

Модуль 3. Розвиток гастрономічного туризму в Україні

Тема 3.2. Регіональні кухні України. Загальнонаціональні та локальні обрядові страви

ЛЕКЦІЯ № 10

Тема лекції. Українська національна та регіональна кухня як об'єкт гастрономічного туризму

Очікувані результати навчання:

- охарактеризувати особливості української національної кухні;
- обґрунтувати принципи формування обрядової української кухні;
- скласти список українських обрядових страв;
- зазначити гастрономічні візитівки регіональних кухонь України;
- протиставити особливості приготування борщу в різних регіонах ;
- пояснити сутність регіональних кухонь як об'єктів регіонального туризму.

ПЛАН

1. Особливості української національної кухні.
2. Загальнонаціональні страви української кухні.
3. Обрядові страви української кухні.
4. Гастрономічні візитівки регіонів України.

Рекомендовані джерела:

| | | |
|----|--|--------|
| 1. | Дишкантюк О.В. Гастрономічний туризм: підручник/О.В. Дишкантюк. К.В. Власюк, Одеса: 2021, 136. | 88-112 |
| 2. | Вербенець О., Манько В. Обряди і страви святого вечора. Львів: Світчадо, 2007. 182 с. | 5-31 |

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

1. Особливості української національної кухні

Традиції національної української кухні. Історія цікаві факти. Традиції національної української кухні мають багатовікові корені. Українська кухня дуже різноманітна, вона ввібрала в себе традиції багатьох народів. Водночас українська кулінарна школа самобутня і неповторна.

У переважній більшості страви складні в приготуванні, багатокомпонентні, використовуються складні поєднання інгредієнтів і способи обробки. Мабуть, найхарактернішою стравою української національної кухні є борщ. До речі, тільки в українській кухні борщ має понад сто варіацій.

Не менш популярними є страви з м'яса і птиці. Це котлети, битки, крученики, завиванці, печеня, голубці, фаршировані страви. Причому для смаження часто використовується сало, останнім часом сало стало замінюватися рослинною олією. Загальновідомо, що сало – найулюбленіший українцями й найбільш часто вживаний продукт.

Рибу українські кухарі також готують в найрізноманітніших варіаціях: і тушкують, і смажать, і фарширують овочами й крупами.

Немає в українській кухні практично жодної страви, де б не використовувалися овочі, і, звичайно, випічка.

Українська кухня здавна користується широкою і заслуженою популярністю. Деякі страви вже давно увійшли в повсякденний раціон людей, що живуть в різних точках земної кулі.

Українська кухня має ряд національних особливостей. Важлива роль в приготуванні страв відводиться овочам, в першу чергу буряку, його використовують в різному вигляді – і у свіжому, і у квашеному, і в смаженому, і в тушкованому.

У давні часи з буряка також готували квас і самогон. Широко використовуються в приготуванні страв морква, картопля, помідори, гарбуз, кукурудза. Причому овочі найчастіше використовуються в якості приправ до

інших страв, як доповнення. Для отримання крохмалю картопля використовується в кулінарії.

Гриби на українському столі були завжди. Це той продукт, який ніколи не вимагав пояснень. І якщо вони не часто згадуються в стародавніх літописах, то не через свою непопулярність. А тому, що гриби в українській кухні завжди були дуже буденною стравою і справою – збирали, сушили, варили гриби абсолютно всі.

Без помідорів і рослинної олії, мабуть, складно уявити сучасний український стіл. Швидко і міцно ці два продукти увійшли в українську кухню в ХІХ ст. рослинні жири і сало використовувалися здавна. Однак саме рослинна олія витіснила зі столу українців всі інші. Віддається перевага використуванню олії гарячого віджиму зі своєрідним запахом і присмаком смаженого насіння. Ця олія в основному застосовується в готових стравах, де не потрібна термічна обробка, - в салатах, вінегретах. Масло холодного віджиму застосовується в тих випадках, коли необхідна термічна обробка - для смаження.

Дуже люблять українці прянощі та приправи – часник, цибулю, лавровий лист, оцет, кмин, червоний перець, корицю. Українська національна кухня використовує для приготування однієї страви різні технології обробки продуктів. Наприклад, сире м'ясо може пройти в процесі приготування два способи обробки: спочатку обсмажується, а потім вариться, запікається або тушкується.

