

There are no translations available.

**Артюх Л.Ф.**

*Україна*

### **Повсякденна, святкова, обрядова їжа та напої (система харчування українців)**

Традиційними способами обробки продуктів для приготування їжі були переважно варіння і тушкування, меншою мірою - печіння та смаження, пряження. Заготівлю продуктів на запас (харчі) проводили теж засобами термічної обробки (сушіння), а також безтермічної ферментації (соління, квашення) та в'ялення. Менш поширеним було вудження, характерне передусім для деяких західних районів.

Кліматичні умови сприяли різноманітності рослинних компонентів, що споживалися на Україні: досить велика кількість різних зернових - жито, пшениця, гречка, просо, ячмінь, кукурудза, овес; бобових - горох, квасоля, боби; овочевих - буряк, морква, пастернак, капуста, цибуля, часник, огірки, пізніше картопля тощо; а також фруктів, ягід, грибів. Досить розвинене вже до кінця XIX - початку XX ст. тваринництво сприяло збільшенню споживання м'ясопродуктів, здебільшого свинини, щоправда, у щоденному побуті переважно у вигляді сала і смальцю.

Українській системі харчування, як і системі харчування кожного етносу, притаманні своєрідні звичаї, пов'язані з приготуванням повсякденних і ритуальних страв, харчові заборони, обмеження та переваги, певні смакові стереотипи у меню повсякденних та обрядових трапез. Святкові страви (в тому числі недільні) готувалися за рецептами повсякденної кухні, але при цьому мали вищу калорійність завдяки м'ясним, рибним, жировим компонентам, різноманітним набілам із сметани, ряжанки тощо.

#### **Традиційні страви**

**Хліб** - найвиразніший, найпопулярніший, найбільш значущий атрибут слов'янського харчування. «Хліб - усьому голова», «Хліб та вода - козацька їда», «Без хліба суха бесіда» - таких прикладів української народної мудрості можна наводити безліч. Хліба споживали завжди багато, бо харчування в цілому було низьким за калорійністю. З хлібом їли й рідкі страви, й картоплю, й навіть кашу. З ним улітку їли на полуденок (підвечірок) свіжі огірки, фрукти, ягоди, баштанні.

До найдавніших архаїчних видів хліба можна віднести прісні коржі. Але улюбленим повсякденним, святковим та обрядовим хлібом на Україні був учинений, тобто виготовлений на розчині, заквасці. Як і в давнину, у XIX ст. розчину робили на хмелю, потім залишали шматок тіста від попередньої випічки. Виготовляли закваску, потім тісто, яке не раз перемішували. Пекли хліб у добре розпаленій печі на поду (черені), підкладаючи під хлібини сушене капустиане листя, і робили це раз на тиждень, розраховуючи, щоб хліба вистачило до нової випічки.

На Україні завжди віддавали перевагу житньому хлібу. Слово жито ще за часів Київської Русі мало таке широке значення, що ним називали і хліб, і їжу взагалі. У неврожайні роки аж до середини XX ст. селянам доводилося пекти хліб не лише з житньої, а з домішками ячмінної муки, висівок, картоплі, буряків, лободи, навіть жолудів. Пшеничний хліб випікали на великі свята: Різдво, Паску, весілля.

За звичаєм випічкою хліба для потреб сім'ї займалися жінки. І лише у пізньому

середньовіччі, коли в містах почали з'являтися пекарські цехи, право виготовляти хліб набули й чоловіки. Але деякі звичаєві привілеї та заборони продовжували існувати як у домашньому побуті, так і у цеховому спілкуванні: тіста не могли торкатися люди, що обмивали покійних, гицелі, колії. І навпаки - пекар чи кухарка, що виготовляли хліб, користувалися особливою повагою.

Хліб здавна є символом добробуту, гостинності, хлібосолюства. Протягом віків у народі вироблялося ставлення до нього як до священного предмета. Крихти й уламки хліба ніколи не викидали, а віддавали птиці чи худобі. За гріх вважалося недоїсти шматок хліба, а якщо такий шматок падав на землю, годилося підняти його, почистити від пилу, поцілувати й доїсти. У традиційному інтер'єрі селянської хати хліб-сіль, покриті рушником, були необхідним атрибутом. Запрошуючи до столу, господар казав: "Просимо до нашого хліба-солі", а після застілля гості дякували за хліб-сіль. Розділити з кимось хліб-сіль - означало подружитися, побрататися. Зустрічати хлібом-сіллю дорогих гостей - цей звичай, що має глибоке коріння, дійшов до нашого часу.

Хліб - один із найважливіших атрибутів української обрядовості. При цьому його утилітарна функція відходить на другий план, а пріоритетною стає знакова, символічна. Так, усі різновиди весільного печива виражали ідею єдності родини, міцності шлюбу, продовження роду, благополуччя й злагоди в сім'ї. Чільне значення мав хліб у родильній та поховальній обрядовості, без нього не обходилося жодне календарне чи трудове свято. Традиції, пов'язані з хлібом, який уособлює повагу до праці й людини праці, кращі моральні засади взагалі, продовжують жити й сьогодні.

**Балабушки (балабухи)** - невеличкі булочки круглої форми з кислого тіста. Пекли їх у святкові дні чи в неділю найчастіше з пшеничного або гречано-пшеничного борошна. У деяких районах (Слобожанщині, півночі Полтавщини) балабушки не пекли, а варили.

На печених балабушках ворожили у новорічну ніч і на Андрія. Воду для тіста слід було принести від колодязя ротом. При цьому хлопці смішили дівчат, щоб ті випустили з рота або проковтнули воду. Нарешті, принісши воду, дівчата замішували нею тісто, випікали балабушки та, поклавши декілька на низенькому ослоні, впускали голодного собаку. Чию балабушку собака з'їдав першою, та з дівчат першою повинна була вийти заміж. Інший спосіб ворожіння полягав у тому, щоб з'їсти на ніч пересолену балабушку, тоді присниться суджений, який принесе дівчині напитися.

**Бануш** - страва типу мамалиги. Свіжозібрані вершки кип'ятили, солили, обварювали в них кукурудзяне борошно, знімали з вогню й ретельно розтирали, доки на поверхні не виступало масло. Виготовляли бануш переважно у гірських районах та передгір'ях Карпат головним чином на свята для гостей. Їли з бринзою, сиром.

**Борщ** - одна з найпопулярніших страв. На Україні існувало три різновиди борщу. Перший - червоний, найулюбленіший, готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою (пастернаком), пізніше - з картоплею. У святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясній юшці (із свининою чи птицею), в будень - затовкували або засмажували салом із часником та цибулею. Для борщу звичайно заквашували червоний городній буряк і використовували як його, так і квас. Для смаку додавали сироватку чи маслянку (рідину, яка залишалася після виготовлення сиру й масла), а в особливо урочисті дні забілювали сметаною. Гостроти борщу додавав червоний стручковий перець, особливо поширений на Півдні України. Борщ готували з квасолею (Середнє Подніпров'я, Полтавщина, Поділля), на Півдні додавали злегка підсмажене борошно, пшоняну або гречану кашу (затирали борщ), а на Полтавщині - галушки. На Поділлі для закваски борщу готували

спеціальний квас із запарених житніх висівок - грис. На крайньому заході борщ варили дуже рідкий, лише з буряками, заправляючи засмажкою, а для кисло-солодкого смаку додавали сік свіжих вишень або яблук. У піст борщ варили без сала та м'яса, лише на олії, проте намагалися додати до овочевої юшки гриби, в'ялену, сушену або смажену рибу. Червоний борщ широко вживали не лише як повсякденну обідню страву, але й на Різдво, весілля, хрестини, поминки.

Другий різновид борщу - щавлевий, зелений, або весняний. Його варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, листям городнього буряка, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, масляною). Так само як і червоний, щавлевий борщ у піст готували без сала і м'яса, на олії, з грибами та рибою.

Третій різновид борщу - так званий холодний (холодник) - готували виключно влітку. Молодий городній буряк варили, різали соломкою, заправляли квасом-сирівцем, сироваткою (масляною, сметаною), додавали зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, по можливості круто зварене яйце. Це був сирий борщ, оскільки варили (та й то окремо) лише буряк. Їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.

