

**Змістовий модуль 5. Кулінарне мистецтво в контексті регіональної складової. Особливості формування якості продукції ресторанного господарства**

**ТЕМА 5.1. Особливості кулінарного мистецтва Західного регіону України**

## **ЛЕКЦІЯ**

**Тема. Смаковий профіль кулінарного мистецтва Галичини**

## **ПЛАН**

1. Кулінарні прийоми приготування ресторанної продукції.
2. Кулінарія сезонів локальної кухні Західного регіону України.
3. Популярні ресторани страви Тернопілля.

## **Рекомендовані джерела**

1. Брайченко Олена, Гримич Марина, Лильо Ігор, Резніченко Віталій Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О. Ю., 2021. 286 с
2. Островська Г.Й. Курс лекцій з дисципліни. Кухні народів світу. для студентів галузі знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа освітнього рівня “бакалавр”. –2018. – с.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

### 4. Кулінарні прийоми приготування ресторанної продукції

В українській галицькій кухні дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки – спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це є найбільш відмітною рисою технології української кухні.

Складна тепла обробка дає змогу зберегти аромат страв і надає їм соковитості. Велика кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) пригтовляються у шпигованому і фаршированому вигляді.

Українська кухня нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, грибна юшка, грибний соус, банош, вареники й ковбаси, печені та напої з фруктів і меду, відомі далеко за межами України. Деякі страви мають багатовікову історію, як-от, український борщ.

Багато особливостей української кухні були обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого займалась важкою хліборобською працею.

Кожному з етнографічних районів України властиві свої особливості кухні, зумовлені історичними особливостями та традиціями.

Для української кухні характерним є:

- значне вживання борошняних виробів, зокрема виробів із кислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, а також із прісного тіста: вареників, галушок, млинців тощо;
- переважання варіння, тушкування, смаження, соління, коптіння;
- складна тепла обробка продуктів для приготування других страв, характерна подвійна обробка (відварити, потім протушити чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім протушити);
- 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.

- щоденне вживання рідких гарячих перших страв: супи, борщі, бульйони, розсольники, кулеші та інші, що базуються переважно на рослинній сировині;
- широке вживання свинини, птиці і сала;
- широке вживання сметани, вершків;
- широке вживання олії, насамперед соняшnikової;
- широке використання яєць.

В кожній національній кухні існує два найголовніших фактора: набір необхідних продуктів та способи їх обробки, а також великий вплив мають релігійні звичаї, культові заборони.

**Традиційні українські страви переважно варені, тушковані і печені. Адже саме ці маніпуляції з їжею проводили в печі. А найпоширенішими способами зберігання продуктів було соління та квашення.**

Обробка продуктів в процесі приготування страви за способом впливу на продукт ділиться на два основних види:

- кольорування – надання готовому (як правило, запеченого) продукту красивого кольору шляхом додавання спеціальних природних або штучних барвників;
- подрібнення, в тому числі з використанням механічних пристроїв. До подрібнення, крім власне нарізки ножом, треба відносити приготування фаршу і пюре;
- відбивання – відбиття як правило, м'яса або птиці, дерев'яним 9 гладким або металевим молотком. Застосовується для розм'якшення продукту або навіть для отримання м'ясної суфле маси;
- гратинування – покриття продукту при приготуванні іншим продуктом. Останній при термічній обробці тоне і створює корочку. Типовий приклад – гратинування сиром (приклади приготування в яйці – льезон або бризоль);
- смаження – ще один з найпоширеніших видів термічної обробки. Продукт при смаженні прилягає до посуду, на якій є тонкий шар розжареного жиру. Також треба відрізняти смаження у фритюрі (продукт повністю занурений в жир) і на парах жиру (олії), коли продукт готується за рахунок

утвореного навколо продукту масляної хмари в духовій шафі. Обсмажування є одним з видів смаження, як правило, допоміжна процедура, що має своєю метою створення скоринки на продукті; пряження – смаження у великій кількості масла (продукт напівпогружений) в товстостінній посуді; пасерування – обсмажування в жиру овочів при температурі 120°C з екстракцією жиром фарбувальних і ароматичних речовин;

- запікання, випікання – термічна обробка продукту в печі, духовці, де створюється однакова температура з усіх боків продукту. Також слід виокремити запікання в золі – один з найдавніших способів приготування їжі;

- печення – термічна обробка продукту в посуді без жиру або з його найменшим кількістю (типовий приклад – млинці). Не слід плутати цей кулінарний прийом з запіканням: строго кажучи, пироги в духовці не печуться, а запікаються;

- тушкування є продовженням процедури смаження або варіння з додаванням різних прянощів і приправ. Припускання – недовге тушкування або варіння в невеликій кількості рідини. Томління – різновид дуже довгого, повільного тушкування при порівняно невеликих температурах або навіть – повільному охолодженні вже готової страви;

- гаряче копчення – термічна обробка продукту гарячим димом.