Це давня національна риса української кухні, з цим, до речі, пов'язані особливості українського посуду (казанки, глечики тощо). Привертати до себе увагу також ще одна національна особливість обробки продуктів – шинкування і нарізка.

Цим пояснюється велика різноманітність фаршированих страв, рулетів, битків, котлет, кручеників.

Українська кухня часто відрізняється за територіальністю.

Для цього сьогодні є усі можливості – доступ до історичних джерел, що формували українську кухню регіонів, сучасні дослідження та техніки

всесвітньо-відомих шеф-кухарів, а головне – бажання українських шеф-кухарів розвиватися та ділитися зі світом своїми напрацюваннями. Саме з цією місією проект продовжує знайомити представників гастроіндустрії з українською кухнею різних регіонів, шукати разом її генетичний код та відповідь на запитання: чому варто орієнтуватися на смак української кухні і відтворювати його у сучасних стравах.

2. Загальнонаціональні обрядові страви

Етнічна основа кулінарії посилювалася через її органічне вплетення в обрядово-ритуальну канву та в соціонормативну систему. Остання пов'язана з нормами регламентації прийому їжі, її розподілом між членами родини та порядком частування.

Найретельніша регламентація харчування визначалася давніми традиціями та конфесійними обмеженнями – постуванням: українці постили у Великий піст, а також Петрівський, Спасівський, Пилипівський пости й навіть щосереди та щоп'ятниці у м'ясоїд.

Натомість у святкові дні страву намагалися приготувати, щоб столи ломилися від блюд, тим більше, що їх кількість нерідко визначалася обрядовою регламентацією. Ось один із прикладів трапези українців. Насамперед закушують пісними пирогами, випивають по чарці горілки, потім подають вчорашні капусту і горох.

Упоравшись з пісною їжею, приступають до скоромного: подають пироги із свининою й шкварками, обмішаними гречаною мукою, і розігріту ковбасу, далі – капусту із свининою. Спочатку їдять лише капусту, м'ясо подають окремо на дерев'яній тарілці. Господар сам розрізає м'ясо, присолює, перший шматок бере собі, а за ним беруть інші, по старшинству. Після капусти подають локшину, причому знов-таки спочатку їдять локшину, а потім гусятину, котру теж розрізає глава родини.

По закінченні на столі з'являється кутя з медом або маком і, нарешті, узвар. В українській етнічності страви, їжа, кулінарія як компоненти матеріальної народної культури виходили за межі матеріального світу,

вплітаючись у канву культури взаємин між людьми та їхньої духовності; вони нерідко ставали ядром, довкола якого визрівали певні традиції.

Борщ. Ця страва – символ української кухні, перша і єдина, яка уже на розгляді в ЮНЕСКО, щоб бути включеною в список Нематеріальної культурної спадщини України. Саме його, згідно опитуванням, більшість українців вважають улюбленою стравою національної кухні. До речі, так думають не тільки українці: CNN включили борщ до 20 найсмачніших супів у світі.

Хоча вважається, що найбільш поширеним борщ є в Північних та Центральних регіонах, насправді готують його скрізь.

Класичний борщ складається з близько 30 інгредієнтів. Серед них найголовніші: буряк, капуста, картопля, морква, цибуля, яловичина та томатна паста. Але в залежності від регіону рецепти можуть різнитися. Наприклад, на Поділлі додають квасолю, на Півдні – борошно, на Слобожанщині – пиво, у київський борщ – хлібний квас. Є зелений борщ, червоний, грибний, холодний. Усього понад 70 видів. Їли борщ зазвичай не з хлібом, а з пампушками з часником.

Фестивалі борщу регулярно проводять у кожному регіоні України.

Бограч. Цю страву ми запозичили в угорців, і зараз вона стала традиційною в родинях Західної України. Основними інгредієнтами для бограча слугують м'ясо різних видів (3-5), сало, картопля, морква, цибуля, капуста кольрабі, спеції і обов'язково паприка. Традиційно бограч готувався на відкритому вогні у казані і мав бути дуже наваристим, схожим на гуляш. До речі, навіть сама назва бограч означає «казан».

Цікавий факт: прийнято, що бограч мають готувати чоловіки, і кожен господар має свій рецепт.