Спосіб приготування щавлевого і холодного борщу зберігся до наших днів майже без змін. Червоний же борщ отримав для закваски порівняно нові продукти - свіжі помідори, томатний сік, соус або пасту. Ці добавки поступово витіснили буряковий квас. На Півдні почали додавати до борщу солодкий перець - ротунду.

**Вареники** - одна з найпоширеніших страв з вареного тіста з начинкою. Остання могла бути пісною чи скоромною - залежно від християнського календаря. Як начинку використовували сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, мак, калину, вишні та інші ягоди, яблука, варені й товчені сухофрукти (сушину), варену квасолю, горохове пюре, пшоняну чи гречану кашу й навіть борошно. Борошняна начинка була типовою для Полтавщини та Південної Чернігівщини. Для цього підсмажували сало, доки воно не перетворювалось на суху жовту шкварку, і у киплячий смалець, розмішуючи, додавали борошно. Засмажку охолоджували і начиняли нею вареники, які називалися «вареники з піском». Поширеною пісною начинкою була також урда (гурда - Поділля, вурда - Волинь). Тісто для вареників робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або з борошняної суміші. Прісне тісто замішували на сироватці з яйцем, давали йому відстоятись і, розкачавши в руках качалку діаметром 2-3 см, різали її на дрібні шматки. Кожен шматок обвалювали в муці і розкачували варяниці, які потім начиняли. Варили вареники у крутому окропі, потім виймали лозяним ополоником, складали в макітру та заливали засмажкою з олії або сала з цибулею. До вареників із сиром, фруктами чи ягодами додавали сметану або ряжанку. Запивали їх холодним свіжим або кислим молоком.

У повсякденному меню українського селянина вареники зустрічалися нечасто, вони були окрасою недільного й святкового столу. Вареники входили також до складу урочистих трапез (весілля, хрестини, поминки, гостини, храмові свята), їх варили на толоку й обжинки. Вареники були обов'язковою стравою, котру несли молодій дівчата-дружки на другий день весілля, а жінки - породіллі. При цьому примовляли: "Щоб повна була завжди, як вареник". У цих випадках вареники символізували продовження роду. Вареники з сиром, мащені сметаною, були неодмінною стравою на Масляну (Сиропуст) поряд із млинцями, оладками, налисниками.

**Вергуни** - просте печиво, нехитрі ласощі, які виготовляли із прісного тіста на яйці й сироватці або маслянці. Тісто для вергунів розкачували у тонкий корж, різали на

прямокутники чи ромби, у яких робили внутрішній надріз. Потім вивертали усередину надрізу раз чи двічі і смажили у киплячій олії до золотавого кольору. Робили вергуни й іншої форми: тонкі пластівці з тіста змащували олією і згортали рулетом, а потім пекли у негарячій печі, однак перевагу віддавали вергунам, виготовленим у перший спосіб.

Вергуни готували дівчата на вечорниці, хазяйки для колядників і щедрувальників, баби-повитухи для онуків. Робили їх і у свята, які припадали на піст.

**Галушки** - типова для української кухні страва. Прісне тісто, змішане на воді чи сироватці з яйцем, розкачували качалкою, щоб товщина коржа була 1-1,5 см. Різали тісто смугами шириною 2-3 см, потім відщипували від кожної невеликі шматочки і кидали в підсолений окріп (кипляче молоко, м'ясу або овочеву юшку). Це були щипані, або рвані галушки. Коли ж від тіста шматочки не відривали, а відрізали ножом, виходили різані галушки. Тісто для галушок найчастіше готували з пшеничного або пшенично-гречаного борошна. Варені на воді галушки зціджували й заправляли засмажкою з цибулею на олії чи салі. Варені на молоці або у ющі галушки їли разом з рідиною. Галушки з гречаного борошна дещо відрізнялися за способом виготовлення. Гречану муку розколочували водою з яйцем до густини сметани, потім, змочивши у воді ложку, брали тісто й обережно опускали в окріп. Коли тісто спливало, галушки виймали лозяним друшляком.

Галушки готували майже щодня, здебільшого на вечерю. Ця страва була легкою у виконанні та надзвичайно поживною. Широко популярні й сьогодні, галушки поряд із борщем є певною мірою символом української національної кухні.

**Гарбузову кашу** робили з гарбузів, які вирощували у кожному без винятку селянському господарстві. Печений або варений гарбуз споживали майже цілорічно - завдяки можливості тривалого зберігання. Гарбузову кашу готували у такий спосіб: очищений від насіння та шкірки гарбуз різали на невеликі шматки, заливали коров'ячим, а в піст маковим чи конопляним молоком і варили до готовності. Приварене пшоно з'єднували з вареним гарбузом в однаковому співвідношенні, розмішували й запікали. Готували гарбузову кашу і запечену з яйцями - запіканку, бабку.

Запечена гарбузова каша була атрибутом недільного меню, а звичайну готували на повсякдень. У наші дні гарбузову кашу роблять також із рисом або манною крупною.

**Голубці**. Пшоно (на правобережній частині Півдня України, Південному Поділлі, у Карпатах - кукурудзяні крупи, на Полтавщині - гречку) злегка приварювали, змішували з підсмаженою цибулею, свинячими шкварками, а у свято - з сирим м'ясним фаршем, додавали спецій та начиняли цією сумішшю запарені свіжі або квашені капустині листки. Навесні капусту заміняли молодим листям червоного буряка, а на південному заході - молодим листям винограду. Потім голубці злегка підсмажували, складали у горщик, заливали - у піст водою навпіл із квасом, у м'ясоїд юшкою на кістках чи м'ясі, додавали сметани і ставили у добре витолену піч. Голубці вважалися готовими, коли капуста ставала м'якою. На Лівобережжі та Півдні голубці робили великі, на цілий капустиний лист, а у Подністров'ї та Карпатах листя ділили на декілька часток (господиня, яка робила великі голубці, вважалася там ледачою). Полтавські куховарки віддавали перевагу великим голубцям за те, що вони соковитіші. Голубці готували на повсякдень, але у більшості районів Правобережжя, крім Полісся, вони входили й до складу святкового меню. З 20-30-х років нашого століття голубці почали начиняти рисово-м'ясною сумішшю, а тушкувати, додаючи замість квасу томатний сік, соус чи пасту.

**Горохляники (горохв'яники, хоми, горохові млинці)** - досить поширена страва.

Горох розварювали, розтирали кописткою, доки не утворювалася однорідна пюреподібна маса, злегка охолоджували і додавали 2-3 ложки пшеничного або житнього борошна. Смажили на добре розігрітій сковороді - у піст на олії, у м'ясоїд на смальці. Їли зі шкварками, товченим часником, олією, сметаною. З 50-х років горохляники почали виходити з ужитку.

**Гречаники** - гречані млинці або перепічки. Тісто для гречаних млинців готували з хлібною закваскою чи дріжджами, додаючи не менше чверті житньої або пшеничної муки, яйце і сироватку (молоко, воду). Тісто розмішували як для оладок, давали йому добре зійти, а потім смажили великі - на всю сковороду - гречаники. Їли зі шкварками, молоком, кисляком, сметаною.

Гречаники-перепічки робили з крутішого вчиненого тіста, випікаючи їх на сковороді. Вони слугували заміниками хліба, якщо його не вистачало до нової випічки. З такого самого тіста у керамічних кухликах пекли й гречані стовбуни, які також заміняли хліб. Де-не-де на Полтавщині гречаниками називали вареники із гречаного борошна. У сучасній кухні гречаники зустрічаються рідко.

**Деруни (драники, драчаники, терчаники)** користувалися великою популярністю у народній кухні, особливо у північних районах України. Сиру картоплю терли на тертушці, зливали зайву рідину, додавали ложку-дві білого борошна чи картопляного крохмалю, яйце, терту сиру цибулину, ретельно розмішували і смажили оладки на олії чи смальці. У деруни іноді клали начинку - у м'ясоїд сир із сирим яйцем або січене м'ясо (варене, а то й сире), у піст - підсмажені на олії з цибулею гриби або просто смажену цибулю.

Віддавали перевагу дерунам із сметаною або ряжанкою. Іноді додавали білий сметанний соус із підсмаженою цибулею та грибами, заправлений підсмаженим борошном. Нерідко готові деруни (переважно без начинки) складали у макітру чи горщик, заливали сметаною і ставили у гарячу піч. Споживали цю смачну й корисну страву на сніданок або вечерю, найчастіше - у неділю. Деруни і нині є улюбленою повсякденною стравою.

