



Украинская кухня

Украинская кухня складывалась на протяжении многих веков. На всей территории современной Украины она остаётся достаточно однородной как по применяемому набору продуктов, так и по способам их переработки. Некоторые её блюда получили широкое распространение среди других народов, особенно славянских, как восточных, так и западных.

Первые украинские повара появились в монастырях и при княжеских дворах, то есть приготовление еды выделилось в отдельную специальность с ярко выраженным необходимым

Вероятно, именно появлению поваров в монастырях украинская кухня обязана широкому использованию яиц, которые используются не только для приготовления различного рода яичниц и омлетов, но также в религиозной выпечке к праздникам и как добавка в разного рода сладкие мучные, творожные и яично-



Благодаря географическим (и, соответственно, кулинарным) открытиям XVI—XVIII столетий на Украине появляется значительное количество разных культурных растений, которые обогащают, расширяют и разнообразят блюда украинской кухни. Например, в XVIII веке на Украине очень широко распространяется картофель, который используется для приготовления первых блюд, вторых блюд и гарниров к рыбным и мясным блюдам. Хотя этот овощ и не стал на Украине, в отличие от Белоруссии, «вторым хлебом», однако нашёл широкое применение, и с этого времени практически все первые блюда начинают готовиться с картофелем.

В XVIII столетии на Украине появились также подсолнечник и горчица, что сыграло важную роль в развитии украинской кухни. Масло подсолнечника начинают широко использовать вместо привозного греческого оливкового масла, а из горчицы делают также масло и приправы к мясным холодным и горячим блюдам.

И всё-таки, окончательно сформировавшейся в том виде, в каком мы знаем украинскую кухню сегодня, её можно назвать только к XIX веку, когда появились помидоры. Кроме них украинская кухня примерно в это же время восприняла другие овощи — синие баклажаны, считавшиеся ранее «бусурманскими» и в пищу не употреблявшиеся, а также сахарную свеклу, из которой начали производить сахар, что значительно обогатило народную кухню. Сахар стал доступен большинству населения за счет его дешевизны, что значительно расширило ассортимент, в меню появились сладкие бабки, пудинги, каши. Также расширился ассортимент напитков за счет сладких наливок, варенух и тому подобных вещей.

Украинская кухня всегда отличалась **чрезвычайной практичностью**. Часто завтрак, обед и ужин готовились вместе, в одной печи. Борщ, каша, вареники и картошка — овощная основа украинского стола. Эти блюда сбалансированы и богаты витаминами за счет особенностей приготовления в печке, в которой сохраняются витамины и микроэлементы.

На каждую народную кухню прежде всего влияет конструкция места, где готовят еду, то есть домашнего очага. На Украине таким местом была «вариста піч», [кострище](#) закрытого типа. Поэтому украинская кухня в основном использует приемы [варения](#), [тушения](#) и [печения](#). Даже [казаки](#), подстрелив дичь, старались сварить из неё юшку (бульон), а не поджарить на вертеле, что более свойственно [немцам](#), например

История украинской печи берет начало из глубокой древности. Так называемое **«коstriще закрытого типа»**, или «вариста піч» по-украински — предок печи, которая в устройстве схожа с печами других славянских народов. Именно печь сформировала основные приемы приготовления пищи: варка, тушение и запекание. При такой тепловой обработке в продуктах сохраняется все самое полезное и не образуется вредных канцерогенов, как при жарке или копчении. Толстые стены печи долго сохраняют тепло, в результате чего блюдо готовится медленно и равномерно.



Центральное место украинского рациона занимает **хлеб**, который пекут из ржаной и пшеничной муки. Все это богатство готовится с использованием кислой закваски и выпекается в традиционной



Кроме кислого, существует и пресный хлеб. Из пресного теста, например, делают **галушки**.



В кондитерских изделиях чаще всего используют песочное тесто. Из пшеницы, ржи и гречки делают крупы разного помола, из которых варят каши и кутью. **Кутья** — это каша, которая готовится в основном на поминках, на Рождество, Новый год и Крещение. Она варится из целых зерен пшеницы, иногда ячменя, с добавлением изюма и орехов и поливается медом. Обычно кутью едят в начале трапезы. К кутье подается нежирное молоко с миндалем, маком или орехами.