Капусняк. Це традиційна перша страва, яку готують в Центральних регіонах України. Її особливістю є кислуватий смак, що отримується завдяки основному інгредієнту – квашеній капусті. У залежності від регіону і сезону рецепти капусняку варіюються. Він може бути пісний, вегетаріанський, рибний, грибний тощо. Класичний капусняк готується з капусти, моркви, цибулі, картоплі, пікниці (ковбаса з яловичини та свинини), грибів та спецій.

Окрошка. Достеменно невідомо, де і коли виникла ця страва, але історики вважають, що коріння окрошки сягають аж часів Середньовіччя, коли після хрещення Русі, князь Володимир наказав роздати людям «їжу, мед і квас». Так квас поширився серед населення, а згодом став основою для холодного супу, в який додавали хліб і зелень. Зараз окрошка – традиційна страва Східної України, але єдиного рецепту немає. Основними інгредієнтами мають бути огірки, зелена цибуля, редька, квас, а решту господині додають за власним смаком.

Вареники. Вареники або на західноукраїнський лад пироги – страва, яку Білл Клінтон заніс до свого списку Must Be Served, якій єврейський поет Саул. За однією з версій вареники, що раніше звалися «вараніки», були відомі ще в дохристиянські часи, а за іншою страва походить від турецьких «дюш-варів».

Готують вареники з прісного тіста, а начинка може бути найрізноманітнішою. Традиційними вважалася картопля, цибуля, шкварки, сир, вишні, чорниці. На Чернігівщині додають шкварки, на Закарпатті – бринзу, на Поліссі – товчену квасолю. Відомі навіть варіанти начиняти страву папороттю, редькою або борошном зі смальцем.

З варениками пов'язані багато народних звичаїв і традицій: їх ототожнювали з Місяцем і використовували як жертвну їжу; процес замішування тіста символізував зародження світу, а начинка – продовження роду; їх приносили породілі, їли під час жнив та коли народжувала корова, щоб теля було здоровим.

Куліш був улюбленою стравою українських козаків та чумаків. Його часто готували на обід в походах (звідси інша назва «польова каша») або вдома на вечерю. Куліш готується на основі пшона з додаванням картоплі, моркви, сала, цибулі та зелені. Але знову ж таки залежно від регіону рецепти страви різнилися: На Чернігівщині та Полтавщині готували гречаний, а на Південному Поділлі – кукурудзяний, на Правобережному Поліссі куліш могли варити на молоці, сироватці або маслянці. Справжній куліш мав бути густим, а не таким, у якому крупины за крупиною ганяється з дубиною.

Банош – одна з найпопулярніших страв галицької кухні, яку на Закарпатті готують по кілька разів на тиждень. Справжній банош має бути приготований у чавунному казані на відкритому вогнищі з кукурудзяної крупи на овечій сметані або вершках, які 3 дні зберігаються в коморі. Заправляють готовий банош бринзою, білими грибами або шкварками. Помішувати кашу можна тільки дерев'яною ложкою і тільки в одну сторону.

Голубці. Свою варіацію голубців має ціла низка країн, досі ведуться дослідження з приводу етимології та походження цієї страви. В Україні голубці давно вже вважаються традиційною стравою, але їх приготування і статусність відрізняється залежно від регіонів. Так, наприклад, на більшості території країни голубці вважалися буденною стравою, а от в деяких районах Правобережжя їх готували тільки до святкового столу.

Голубці являють собою капустяне листя (запарене або квашене) з різними начинками. Спочатку в якості начинки використовували фарш з крупи (кукурудзяної, пшона, рису або гречки залежно від регіону); смаженої цибулі і шкварок. М'ясо додавали лише на свята. Тушкували голубці у печі з м'ясним бульйоном, сметаною або квасом.

Деруни – це традиційні українські картопляні оладки, особливо популярні в Східних та Північних областях. У залежності від регіону вони ще можуть називатися кремзликами, тертюхами, рисилованиками, терчаниками тощо. Головним інгредієнтом є «дерта» картопля, до якої додають цибулю, трошки борошна, яйце та сіль. Усе це перемішується і смажить на соняшниковій олії.

Цікавий факт: традиційно деруни вважалися недільною стравою. Їх готували на сніданок або вечерю, а також іноді на свята, зокрема на Благовіщення.

Котлета по-київськи. За право називатися батьківщиною цієї страви досі сперечаються Україна, Росія, Німеччина, Франція та США. Тим не менше, сьогодні котлета по-київськи є гастрономічним символом саме української столиці.