**Драглі (дріглі, холодець, холодне, гишки, студенець)** - одна з найпопулярніших м'ясних страв. Свинячі (телячі, яловичі) ноги (гомілку) варили, поки м'ясо не відставало від кісток. Під кінець варіння в юшку додавали коріння петрушки, пастернаку, моркву, а також цибулю, перець, сіль. Відокремивши м'ясо від кісток і розклавши його по мисках, заливали юшкою, заправляли тертим часником і ставили у холодне місце. За декілька годин драглі застигали у желеподібну масу. До них обов'язково готували гострий соус (хрін). Коріння багаторічного хрину очищали, терли на дрібній тертушці, додавали третій свіжий буряк і оцет або третій квашений буряк і буряковий квас, цукор і сіль. Хрін повинен був вражати своєю гостротою.

Драглі готували звичайно лише тоді, коли забивали худобу: на Різдво, Великдень, на весілля, хрестини, похорон. Ця страва входила до складу обов'язкових в урочистій народній трапезі.

**Душенина** - це м'ясо (найчастіше свинина), яку різали на середньої величини шматки, обвалювали в борошні, складали у горщик, заливали окропом, нерідко сироваткою або сметаною, іноді до юшки додавали сирівець, клали сиру цибулю, моркву, спеції, сіль і тушкували до готовності. Їли з вареною картоплею, кашею, щедро поливаючи підливою. Іноді душенину готували разом із картоплею.

Душенина була досить поширена, здебільшого у святковій трапезі. Без неї (або без печені) не обходилося і не обходиться досьгодні жодне весілля, хрестини, інші свята.

**Затірка** - одна з найдавніших страв, поширених серед слов'янських народів. Круте

підсолене пшеничне на яйцях тісто розтирали з мукою у дерев'яних ночовках дерев'яною ложкою, кописткою або рукою доти, доки не утворювалися кульки розміром з горошину чи квасолину. Їх варили в окропі або молоці, іноді у м'ясній юшці. Затірка вважалася готовою, коли тісто спливало. Страва мала борошністу консистенцію. Споживали її з олією, маслом, смальцем, із засмажкою та й без додатків. Затірку (як і подібні за простотою виготовлення та високою калорійністю галушки) готували на Україні майже щодня. У наші дні цю страву готують вже не так часто і переважно лише на території Полтавщини та Середнього Подніпров'я.

**Зрази** - один із різновидів картопляників чи оладків. Найпопулярнішими були картопляні зрази. Січену телятину або дрібно різану свинячу підчеревину замішували з підсмаженою цибулею, сіллю та спеціями, потім додавали добре розтерту варену картоплю, яйце, вимішували до утворення однорідної маси, виробляли невеличкі котлетки і смажили їх на олії чи смальці. М'ясо чи сало не були обов'язковим інгредієнтом зразів - до картоплі додавали січені смажені гриби, просто смажену цибулю або січену смажену рибу.

Картопляні зрази (як і картопляники) готували переважно на Поліссі (правобережна частина). У Східній Галичині, на Поділлі, Київщині зрази робили з борошном, кашами. Подавали до них сметану чи сметанний соус, ряжанку, молоко.

Зрази з м'ясом готували лише у святкові дні; з грибами, рибою, цибулею - у будні, частіше на вечерю. У наші дні зрази лишаються популярною стравою.

Зубці готували з пророщеного (окільцьованого) ячменю, який висушували, підсмажували й варили, як кашу. Зрази (як і путря, кваша, тобто страви з використанням солоду) мали солодкуватий смак і вважалися ласощами. Наприкінці ХІХ ст. вийшли з ужитку.

**Капусняк (капуста засипана, капуста з пшоном)** - друга за значенням після борщу рідка овочева страва. Квашену капусту дрібно сікли, заливали окропом і варили з картоплею, морквою та пшоном. У готовий капусняк клали засмажену на салі цибулю і ще раз проварювали. Особливо цінувався капусняк, зварений на м'ясній юшці з жирної свинини - грудини, поребрини. Його варили частіше у період зимових (різдвяних) М'ясниць. Капусняк, як і борщ, заправляли перцем. Навесні та влітку, коли запаси квашеної капусти вичерпувалися, капусняк варили із свіжої капусти, додаючи для смаку сирівець. У піст цю страву робили пісною, на олії. У першій половині ХХ ст., коли почали культивувати помідори, на заправку капусняка почали використовувати томатний сік, морс.

**Капуста** - одна з найпоширеніших овочевих страв. Квашену капусту віджимали, дрібно сікли, заливали окропом і тушкували з перцем, сіллю, цибулею та олією доти, доки вся рідина не випаровувалася, а капуста не починала підсмажуватися. Така страва була або самостійною, або правила за начинку до вареників чи пирогів. Нерідко змішували й тушкували свіжу й квашену капусту, а влітку свіжу капусту тушкували з кислими додатками: сирівцем, буряковим квасом або сироваткою з молока. На М'ясниці або на свята в капусту додавали підсмажене м'ясо (свинину), сало, смажені домашні ковбаси і тушкували все разом. На Поділлі, Східній Галичині й Волині капусту тушкували так, щоб залишалася юшка. Така страва подекуди називалася бігос (бігус).

**Картопляники** готувалися на основі вареної м'ятої картоплі (м'ячки, миялки), яка й сама була окремою стравою. Якщо ж до неї додавали ложку-другу білого борошна, сире яйце, виробляли котлетки та, викачавши у борошні, смажили на олії чи смальці, - це вже виходили картопляники. Бувало, що їх начиняли м'ясом, шкварками, грибами - тоді вони уподібнювались до зразів.

Картопляники їли з молоком, кисляком, ряжанкою, сметаною, смаженим салом, а то й без додатків. Найбільш поширеними вони були (і зараз є) на північних територіях України, але і в інших районах вони користуються великою популярністю.

**Каша** - одна з найдавніших і найпоширеніших слов'янських страв. На Україні каші виготовляли з пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи, пізніше рису. Товчені зерна відокремлювали від луски, одержуючи чисту крупу за допомогою шеретування у круподержках або товчення у ступах. При цьому крупа могла лишатися цілою або перетворювалася на дрібну січку. Крупи готували до варіння по-різному: ячмінь, пшоно, кукурудзу, пшеницю мили, гречку і овес підсмажували до золотавого кольору. За консистенцією каші були круті й рідкі.

Для крутих каш крупи і води брали приблизно у такій пропорції: гречки - 1:2; пшоно - 1:2,5; пшениці - 1:3 тощо. Перед тим, як саджати у піч, кашу солили. Старовинний спосіб приготування смачної розсипчастої гречаної каші передписував смажити крупи у невеликій кількості смальцю, а опісля варити, як звичайно. Каша пріла у печі досить довго. Це була повсякденна обідня страва, друга після борщу. Готували каші й на сніданок, і на вечерю. Круту кашу засмажували смальцем, олією, маслом, молоком, запивали кисляком. Пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями, готували на родинні урочистості.

Рідку кашу (розмазну) варили для дітей, хворих або у ті весняні дні, коли кінчалися запаси продуктів. Для підвищення калорійності її готували на молоці, сироватці, маслянці. З цих же крупів готували й зовсім рідкі страви - круп'яні юшки.

Каші з гречки й пшоно були поширені на всій території України, кукурудзяна - на південному заході та в Карпатах, вівсяна - у деяких районах Полісся й Західного Прикарпаття, ячна - також на всій території, але більшою мірою на Лівобережжі. Пшенична каша була менш популярною, оскільки пшеницю майже повністю переробляли на борошно. З початку ХХ ст. у селянському побуті з'явилася рисова крупа, але значного поширення вона набула лише у повоєнні роки. Найулюбленішою на всій Україні була все ж гречана каша: «Гречана каша - то матір наша, а хлібець житній - то батько рідний».

**Кисіль** - одна з найдавніших слов'янських страв. Вівсяні зерна підсмажували, мололи, відсіювали, дрібну муку запарювали окропом, охолоджували до теплого стану, додавали шматок хліба і залишали на ніч заквашуватися у теплому місці. Саме від того, що тісто повинно було добре вкиснути перед варінням, ця страва й дістала свою назву. Подекуди на Україні за вівсяним киселем закріпилася інша назва - жур.

