

There are no translations available.

Артюх Л.Ф.

Україна

Традиції харчування на Україні Господарська основа харчування

Система харчування складається з сукупності певних ознак традиційно-побутової культури етносу: набір харчових продуктів, способів їх обробки і приготування страв, харчові обмеження, заборони й переваги, режим повсякденного харчування, асортимент обрядових страв, звичаїв, пов'язані з приготуванням і споживанням їжі.

Харчування українців, як і інших народів, формувалося у значній залежності від природно-географічних умов і зумовлених ними напрямів господарської діяльності.

Нагадаємо, що до середини ХХ ст. в Україні склався господарський комплекс, що сполучав землеробство зі скотарством (при перевазі землеробства), а рибальство, мисливство, бджільництво, збиральництво як способи набуття харчових продуктів являли собою допоміжні промисли. Незважаючи на швидкий розвиток капіталістичних відносин і внутрішнього ринку кінця ХІХ - початку ХХ ст., виробництво і споживання продуктів харчування у більшості селянських господарств продовжувало зберігати головним чином традиційних характер.

Здавна основні орні площі в Україні були засіяні житом, і лише на Півдні все більші території серед зернових відводили під пшеницю, яка на початку ХХ ст. займала вже біля третини всіх посівних площ. Сіяли також гречку, просо, ячмінь, овес, із бобових - горох, квасолю, з олійних - коноплі, льон, мак, згодом поширення набуває соняшник. З кінця ХІХ - початку ХХ ст. на всій території України розповсюджується кукурудза, але вона не відігравала помітної ролі у харчуванні.

Овочеві культури були представлені капустою, буряком, морквою, огірками, цибулею, часником і відносно новою культурою - картоплею, яка у ХVІІІ ст. стала одним з головних замінників хліба, становлячи у деяких районах третину всієї домашньої поживи. З баштанних культур вирощувалися на всій території України гарбузи, а кавун і диня - переважно у південно-східних губерніях. Для приправи культивували петрушку, пастернак, хрін, кріп, збирали також дикоростучу м'яту, чабрець, кмин.

Природно-географічні умови сприяли розвиткові садівництва, яке здавна було одним із важливих занять в Україні. Вирощували яблука, груші, сливи, вишні, смородину.

Скотарство, а пізніше тваринництво, відігравало значну роль у південних та особливо гірських районах. У селянських господарствах тримали велику рогату худобу, переважно для молока й використання як тягової сили, свиней - для м'яса й жирів, овець - для м'яса (у Карпатах - і для молочних продуктів), птицю. Колись значна роль бджільництва на початку ХХ ст. поступово зменшується. Із допоміжних занять найпоширенішим було

рибальство, чому сприяла мережа річок, велика кількість озер і ставків. Щодо мисливства, то воно було малопоширене у селянському середовищі через дорожнечу вогнепальної зброї. Дикого звіра і птицю добували здебільшого у Карпатах і Поліссі за допомогою пасток чи сіток.

Збиральництво продовжувало існувати і у XIX, і у XX ст. Воно суттєво доповнювало асортимент продуктів, який у бідних господарів був досить обмеженим. Збирали гриби, чорниці, суниці, калину, дикі вишні та сливу, бузину. Навесні цідили березовий і кленовий сік, збирали щавель, кропиву, лободу, дикий часник і цибулю.

Харчові запаси

Важливим елементом системи харчування є обробка продуктів для довшого зберігання, тобто створення харчових запасів для приготування страв.

У XIX ст. основним способом переробки зерна в Україні був млинарський. На борошно мололи жито, пшеницю, гречку, просо, кукурудзу. На крупорушках дерли крупи з проса, гречки, ячменю. Крупи також виготовляли у власному господарстві - товкли у ступах, мололи на ручних жорнах. Цими знаряддями користувалися лише для одержання невеликої кількості зерна, у голодні, неврожайні роки - звідси й приказка: «Ступа й жорна - бідна чорна». Крупи та мука були основними й надійними харчовими заготовками.