Вважається, що вперше вона з'явилася на столах киян ще на початку 20 століття, але на певний період була забута і відродилася уже в середині століття в місцевих ресторанах. Масовою страва стала уже в 60-х. Котлета по-київськи готується з ніжного курячого філе з рідкою начинкою з масла, зелені та спецій і обсмажується у панірувальних сухарях у фритюрі.

Цікавий факт: котлета по-київськи настільки популярна, що її не тільки готують у закордонних ресторанах під назвою Chicken Kyiv, а й включили до споживчого кошика у Великобританії.

Полтавські галушки. Галушку іноді називають королевою української кухні. Цю страву з вареного тіста у вигляді окремого блюда або інгредієнту для супу готували по всій території України, але найбільш популярною вона стала саме на Полтавщині.

Тут їй навіть встановили пам'ятник і проводять фестиваль на її честь. Для приготування галушок тісто з борошна, солі та води рвалося або різалося. З нього формувалися кульки або квадратики, які відварювалися найчастіше на пару і потім додавалися в суп або подавалися окремо з шкварками, сметаною або смаженою цибулею у піст. Полтавські галушки подаються з вершковим маслом, часником, сметаною та відвареною куркою.

Західній Україні існує своєрідна варіація галушок з додаванням вареної товченої картоплі, сиру та яєць. Їх називають палюшки.

Биточки з тюльки. Биточки з тюльки стали коронною стравою одеської кухні з часів Другої світової війни. Для їх приготування беруть свіжу тюльку, обвалюють її в яєчно-майонезній суміші і обсмажують в олії. Подаються биточки з соусом з майонезу, в який додають каперси, огірки, цибулю і кріп.

Сало – один з найголовніших продуктів української кухні. Його вживають сирым, соленим, копченим, смаженим і навіть в шоколаді, з хлібом, часником, цибулею, зеленню.

Салу приписується безліч корисних властивостей, зокрема здатність запобігати атеросклерозу, виводити токсини, полегшувати похмілля тощо.

Шовдар – це м'ясний делікатес, який готують на Закарпатті на великі свята, зокрема на Великдень. У кожного господаря свій рецепт, але для

класичного шовдаря потрібно густо натерти свинячий окіст селітрою, цукром, сіллю та спеціями і на 3 тижні помістити в діжку, засипавши його сіллю. Потім сало треба очистити від солі і на 3 дні помістити в копильню. Готовий шовдар нарізають тоненькими скибочками і їдять сирым, вареним або смаженим.

Полядвниця. Ще одна західноукраїнська м'ясна закуска – полядвниця, що являє собою вирізку зі стегнової частини свині, теляти чи коня, що особливим чином маринована і пров'ялена. Сьогодні процес приготування значно спростився, але досі займає до 2-х тижнів.

Холодець – м'ясна холодна страва, яку роблять ще з часів Київської Русі. Раніше його готували переважно на зимові свята, зокрема Різдво. Щоби надати страві густоти, використовували хрящі й кістки, але з винайденням желатину це робити перестали. У більш сучасних рецептах з'явилися додаткові інгредієнти: гриби, яйця, шинка, спеції. Класичний український холодець готується з будь-якого м'яса, цибулі, моркви, часнику та спецій.

Млинці. Ця страва поширена на території всієї України і відома в традиційній кухні ще з часів Київської Русі. Саме слово «млинець» означало коржик із борошна. Для приготування млинців використовувалось гречане, пшеничне, кукурудзяне борошно, пшоно, крохмаль або навіть манна крупа. Обов'язковими інгредієнтами є також молоко та яйця.

Млинці можна їсти без нічого або додавати начинку. Останній варіант називають налисники. Серед найпоширеніших солодких начинок використовують ягоди, творог, мак та яблука. У деяких регіонах, наприклад на Чернігівщині, млинці, начинені творогом або маком, ще додатково запікалися в печі у вершковому маслі.

Гомбовці – традиційний десерт закарпатців. Він являє собою парові пиріжки з тіста з творога, манки, яєць та цукру, обвалені в панірувальних сухарях. Гомбовці можуть бути з начинкою (фруктовою чи ягідною) або без. Подаються зазвичай з солодким сметанним соусом.

Цікавий факт: гомбовці мають майже ідентичний аналог в китайській традиційній кухні – баоцзи.