Свіжозварений кисіль заправляли конопляною або маковою олією, маковим або конопляним молоком. Для виготовлення цього "пісного" молока зерна маку чи конопель розтирали у макітрі до однорідної маси, яку розводили теплою водою, добре розмішували, відстоювали, переціджували. Ця рідина мала сивий колір, а на смак нагадувала молоко, розведене водою. Їли кисіль також і з хрінном, цибулею, злегка підсоливши. Якщо ж хотіли зробити кисло-солодкий кисіль, до нього додавали ягоди з медом або варену й товчену сушину, розливали у миски й охолоджували. Почату миску годилося з'їсти за один раз, бо інакше кисіль підходив водою й ставав несмачним, звідки й приказка: «Сьома вода на киселі». Кисіль вважався смачним, якщо він був густий.

На початку ХХ ст. кисіль готували вже з інших видів борошна, зокрема з картопляного крохмалю. Спосіб його виготовлення виключав ферментацію, а кислота здобувалася за допомогою варених ягід чи фруктів. Свіжі чи сушені ягоди, фрукти варили до готовності, картопляне борошно розводили у невеликій кількості холодної води й уливали у

киплячий узвар. Коли рідина загусала - кисіль був готовий. Цей спосіб дійшов до наших днів.

На більшості території України кисіль входив і донині входить до меню урочистих трапез. Крім того, він подається, як правило, останнім і слугує своєрідним етикетним знаком закінчення застілля, за що його у народі й прозвали вишибалою, виганяйлом, розгоном. Кисіль не вважався дуже шанованою стравою, що виявлялося й у прислів'ях: «Пішов за сім верст киселю їсти», «Пішла по селу добувати киселю» тощо.

**Кльоцки (кльоски)** - страва, що готувалася аналогічно галушкам, але з доповнювачами. Прісне (як на вареники чи галушки) тісто замішували з м'ятою вареною картоплею, свіжим кисломолочним сиром, виробляли кульки й варили їх в окропі, поки ті не спливали. На Поліссі готували різновид кльоцок - коми з гречаного, пшеничного борошна, м'ятої картоплі й тертого маку.

Їли кльоцки гарячими зі сметаною, засмажкою з цибулі, шкварками, олією, вершковим маслом. Їх і тепер охоче готують переважно у західних областях України.

**Ковбаса** - харчі, які виготовлялися переважно на запас. Після забою кабана тонкі кишки ретельно промивали, вимочували, очищали й начиняли сирим м'ясом, підчервиною, перетертими з сіллю, часником, перцем. Склавши ковбасу кільцями, її засмажували на сковороді у гарячій печі з обох боків. Для тривалого зберігання ковбасу складали у горщики, заливали смальцем і ставили у прохолодне місце. На заході України ковбасу не лише смажили, а й вудили у спеціальних коптільнях або просто у комині.

Ковбаси робили, як правило, перед Різдвом, Великоднем, і вони були обов'язковою й почесною стравою на святковому столі.

**Ковбик (кендюх, сальтисон)**. Добре вимочений і вчищений свинячий шлунок начиняли злегка привареним і посіченим свинячим м'ясом, щоковиною, салом, вухами, підчервиною, змішаними з часником, перцем і сіллю. Потім обварювали й тушкували у печі, перегортаючи з боку на бік, поки не підсмажувалася шкуринка. Після цього ковбик тримали під гнітом, щоб позбавити зайвої вологи. Їли його з хріном.

Ця страва не була такою "престижною", як ковбаси, і споживали її протягом усіх м'ясниць на повсякдень. Ковбик і досі готують, коли забивають свиней.

**Коржі** - найдавніший вид хліба, що виготовлявся з прісного тіста. Як правило, коржі робили тоді, коли до наступної випічки не вистачало хліба. Прісне пшеничне або житнє тісто замішували на сироватці, маслянці, молоці з яйцем, а у піст - на воді, тонко розкачували качалкою на стільниці, робили насічку ножом і смажили на сковороді на олії. Коржі їли замість хліба, готували їх і як окрему страву до молока, ряжанки, сметани тощо. Особливого значення коржі набували у перший день посту - жияний понеділок. Тоді їх пекли просто на черені без олії, і називалися жияники, жилавики, дужики. Їли їх з редькою й хріном, примовляючи: "Щоб жилавим бути!". Готували коржі й на Спасівку: розтирали у макітрі мак до утворення молока, додавали трохи води та меду і кришили туди коржі, які називали тоді шулики (шуляки). Пекли коржі і з додатком вареного горохового пюре (матротеники, горохляники, хоми). Це була суто повсякденна страва, їли їх гарячими, вмочуючи в олію чи смалець або запиваючи молоком чи кисляком. Пшеничні коржі ще й сьогодні не вийшли з ужитку, житні ж і горохові майже не зустрічаються.

**Крученики (завиваники)** - одна з небагатьох м'ясних народних страв. Шматок свинини або телятини відбивали, солили, перчили й потім накладали на нього зверху начинку зі смаженої цибулі, смажених із цибулею грибів або смаженої квашеної капусти. М'ясо



завивали рулетом, зав'язували ниткою, злегка підсмажували на смальці та вкладали у горщик. Тушкували у м'ясній юшці, сметані чи просто воді зі спеціями. Коли крученики були готові, нитки знімали й подавали на стіл до каші чи картоплі.

Крученики були суто святковою стравою, їх робили лише на урочисті гостини, храмові свята тощо. Готують їх і сьогодні.

**Куліш** - страва, схожа за способом приготування на крупник, але роблена з пшоняних крупів. Куліш було легко готувати не тільки в домашніх умовах, тому він мав ще одну назву - польова каша. Промите пшоно засипали у казан з киплячою водою, для смаку додавали одну-дві картоплини, сіль, коріння, по можливості зелень. Готовий куліш затирали салом із цибулею й часником. Особливо смачним був куліш із салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибиною. Готовим куліш вважався тоді, коли пшоно повністю розварювалося і утворювалася кашоподібна маса. Переважно куліш готували з пшоном, але подекуди варили й гречаний (деякі райони Чернігівщини, Полтавщини), кукурудзяний (Південне Поділля). Іноді на Правобережному Поліссі пшоняний куліш варили на молоці (молочний), сироватці (сироватчаний), маслянці (сколотчиний). Смачним вважався густий куліш, а не такий, у якому «крупина за крупиною ганяється з дубиною».

Куліш готували на обід у польових умовах, а вдома звичайно на вечерю. Він і зараз є однією з улюблених народних страв.

**Лемішка** - кашоподібна мучна страва. У горщик з підсоленим окропом всипали підсушене гречане борошно, постійно перемішуючи й розтираючи його кописткою, щоб не утворювалися грудки. Води й борошна брали приблизно у пропорції 2,5-3:1. Потім цю загусту масу ставили у піч упрівати. Вживали лемішку переважно у піст з олією чи "пісним" молоком з конопляного або макового сім'я. Часом до лемішки варили урду. У м'ясоїд їли з молоком, кисляком. Готували лемішку на сніданок чи вечерю. З холодної лемішки виробляли плескати коржі, підсмажували їх на олії або запікали у горщику в печі. Називали їх плескана. Лемішка нині майже повністю вийшла з ужитку.

**Локшина (папша, тісто)**. Тісто для локшини готували так само, як і для галушок, прагнучи, однак, покласти більше яєць і крутіше замісивши. Постійно підсипаючи борошно, розкачували на стільниці якомога тонші коржі, які, злегка підсушивши, загортали трубкою і різали на тоненькі смужечки. Підсушена локшина зберігалася досить тривалий час. Потім її варили у юшці, молоці, окропі, як і галушки чи затірку. Локшину готували і на щодень, і на різні урочистості - з молоком або куркою. З неї робили також бабку-запіканку: зварену локшину заливали розколюченими з молоком яйцями, іноді сиром, цукром і запікали в печі. Цю страву готували як ласощі, і вона, як і кисіль, символізувала закінчення обіду.