Найбільш давнім способом консервування овочевих продуктів для створення сезонних запасів (здебільшого на зиму) були соління й квашення. Квасили й солили капусту, буряки, яблука, груші, огірки, кавуни, гриби. Ці способи дозволяли довго зберігати продукти і вживати їх потім у сирому вигляді або після термічної обробки.

Одним із поширених способів заготівлі садовини й продуктів збиральництва було сушіння. Сушили яблука, груші, сливи, вишні, смородину, гриби, на Півдні - абрикоси. З березового й кленового соку робили квас.

Через те, що продукти тваринництва були досить дорогими, більшість селян прагнули продати не лише надлишки м'ясо-молочних харчів, але й те, що було необхідне для власного харчування. Худобу кололи раз або двічі на рік, на великі свята: Різдво й Пасху. Українці надавали перевагу свинині. Телятину або воловину й баранину продавали майже завжди, а із свинини робили запаси, часом на цілий рік, для власного споживання. Нутряний жир злегка присолювали, завивали рулетом і зберігали у полотняних торбинках, використовуючи потім для заправки страв. З кишкового жиру витоплювали смалець, шкварки. Сало різали смугами, солили і зберігали у скринях або торбах, підвішених на горищі або у димарях. М'ясо готували свіжим або свіжозамороженим, іноді його присолювали й зберігали у діжках. Кишки й шлунок після ретельної обробки начиняли м'ясом, салом, кров'ю - з них виходили ковбаси, ковбики, кров'янка. Для тривалого збереження смажені ковбаси заливали смальцем і тримали на холоді. На Заході України виготовляли також тоненькі ковбаси, шинку.

З молочних продуктів, у районах Карпат, на запас, для пісних днів збирали сир і овечу бринзу. Менш тривалі запаси робили зі сметани, яку переробляли на масло, здебільшого на продаж. Молоко заквашували на кисляк і ряжанку, зберігаючи у холодних місцях.

Суттєвим доповненням до бідної на білки селянської їжі була риба. Її солили і зберігали у діжках, солону ще й в'ялили на повітрі або сушили у печі. Зберігали у полотняних торбинах, підвішених у коморі чи на горищі.

Повсякденні страви

Найбільш поширеними в Україні стравами були ті, що виготовлені з рослинних складників. Узагалі щоденну їжу можна розподілити на дві групи: страви з рослини і страви з продуктів тваринного походження. Перші в свою чергу поділимо на страви з зернових і овочеві, другі - на м'ясні, молочні й рибні. Українській кухні властиве приготування страв переважно способами варіння й тушкування і меншою мірою смаження й печіння.

Серед рослинних страв більшу роль відігравали страви із зернових. Найдавніші за походженням, нескладні у приготуванні й висококалорійні каші складали суттєву частину народної їжі. На відміну від білорусів, українці не готували каш з житніх круп. Дуже поширеними на Україні були кашоподібні страви з борошна різних злаків. Борошняні варені страви, що попередньо піддавалися ферментації, теж були здавна поширені на Україні.

Варені страви з борошна не обмежувалися кашоподібними. В Україні готували ще велику кількість інших: затирання, галушки, локшину, вареники, на Заході - кльоцки, на Полісі - коми. Для затирання, локшини, і галушок готували круте прісне тісто і варили у юшці, молоці, воді. Їли з різними приправами. Вареники начиняли капустою, картоплею, сиром, гречаною кашею, маком, сухофруктами, свіжими ягодами. Поширеною прісною начинкою була урда (вижимка, що утворювалася при кип'ятінні тертого конопляного чи макового сім'я). Вареники засмажувалися салом чи олією з цибулею, заправлялися сметаною чи ряжанкою. Їх готували з гречаної або пшеничної муки переважно у неділю або святкові дні.

Із печених страв найбільше цінувався хліб. Хліб був не лише предметом їжі, він виконував і символічну функцію у багатьох обрядах.