Галицький сирник – улюблений десерт львівських господинь і кав'ярень, рецепт якого популяризувала у 1961 році Дарія Цвек. Традиційний галицький сирник готується з перетертого творога, яєць, вареної картоплі або манки, цукру і масла. Також додаються родзинки або в'ялені вишні. Готовий сирник поливають шоколадною глазуррю.

Київський торт. Ще один гастрономічний символ української столиці, але цього разу солодкий – київський торт. Над його рецептурою кондитери фабрики імені Карла Маркса працювали роками. Її запатентували лише в 1973 році, і досі справжніми секретами приготування володіють лише працівники фабрики Roshen, що стала наступницею Карла Маркса. Основою торта є коржі на заквашених білках з додаванням цукру, борошна та горішків. Крем готується з масла, яєць, молока та цукру з додаванням какао й коньяку.

Узвар. Уже багато століть узвар залишається одним з найпоширеніших традиційних напоїв на всій території України. Його готують з сушених ягід: груш, яблук, слив, вишень, чорниць, у південних регіонах додавали ще абрикоси.

Цікавий факт: узвар вважається другою за значущістю стравою на Різдво після куті.

Кисіль – цей густий традиційний напій з ягід. Зазвичай подавався в кінці застілля, тому його ще називали вишибалою, виганяйлом або розгоном.

Компот. Фруктові та ягідні компоти готують по всій території України з сушеної, свіжої чи замороженої сировини. Використовують один вид вид ягід або фруктів або міксують. Традиційними для України є компоти з яблук, суниці, вишні, малини, абрикос, слив, винограду.

Квас вважається найстарішим українським напоєм. Перші згадки про нього датуються ще 989 роком. Значного поширення, особливо в Центральній Україні, набув буряковий квас, який виник як спосіб зберігання буряків в спекотну погоду.

Настоянки. Цей напій виник ще в 15 столітті з появою горілки і вважався досить елітним. Його готували по всій території України за допомогою настоювання ягід, коріння або трав на 20% горілці. Найпоширенішими

українськими настоянками є калганівка, хріновуха, медовуха, варенуха, полинівка.

Медовуха. Напої на основі меду – найдавніші алкогольні напої відомі в національній кухні. Їх готували ще за часів Київської Русі і надавали їм сакрального значення. Ними ділилися з богами і порівнювали з річками потойбіччя, де течуть медово-молочні води.

3. Обрядові страви української кухні

Календарні свята й обряди – складний фольклорний комплекс, в якому поєднуються раціональний досвід і релігійно-магічні вірування, високоестетичні традиції та пережиткові звичаї. Календарні звичаї та обряди формально узгоджувалися з річним літургічним циклом православної церкви, проте дійсною основою «побутових святців» був трудовий сільськогосподарський календар.

До складу річного аграрного кола входили зимові, весняні, літні та осінні свята, обряди і звичаї. Обов'язковими компонентами календарних свят українців були обрядовий стіл, господарська і сімейна магія, вшанування предків, передбачення майбутнього, ритуальні обходи і поздоровлення, рядження і маскування, драматичні сценки, розваги, спортивні змагання тощо.

Свята супроводжуються виконанням календарно-обрядових пісень, приурочених до кожної пори року: зимові колядки та щедрівки, веснянки, купальські, троїцькі, обжинкові пісні та ін.

Довгі століття через свята і обряди старші покоління передавали молодим свою любов до праці, волелюбність, гостинність, життєрадісність.

Свята задовольняли духовні й естетичні потреби народу, в них проявлялися його почуття, таланти, здібності.

СВЯТ-ВЕЧІР (багата кутя, вілія, коляда) – вечір 6 січня (24 грудня за ст. ст.) напередодні Різдва. З ним було пов'язано багато звичаїв і обрядів.

На покуті під образами розстеляли чисте сіно, на яке ставили горщики з кутею та узваром. Подекуди їх покривали обрядовим хлібом – *книшем*. При

цьому господиня наслідувала квоктання курей – це мало забезпечити їх високу несучість наступного року.

КУТЯ – це відварена пшенична крупа або ячмінь, приправлені медом, товченим маком, волоськими горіхами, а в деяких районах родзинками, чорносливом чи курагою.

Сама трапеза проходила з додержанням певних правил і нагадувала розгорнуте обрядове дійство.

В кожній родині до Різдва готували свіжини ну – ковбаси, окорок, печене м'ясо, холодець та інші традиційні українські наїдки.