**Мамалига** - страва з вареного борошна, аналогічна лемішці, але з кукурудзяного борошна, взятого у тих же пропорціях до води. Якщо мамалигу робили з дрібних крупів, то їх насипали на воду купкою, розділяли на чотири рівних частини і залишали на деякий час пропарюватися на малому вогні. Потім борошно чи крупи розтирали кописткою-мамалижницею доти, доки не залишалася жодної грудки. Їли мамалигу, як і лемішку, з олією, шкварками, "пісним" молоком, розтертим часником. На кордоні з Молдавією мамалига була заміником хліба до рідких гарячих страв. На Півдні України мамалигу часто називали лемішкою, а в Карпатах - кулешою. Оскільки кукурудза набула поширення на Україні в основному в XIX ст., то мамалигу можна вважати відносно пізнім явищем. Однак схожу за смаком і способом приготування страву - малай - готували ще запорожці з пшоняного борошна.

Сьогодні кукурудзяну мамалигу охоче готують у традиційних районах її поширення - Середнє й Нижнє Подністров'я, Карпати.

**Медівник (медовий пряник, пряник, праник)** - солодке печиво. Мед доводили до кипіння, гасили в ньому невелику кількість соди, додавали борошно (на одну частину меду приблизно дві частини білої муки) й місили у руках доти, доки тісто не білішало й не ставало м'яким. Потім клали на стіл, розкачували качалкою до товщини в палець і витискували спеціальними формами фігурки людей чи тварин або різали на ромби ножом. Випікали на підсипаних крохмалем сухих листах у гарячій печі.

Медівник роздавали дітям-посівальникам і щедрувальникам на Новий рік, колядникам на Різдво, ними повитуха пригощала своїх "онуків", ними ж обдаровували на свята своїх хрещеників хрещені батьки; їх брали з собою як гостинці до породіллі на одвідки. Зараз у домашньому господарстві медівник майже не печуть. Натомість громадське харчування освоїло їх виготовлення досить активно.

**Млинці (блинці, налисники)** - популярна страва з тіста. Пшеничне, пшенично-гречане, на Подністров'ї - кукурудзяне, рідко житнє борошно розводили сироваткою, масляною, молоком або водою, вбивали яйця й заколочували рідке тісто. На розігріту сковороду, змащену салом чи олією, розливали тісто тонким шаром і підсмажували млинці з обох боків. Особливо добрими були вони зі сметаною чи ряжанкою. Готували до млинців і сметанний соус з грибами, засмажку з цибулі. У святкові дні млинці начиняли сиром, складали у макітру, заливали сметаною й запікали. Такі млинці найчастіше називалися налисниками. На Лівобережному Поліссі у середині нашого століття почали робити млинці з крохмалю на яйцях і молоці. Потім, тонко порізавши їх на локшину, робили з неї бабку на яйцях.

Цією стравою нерідко закінчувалася гостина. Млинці були однією з найпопулярніших страв на Масляну.

**Молочні страви** на Україні споживалися щодня, за винятком постів. Найпоширенішою стравою було свіже коров'яче молоко, кип'ячене або парене у печі. На свіжому молоці варили каші, локшину, ним заправляли картоплю, полуднували. З пареного молока робили ряжанку. Так само часто споживали кисляк. З нього відтоплювали сир, який споживали як окрему страву і використовували як начинку для вареників, пирогів, налисників. Сироваткою з сиру заправляли борщі, з нею варили каші, нею вчиняли хліб, пироги, млинці, оладки тощо. З вершків, зібраних з молока чи кисляку, збивали масло у спеціальних маслобійках або у високих макітрах. Маслянку (околотину) вживали так само, як сироватку. Сметану й масло використовували як забіл до борщу, каш, юшки, вареників, галушок. Менше вживали козяче молоко, яке майже повністю йшло у їжу без переробки. У районах розвинутого вівчарства (Карпати, Буковина, Середнє і Південне Подністров'я) виготовляли бринзу (бриндзю). Овече молоко зсідали за допомогою глягу (глегю) зі шлунку молодого ягняти, потім сир збирали, відціджували, солили. Бринза була незамінним харчовим запасом у дорозі, з нею споживали мамалигу тощо. Нині бринзу виготовляють головним чином у гірських районах Карпат.

**Овочеві салати** обмежувалися такими, для яких існували складники, наявні у власному господарстві. Український селянин віддавав перевагу свіжим або солоним огіркам і квашеній капусті з цибулею та олією. Влітку кришені свіжі огірки з цибулею, вареним яйцем і сметаною подавали до вареної картоплі. Популярним салатом із більшої кількості складників був буряковий, який нагадував відомий нині вінегрет. Квашені або свіжі городні червоні буряки відварювали або пекли, відварювали картоплю, дрібно сікли,

додавали солоні огірки, січену квашену капусту (необов'язково), цибулю, олію. Такий салат часто споживали восени та взимку і в піст, і у м'ясниці. У піст складники салату могли обмежуватися буряками, огірками, хрінном та олією. Чим гостріший був хрін, тим вище цінувалася якість страви. Багато споживали тертої редьки з олією. У лісостеповій зоні до овочевих салатів часом додавали свіжі, смажені або солоні гриби.

**Оладки** - млинці зі вчиненого тіста. Для їх смаження жирів потребувалося більше, ніж для млинців, тому цю страву з економії готували рідше.

Оладки, млинці й вареники з сиром панували у сиропусний тиждень - на Масляну.

**Пампушки (пампухи)** - невеличкі круглі й пишні булочки, виготовлені з кислого тіста з житньої, пшеничної, гречаної чи пшенично-гречаної муки. Пампушки готували до свята, у неділю, на поминальний обід (Полісся, Північне Поділля) до борщу чи юшки, затовкуючи їх часником, а житні пампушки й на щодень.

Як і балабушки, пампушки використовують у дівочо-парубочих ворожіннях. Однак порівняно з балабушками пампушки мали значно більше територіальне поширення і нерідко були присутні на буденному столі. Сьогодні пампушки з часником до борщу широко включаються у меню традиційної української кухні.

**Перепічки** - замітники хліба. Робили їх з розчинного тіста тоді, коли не вистачало хліба до нової випічки. Закваску не витримували декілька годин, як годилося при виготовленні хліба, а робили значно швидше. Іноді, вчинивши хліб, відбирали частину хлібної розчини, замішували тісто, ліпили невеличкі булочки й випікали, не чекаючи, поки тісто підійде декілька разів.

Пекли перепічки переважно у суботу на сніданок. Сьогодні, незважаючи на те, що хліб домашньої випічки майже вийшов з ужитку, перепічки все ще наявні в селянському харчуванні.

**Пироги** відігравали велику роль у традиційному народному харчуванні. Виготовляли пироги двох видів: печені (з кислого тіста) й смажені (з прісного). Печені пироги нерідко робили з того ж тіста, що й хліб (тобто переважно житнього), але обов'язково з начинкою. Пшеничні пироги пекли лише на свята. За начинку правили сир, розтертий з сирими яйцями, смажена квашена або свіжа капуста, варені квасоля, горох, картопля, гречана каша зі шкварками, печений гарбуз із калиною чи без неї, товчений мак, мак із калиною, калина (а влітку і восени й інші свіжі ягоди та фрукти), варені й розтерті сушені груші й сливи, варене, січене й підсмажене з цибулею м'ясо, зелена цибуля з вареними яйцями, смажені з цибулею свіжі гриби, урда. Готували й смажені пироги з прісного незаквашеного тіста. Смажили їх на сковороді на олії, перегортаючи. У піст начинкою були гриби, картопля, капуста, урда, мак, ягоди і фрукти, каша з олією, у скромні дні - здебільшого сир.

Пироги й досі є однією з найулюбленіших страв. Готують вчинені пироги тепер на дріжджах, а не на хлібній розчині, і з пшеничного тіста. У деяких західних районах так називають вареники.

**Пундики** - борошняна страва, що вважалася ласощами. Готувалася вона дуже просто. Робили прісне на яйцях і кисляку або сироватці тісто, як на коржі. Коли тісто відстоювалось, його ще раз добре вимішували, різали на шматки і розкачували качалкою на дуже тоненькі коржі діаметром 20-25 см. Їх підсмажували з обох боків на сковороді у великій кількості жиру (олії, смальцю чи вершкового масла) і складали у полумисок стовпчиком один на один, перекладаючи підсоленою засмажкою з цибулі. Їли пундики гарячими.

**Путря** - страва з неподрібненої ячмінної крупи. Її варили, висипали у дерев'яні ночви, обсипали житньою солодовою мукою, перемішували, укладали у дерев'яну діжку, заливали водою навпіл із сирівцем і ставили у тепле місце. Після вкисання переставляли на холод.

Споживали путрю в основному у Великий піст. Нині ця страва вийшла з ужитку.

