



# ФОРМУВАННЯ І РОЗКВІТ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

**В.І. Смоляр, доктор мед. наук, професор**  
Інститут екогігієни і токсикології ім. Л.І. Медведя

Історія кулінарії починається з оволодіння людиною вогнем. Людина, яка тривалий час уживала сире м'ясо, навчилася смажити його на вогнищі, в гарячому попелі, в ямах, обкладених каменями. У ранньому неоліті разом із винайденням глиняного посуду у людини з'явилась можливість варити їжу.

Кухарське мистецтво — мистецтво змішувати смакові властивості різних продуктів, поєднуючи їх, навпаки, підкреслюючи їх контрастність.

Давнім людям уже було відоме вишукане, а іноді, навіть витончене мистецтво кулінарії. Її батьківщиною була Азія. Звідти через Грецію вона прийшла в Рим, а потім, постійно змінюючись і підкоряючись місцевим традиціям і смакам, поширилась по всьому світу.

Заглиблюючись в історію кулінарії, впевнюєш в тому, що вживання різної їжі істотно впливало на розвиток давньої людини, і особливо на його мозок. На розвиток кулінарного мистецтва впливають особливості економічного розвитку і національний спосіб життя різних народів.

Українська кухня широко відома у світі, про що свідчить входження українських національних страв і харчових продуктів у міжнародну ресторанну кухню (борщів, виробів з житнього борошна, гречки, вареників, млинців та іншого).

Народна кухня — це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво. Це неоціненний здобуток, яким можна пишатися.

Українська кухня складалася протягом віків і з давніх часів відрізнялася різноманітністю страв, високими смаковими і поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначаються складною рецептурою і складними комбінованими способами їх приготування. Так, під час виготовлення борщу використовують до 20 складників.

Українська національна кухня має свої характерні риси, які істотно відрізняють її від інших кухонь. Для української кухні характерним є :

1. Значне вживання борошняних виробів, зокрема виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, а також із прісного тіста: вареників, галушок, млинців, киселів, каш, а також хліба з маком і медом, куті. Характерним є часте використання пшона, а в останні роки - рису.

Важко знайти іншу кухню, в якій пироги відігравали б таку роль, як в українській.

Широкому поширенню пирогів, безумовно, сприяла піч. Це домашнє вогнище якнайкраще пристосовано для випікання пирогів. Найдавніші — це пироги з прісного тіста. Але й дріжджове тісто з'явилося в Україні дуже давно. Існує думка, що воно прийшло до нас від скіфів-орачів. Начинка для пирогів відрізнялась великим різномайттям.

2. Основними способами приготування страв є переважання варіння і тушкування над смаженням, соління — над копінням.

Варіння — це тепла обробка харчових продуктів у водному середовищі (вода, молоко, бульйон, відвар) або в атмосфері водяної пари. Температура під час варіння харчових продуктів не перевищує 100°C.

Тушкування — спосіб, при якому харчові продукти спочатку обсмажують до напівготовності, а потім припускають у закритому посуді, додаючи соус або приправу.

Як відомо, основний спосіб термічної обробки харчових продуктів залежить від конструкції домашнього вогнища. В Україні це було вогнище закритого типу — вариста піч. Тому в Україні переважно готували варену, тушковану і печену їжу.

Запікання — спосіб, при якому харчові продукти запікають у печі або жаровій шафі до готовності, додаючи соуси, молоко, яйця. В такий спосіб виготовляють каші, м'ясо, різні запіканки.

Таким чином, виробилися своєрідні смакові стереотипи й звичка до вареної, тушованої та печеної їжі. Навіть чумаки, які возили сіль із Криму й Приазов'я, та запорізькі козаки в походах робили в землі тимчасову пічечку-кабицю і готували в ній традиційні страви - куліш, кашу, лемішку, галушки. Навіть з упольованої дичини вони переважно варили юшку, а не смажили її на рожні.