В Україні хліб пекли переважно з житньої муки, що із здивуванням засвідчували іноземні мандрівники. На Півдні сіяли більше пшениці, тому у цьому регіоні забезпеченість пшеничним хлібом була кращою. На Полтавщині й Слобожанщині переважав житній хліб з гречаними домішками, на Поліссі - з картопляними, у Західній Україні - ячмінними, кукурудзяними, вівсяними, а в Карпатах пекли чистий вівсяник.

Хліб готували раз на тиждень, найчастіше у суботу. Цим займалися жінки, рідше дівчата. Виготовлення хліба було своєрідним ритуалом, обставлялося низкою заборон і обмежень. Так не можна було пекти хліб у п'ятницю, тримати двері відчиненими при садженні хлібу у піч, торкатися до тіста "нечистій" жінці, позичати з дому хлібну діжку й лопату тощо.

Хліб символізував гостинність, доброту, ним благословляли молодих на щасливе подружнє життя, вітали матір з новонародженим, з хлібом-сіллю зустрічали дорогих гостей, вперше входили в нову хату.

Українській кухні, більше, ніж російській чи білоруській, притаманні овочеві страви. Безумовно, найбільш популярною і улюбленою серед них був борщ. Існувало три різновиди страв з цією назвою. Найпоширенішим був борщ з капустою й квашеним буряком, морквою, цибулею. У ХХ ст. до борщу вже додавали картоплю. На півдні й сході України борщ найчастіше готували з квасолею. Заправляли його буряковим квасом, сироваткою, по можливості сметаною. На свята варили борщ з м'ясом, а у будні заправляли салом. У піст в юшку клали сушену рибу або гриби, а заправляли олією. Влітку популярним був холодний борщ на сироватці, який не варили. До сироватки лише додавали варену картоплю або буряк, петрушку, кріп, цибулю, по можливості круте яйце й сметану.

Цибуля, часник, червоний перець були популярними приправами, а з тертого хріну робили гостру страву типу соусу, заправляючи його буряковим квасом або оцтом. З чорної й білої редьки з олією готували гострі салати. Багато споживали свіжих і солоних огірків, а з початку ХХ ст. почали солити помідори.

Особливе місце у харчуванні українських селян займала картопля. Хоча вона з'явилася в Україні відносно пізно, з неї готували велику кількість простих і поживних страв: тушкована, печена, смажена, варена у різних видах, оладки, деруни і кльоцки.

М'ясні страви у повсякденному селянському побуті, як ми знаємо, були рідкістю. Багато споживали лише сала, як у сирому вигляді так і печеним, смаженим, вареним, а також у вигляді заправок. Страви з птиці готували переважно у неділю, а з м'яса - лише на свята.

Молочні страви споживали частіше. На селянському столі бували свіже й кисле молоко, відтоплений сир. У неділю й на свята варили вареники, пекли пироги з сиром. Сметану й масло звичайно подавали, залишаючи собі зрідка лише мізерну кількість для забілу борщів. Із витопленого у печі молока, заправленого сметаною, робили ряжанку, яка теж була повсякденною стравою.

З напоїв домашнього виробництва найпоширенішим були: узвари з сушених й свіжих фруктів чи ягід, варенуха, квас. Чай у ХІХ ст. не набув поширення у селянському середовищі. Заварювали й пили настої цілющих рослин. Кава з'явилася в Україні на початку ХХ ст. (більше у західних областях).

Дитяче харчування У середині ХІХ ст. немовлят годували груддю надто довго - аж до півтора-двох років. Оскільки матері вимушено постували, вони не мали достатньої кількості молока. Тому дітям дуже рано вводили прикорм з розведеного коров'ячого молока, ріденьких молочних каш і киселиків. Замість соски утіхою для дитини була кукла з розжованого хліба, загорнутого у тонке полотно. Ранній прикорм, відсутність вітамінів сприяли дитячим хворобам, найчастішою з яких був рахіт. "Діти годувати - то не меду лизати" - казали у народі. Щоправда, кожна мати прагнула залишити для малечі найліпший шматок, а для дітей до семи років заборона пити молоко у піст відмінялася.