**Риба.** Спеціальних рибних страв у народному харчуванні було мало. Свіжу рибу смажили, їли гарячою й холодною, додавали до пісного борщу. З сирої риби варили юшку й холодець. В'юнів і карасів тушкували у сметані. У піст (особливо зимовий) споживали просол - солону рибу власного приготування або куповану. В'ялену на повітрі або сушену в печі рибу додавали до пісних юшок, крупників, куліша, борщу; парену - до вареної картоплі. У піст, у неділю й свята готували рибні січеники (товченики).

**Сало** - найпопулярніші м'ясні харчі й страва, найцінніший у традиційному харчуванні продукт. Після забою свині сало знімали разом зі шкурою цілим шматком зі спини і окремо - підчеревину. Потім різали на квадрати (25-40 см) з надрізами зверху, щедро солили і складали у дерев'яні ночви, скрині, бодні, у керамічні слоїки або підвішували у полотняних торбах у коморі (взимку - на горищі). Солоне сало могло зберігатися до двох років. Попередньо присолене сало у західних районах України також вудили.

Сало вживали на полуденок і підвечірок із хлібом, огірками й часником у скоромні дні, брали з собою в дорогу. Солоне сало приварювали й споживали на сніданок чи вечерю до картоплі чи каші. Сало засмажували чи затовкували рідкі страви - борщ, капуста, юшку. На смаженому салі робили яєшню. Шкварки надавали чудового присмаку кашам, галушкам, вареникам, млинцям, лемішці, мамалізі тощо. Достаток сала вважався у народі за справжній добробут: «Якби мені паном бути, то я б сало їв і салом закусював». Сало й сьогодні є надзвичайно популярним.

**Січеники (товченики).** М'ясо (свинину) або рибу, дрібно рублені (січені) або товчені, змішували зі смаженою цибулею, перцем, невеликою кількістю білої булки чи білого борошна, вимішували з сирим яйцем до утворення однорідної в'язкої маси. Викачавши у муці невеличкі ковбаски, підсмажували їх на сковороді, а потім дотушковували у печі з набілом чи без.

**Страви з яєць** у будень вживали рідко. Варені яйця брали з собою у дорогу чи в поле під час важких польових робіт. Яєшня була поширеним гостинцем при одвідуванні породіллі, на сніданку у молоді на другий день весілля. Яйця додавали до тіста. З ними робили бабки-запіканки з локшини чи каші.

**Урда (гурда, курда)** - страва з конопляного сім'я. Злегка підсмажене конопляне (рідко лляне) насіння товкли й розтирали макогоном у макітрі, залипали окропом, вимішували, щоб отримати "пісне" молоко, проціджували, солили і ставили на вогонь. При кипінні на поверхні утворювалася жовтувата піна, яку знімали ополоником-шумівкою і використовували як начинку до пирогів і вареників. Замість насіння бідніші селяни вживали лійкуху (відходи виробництва конопляної олії).

Як і сім'яне молоко, урда вийшла з ужитку на початку нашого століття з переходом на виробництво соняшникової олії.

**Хляки (фляки, рубці).** Після виготовлення ковбас, кров'янки й ковбика, як правило, залишалися браковані кишки. Ретельно вимиті, вичищені й дрібно посічені, вони довго варилися зі спеціями, потім заправлялися відвареним пшоном. Готові хляки добре перчили й затирали часником. Їли гарячими.

**Шинка** - один із різновидів м'ясних харчових запасів. Свинячу шинку шпигували

часником, обтирали сіллю з перцем і запікали у печі. Їли протягом зимових свят. У районах Прикарпаття та Східної Волині шинку після маринування у соляному розсолі зі спеціями вудили у печах або у коминах. Вуджена шинка зберігалася довго, аж до косовиці й жнив, коли потрібно було особливо калорійне харчування.

**Юшки** - рідкі страви типу супів, бульонів. Юшкою називалися м'ясні й рибні відвари, які слугували основою для більшості рідких страв. Юшкою також називали такі відвари, вже заправлені картоплею, локшиною чи галушками. Таку ж назву мали овочеві й квасоляно-горохові супи. Супи, заправлені крупами, називалися, поряд із крупниками, юшками з крупою. Найпопулярнішою була юшка з курятини з локшиною. На Середньому Подніпров'ї вона обов'язково входила до складу урочистих трапез. У наші дні ця назва залишилася переважно за відваром із риби, за рештою ж варіантів все активніше закріплюється назва суп.

### Напої

**Варенуха (варена, варьоха)** - безалкогольний або слабоалкогольний напій. Готували узвар із сушених груш і слив, протягом ночі настоювали, відціджували, додавали червоний гострий перець (щоб забивало дух), м'яту, чебрець, материнку і, по можливості, заморські спеції - гвоздику, корицю, духмяний перець. Потім цю суміш парили з медом у печі й подавали у гарячому чи холодному вигляді. Дехто з заможних господарів додавав до варенухи трохи горілки. У XIX ст. горілки на урочистостях вживали мало і варенуха успішно її заміняла. Цей напій був у великій пошані і в запорозьких козаків. Варенуху подекуди й зараз готують на Середньому Подніпров'ї, Полтавщині, Слобожанщині.

**Кваси** здавна були улюбленими напоями на Україні: сирівець (хлібний квас), буряковий, фруктовий, ягідний, виготовлений з соку дерев.

Буряковий квас готували у такий спосіб. З перемитих городніх червоних буряків зрізали верхню й нижню шкуринки, щільно склали у діжку, заливали сирою водою, додавали кілька житніх сухарів, пригнічували і залишали вкисати. Коли квас починав бродити, діжку ставили у прохолодне місце. Буряковий квас для пиття вживали нечасто, здебільшого він слугував основою, заправкою для борщів тощо. Це був сезонний напій: виготовляли його восени, після збирання городини, і прагнули зберегти до пізньої весни, до нового врожаю буряків.

У лісостепових районах України готували фруктові та ягідні кваси. Здебільшого для цього використовували дикі груші та яблука, терен. Плодам давали влєжатись, потім їх декілька разів перемивали і щільно вкладали у діжку, яку вистилали житньою соломною. Груші-гнилички чи яблука-кислички заливали холодною водою й залишали на декілька тижнів у теплому приміщенні. Іноді для смаку вливали кілька ложок піспи (завареної, як кисіль з житньої муки). Коли квас укисав, діжку ставили у прохолодне місце. Вживали як квас, так і плоди.

У подібний спосіб готували й квас з ягід, здебільшого дикоростучих. Їх виготовляли переважно на Поліссі з калини, журавлини чи брусниці (калиновник, ягідник, брусничник).

Навесні, у період руху соків, збирали і пили свіжий березовий і кленовий сік, а також

переробляли їх на квас. Зібраний у діжку сік заправляли калиною, брусницею чи журавлиною, додаючи медовий стільник або просто вошину. Іноді для смаку додавали підсмажені зерна ячмінного солоду, житні сухарі. Квас бродив протягом тижня, потім його ставили у льох, аби пригальмувати процес ферментації. Березовий квас готують і зараз.

Квас використовували для урочистих гостин, але здебільшого у повсякденному харчуванні. Буденність цієї страви добре підкреслена у приказці: «Вчора квас, нині квас, нехай чорти мучають нас!».

**Мед (медуха, квасний мед)** - напій, широко вживаний ще з часів Київської Русі. Спершу виготовляли медову ситу, заправляли її запареними шишками хмелю та залишали у теплі на кілька днів, а то й тижнів. Готовий мед переціджували і вживали охолодженим. Залежно від терміну витримки мед був слабшим або міцнішим.

У середньовіччі жодне свято не обходилося без меду. Тільки у піст церква обмежувала споживання цього смачного напою. З плином років занепад бджільництва на Україні поступово спричинився до зменшення виробництва меду. Вже на початку ХХ ст. він став великою рідкістю на святковому столі селянина.

**Наливки** - слабоалкогольні напої домашнього приготування. Стиглі ягоди вишень, смородини, малини, агрусу, чорниць, ожини, плоди сливи й терену всипали у сулії та присипали невеликою кількістю цукру. Ягоди пускали сік, цукор розчинявся і таким чином наливка виброджувалася у теплому світлому місці протягом двох-трьох тижнів. Потім її зливали, а ягоди йшли на пироги. Залежно від продукту, наливки відповідно й називалися: вишнівка, смородинна, малинівка, слив'янка тощо.