3. Хлібна, борошняна їжа у різноманітнувалася переважно рибою, грибами, лісовими ягодами, овочами, молоком і значно рідше — м'ясом.

4. Особливими безалкогольними і алкогольними напоями української кухні є меди, кваси, збитні, узвари. Горілка з'явилася у XV ст.

5. Нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Салати й

вінегрети — пізні запозичення в XIX ст. із Західної Європи.

6. Смакова різноманітність страв і продуктів в українській кухні досягається поєднанням теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка та інші. Перець, кардамон, гвоздика, кориця - пізні запозичення з XVI — XVII ст.

7. Порівняно простою обробкою харчових продуктів: варіння і тушкування.

8. Щоденне вживання рідких гарячих перших страв: спочатку - вариво із зіллям, пізніше - борщі, супи, розсольники, кулеші та інші, що базуються переважно на рослинній сировині.

9. Широке вживання свинини і сала.

Сало вживають як самостійну їжу, головним чином, в сирому, запеченому вигляді, у вигляді шкварок або у вигляді різної приправи і жирової основи різних страв. Таке відношення до свинини поріднює українську кухню з кухнями західних слов'ян і угорців та сусідів українців - білорусів. Сало їдять не тільки сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, але ним шпигують інше м'ясо, де сало відсутнє. Його використовують навіть у солодких стравах, поєднуючи з цукром або патокою.

10. Широке використання яєць.

Яйця служать не тільки для виготовлення самостійних страв - різного виду яєчень, а також для добавок до борошняних, борошняно-яєчних та яєчно-фруктових солодких страв.

11. Широке використання столових буряків.

Столові буряки, перш за все, основа українського борщу. Крім того, столові буряки використовують для приготування різних салатів: із чорносливом, горіхами, як складова частина різних гарнірів. Особливо цінуються столові буряки, які мають інтенсивний червоний колір.

Розрізняють три етапи у розвитку української національної кухні:

1. Перший етап або початок розвитку української кухні. Він припадає на IX — X ст н.е. В цей період з'явився хліб із кислого дріжджового житнього тіста, а також багато інших видів борошняних виробів - пироги, млинці, короваї, перепічки тощо. Усі ці вироби виготовляли виключно на основі кислого тіста. Наймовірна пристрасть до кислого, "квасного" знайшла відображення і в створенні різних киселів - вівсяного, пшеничного, житнього, які з'явилися задовго до сучасних, переважно ягідних киселів. Значне місце в меню займали різні каші. Борошняна їжа урізноманітнювалась рибою, грибами, лісовими ягодами, овочами, молоком і значно рідше — м'ясом.

В цей період з'являються багато національних напоїв, які стали згодом класичними: різні меди, пиво, кваси, збитні, виноградне вино.

Приготування їжі, як певна майстерність, виділи-

лось в окрему спеціальність при княжих дворах та монастирях. Так, уже в XI ст. в Києво-Печерському монастирі було кілька кухарів. Кухарі були також у багатьох багатих родинах.

В цей початковий період формування української кухні склалася схильність до вживання рідких гарячих страв ("хльобова"), які базувались на рослинній сировині. Поширеним було "вариво із зіллям" - рідка їжа з додаванням ароматичних приправ та овочів (хрін, цибуля, часник, кріп, петрушка, кмин, аніс, м'ята, калган, а також привезені з інших країн - перець та інші прянощі). Пізніше на основі варива із зіллям виник борщ. Крім того, в цей період були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою "юха", яку згодом почали називати "юшкою", й готували у вигляді відвару з додаванням інших продуктів - гороху, крупи тощо.

Серед солодких страв на той час були відомі: кутя з медом, кутя з маком і горіхами, рис з медом і корицею, кутя з ізомом і горіхами, юха із сушених фруктів - узвар. З малини й журавлини варили узварець. В літописі 1240 року зазначено, що в Київській Лаврі випікали хліб із медом.

