

УДК 643.3(477)

Богдана Полотай

старший викладач кафедри готельно-ресторанної справи та
туризму,
*Львівський торговельно-економічний університет,
м. Львів*

ОСОБЛИВОСТІ АВТЕНТИЧНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Як відомо, їжа є одним з важливих елементів традиційної матеріальної культури кожного народу, адже саме в ній відбито народний побут, господарювання людей, їх смаки та уподобання. Тому процеси виникнення їжі та продуктів харчування, їх становлення та розвитку, функціонування в певні історичні періоди були і є предметом дослідження учених різних галузей знань.

Автентична українська кухня – це кулінарна традиція, яка має багато різноманітних страв зі своїм неповторним смаком та особливостями приготування. Це національна кухня, яка відображає багату історію та культуру українського народу.

Українська кухня базується на використанні природних продуктів, які збираються з навколишнього середовища та вирощуються на домашніх городах і полях. Це, зокрема, зернові культури, овочі, фрукти, ягоди, м'ясо, риба, гриби та інші продукти.

Українські страви можуть бути різноманітними та варіативними, із застосуванням різних методів приготування, таких як варіння, смаження, тушкування, запікання, копчення тощо. Деякі з найпопулярніших страв української кухні включають борщ, вареники, голубці, пироги, ковбасу, кутю та багато інших.

Однією з найдавніших українських страв є верещака. У давнину наші пращури готували цю страву в придніпровських краях. Це м'ясна страва, головною її особливістю є спосіб приготування м'яса. Дніпровська верещака — особливо смажена, а потім тушкована свинина. Також цю страву необхідно гасити у буряковому квасі.

Можна звичайний квас, проте наші предки робили квас із буряків. Він корисніший і надає м'ясу особливий аромат.

Шпундра – давня українська народна страва. Її навіть згадував у своїй «Енеїді» Іван Котляревський: «Був борщ до шпундри з буряками». Дана страва відома переважно на Західній Україні. Для приготування цієї страви зазвичай використовується смажена свинина (підчеревина чи грудина), тушкована із буряками в буряковому квасі. Шпундра дуже нагадує верещаку, але, на відміну від неї, шпундру заправляли не сухарями, а борошном або запареним тертим пшоном. У 2021 році шпундра увійшла до складу оновленого шкільного меню для шкільних їдалень в Україні.

Сластьони – українська десертна страва, у вигляді кульок з тіста засмажених у киплячому маслі. Також існують варіанти смажених і запечених сластьон. Сластьони народилися на території Слобожанщини та вважаються класичним старовинним десертом цієї місцевості.

Українська кухня також відома своїми святковими стравами, які готуються з нагоди різних свят та подій, таких як Різдво, Великдень, Івана Купала, День народження та інші. Ці страви часто мають особливе значення та символіку, пов'язані з культурними та релігійними традиціями українського народу.

Українська кухня цілісна і варіативна водночас. Основні страви нашої кухні люблять та регулярно готують всі українці. Але є і певна варіативність, що визначається географічним чинником. Наприклад, на Закарпатті та Буковині здавна було поширено вівчарство, тож тут до раціону людей входили бринза і будза. Їх додавали до поширеної страви, створюючи тим самим її локальну варіацію. А от на Поліссі було досхочу картоплі, тож саме для цього регіону характерні картопляники, тертюхи та вареники з картоплі.

Отже, зараз інтерес до відродження і популяризації автентичних страв стрімко зростає. Відкриваючи смачну Україну в подорожах та вдома, адже гастрономічна культура нації не менш важлива складова, ніж її історія чи мистецтво.

Ключові слова: автентична кухня, українська кухня, популяризація.

Список використаних джерел:

1. Винний та гастрономічний туризм: глобальні тренди та локальні практики : монографія / за наук. ред. Д. І. Басюк. – Вінниця : Едельвейс і К, 2017. – 318 с.
2. Полотай Б. Я. Особливості популяризації української кухні за кордоном / Б. Я. Полотай // Актуальні проблеми та перспективи розвитку агропродовольчої сфери, індустрії гостинності та торгівлі : тези доп. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 2 листопада 2022 р. – Харків, 2022. – С. 356.