НОВИЙ РІК або **ЩЕДРИЙ ВЕЧІР** – одне з найдавніших і найпопулярніших календарних свят.

Вечір 13 січня називали *щедрим* або *багатим*, до нього готували багатий святковий стіл: багато пирогів та книшів, ковбаси, смажене м'ясо, печеня, млинці, як праобраз сонця. У деяких регіонах, зокрема на Поліссі, варили другу кутю, заправляючи її смальцем.

ХРЕЩЕННЯ (*Водохрещі, Водохреща, Ордань, Ардан, Йордан*) - народний варіант християнського свята Богоявлення. Відзначається 19 січня і знаменє собою закінчення дванадцятиденного періоду свят. Хрещення увібрало в себе багато язичницьких і християнських обрядів, центральне місце серед яких займали обряди, пов'язані з водою.

Вечір напередодні Хрещення (*друга кутя, голодний Свят-вечір, голодна кутя*) немовби повторював обряд багаті куті, але в дещо скороченому вигляді.

ВЕЛИКДЕНЬ (*Паска*) - найзначніше християнське свято на честь воскресіння Ісуса Христа. Від вербної неділі починали активну підготовку до Великодня: варили яйця і розписували писанки, фарбували крашанки, начиняли ковбаси, випікали обрядове печиво, включаючи обов'язкову пшеничну паску, а подекуди й солодку сирну бабку.

ПРОВІДИ (РАДУНИЦЯ). У весняному циклі значне місце займали обряди, пов'язані з культом предків. На кладовище несли паски, яйця, інші страви й обідали прямо на могилах. Подекуди пов'язували рушники на хрестах.

Писанка – яскравий взірець традиційної художньої творчості. Кожний етнографічний регіон України (Поділля, Полісся, Закарпаття, Гуцульщина та ін.) має специфічні орнаментальні мотиви писанок і кольорову гаму їх прикрашення.

МАКОВІЯ – спрощена українська назва церковного свята святих мучеників Маккавеїв (14 серпня). Цього дня у церквах разом із хлібним колоссям святити садові квіти і головки маку, які на Різдво використовувались для приготування куті. Вдома пекли пироги і коржі з маком, книші, струделі, коржі, пироги, вареники. Але найбільш популярними були маківники (макорженики) – коржики, випечені з товченого і приправленого медом маку, а також шуліки, що вважались наймасовішою дитячою їжею.

ШУЛІКИ готували так: спеціально випечені борошняні коржики ламали на дрібні шматочки, скидали в макітру, перемішували з медовою ситою і розтертим маком.

СПАСА - свято православної церкви, встановлене на честь Преображення Господнього (19 серпня за ст. ст.). За традицією святити яблука, груші, мед, колачі з муки нового врожаю. Після церковної відправи пригощали одне одного пирогами та фруктами, особливо дітей і старців.

КАЛИТА - великий круглий корж з пшеничного борошна гарно оздоблений змащений медом та посипаний маком. Символізував сонце та зорі

4.Гастрономічні візитівки регіонів України

Північна Україна: розмаїття поживних страв. Північ України, зважаючи на кліматичні передумови, пишається своїми урожаєм картоплі. Тому й особливої майстерності тут досягли саме у приготуванні страв з цього продукту. Раціон північних областей країни відрізняється калорійністю та цікавими поєднаннями складових. Тут варто згадати хрумкі, апетитні *деруни Коростеня (Житомирщина)*, яким місцеві мешканці навіть пам'ятник в місті спорудили!

Повага до цієї страви, яка стала своєрідним брендом Полісся, спричинила проведення *Міжнародного фестивалю дерунів*. Тут періодично вражають увесь світ ароматами різноманітних варіацій «млинців» з картоплі. Хоча,

скуштувати дерунів у Коростені можна і поза межами фестивалю – у будь-який зручний для вас час. Місцеві власники ресторанів радо продемонструють кулінарний здобуток краю тоді, коли вам забажається.

Щодо інших місцин Північної України, варто згадати печеню з картоплі у горщиках господинь **Чернігівщини** та визнані найоригінальнішими в країні пиріжки з калиною. **Сумщина** славиться запеченою в горщиках картоплею з додаванням м'яса і печінки. **Київщина** зачарує відвідувачів пропозицією закохатися в котлети по-київськи, про які ходять легенди у всьому світі. А борщ Північної України – це креативне поєднання свинини і бурякового квасу.

