



**Глобалізаційні виклики  
українській кулінарії:  
традиційна і нетрадиційна  
українська кухня**





Українська кухня — характерний стиль приготування їжі, практика і традиції, які пов'язані з українською культурою, кулінарне мистецтво українців



# Традиційні страви

## БОРЩ

На Поліссі борщ здавна вважався символом родини. У давні часи м'ясо у борщі можна було зустріти лише на великі свята, бо свиней часто не кололи. Коли не було посту — клали ще й добрячу ложку сметани.



Кожен регіон в Україні має свій власний стиль приготування борщу. Всі рецепти мають різні назви, щоб відрізнити їх один від одного, але є головне, що відрізняє справжній борщ. Він повинен бути домашнім!





Постійно присутні в українському меню найрізноманітніші борошняні страви: вареники, галушки, млинці, налисники, кльоцки, деруни (тертюхи), палюшки.



Вареники — майже завжди страва ритуальна. Вареники, зокрема зроблені на пару, страва переважно святкова, бо сам процес приготування вимагає неабиякої кулінарної вправності. Особливої слави зажили вареники з сиром у сметані, вареники з маком, вишнями та чорницями, политі медом. Простіший варіант називається «лінивими» варениками. Вони робляться з тіста, перемішаного разом з начинкою і варяться у казані.





# Печеня



**Друга страва з м'яса та картоплі, без якої не обходились жодні вечорниці**



**Готувалася зазвичай з м'ясом, чим зажила собі всенародної любові. Також існує печеня з грибами.**



# Голубці

Голубці названі на честь голубів — птахів, що символізують творчу силу вогню. Без голубців важко було уявити святковий стіл в українській родині.



Голубці готуються із капустяного листя, що начиняється сумішшю із пшона (пізніше — рису), м'яса, подрібненої моркви, цибулі та прянощів. Найбільше смакують зі сметаною або поливкою з грибами.



# Безалкогольні напої



З напоїв для української кухні характерні молочні, особливо користується популярністю пряжене молоко, кисляк та ряжанка. Одним з улюблених напоїв є також узвар — відвар із сухофруктів, який влітку часто заміняють компотом.

З давніх-давен в Україні царюють кваси: хлібний — з сухарів, фруктовий — із дичок — сирівець, а також борошняний, як-от ціберей. А такі напої як чай та кава давно стали повсякденністю на усій території України.



# Алкогольні напої

Протягом багатьох віків медовуха залишалася єдиним хмільним напоєм у східних слов'ян. Для своїх потреб його варили домашнім способом у великих глиняних посудинах — корчагах, для продажу — у броварах, і потім зброджували.



Із великого різноманіття легендарних українських горілок особливо вирізняється медова горілка з перцем, в якій поєдналися суперечливі смаки, що втілюють багатогранність і непередбачуваність самого життя — гіркість перцю, медовий смак і запашний аромат диких трав. Не позабуті калганівка, спотикач, широкий спектр самогонів.



Завдяки сприятливим природним умовам, на теренах України здавна практикувалося виноробство. З давніх-давен ним займалися грецькі колоністи, а в наші часи кримські та одеські вина, закарпатські коньяки відомі в усьому світі.

# Банош

Кажуть, що рецепт баноша придумали, коли зовсім не було що їсти, залишилася тільки сметана і трохи кукурудзяного борошна.



Цю страву ще називають вічним двигуном, адже навіть невеликої порції вистачить, щоб нагодувати багатодітну родину.



Банош – це традиційна страва гуцульської кухні, яка представляє собою густу кашу з кукурудзяного борошна, звареного на вершках або сметані.



Рецепт приготування баношу дуже простий, секрет – головне натуральні продукти та послідовність дій



Згідно з традицією, кашу повинні готувати тільки чоловіки і лише на відкритому вогні, помішуючи страву дерев'яною ложкою.



# Богач

З угорської «бограч» перекладається як казанок, і оскільки казанок є похідним начинням, рецепт бограчу кочував від села до села..



В Україні відомий угорський гуляш в основному зустрічається на території Закарпаття, де є безліч угорських селищ, що зберегли давні традиції. Для того, щоб бограч дійсно вдався, його слід готувати так, як це робили наші пращури протягом століть – у казанку і на багатті



# Човлент (чолнт, чулнт)

**Човлент** – це традиційна єврейська страва з м'яса, квасолі, крупи та овочів. Її готують у горщику і в печі. Винахідливі закарпатці запозичили рецепт цієї страви у євреїв і перетворили його у звичайну їжу для кожної сім'ї, не забувши внести деякі корективи.

Так українці використовують будь-яке м'ясо і обов'язково додають гострий перець. Кажуть, що найсмачніший і ароматний човлент виходить з копченого окосту або грудинки, можна також додати часник для пікантності.





# Флодні і Пожоні Кіфлі



Флодні – не що інше, як пісочний пиріг, але з особливим і багатим «внутрішнім світом». Вся родзинка цього десерту полягає у начинці: горіхи, яблука і мак, які укладають шарами. На батьківщині флодні традиційно готують до Різдва.



# Гомбовці

Гомбовці – дивовижна угорська страва. Але дивні вони не своєю рецептурою, а тим, що фактично повністю повторюють страву, яку готують на іншому краю світу. Мова йде про китайські парові булочки баоцзи, які дуже популярні у Японії і Південно-Східній Азії. Що ж, угорці були кочівниками, тому цілком імовірно, що гомбовці прийшли до нас з маловідомої азіатської провінції.

Самі гомбовці представляють собою булочки з дріжджового тіста у вигляді кулі. Їх готують на пару з різноманітними солодкими або ягідними начинками. Смак цього десерту буде залежати від вашої фантазії та обраної вами начинки. Але є у гомбовців одна маленька особливість: після приготування їх обов'язково посипають підсмаженими сухарями.



# Збитень

Роблять збитні на основі меду з додаванням різних прянощів і трав'яних зборів. Напій вважають вітамінним, здатним надавати тонізуючий і лікувальний ефект при багатьох захворюваннях. Він буває алкогольним і безалкогольним, його можна пити як гарячим, так і холодним.

Цьому напою не менше тисячі років, і перші самовари призначалися саме для варіння збитня, а вже потім набули звичного для нас призначення.