В цей період молоко пили сирим, вареним або кислим. З молочних продуктів виготовляли домашній м'який сир і сметану, пізніше — коров'яче масло. М'ясо, як правило, варили у вариві із зіллям або в каші.

Літописи та інші писемні пам'ятки, а також археологічні розкопки, свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживало населення Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів, телят) і птиці (курей, гусей, качок, голубів, тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживали для харчування диких свиней (вепрів), зайців. З городніх овочів використовували свіжу й квашену капусту, буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи. Досить значну роль у харчуванні відігравали бобові культури - горох, сочевиця, боби. З фруктів і ягід споживали яблука, вишні, сливи, смородину, брусницю, малину, журавлину.

2. Період розквіту української національної кухні. Він припадає на середину XVI ст. - кінець XVII ст.

Цей період характеризується урізноманітненням асортименту і виникненням багатьох страв, які стали класичними, борщі, таратуги, розсольників, страв із прісного тіста, сухих зацукрених фруктів. Але як і раніше, не практикувалось змішування, подрібнення, перемелювання харчових продуктів. Фарші, паштети, котлети, запіканки і пудинги, характерні для західних кухонь, в українській кухні XVI-XVII ст. не використовувались.

Відомий український етнограф Артюх вважає, що назва страви "борщ" походить не від давньогрецького чи старослов'янського слова "бърщ", а

від назви дикорослої рослини "борщівник", яка повсюдно росте в Україні і молоде листя якої, а також коріння, раніше часто клали у борщ. Ця рослина багата на вітамін С і каротин. Коріння і листя борщівника з давніх давен уживали у народній медицині при проносах, зубному болі, шкіряних хворобах, як заспокійливий засіб при судомах різного походження, при корчах.

Для української кухні характерною їжею є вживання крові забитих тварин і виготовлення з неї кров'яних ковбас - кров'янки. Згідно з Біблією, перед уживанням м'яса потрібно було обов'язково знекровити тварину, що роблять і в Україні. Але, на відміну від інших народів, українці збирають кров у чистий посуд і використовують для виготовлення кров'яних ковбас, додаючи крупу, сіль і спеції.

В цей період пельменоподібна страва турецької кухні дюш-вара перетворилася на українські вареники, а потім на вареники з характерними національними наповнювачами - вишнями, сиром, цибулею, шкварками.

У XV — XVII ст. в сільському господарстві з'явилися нові культури. Збільшились посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI — XII ст., але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи й борошно. В меню населення з'явилися гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки із салом, вареники гречані із сиром, каші й бабки з гречаних крупів, лемішка, кваша та інші страви.

Що стосується харчової сировини, то вона відбиралась для української кухні за контрастом із східними кухнями. Так, наприклад, в пику "бусурманам" українське козацтво стало культивувати у XVI-XVII ст. уживання свинячого сала. Одночасно поширились окремі іноземні продукти, наприклад олія. Її вважали ціннішою від вершкового масла, оскільки оливкова олія походила з Греції — країни, із якою українські землі пов'язані тісними культурними та релігійними зв'язками. В той же час баклажани, які вживали в турецькій кухні і які чудово визрівали в умовах півдня України, тривалий час не знаходили вживання в українських національних стравах як "бусурманська" страва.

Ці принципи відбору харчової сировини, загальні для всіх українців у XVII-XIX ст., зробили українську кухню на диво єдиною і разом із тим неповторною, а також своєрідною.

В цей період процес приготування їжі зводився до варіння або до випікання продуктів у печі, причому ці операції обов'язково велись нарізно. Те, що було призначене для варіння, відварювали з початку і до кінця, те, що було призначене для запікання, тільки запікали. Отже, народна кухня не знала, що таке комбінована і навіть різна, поєднана або подвоєна теплова обробка продуктів. Теплова обробка полягала у нагріванні теплом печі, сильному, чи слабкому, але завжди без контакту

продуктів із вогнем або з постійною температурою, або з падаючою температурою, але ніколи не зі зростаючою температурою, як при виготовленні їжі на плиті. Тому їжа була навіть не відвареною, а скоріш - томленою або напівтомленою-напівсмаженою, від чого набувала особливого смаку.