Особливості кулінарії Півдня України – меню рибальського краю. Тут, де Дніпро, Південний Буг, Дністер і Дунай вливаються в хвилі Чорного моря, знаходиться справжній рай українського рибальства. Тому перше здивування від широкого асортименту страв із риби переходить у реалістичне захоплення креативністю думки місцевих господинь.

Перш за все, феномен гастрономічної мапи півдня – дунайський оселедець, яким гарантовано почастиють у м. **Вилково на Одещині**. Цей вид промислової риби сам по собі особливий – високий відсоток жирності та унікальні смакові якості навряд дадуть змогу зіпсувати його в ході приготування. Але так, як вам подадуть страву вилківчани, не подасть більше ніхто і ніде.

Тут з пошаною ставляться до своєї «коронної страви», про що свідчить унікальний **пам'ятник оселедцеві**, споруджений в межах міста. До речі, у ресторанах Вилково вам запропонують до двадцяти варіацій наїдку з дунайського оселедця!

Одеса підкупає туристів биточками з бичків та рибою-фіш, яку абсолютно позбавляють кісток, начиняють і запікають. На **Миколаївщині** рибу поєднують з томатом – і в консервах, і в ющі. А на **Запоріжжі**, ще з часів козацтва, які демонстративно протиставляли свою кухню кухні «бусурманів», готують наваристий, ні з чим незрівнянний капусняк.

Цікавою стравою в українській кухні вважаються млини Приазов'я, які готують за особливим рецептом. Тут завжди просять: не плутати з млинцями чи налисниками! Це – самодостатній наїдок, якому рівних немає! За формою млини нагадують рулет з дріжджового тіста з сирною начинкою.

Варто згадати і овочеві *страви Південної України* – наприклад, баклажани по-херсонськи або прославлена ікра з тих самих баклажанів. На кухню *Криму* вплинули смаки кримських татар – тут цінують долму і лагман. Борщ Південної України – це вишуканий присмак солодкого перцю та щедра заправка.

Щедроти кухні Центральної України. Центральна Україна, завдяки своєму географічному розташуванню, мала змогу напуватися досвідом кулінарії інших регіонів, збирати найкраще і жити із задоволенням. Але ні – тут гастрономія також воліла стати творчістю!

Вінничина – це край, де люблять тушковану капусту з грибами та м'ясом, холодець зі свинини, або курятини, голубці з гречкою тощо. Але найцікавішими стравами, які можна зустріти тут, можна по праву вважати лежні і пиріжки з горохом. Лежні – це своєрідні зрази з тушкованою капустою.

А от пиріжки з горохом вам неодмінно подадуть з надзвичайно смачним часниковим соусом. Крім того, на Вінничині, як і у багатьох інших куточках України, шанують вареники з різними начинками – вишні, картопля з капустою, сир.

Напевно, немає жодного українця, якому б не була відома фраза «полтавська галушка». Але для тих, хто лише починає пізнавати Україну та її кулінарні бренди, пояснимо: галушки Полтавщини – це історична, абсолютно унікальна в світовій гастрономічній традиції страва вибагливого до їжі народу. Полтавчани свої галушки люблять і вдосконалюють, возвеличують і оспівують. Народна творчість майорить купою прислів'їв та приказок на «галушкову» тематику, а монументальне мистецтво доклалося до вшанувань галушок спорудженням пам'ятника в серці Полтави.

То що ж являє собою цей шедевр української кулінарії? Це неймовірне поєднання тіста і начинки. Хоча, варто зазначити, що багато хто називає галушками прості шматки тіста, які плавають в юшці. Але полтавчани цю думку нівелюють за кілька десятків секунд. До речі, Полтава також щороку проводить фестиваль своєї «коронної страви» – галушки. Тож, усі запитання читача щодо галушок, їх різновидів та способів приготування можна легко обернути у приємні відповіді в ході відвідин унікального дійства, яке пропонує фестиваль.

Та не галушками єдиними! Полтавщина славиться ще й своїми варениками – тут господині не припускають «ювелірних» вареничків. Кожен вареник має бути розміром з кулак, пухким, м'яким і ніжним. Начинки бувають різні, але тісто готують лише за своїми критеріями.