Оскільки цукор заощаджували, бо він не вироблявся у власному господарстві, наливки готували невелику кількість і зберігали їх до якоїсь важливої okazji. Ці напої досить поширені і в наші дні.

**Настойки**, для виготовлення яких брали переважно вишні або сливи, заливали двадцятиградусною горілкою й ставили у тепло для бродіння. Цей напій був значно міцніший за наливки, цінувався вище і виготовлявся головним чином у заможних селян або у поміщицьких господарствах. Настоювали горілку і на цілющих травах, корінні, після чого напій набував лікувальних властивостей. Іноді, щоб підсилити процес настоювання, у горщик вкладали коріння, трави й спеції, заліплювали тістом і ставили у теплу піч. Така настойка називалася запіканкою, запіканою. Настойки робили із звіробою, материнки, шавлії, деревію і т.ін.

Сучасна медицина, скориставшись із народного досвіду, також виготовляє традиційні лікувальні настойки: з нагідок (календули), валеріани тощо. Ягідні ж настойки зараз рідкі в ужитку.

**Пиво** виготовляли з ячменю, хмелю й солоду, іноді з ячмінно-просяної суміші. У середні віки слов'яни широко споживали пиво. Але починаючи з ХІХ ст., з розвитком browарень

та встановленням монополії на виробництво пива й горілки, пивоваріння у домашньому побуті поступово занепадає.

**Ряжанка (колотуха, колочена сметана, завдавана сметана, завдаванка, мачання, сирокваша, парушка).** Молоко довго парили у печі - до золотавого кольору, охолоджували до кімнатної температури, заправляли ложкою-другою сметани або вершків, накривали і ставили у тепле місце зсідатися. Годин через 12 ряжанка була готова, тоді її знову охолоджували й уживали до вареників і млинців, оладок і коржів, їли з хлібом і пирогами на полуденок у неділю, а також у святкові дні. Ряжанка і сьогодні - один із найулюбленіших напоїв.

**Узвар (звар, вар, киселиця, юшка, сливки)** - один із найпоширеніших традиційних напоїв. Виготовлявся влітку із свіжих ягід; восени, взимку й навесні - з сушини. Сушені у печі, на сонці та у спеціальних печах (сушнях, лазнях) вишні, сливи, груші, яблука (на півдні - абрикоси), чорниці, малину заливали окропом, парили у печі, настоювали, відціджували й споживали як відвар, так і гущу.

Готували узвар і на щодень (особливо у бідні на вітаміни весняні пісні дні), і для святкового столу. Робили його до різдвяної й хрещенської куті "до пари": «Кутя - на покуть, узвар - на базар». Узвар ставили у красивому полив'яному глечичку на покуті разом з кутею, а поруч у миску накладали виїняті з відвару груші, сливи, яблука хвостиками догори, щоб їх було зручно брати. Щоб узвар був солодший, до нього додавали груші, іноді трохи меду.

Подібно до киселю та локшини узвар в деяких районах Східної та Центральної України використовують як "розхідну" страву.

**Чай** - порівняно недавній у традиційній українській кухні напій. Здавна замість чаю пили заварені трави звіробою, материнки, чебрецю, м'яти, листя й цвіт суніці, пелюстки шипшини і троянди, липовий цвіт, свіжозрізані гілки вишні, малини, смородини, сливи. Їх вживали і як ліки. З другої половини ХІХ ст. з розвитком торгівлі споживання чаю на Україні проникає і у селянський побут. Враховуючи запити селян, торговці чаєм додавали до чайного листу січену м'яту, березові бруньки, знижуючи таким чином ціну чаю, але водночас і його якість. Протягом ХХ ст. чаювання дуже поширилося і у міському та сільському середовищі стало повсякденним явищем.

### **Обрядова їжа**

Народна обрядова їжа (святкова, ритуальна або церемоніальна) не лише засіб задоволення життєвої потреби людини, а й важлива форма соціального спілкування, традиційна суспільна цінність, що несе на собі символічне навантаження.

Умовно поділивши обрядові цикл свят на дві групи - сімейні й календарні, розглянемо їжу як їх незмінний атрибут. Так, у сімейних обрядах найбільше значимим є ті, що пов'язані з народженням дитини, весіллям і похороном.

У родинях харчова атрибутика грала особливу роль при відвідуванні породіллі. За традицією це могли робити лише жінки. За собою вони несли хліб або хлібні вироби,

яйця, мед, узвар або фрукти. Подібний звичай громадської взаємодопомоги існував в Україні і в інші урочистих випадках: на весілля молодим підносили не лише дарунки, а й хліб, борошно, яйця, масло, цукор. На поминки теж годилося нести хліб, борошно, зерна або крупу. Ці продукти здавна сприймалися людьми як ті, що мають магічну силу.

У весільній обрядовості хліб був одним з найголовніших атрибутів. Із хлібом ходили старости, хлібом благословляли молодих на подружнє життя, зустрічали й проводжали наречених, ходили до сватів тощо.

У сучасній весільній і календарній обрядовості досі є обов'язковим обрядовий хліб - **коровай**

Широко побутують обряди виготовлення й дарування весільного короваю стало апофеозом цього свята, символом поваги до хлібороба. Ці елементи обряду мають етичне й естетичне навантаження.

Характер інновацій у сучасному харчуванні стосується насамперед рівня споживання, підвищення калорійності, розширення асортименту страв за рахунок міжетнічних та інших контактів, упровадження малої побутової техніки, газифікації, електрифікації жител. Проте спостерігається й тенденція звуження якісного розмаїття повсякденного меню.

В останні десятиліття неабияку роль і в місті, й на селі відіграє громадське харчування. За всіх недоліків цієї системи, які, зокрема, виявляються у стандартизації їжі, вона чималою мірою сприяє закріпленню в побуті, збереженню й навіть відродженню певних традиційних страв.

**Бабина каша** - страва на яйцях і маслі, яку за звичаєм готувала баба-повитуха і приносила на хрестини у горщику. Всі присутні торгувалися за право розбити горщик. Найвищу ціну звичайно давав хрещений батько дитини. Йому й діставався горщик з кашею, який він, піднявши високо над столом, розбивав об ріг так, щоб черепки й каша лишилися на столі. Іноді горщик розбивали качалкою для тіста, тоді каша лягала на стіл горбочком. Зрізавши верхню засмажену шкурунку і поставивши на неї чарку горілки або варенухи, кум подавав усе це породіллі з побажанням здоров'я їй та дитині. Кожен із гостей на хрестинах брав собі грудочку каші, а молоді жінки ще й черепок. Це мало забезпечити молодому подружжю продовження роду. Роздача каші супроводжувалася приказкою: «Роди, Боже, жито-пшеницю, а в запічку - дітей копицю».

Звичай побутував у північних районах України: на Поліссі, Волині, півночі Слобожанщини. У сучасній родильній обрядовості цих районів він подекуди зберігся, проте у трансформованому вигляді: готує кашу не баба, а господиня дому або старша жінка з родини; кашу купують, а не розбивають, тощо.

**Верч** - весільний обрядовий хліб, різновид колача, лежня. Готували його на Поліссі. Слугував здебільшого для обміну між весільними родинами: молодий привозив верч для тещі, а молода - для свекрухи. Форма його була овальною, як і в лежня, однак прикрасами зверху він оздоблювався рідко.

**Дивень** - обрядовий хліб, аналогічний за своїм ритуальним призначенням колачеві. Його виробляли найчастіше з плетінки втрое чи вчетверо, а потім її краї з'єднували, щоб утворилося замкнене коло. Дивень прикрашали очеретинками чи плодовими гілочками, обплетеними тістом, а зверху чіпляли квітку з жита, калини, квітів (живих або штучних).



Цей хліб здебільшого характерний для Півдня, частково - Полтавщини й Слобожанщини. У деяких районах для дивнів взагалі не випікали хлібинуку, а обмежувалися гілочками, запеченими на спеціальних рогачиках і прикрашеними стрічками, квітами, колоссям, калиною, барвінком. Через дивні молода дивилася на молодого, звідки, очевидно, й походить його назва. Коли печуть дивні, загадують, яке буде у молодих майбутнє подружнє життя. Якщо дивні удаються, то й життя має бути щасливим. Садячи його у піч, примовляють: «Світи, жар, у печі ясно, печись, дивень, красно: гостям - на велике диво, молодим - на щастя, на долю, на свою родину», «Печись, дивень, не схились, не пригори, молодім серця та й не зсуши!».