Більшість прянощів, унаслідок дороговизни, так само як оцет та сіль, ще з XVII ст. вживали не в процесі приготування їжі, а ставили на стіл і використовували під час їжі в залежності від бажання кожного.

У XV ст. в Україні з'являється "гаряче вино" — горілка. З її появою почалося виготовлення різних настоянок та наливок, які відзначалися витонченим смаком і чудовими кольорами. Крім горілки, вживають варенуху, мед.

Варенуха — безалкогольний або слабоалкогольний напій з юшки узвару з додаванням прянощів, меду й горілки. Її парили в печі. У великій пошані була варенуха у запорізьких козаків.

Мед — улюблений напій наших предків, відомий ще з часів Київської Русі. Його вважали цілющим: "Аще много медъязь, уцемешь". Спочатку готували медову ситу, заправляли її запареними шишками хмелю, залишали на кілька днів або тижнів у теплі.

Потім проціджували і вживали охолодженим. Жодна урочистість не обходилась без меду.

Так, ще в "Лаврентіївському списку" говориться про те, що древліани зварили і відвезли у місто дуже багато меду на поминки, які влаштувала княгиня Ольга по своєму чоловікові.

Українську кухню чудово описав І.П.Котляревський в своєму творі "Енеїда".

3. Третій етап у розвитку української кухні виникає на рубежі XVII і XVIII ст. і триває трохи більше як одне століття (до першого десятиліття XIX ст.). В цей період відбувається радикальне розмежування кухні пануючих класів і кухні простого народу. Кухня пануючих класів поступово втрачає український національний характер. Починаючи з петровських часів, знать і дворянство заводять у себе західноєвропейські кулінарні традиції. Одним із нових звичаїв, що з'явилися в цей час, слід вважати вживання закусок як самостійної страви. З'явилися німецькі бутерброди, французькі і голландські сири, поєднані із старими українськими стравами - холодною солониною, холодцем, окістям, бужениною. З'явилися і нові алкогольні напої. З 70-х років XVII ст. поширюється вживання чаю, у вищих верствах суспільства за межі обіду виділились солодкі пироги, пиріжки, солодоці, які були об'єднані з чаєм в окрему подачу і приурочені на 5 годин вечора. У сільській місцевості їжу вживали 5 разів на день: в 6-7 годин ранку снідали, у 11-12 годин обідали, в 14-15 годин ~ полуднували, у 18-19 годин - підвечерювали, у 22-23 години - вечеряли. З розвитком капіталізму промислові

робітники в містах почали вживати їжу тричі, а потім лише двічі на день: снідали на світанку, обідали або вечеряли, прийшовши додому. На роботі лише полуднували, тобто вживали холодну їжу.

Якісно змінилися страви з появою в Україні в XVIII ст. соняшникової олії і гірчиці. У XIX ст. поширилось вирощування помідорів і синіх баклажанів. Поява в XIX ст. культури цукрових буряків та виробництво з них цукру значно збагатили нашу кухню.

Значну роль в харчуванні відігравав хліб. За борщем та іншими рідкими стравами з'їдали від 0,1 до 1 кг чорного житнього хліба. Білий пшеничний хліб фактично не був поширений в Україні до початку XX ст. У XX ст. з'явилися вермішель, макарони, в той час як уживання пирогів, млинців і каш скоротилося. Але зберегли значення перші рідкі страви.

Борщ відіграв головну роль на українському столі, а ложка була основним столовим прибором. Вона з'явилась раніше виделки майже на 400 років. Для виготовлення борщу тепер застосовується комбінована теплова обробка великої кількості компонентів страви на фоні одного головного — столових буряків, причому ці два десятка компонентів не пригнічують буряковий смак, а лише відтіняють і розвивають його.