- холодне копчення – обробка продукту димом від горіння (тління) певних речовин; • сушка (висушування продуктів) – тепломасообмінний процес видалення рідини з твердих, рідких речовин або їхніх сумішей з допомогою випаровування. Застосовується як для зберігання продукта, так і для надання йому нової якості. В процесі кулінарної обробки сировини також використовуються хімічні і біохімічні способи.

- маринування – спосіб, що застосовується для попередньої обробки продукту (маринування м'яса з метою його розм'якшення і прискорення подальшого приготування, наприклад – для шашлику), а 13 також для зберігання продукту.

- засолка (соління) – спосіб консервування за допомогою солі, високий вміст якої в продуктах ускладнює розвиток бактерій і цвілі, продукти

життєдіяльності яких роблять їжу неїстівною для людини, або призводять до псування нехарчових продуктів.

- квашення (закваска, квашення, консервування) – заготівля овочів в запас, спосіб консервування овочів шляхом молочнокислого бродіння, в процесі якого утворюється молочна кислота, що проявляє на продукти (наряду з доданою кухонною сіллю) консервативну дію.

**Вудження (копчення)** – ще один поширений в Україні спосіб обробки продуктів. Вудять на українських теренах м'ясо, сало, рибу, сливи, груші. Для копчення в Україні застосовують різну деревину: яблуню, вишню, грушу, вільху, дуб. Кольорова гама копчених продуктів найрізноманітніша: від ніжно-жовтого, золотого, брунатного до чорного.

**Вудженням шинок та ковбас зі свинини віддавна займалися в домашніх і навіть промислових умовах у Галичині, особливо напередодні Великодня.**

Однією з давніх традицій тривалого збереження продуктів є **сушіння**. Сушені фрукти сьогодні слугують здебільшого перекусом, зате вони становлять основу для приготування напою – *узвару* та багатьох страв (вареники, пироги, киселі).

Яблука, груші, сливи та вишні просушували для домашніх потреб чи на продаж зазвичай у печах або над жаринами згаслого вогнища, тому у їхньому смаку були відчутні димні нотки. Виготовлення сухофруктів стало поширеним явищем.

***Сучасні ресторани практикують відродження цієї традиції задля урізноманітнення меню.***

Так, копчені груші можуть надати борщу делікатного димного смаку

Сьогодні ресторани, дрібні пекарні та великі хлібопекарські підприємства працюють над урізноманітненням рецептур, видів і форм різних хлібів, зокрема безглютенових, бездріжджових, разом з тим прагнучи задовольнити попит сучасного покупця і на традиційну випічку – щоденну (житній, селянський хліб) та обрядову (паски, короваї). Провідні шеф-кухарі та кулінарні блогери вивчають традиції українського хлібопекарства, практикують і популяризують

виготовлення хлібів удома й у ресторанах. Триває відродження давніх традицій хлібопечення, які не втрачають актуальності і в наш час.

*У галицькій кулінарії неабияку роль відіграють жири, які формують смаки безлічі страв.* Уявлення про домінування в українській кухні жирів тваринного походження – один зі стійких, але помилкових стереотипів, адже вона має багатий вибір рослинних олій.

І хоча нині основна олійна культура в Україні – соняшник, але страви готують із додаванням інших видів олій – з *конопляної, лляної* насіння, *ріпакової*.

**Домашній сир** їдять у свіжому вигляді, з нього готують найрізноманітніші страви: пироги, вареники, пиріжки, завиванці, запіканки, сирники, налисники.

Він годиться для приготування не лише солодких, а й солоних страв, гармонійно поєднуючись із кропом та сіллю, часником і кмином; чудово смакує до свіжоспеченого хліба.

*Сметана* є універсальною заправкою до борщу, капусняку, вареників, салатів з помідорів, огірків, кропу і цибулі. Вона має характерний кислосолодкий смак, різниться за жирністю, густиною та способом отримання.

Візиткою української кухні прийнято вважати *сало*. Попри усталену думку про любов українців до свинини, суцільне салоїдство – радше фольклорний образ, ніж історична дійсність.