Традиционными приправами в украинской кухне были те, что росли рядом или были наиболее доступными: хрен, лук, укроп, тмин, мята, анис, перец. Из семян подсолнечника и кукурузы давили масло. Из яблочного сока готовили уксус.



Украинская кухня подарила миру такое архетипичное блюдо, обогатившее общемировую кухню, как **борщ**. Это сложное блюдо на основе свеклы, в состав которого входит до 20 компонентов. Для приготовления традиционного борща используется несколько кулинарных приемов. В основе любого борща (а их в Украине множество видов) лежит создание наваристого бульона (юшки) и легкое обжаривание и пассерование овощной заправки перед тем, как их поместить в кастрюлю.



Не менее типичным украинским блюдом являются **вареники**. В чем-то их приготовление схоже с сибирскими пельменями или кавказскими мантами, но принципиальное отличие в том, что вместо фарша в варениках обычно используется растительная, овощная или ягодная начинка. Так, например, существуют вареники с вишней, картошкой, капустой или творогом.



Любимое мясо украинцев, безусловно, **свинина**. Она идет на приготовление самых разнообразных блюд, ее сочное и нежное мясо гораздо мягче говядины или баранины. Очень популярно среди украинцев **свиное сало**. Сало может быть самостоятельной едой — холодное соленое или копченое и в виде шкварок, которые едят с хлебом, картошкой или добавляют в начинку пирогов. Салом шпигуют жаркое. Такие блюда, как тушеное мясо с картофелем, украинские битки, шпигованные чесноком, буженина, тушенная с капустой, крученики, не обходятся без этого важного элемента украинской кухни. Интересно, что баклажаны — истинно «басурманское» блюдо — не получили большого распространения в традиционной украинской кухне.



Сало в украинской кухне всегда символизировало благополучие и достаток. Сегодня сало является как индивидуальным лакомством, так и частью многих классических блюд украинской кухни. В современных ресторанах украинской кухни существует экзотический десерт – сало в шоколаде, именуемый национальным «сникерсом» или «баунти».

Кровянка – национальное украинское блюдо, представляющее собой колбасу, которую делают из очищенной свиной или телячьей крови. Это блюдо очень аутентичное и придется по вкусу истинным гурманам, готовым к экспериментам и новым ощущениям от пищи. А вот вареники – более классическое блюдо украинской кухни, в домашних условиях его готовят со всевозможными начинками – грибами, картофелем, печенью, сыром, вишнями, клубникой, мясом и даже крапивой. Вареники готовятся из пресного теста. Они очень вкусные и славятся своими характеристиками и вкусом далеко за пределами современной Украины.

Одним из самых знаменитых украинских блюд по праву считается котлета по-киевски. Это котлета из рубленого куриного мяса, в середине которой находится кусочек сливочного масла. Многие ученые спорят о происхождении данного кулинарного шедевра. Одни считают, что родиной современной котлеты по-киевски является Франция. Якобы француз Чарльз Монтье привез этот рецепт в Россию во времена Елизаветы Второй. Котлеты долго готовились в России, а потом о них забыли. Вспомнил о рецепте украинский повар лишь в 1947 году, приготовив его в одном из киевских ресторанов и назвав котлетой по-киевски. Также есть версия того, что впервые в Украину этот рецепт попал во время революции 1917 года. А некоторые считают, что изобрели ее в Америке, правда, эмигранты из Украины. Тем не менее, какая бы версия не оказалась в итоге правдивой, во всем мире данное блюдо ассоциируется исключительно с Украиной и ее национальной кухней.



Варка, отвары, юха (или юшка) — один из главных элементов украинской кухни. Насыщенные и густые мясные, рыбные, овощные и фруктовые отвары могут быть или основой для других блюд (например для борща) или являются самостоятельными блюдами (кутья). Часто юшку готовят с добавлением гороха или крупы, которые, развариваясь, делают ее густой и насыщенной, почти как каша.

Основными украинскими напитками с давних времен были меды, квасы, пиво, виноградное вино, горилка (водка) и всевозможные настойки. Первое письменное упоминание кваса относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обращал подданных в христианство. В летописи было записано: «Раздать пищу, мед и квас».

Рецептов кваса великое множество. Этот популярный напиток, который хорошо утоляет жажду, содержит витамины В1 и Е, множество ценных ферментов и довольно легко готовится. Обычно для приготовления кваса требуются хлебные сухари и квасное сусло, которое каждая хозяйка собирает для последующих приготовлений напитка. Квас делают не только из хлеба. Его можно приготовить из ягод или овощей, впрочем, и в обычный хлебный квас часто добавляют для вкуса хрен, ягоды, яблоки, груши, мяту или облепиху.