В цей період в українській кухні з'являється пиліта. Пилі в певній мірі зіграла свою негативну роль в розвитку української кухні. Вона не стимулювала вироблення раціональних технологічних прийомів. Введення приготування їжі на плиті привело до необхідності запозичення ряду нових технологічних прийомів і страв із західноєвропейських кухонь. Цей напрям став плідотворним. Він допоміг спастись від забуття багато страв української кухні. З німецької кухні було запозичене подрібнення харчових продуктів, що знайшло конкретне відображення в різних українських січениках - котлето-подібних стравах з фаршу (січеного, подрібненого м'яса, яєць, моркви, капусти, грибів, тощо). Поширюється уживання різних салатів, вінегретів.

В кінці XVIII і початку XIX ст. з'являється ряд нових продуктів: картопля, соняшникова олія, кукурудза, квасоля, помідори, баклажани, гарбузи, які сприяють значному розширенню страв української кухні.

З XVIII ст. в Україні дуже поширилась картопля, її починають широко використовувати для приготування перших і других страв та для гарнірів до м'ясних і рибних страв. Кукурудза спочатку з'явилась в Херсонській губернії. Пізніше вона поширилась майже в усіх південних і центральних районах. З кукурудзи виготовляють різні страви: варена кукурудза, мамалиґа, каша, гойданка, бабка гуцульська, кулеші, лемішка, книшики гуцульські, малай, кукурудзянка. З появою гарбузів населення починає варити гарбузові каші, гарбуз тушкований, гарбуз із сметаною. У цей же період з'являються також страви із стручкового перцю, квасолі, спаржі і селери.

Дуже характерним для української кухні залишається велика кількість борошняних страв, причому улюбленим видом тіста стає прісне — просте прісне, прісне напіввитажне, заварне прісне, прісне здобне з використанням соди як розрихлювача, а для кондитерських страв — переважно піскове. Дріжджове тісто використовується лише для виготовлення хлібних виробів — паляниці, пампушок, калинників і знаменитих бубликів із заварного тіста. Національними стравами є вироби з простого бездріжджового тіста — вареники, галушки, шуліки, лемішки, гречаники, коржі. В борошняних стравах тепер майже виключно використовується пшеничне борошно, а з круп популярні пшоно, а також рис і гречка.

Важлива роль відводиться овочам, їх вживають у вигляді гарнірів до жирної м'ясної їжі або подають як самостійну страву з салом. З овочів перше місце займають буряки, які можна вважати національним овочем і які вживають не тільки в свіжому, але й квашеному вигляді. Для української кухні характерно також вживання бобових - бобів, сочевиці і особливо квасолі, але не в стручках, а як добавки до інших овочів. З інших основних овочевих культур слід назвати моркву, гарбузи, кукурудзу, картоплю і помідори.

Найулюбленішою з овочевих страв, безсумнівно, залишається борщ. Основними складовими частинами його є столовий буряк і капуста. Раніше буряк для борщу завжди квасили і борщ варили на червоному буряковому квасі. У киплячу юшку додавали дрібно покритий буряк, капусту (свіжу або квашену), моркву, пізніше — картоплю, часом квасолю і варили. Зварений борщ засмажували цибулею, смаженою на олії або салі, або цибулею з часником, затовченою старим салом. Часто у борщ кидали галушки або їли його з кашею. Вже на початку XX ст. до борщу почали додавати помідори, томатний сік або томатний соус.

Другий різновид борщу — так званий зелений або щавлевий борщ. Його варять навесні, з молодю зеленню: щавлем, лободою, кропивою, петрушкою, кропом. Заправляють його круто звареними посіченими яйцями і сметаною. На початку літа готують холодний борщ. Для цього у сирівець дрібно січуть цибулю, варену картоплю, круто зварене яйце, зелень, огірки, солять і їдять холодним, не вареним, заправленим сметаною. З часом усі три види борщу стали значно калорійнішими. Часто до борщу додають червоний перець.