Сало і справді люблять в Україні і в Західному регіоні зокрема. Утім сьогодні ви можете куштувати борщі, які презентують різні кулінарні традиції та регіони. Майже кожен, хто вміє готувати їсти, має свій улюблений рецепт борщу.

Не дивно, що смаки українського борщу варіативні та залежать від сезону й регіону. Борщі розрізняються за густиною, яка залежить від регіональних традицій і особистих уподобань. Консистенція цієї страви видозмінюється від густої («щоб ложка стояла») до питної (так званий панський борщ, який

подають у філіжанках). За температурою борщ може бути холодним («холодник») і гарячим.

Смаковий профіль українського борщу коливається в межах солодкокислої шкали. Найдавніший підкислювач – квас, оцет, яблука, томат-пюре тощо.

Цікава змінна у творенні борщу – локальні та ситуативні доповнення. Для прирічкових і приозерних земель властиве додавання риби, печеної на соломі чи солено-сушеної. У подільському борщі ви знайдете копчені груші. У борщ, який готують на весілля, часто кладуть пшоно.

Оригінальним складником пісного різдвяного борщу стануть вушка-креплики з чорносливом та грибами або оселедцем. Український борщ буває «підбитий», або «затертий», «засмачений». Крім того, підсмажують на сковорідці борошно, розколочують сметаною або юшкою з борщу і вливають за 5–10 хвилин до готовності страви. Найчастіше борщ їдять зі сметаною. Вона регулює смак і температуру.

## **2. Кулінарія сезонів локальної кухні Західного регіону України**

Основа регіональної кухні становить рослинний раціон, тому в умовах чотирьох пір року і змінюваної доступності окремих продуктів її характерною рисою стала сезонність.

Календарний ритм не одне століття був важливим для формування меню, смаків, кулінарних технік, поширення певних типів страв або продуктів.

Оозвиток сільськогосподарських і харчових технологій дещо знівелював календарні обмеження в кулінарній практиці, але локальні продукти, сезонність має неабияке значення.

Ресторанна галузь сприяє популяризації сезонного ритму кулінарії. Рік в Україні визначається локальними продуктами або стравами, що мають давню історію і традиції використання в кулінарії.

Початком **весняного** гастрономічного циклу можна вважати час збирання *березового соку*. Його наточують із дерев, що ростуть як на присадибних

ділянках, так і в гаях, лісах чи невеликих смугах березових насаджень і розділяють сільськогосподарські угіддя.

Свіжий сік заготовляють для власної родини, на його основі роблять квас – ферментований напій із додаванням смажених зерен ячменю та родзинок. Його гострота і смак визначаються не лише пропорціями, а й часом дозрівання. Найліпшим вважається квас, витриманий протягом кількох місяців.

Весняний кулінарний ресторанный сезон насичений молодого *зеленню* — зеленою цибулею, молодим часником, кропом, петрушкою, з яких готують салати, заправляючи сметаною чи оліями.

А в зелених борщах і юшках використовують щавель, шпинат, молоду кропиву і навіть лободу.

Навесні у ресторанный меню з'являються спеціальні пропозиції страв зі *шпараги (спаржі) та ревеню (румбамбару)*. Обидві рослини бажані на столі, їх вирощують і на присадибних ділянках (городах), й у фермерських господарствах.

Далі настає час *лісових суніць і полуниці*. Практика збирання лісових ягід для вжитку чи продажу в Україні фактично безперервно побутує з давніх часів. Лісові суніці вживають у сирому або сушеному вигляді як ласощі. Вирощена на присадибних ділянках чи у фермерських господарствах полуниця потужною хвилею наприкінці травня заповнює всі базари та крамниці країни.

Цю ягоду їдять сирого, збивають зі сметаною й цукром (або ж медом), використовують як начинку для вареників, з неї варять варення, та обов'язково готують ресторанный десерти.

На початку **літа** можна потрапити у *світ ягід*. У цей час дозріває ще одна очікувана лісова ягода — *чорниця (бурівки, афини, яфини)*. В Україні також промислово вирощують високорослу чорницю (*лохину*), але збір лісової чорниці і нині має важливе значення.

Популярною літньою стравою є вареники з чорницями. З лісових ягід також варять варення або роблять різноманітні сиропи та настоянки.

Багато чорниць висушують, щоб потім використати для приготування страв чи напоїв. Сушать ягоди суніць і чорниць разом зі стеблом та листям у



вигляді дрібних букетиків, які стають основою для трав'яних чаїв. Не менш очікуваною для українців є *малина*. Її, як і полуницю, вирощують практично у кожному сільському або дачному садку.