Другой не менее древний и легендарный напиток — **мед, или медовуха**. Появился он в дохристианский период, первоначально употреблялся в ритуальных целях. Мед появился раньше шотландского виски, мексиканской текилы или японского саке. Чрезвычайно полезная, обладающая целебными свойствами медовуха готовится из дрожжей и пчелиного меда с добавлением цветочной пыльцы, хмеля, пряностей, корней и ягод. Крепость медовухи обычно 10—16 %, вкус очень мягкий, без ощущения спирта, с явно выраженным медовым ароматом. Пить мед принято до еды, этот напиток является аперитивом, возбуждающим

Очень важной частью украинской кухни можно считать **овощные блюда**. Использование овощей вообще свойственно славянским кухням. Картофель, капуста, свекла, кабачки, баклажаны, морковь, огурцы, помидоры, редис активно используются как в составе различных сложносоставных блюд, так и в салатах и в виде гарниров ко вторым блюдам, значительно обогащая рацион витаминами и микроэлементами. А за счет бережного способа приготовления овощи сохраняют свои полезные качества. Такие блюда, как тыквенная каша с манкой, тыква с подорожником, вареный картофель с чесноком, свекла, тушенная в сметане, бабка картофельная с сыром, «драный» картофель, прочно вошли в современную украинскую кухню, обогатив ее вкусовую



В 18 веке в Украине появляется **картофель**, который очень сильно распространился и значительно повлиял на кухню в целом. Картофель варят, пекут, жарят, добавляют в супы и борщи. Из него же готовят и самостоятельные блюда, а также начинку к пирогам и вареникам. Картофель — это и прекрасный гарнир к рыбе или мясу. В современной украинской кухне ни одно первое блюдо не обходится без картофеля. Чисто украинским блюдом из картошки можно считать **драники** — картофельные оладьи. Картофелину трут на мелкой или крупной терке («дерут»), получая полоски тоньше спагетти, и жарят в растительном масле на раскаленной сковороде.

На стол драники подаются с посыпанным сверху чесноком. Еще одно интересное блюдо — лежни — своеобразный пирог с картошкой и тушеной капустой, луком и шкварками. Готовится он в печи или духовке единым пластом и только потом нарезается на порции. Лежни принято есть со сметаной.



Украинский стол **немыслим без фруктов**. Яблоки, вишни, сливы, арбузы, клюква, брусника, малина, шелковица — лишь небольшой перечень фруктового стола. Из фруктов готовят компоты, добавляют их в салаты и каши, запекают и маринуют.

Ягодный стол Украины, возможно, даже богаче овощного. С древности ягоды были одним из самых доступных и в то же время полезных лакомств.

Лесные и полевые ягоды собирали все лето, сушили и потом использовали всю зиму, добавляя в каши, компоты и салаты.

Из ягод и яблок варили **повидло** — типично украинский десерт. Содержание сахара в готовом повидле должно быть не меньше 60 %. Особенностью приготовления украинского повидла является то, что сахар добавляется в конце варки фруктового пюре. От этого повидло приобретает светлый оттенок и сохраняет вкус и аромат ягод.



Во всем мире блюда украинской кухни считаются очень вкусными и необычайно полезными. Специалисты считают, что подобный статус придает украинской кухне факт того, что в ней принято во время обеда съесть целых 3 блюда, каждое из которых выполняет для организма свою миссию. Супы и борщи подготавливают желудок к приему тяжелой и питательной пищи, способствуя своевременной выработке необходимых для усвоения ферментов. Горячая пища насыщает организм и приносит витамины и минералы, которых недостает для выработки энергии. Ну а десерты, основанные на большом количестве фруктов, завершают процесс насыщения витаминно-минеральным комплексом.

Украинцы, являясь православными христианами, соблюдают посты. В эти периоды они намеренно отказываются от тяжелой пищи, организм имеет возможность восстановиться и очиститься, здоровье таким образом только укрепляется. Большое количество в меню украинской кухни жидких блюд – супов и борщей – благотворно сказывается на желудочно-кишечном тракте и пищеварительных процессах. Поэтому в этой стране люди реже других испытывают проблемы с пищеварением.