До слова, різноманіттям вареників радує ще одна центральна область України – **Кіровоградщина**. Тут знаходять масу варіацій для тіста й начинок для цієї страви. Є тут ще особливе диво – крученики (м'ясні рулетики з широким спектром начинок – від чорносливу і до горіхів)

Черкаська область може запропонувати смачнучі пампушки з часником до борщу, а **Дніпропетровська** – фаршмак і юшку по-дніпровськи з леком. Втім, особливо зацікавлений читач обов'язково знайде собі ще море цікавинок кулінарної майстерності на теренах Центральної України. Ми ж, у свою чергу, можемо лише повідомити, що згадали лише основні. Насправді тут простір на багатотомні зібрання рецептів та легенд про ту чи іншу страву.

Кулінарія Східної України. **Донбас** – дуже цікава місцина, якщо розглядати її на мапі саме гастрономічного типу. Тут, ймовірно, широкий розвиток промисловості позначився і на кухні: кінцевий продукт має бути оптимально поживним, додавати бадьорості та енергії. Першою стравою тут традиційно пропонують окрошку – Донбас у своєму досвіді приготування має понад півсотні різновидів цієї страви.

На **Луганищині** готують унікальний наїдок – м'ясний рулет, до якого задіяна особлива метода приготування. Всі інгредієнти фаршу викладаються на

полотно, згори додаються омлет і здоровецька морквина, загортаються і згодом перетворюються у витвір мистецтва кулінарії.

Борщ Східної України не може бути приготований без квасолі. На Харківщині, до речі, господині люблять до борщу додати ще й м'ясних фрикадельок.

Кухня Західної України. Найоригінальніші, найсамобутніші досягнення у кулінарному мистецтві – страви, представлені західними областями України. І, звісно, першими згадуємо бограч і банош, які традиційно подають туристам на ***Закарпатті***. Це – культові страви, якими місцеві мешканці пишаються не менше, ніж італійці своєю пастою.

Бограч, за традицією, готують на відкритому вогні. Про його пікантність і гостроту закарпатці можуть розповісти купу магічних, казкових історій, тож процес споживання їжі для вас перетвориться в справжній вечір фентезі з присмаком м'яса та ароматом спецій з легким запахом «димку».

Звісно, після бограчу тут традиційно подають банош (його ще називають банушем). Він особливий тим, що кукурудзяна крупа, яка є основою страви, вариться виключно на сметані чи вершках, а заправляється тільки натуральною бринзою і салом. До слова, банош має сотні і десятки сотень присмаків і відмінностей навіть у межах Закарпаття. Пояснюють це, здебільшого, креативністю господинь та їх твердій позиції: ніколи і нікому не відкривати власний секрет приготування!

Тож, маємо зазначити, що банош краще куштувати у приватних домівках, аніж в кафе і ресторанах. Хоча, у закладах громадського харчування традиції приготування намагаються відтворювати з усією відповідальністю. Тому для знайомства з кухнею Закарпаття відвідин ресторану цілком може вистачити.

Що ж пропонують нам нового у приготуванні борщу мешканці західних областей? Тут доцільно буде сказати, що всі стереотипи, які маємо у цій царині, ламає гуцульський борщ з білого буряка. Його готують з копченого ребра, або й навіть домашньої ковбаси якомога вищого ґатунку! До звичного «пакету» спецій обов'язково додають чебрець.

Західноукраїнський борщ дуже вишукано довершує кулінарну традицію цих місць. І так, спеціально для гостя тут можуть приготувати свій варіант борщу червоного. Люди на Заході – привітні й гостинні. Навряд комусь доводиться нарікати на нестачу гастрономічних відчуттів – подільчивість у місцевих мешканців, втім, як і у всіх корінних українців, передається з молоком матері і вдихається разом з повітрям.

Інші області Західної України також не відстають у справі приготування особливих страв. На **Волині** вам запропонують скуштувати мазурики (ковбаски з домашньої індички із сиром та вершковим маслом), а Полісся пригостить борошняними, смаженими в олії **вергунами**. **Рівненщина** може похизуватися мациками – загорнутим м'ясом у в'ялені вичинені свинячі шлунки.

Не можемо не згадати і смаколики **Львова** – цього короля туризму в Україні. Тут готують легендарні сирники і віденські рулети. На **Хмельниччині** варто скуштувати картопляні ковбаски, які запікають, виробивши попередньо з натертої сирої картоплі у натуральній кишці, а на **Тернопільщині** обов'язково почастують мачанкою – густим м'ясним супом з засмажкою.