Улюблений овоч в Україні — *огірок*. Тут особливо цінують ґрунтові огірки, які вирізняються характерним ароматом, структурою і відчутно солодким смаком. Саме з них готують улюблений делікатес — малосольні огірки. Усього кілька днів достатньо.

Настання гастрономічної **осені** знаменують кошики зі свіжими та в'язки із сушеними *лісовими грибами*, гори *гарбузів*, великих *голівок капусти*, а також *моркви*, *буряків* і *цибулі*. Хоча гарбуз — поширена в городництві культура, особливої уваги в українській кулінарній практиці він не здобув.

Грибна першість в Україні належить *білому грибу*. Його найчастіше називають справжнім, або правдивим, грибом, який сушать, консервують, смажать.

Для соління найкращими вважають опеньки, грузді та маслюки, для смаження або тушкування — лисички, боровики, для сушіння — білий гриб.

Чимало ресторанних страв української кухні готують із печериць та глив, які продаються у крамницях. У минулому печериці були поширеним видом грибів.

Окрім грибів і гарбузів, українська осінь пахне стиглими *яблуками*. Їх кладуть у борщ, запікають із птицею, свинним ошийком.

**Зиму** найліпше зустрічати із запасами найрізноманітніших солінь та консервацій. Солені, квашені огірки, помідори, баклажани, часник, капуста, гриби, а ще мікси овочів у вигляді консервованих салатів, заправок, аджик — ось що ретельно заготовляють на літніх чи квартирних кухнях наприкінці літа і восени, щоб куштувати взимку.

**Тернопільські ресторани, особливо ті, які мають м'ясну концепцію взимку пропонують квашене асорті: огірки, помідори, капуста, маринований перець, спаржева квасоля. Причому вони самі роблять заготовки.**

### 3. Популярні ресторани страви Тернопілля

**Українські кухарі і ресторатори відроджують забуті автентичні страви і дивують ними не тільки гостей країни, а й самих українців.**

Популярні кулінарні вироби Тернопілля:

Холодні закуски:

- бутерброди в асортименті;
- рибне асорті, оселедець солоний;
- паштети в асортименті;
- м'ясне асорті власного виробництва, закуски з сала;
- овочі натуральні, квашені овочі;
- салати в асортименті;
- ресторани снеки власного виробництва.

Серед перших страв найпопулярнішими є:

- борщ червоний, зелений;
- грибна юшка;
- бограч;
- бульйони (курячі, грибні) з гарнірами;
- солянка;
- креми-супи з гарбуза, грибів, шпигату тощо.

Чим же особлива українська кухня та які національні страви варто спробувати, щоб назавжди запам'ятати, як смакує Україна.

Як формувалася українська кухня

Феномен української кухні в тому, що вона одночасно і цілісна, і має регіональне різноманіття. Через те, що наші землі довгий час були частинами різних держав і перебували під впливом різних народностей, культурні особливості регіонів формувалися окремо один від одного.

Чого тільки варті ніжинські огірочки, які вагонами експортувалися в 56 країн світу, у тому числі і на стіл британської королеви!

Класичний борщ складається з близько 30 інгредієнтів. Серед них найголовніші: буряк, капуста, картопля, морква, цибуля, свинні ребра та томатна паста, додають квасолю, заправляють часником, сметаною кропом.

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 квасоллю. 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. На варениках дівчата гадали на Андрія, а на Старий Новий рік готували страву з сюрпризом, ховаючи у начинку щось неочікуване (гудзик, квасолину, перець тощо).

Банаш – одна з найпопулярніших страв галицької кухні, яку на Закарпатті готують по кілька разів на тиждень. Справжній банаш 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 банаш бринзою, білими грибами або шкварками. Помішувати кашу можна тільки дерев'яною ложкою і тільки в одну сторону.

Цікавий факт: усі страви пов'язані з використанням продукції вівчарства мають готувати чоловіки. Тому приготування банаша теж вважається чоловічою справою.

На Тернопіллі 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,

На Тернопіллі існує своєрідна варіація галушок з додаванням вареної товченої картоплі, сиру та яєць. Їх називають палушки.

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

Ще одна **західноукраїнська м'ясна закуска** – полядниця, що являє собою вирізку зі стегової частини свині, 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.

Налисники – серед найпоширеніших солодких начинок використовують м'ясо, сир, вишні, мак та яблука.

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.

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.

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.

Настоянки власного виробництва є в багатьох закладах ресторанного господарства.