солоними. На Поділлі пирогами називались вареники, їх готували і в свято, і в будень. З прісного і квасного тіста з різних сортів борошна (гречаного, вівсяного, пшеничного, житнього) готували також млинці. Такі екзотичні сьогодні, а колись поширені страви стародавньої української кухні як ***джур,* *кваша*** є різновидом рідкої каші, звареної з проквашеного гречаного борошна у суміші з пшеничним чи житнім. Найпоширенішою повсякденною стравою у селянському побуті були і каші.

Популярними у слов’ян стравами були жур (своєрідний кисіль із вівсяного борошна і пшениці або пшеничних висівок) і юха (юшка, складовими частинами якої були сочевиця, крупи, м’ясо або риба). Взагалі термін «юха» вживався на означення будь-якої рідкої страви. Це не стосується нині знаменитого борщу, який відомий з сивої давнини під назвою «вариво з зілля», а уже пізніше «борщ», оскільки обов’язковою складовою частиною його був буряк, по-старослов’янському — «борщ». З часом борщ здобув поширення не лише на Україні, про що свідчить наявність близько тридцяти записаних рецептів приготування цієї страви, а й світову славу.

У кожному селі був свій рецепт борщу, та обовיязковими інгредієнтами цієї страви, що по праву вважається внеском українців у світову кулінарію, були буряк, капуста, картопля, морква, квасоля, цибуля, часник. Пісні борщі готували на рибному та грибному відварах, скоромний борщ готували з мיясом або затовкували його салом. Влітку борщ варили з лободою, щавлем. Улюбленими рідкими стравам були також юшки, крупники, кулеші. Їх легко можна було приготувати на польовому стані, козакам, чумакам у дорозі. Каші – із засмажкою або молочні – готували з гречки, пшона, ячменю (перлова).

До найдавніших належать страви з гороху. Гороховий суп і пюре досі популярні у сучасній кулінарії. Поширення картоплі невдовзі зробило її другим хлібом. Катроплю використовували для приготування перших страв, страв з мיясом, як начинку до пирогів, вареників, як окрему страву. Овочі зберігали на зиму свіжими в погребах, земляних ямах та методом соління, сквашування (квасили огірки, помідори, кавуни, яблука). Фрукти (яблука, груші, вишні, сливи) сушили на зиму в печі або в спеціальних коптильнях.

Крупна та мілка рогата худоба була супутницею багатьох селянських родин. Молоко вживали у свіжому вигляді, сквашеним (кисляк, простокваша), пряженим (топленим у печі), з пряженого молока готували ряженку. Цінними харчовими продуктами були сир та масло, під час посту їх зберігали присоленими, масло топленим. У Карпатах, на Півдні з овечого та коровיячого молока робили бринзу, ферментуючи молоко сичугом - шлунком ягняти. Продаж молока, молочної продукції для багатьох господинь був суттєвою фінансовою підтримкою.

Обов’язково у їжу вживали жири рослинного та тваринного походження. З насіння льону, конопель, соняшника, рапсу били олію, яку додавали до страв. Найбільш уживаним з тваринних жирів були сало, здір - внутрішній жир, смалець.

З мיяса споживали свинину, яловичину, баранину, мיясо кіз, птиці. Кровיяні ковбаси (кровיянку) з гречаною кашею, шматочками мיяса та сала і досі готують до християнських свят. Улюбленими і поширеними мיясними стравами були ковбаси, печеня, ковбик (начинений мיясом шлунок тварини), холодець (драглі), паштети з печінки, запечені у кахлях, окости, запечені у тісті. Мיясо зберігали солоним (солонина) та вудженим (копченим). Коптили мיясо у домашніх коптильнях або вיялили його, підвішуючи у димарі, загорнутим у полотнину. Дичину спочатку маринували, щоб відбити специфічний запах, а тоді пекли, готували з нею печеню.

