

КУЛЬТУРА 8

Лекція #6:

ТРАДИЦІЙНА

ЇЖА

УКРАЇНИ



- ❖ Українська їжа – багатопоживна (nutritious), різноманітна, смачна.
- ❖ До великої міри походить із хліборобства і господарства.
- ❖ Чому?
- ❖ Які ці зерна?



Жито – rye wheat



Пшениця - wheat



Гречка - buckwheat



Ячмінь - barley



Овес - oats



Кукуруза - corn



Просо - millet



❖ Бобові рослини, горох, біб, фасоля...



**Також вирощують  
городину:**

буряки

капусту

гарбузи

цибулю

часник

огірки

картоплю (після 1600)

помідори (після 1600)

**Та різні овочі / фрукти:**

яблука

груші

ягоди

черешні

вишні

кавуни

дині

виноград

різні горіхи

# Хліб

- ❖ Займає перше місце в харчі українців.
- ❖ Переважно житній хліб.
- ❖ На свята переважно пшеничний хліб.
- ❖ Переважно печуть жінки по хатах.

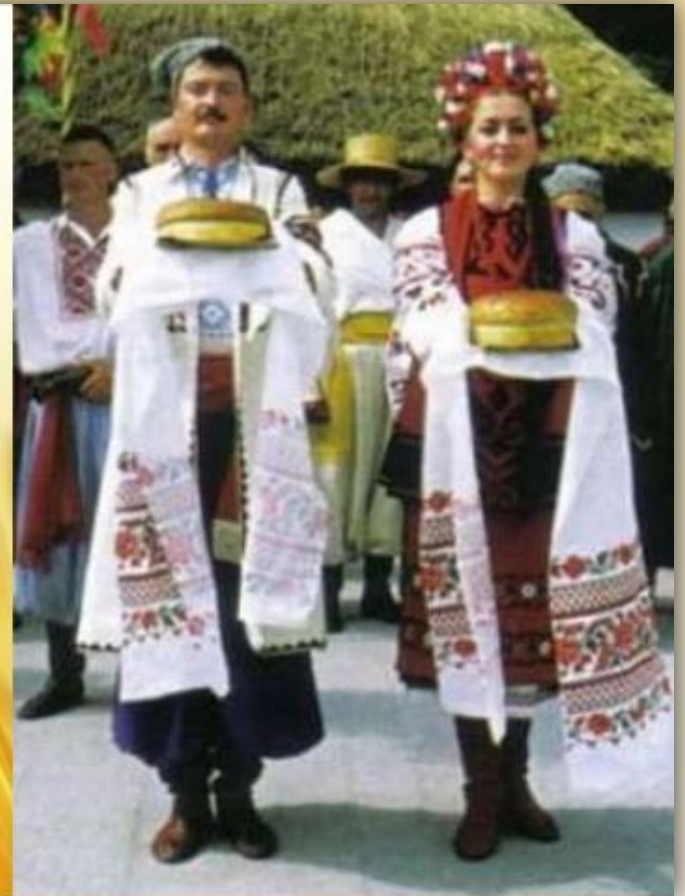


- ❖ В народі хліб це свята річ.
- ❖ Символ життя
- ❖ Дар Божий.
- ❖ Уживається на усі релігійні і світські свята.
- ❖ Вітається гостей хлібом і сіллю.



Будь-який обряд  
не обходився без  
хліба.

Виряджали сина  
в далеку дорогу  
— мати  
загортала в  
рушник житній  
окраєць;  
справляли  
весілля —  
пекли коровай;  
дорогих гостей  
зустрічали  
хлібом-сіллю.





❖ В Україні можна знайти понад 60 різних випів хліба...





# Каші

- ❖ Варені із усіх формів зерна України
  - Просо
  - Кукурудза
  - Пшениця
  - Вівса
  - Гречки
- ❖ Кулеша – пшоних крупів (wheat berries)
- ❖ Лемішка – гречане або кукурудзяне борошно
- ❖ Саламаха – з гречаного борошна
- ❖ Мамалиґа – з кукурудзяного борошна
- ❖ Кулеша - з кукурудзяного борошна

## Борщ

- ❖ Зупа – суп із буряків та капусти, м'яса, гороху, грибами, і т. д.
- ❖ Із сметаною, чистий, зелений, квасковий, холодний...
- ❖ Які вам смакують борщі?

## Суп - зупа

- ❖ Різні
- ❖ Особливо смачні грибові, картопляні, капустяки, росоли, яринові ...

# Вареники

- ❖ Знаходяться від Східньої Європи до Японії
- ❖ Начиняні всілякими м'ясами, грибами, капустою, зерном, рибою, ягодами, фруктами, картоплею, горохом, і чим господар забажає...
- ❖ В минулому, це була страва на неділю та свята.
- ❖ В будень, їли галушки – варене тісто із борошна та картоплі (similar to gnocchi)



# М'яса

- ❖ Переважно свинина, хоча українцям теж смакують волонина, баранина і птиця.
- ❖ Ковбаси, сало, шинки, сальцесон.
- ❖ Дичина, переважно птиці, дикий кабан і заєць.
- ❖ М'ясо переважно вживається у страві, а тільки на свята та неділі вариться окремо.
- ❖ Чому?

# Голубці

- ❖ Улюблена страва українців
- ❖ Начиняні як вареники усіма зернами та м'ясами:
  - риж / рис
  - м'ясо
  - гречка
  - гриби

# Напої

- ❖ Компоти та узвари із овочі – фруктів та ягід.
- ❖ Добре розвинене пивоварення.
- ❖ Мід – алькоголічний напитек із меду.
- ❖ Різні горілки.
- ❖ Вина – особливо із овочів – фруктів.
- ❖ Настійки.
- ❖ Квас.
- ❖ Чай – переважно із трав та різного зілля.



# Регіональні різниці в стравах

- ❖ Як і в інших аспектах української культури існують великі різниці в їжі між околицями та етнографічними групами українців
- ❖ Можете подумати про харчі які були б регіональними?

ОДИН  
ДЕНЬ

КАРПАТСЬКІ МАНДРИ



СТЕЖКАМИ ВІВЧАРІВ