**Жайворонки (сороки)** - печиво, що випікали на свято Сорока святих (19 березня). У кожному господарстві хазяйка робила у цей день 40 книшків, колачків, бубликів або булочок, схожих за формою на пташок. Для цього з маленького шматочка тіста робили качалочку, зав'язували її вузликом, розплескували кінці, наче гребінчик і хвостик, і запікали. Цих жайворонків їли протягом дня, причому обов'язково діти (як свої, так і чужі). Тому вони ходили по хатах, і їх пригощали жайворонками.

Діти бігали по селу, підіймали вгору "пташок" і проспівували або промовляли нехитрі заклички. За повір'ями, ці дії повинні були прискорити повернення птахів із вирію, тобто початок весни. Сьогодні жайворонки в Україні майже не випікають.

**Калита (калата, маламай)** - обрядовий хліб, який готували на Андрія (13 грудня). У цей день відбувалися великі молодіжні гуляння, дівочі ворожіння на пампушках тощо. Але найбільш поширеною була гра в "Калиту". Дівчата випікали великого круглого коржа з діркою посередині, на якому витискали нехитрий орнамент, і підвішували його до сволака. Іноді місили тісто на відварі любистка: «щоб хлопці любили». Сторожив калита так званий "Пан Калитинський", тримаючи в руці квача, обмашеного в сажі. Інший учасник гри, осідлавши коцюбу, скакав до нього, і між ними відбувався жартівливий діалог.

Калита, яку пекли перед святом зимового сонцестояння в сонцеподібній формі, ймовірно, мала зв'язок з давніми дівочо-парубочими гуляннями на честь народження світила. Нині ця нехитра гра вийшла з побуту.

**Колач** - обрядовий хліб. На весіллях, крім короваю, пекли й інше печиво, серед якого колач посідав не останнє місце. Виготовляли його із вчиненого тіста, як правило, плетеним з трьох-чотирьох качалочок. Колачі були завернуті у великий овал, нерідко з діркою посередині. Робили й маленькі колачі розміром з кулак. На півдні Поділля, Буковині, у Карпатах колачі виконували функцію короваю, і їх там випікали багато - для обдарування на застіллі, для почесних батьків, для обміну між родами, для даровизни тощо. У тих районах, де випікали коровай, колачі мали допоміжні, менш престижні функції: ними обмінювалися роди, маленькими колачами запрошували на весілля. Аналогічні функції на Півдні виконував дивень, на Поліссі - верч, на Полтавщині та Слобожанщині - лежень. На Херсонщині молода крізь дірку в калачі дивилася на молодого, коли він приходив забирати її до себе. Колач пекли і на христини (Поділля, Карпати), на Паску та Різдво.

**Корочун (крачун, кречун)** - різдвяний обрядовий хліб, який випікали разом з колачами для вечерників і колядників. Внесення корочуна відбувалося так само урочисто, як і поставлення на покуть куті з узваром. Символічний зміст цього обрядового хліба зводився до сподівання сімейного добробуту.

**Кутя** - обов'язкова страва новорічного стола. В українців, як і в багатьох народів світу,

стійко побутувало повір'я: як почнеш новий рік, так він і мине. Новорічний стіл мусив буквально ломитися від страв, аби протягом майбутнього року не знати голодної скрути. Переддень Різдва - Святий вечір - припадав ще на піст. Але незважаючи на це вечерю називали багатою кутею, бо на стіл слід було подати аж 12 страв, обов'язковою серед яких була кутя. На Правобережжі її готували з пшениці, а на сході - з ячменю і заправляли тертим маком, горіхами, медом і узваром.

Готували кутю обов'язково й на Водохрещі, а у деяких районах і на Новий рік. За звичаєм її ставив на стіл або на покуть хлопчик або хлопець із родини, дбайливо підмостивши під настільник або рушник трохи сіна, щоб худобі у новому році було чим харчуватись. Накривали кутю двома колачами або книшами. Поруч уможували обжинковий сніп - символ майбутнього врожаю - і глечик з узваром із сушених груш, яблук, слив, вишень та ін. З куті починали Святу вечерю, Різдво. Кутю лишали на столі на ніч, поклавши поруч ложки, з вірою, що померлі предки прийдуть уночі скуштувати її. Кутю носили кумам, хрещеним батькам, бабам-повитухам, родичам на другий день Різдва разом із вечерею.

У наші дні ритуальний зміст куті майже втратився, але у сільській обрядовій кухні вона все ж посідає одне з почесних місць.

**Лежень** - весільний обрядовий хліб, різновид колача. Проте лежень робили завжди овальним та великим - як із плетінки, так і з цілої довгастої хлібини. Зверху, подібно до короваю, прикрашали оздобами з тіста. Лежень возили молоді до нової родини: молодий - для тещі, молода - для свекрухи. Ділили його на другий день весілля, а доти він лежав на столі перед молодими, чекаючи своєї долі (звідти, мабуть, і його назва). Лежні найбільш характерний для Лівобережної України, частково для Півдня.

У деяких районах Полісся лежнями називали різдвяний хліб, який лежав на столі протягом усіх свят аж до Водохрещів.

**Мандрики (мандриги)** - обрядове печиво, що готували на Петра (12 липня). Сир змішували з мукою, додавали трохи масла, солі, яйця, замішували тісто й виробляли невеличкі пампушки. Пекли мандрики у кожній хаті й роздавали пастухам, які наймалися пасти громадську худобу. Пастухи (здебільшого підлітки) влаштовували у цей день свято на паші, не забуваючи при цьому добре напасти худобу. Після Петра переставала кувати зозуля, що й породило приказку: «Зозуля мандрикою вдавилася».

**Паска** - весняний обрядовий хліб, який готували до Великодня. Дуже здобне вчинене тісто на яйцях, маслі, сметані, олії, цукрі добре вимішували і ставили у тепле місце сходити. Змастивши форми (бабинці, кухлики), вкладали туди тісто, стежачи, щоб воно займало не більше двох третин посудини. Тісто знов сходило, і його з великою обережністю ставили у добре випалену піч. Готову паску прикрашали цукровою поливою, фарбованим пшоном чи маком. Її обов'язково святити у церкві разом із крашанками та іншими стравами святкового столу. Свяченою паскою починали великодній сніданок. Усе, що стосувалося паски, мало непересічне значення: крихти не можна було викидати свиням чи птиці, лише рогатій худобі; вершечок від паски, висушений і залишений на запас, мав, за повір'ями, лікувальні властивості не лише для людей, але й для худоби. У Галичині та Карпатах вірили, що, посіявши на городі крихти від паски, можна виростити квіти маруньки, що мають цілющу силу.

Багато уявлень про паску пов'язано з весняними аграрними звичаями. Коли водночас садили в піч паску, а в землю цибулю, остання повинна була добре вродити. Одну паску треба було тримати на столі цілий тиждень, до проводів, щоб добре родила пшениця, і

т.ін. Паски і досьгодні є дуже поширеним видом обрядового хліба в Україні.

**Шишки** - весільне обрядове печиво, яке випікали з коровайного тіста. Розкачували смугу тіста й робили з одного боку насічки, зубці. Потім стрічку згортали, перевертали зубцями догори й "підперізували" качалочкою з тіста. Це й були шишки. Виготовляли їх і в інший спосіб - маленькими плетінками на зразок колачків, у формі пташок чи булочок. Шишки оздоблювали коровай і лежень; ними дарували на застіллі гостей, яким не вистачало короваю, коровайниць, весільну челядь; ними запрошували на весілля. Шишки були чи не єдиною подякою молодої та молодого своїм друзкам і боярам. Отож, ідучи на весілля, гості несли з собою хліб, а верталися зі шматком короваю або шишками.

**Джерело:** Артюх Л.Ф. Українська народна кулінарія : Історико-етнографічне дослідження. - К : Наукова думка, 1977. - 155 с.  
**Переведення в електронний вигляд:** Стрілецька М.В.

---

**На нашому сайті Ви можете дізнатися більше про козацтво:**

- [Козацтво](#)
- [Козацька доба](#)

[У разі використання матеріалів цього сайту активне посилання на сайт обов'язкове](#)