Рибу вживали печеною, смаженою, варили з неї юшку, холодець (на Поліссі). Яйця їли смаженими та вареними. Окрім яєць свійської птиці, шукали гнізда диких качок, гусей і збирали яйця, що також вживали в їжу.

Приготування солодких страв раніше не обходилося без меду і маку. Сластьони, шулики - це назви ласощів з пряженого на олії тіста. На десерт готували фрукти варені в меду, млинці, пиріжки, вареники з ягодами і маком, взимку - з перемеленими сухофруктами. З ягід та фруктів влітку варили компоти, улюбленим напоєм взимку був компот із сухофруктів - узвар.

 Також з меду варили хмільний напій - мед, що був ритуальним напоєм на братчинах, цехових зібраннях, храмових святах. Традиційні алкогольні напої (настоянки, наливки) готували настоюючи на меду фрукти та ягоди, у які для міцності додавалась горілка. До початку ХХст. в Україні працювали броварні, у яких варили пиво за традиційними рецептами: з ячменю, хмелевого солоду.

Регіональна специфіка української кухні визначалась природними умовами регіону, культурними взаємовпливами сусідніх народів. На Поліссі та в Карпатах традиційним було приготування великої кількості страв з грибами, вживання в їжу ягід (чорниці, суниці, журавлини). У південних районах раніше почали культивувати помідори, тут росли перець, баклажани, бахчеві культури. У приморських, прирічних районах, існувало безліч рецептів приготування рибних юшок, раків, соління та копчення риби.

Кухня української знаті, починаючи з козацької старшини відрізнялась від “мужицької” вишуканістю, більшою кількістю перемін святкових страв, використанням заморських спецій, що були дорогими на той час запозиченнями з іноземної кухні.

Найуживанішими овочами у давніх слов’ян були капуста й ріпа у пареному, вареному і квашеному вигляді. Фрукти вживались як свіжі, так і сушені, для узвару. З напоїв до столу подавались також різноманітні кваси, пиво, мед прісний і мед хмільний. Принагідно зазначимо, що вживання міцних алкогольних напоїв не характерне для українських традицій. Ще у XIX столітті дуже міцними вважались настойка чи горілка, які мали 25 градусів.

Особливої уваги заслуговує меню на*Свят-вечір*, коли господині подавали 12 обов’язкових страв: варений горох, варена квасоля, смажена капуста, смажена риба, варена картопля, гриби, гречана каша з конопляним молоком, голубці з пшоном, вареники, коржі з маком, кутя та узвар. Кількість страв визначена давніми астрологічними уявленнями народу (12 сузір’їв, через які проходить сонце за рік), кутя та узвар - безпосередньо обрядові страви до цього свята. Кутю готували із ячменю або товченої пшениці, меду, родзинок, волоських горіхів, маку та узвару. Різдвяна традиція залишилась у сучасній кулінарії незмінною!

З обрядами пов’язані і приготування страв на свята Маланки та Василя, Масницю, перший день Великоднього посту, Великдень, Трійцю, Маковія, Спаса, Першу та Другу Пречисту. Незмінні святково-обрядові страви у ці свята і досі на наших столах!

**Висновок:**Українська кухня - це, перш за все, натуральна кухня, до якої входять страви, зроблені тільки із продуктів природнього походження. По-друге, це домашня кухня (не фаст-фудна), яка зроблена з тих продуктів, які ростуть на городі. Українська кухня дуже ситна і поживна, входить в список кращих народних кухонь світу.

З дитинства я бачив як у нашій родині дбайливо зберігають і готують рецепти народної кухні. Історія та культура предків щоденно на наших столах у вигляді запашних смачних страв, солодких струдлів та корисних напоїв.

**Використані джерела:**

<http://etno-selo.com.ua/ua/etnohrafiia/stravy-ta-napoi/806-narodna-kulinariia>

<http://about-ukraine.com/narodna-kulinariya/>

<https://spadok.org.ua/narodna-kuchnya/blog>