Другою за значенням рідкою овочевою стравою є капуста. Варять його з квашеної капусти й картоплі, заправлених пшоном. Тепер його готують із м'ясом, переважно з жирною свининою.

Різноманітнішими стали овочеві супи. Одним з них є розсольник з солоними огірками, який раніше не мав великого поширення в Україні. Розсольник готують на м'ясній юшці з картоплею,

морквою і солоними огірками. Часто розсоленик готують із нирками.

Усе частіше вживають овочеві салати. Одним із найпопулярніших овочевих салатів можна назвати вінегрет. Не зважаючи на складність приготування, його часто вживають як щоденну, а не святкову страву. Значного поширення за останні 30 років набув овочевий м'ясний салат Олів'є з вареним м'ясом або ковбасою, заправлений сметаною або майонезом.

З поширенням в Україні картоплі майже всі перші страви: борщі, юшки — із цього часу виготовляють із картоплею. Широко починають використовувати картоплю для приготування других страв і в поєднанні з іншими продуктами - із м'ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хроном, сиром. Картоплю використовують у вареному, смаженому і печеному вигляді. В цей період із неї виготовляють крохмаль і патоку, які дали можливість виготовляти киселі на крохмалі і солодке тісто на патоці.

З XVIII ст. починають вирощувати полуниця й суніці, а також шпинат, який використовують для приготування зелених борщів та інших страв — бабок та січеників.

Якісно змінились страви з появою в Україні у XVIII ст. соняшника і гірчиці. Соняшникову олію починають використовувати для приготування багатьох страв, а з гірчиці виробляють олію та приправи для м'ясних страв.

У XIX ст. з'являються такі овочеві культури як помідори та сині баклажани. Помідори використовують для приготування холодних закусок та других страв. З помідорів виготовляють томат-пюре, який використовують для приготування борщів і соусів. Із синіх баклажанів почали виготовляти холодні закуски (ікру, фаршировані баклажани), а також другі гарячі страви в смаженому й тушкованому вигляді.

Поява в Україні культури цукрових буряків та виробництво з них цукру збагатили народну кухню. З цього часу почали виготовляти страви і вироби із

солодкого борошна. З'явилися різні бабки, пудинги, солодкі каші. Значно розширився й асортимент напоїв — різні наливки, варенухи.

У другій половині XIX ст. у великих містах почали відкривати великі ресторани, куди запрошувалися на роботу шефи-кухарі французи, які принесли з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні. Все це привело до того, що багато страв української кухні було забуто.

Але великою мірою українська кухня зберігає свої традиційні риси. Цьому сприяють прихильність до певних страв, смаки, сформовані у певних соціально-побутових умовах. Запозичуються народною кухнею лише ті нові страви, які узгоджуються з традиційними смаками, часто трансформуючись. Прихильність до традиційної їжі в селах є більш помітною, ніж у містах, де менше дотримуються звичаїв.

Дехто вважає, що в українську національну кухню не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок із якою нібито був утрачений після татаро-монгольської навали. На їхню думку, формування української національної кухні почалося лише в XVII ст. і завершилось через 100 років. Але, не дивлячись на різницю в історичному розвитку окремих частин України в період після татаро-монгольського нашествия, українська кухня на рідкість цілісна, навіть дещо одностороння як за набором характерної національної сировини, так і за принципами її кулінарної обробки. Це може свідчити про збереження найдавніших кулінарних традицій, починаючи з епохи Київської Русі. Разом із тим українська кухня сприйняла окремі технологічні прийоми не тільки німецької та угорської кухонь, а й татарської та турецької. Так, обжарювання продуктів у перегрітій олії, характерне тюркським кухням, було перетворене на українське "смаження", тобто пасерування овочів для борщів чи для інших страв, що не характерне для української кухні.