Харчові заборони

На особливу увагу в харчуванні заслуговують заборони, які здебільшого мають давнє походження.

Одною з найпоширеніших заборон, адоптованих християнською релігією, є постування. Взагалі заборона споживання їжі тваринного походження у певні дні може й мала б раціональний характер, якби постування не охоплювало близько половини календарного року. Деякі з заборон, продиктованих християнством, були засвоєні ще за часів Київської Русі (заборона на споживання конини), деякі, на споживання крові і, таким чином, заборони на споживання страв типу кров'янки, ігнорувалися народом, і багатовікова боротьба християнської церкви проти "нечистої трапези" залишалася марною.

Проте окремі з раціональних заборон, і пов'язаних з ними звичаєвих обмежень, продовжували існувати протягом століть. Так, заборонялося споживати дохлих тварин, не допускалися до спільної трапези люди, які знімали з тварин шкури.

Режим харчування

Режим харчування селянина великою мірою залежав від режиму робочого дня й того чи іншого календарного сезону. Харчувалися завжди тричі на день, а у гарячі польові весняно-літні дні додавали ще й полуденок.

Усі прийоми їжі (крім полуденка) були обов'язково пов'язані з гарячою, переважно вареною стравою, для того двічі витоплювали піч - вранці, готуючи сніданок і обід, і ввечері. Сніданок і вечеря мали досить різноманітне меню, в обід же майже завжди готували борщ і кашу. Обід ніс і певне символічне навантаження: єднання сім'ї. Обідали завжди разом, з однієї миски, кожний член сім'ї мав визначене місце, першим починав їсти старший у родині. Під час обіду заборонялося сваритися й просто голосно розмовляти, сміятися, стукати ложками тощо. Їжа, яка зароблялася важкою працею, вимагала й відповідного становлення до неї.

У неділю не працювали. У ці дні кожна сім'я прагнула приготувати більш різноманітну їжу. У неділю ходили у гості здебільшого до родичів чи кумів. Приймати гостя, особливо в обідню пору, за традицією, вважалося доброю ознакою.

Гостинність українських селян відбилася у численних приказках: "Пошли, Боже, гостя, то й хазяїну добре", "Гість - на щастя", "Клади перед людей хліб на столі, будеш у людей на чолі". Вважалося, що гість приносив у дім добробут і щастя. Якщо гість нагодився під час обіду, його обов'язково саджали за спільну трапезу. Етичною нормою для гостя було покуштувати кожної страви, а на закінчення подякувати за хліб-сіль. Якщо ж гість з'являвся в інший час, його частували найкращим, що було у хаті.

Прошені гості завжди приходили на обід. Кожна господиня вважала справою честі нагодувати й напоїти гостей так, щоб вони лишилися задоволеними. При цьому годилося припрошувати до кожної страви: "Прошу покійно: чим багаті, тим і раді, звиняйте!". Форма частування також грала неабияку роль. До кожного з гостей господиня мала підійти з припросинами, інакше вони лишалися невдоволеними: "Було що їсти й пити, та

принуки не було". За гостиною завжди спілкувалися, а у свята співали застільних пісень: "Погано жилося тим, у кого нема що їсти, нема пити, нема й роду, щоб поговорити." Поважали гостей, які любили і вміли добре поїсти, і зневажали тих, котрі їли мало й погано: "Такий з нього їдець, як горобець", "Як хто їсть, так і робить".

Співчуття викликали старці, жебраки, прочани, убогі каліки, що жили милостинею. Їх вважали "божими людьми", жаліли, не відпускали без подаяння: шматка хліба з цибулею чи часником, огірка, іноді навіть шматка сала чи жмені пшона.

Джерело: Артюх Л.Ф. Українська народна кулінарія : Історико-етнографічне дослідження. - К : Наукова думка, 1977. - 155 с.

На нашому сайті Ви можете дізнатися більше про козацтво:

- [Козацтво](#)
- [Козацька доба](#)

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