

старини / А. Макаров. – К.: Довіра, 2002. – 560 с. 9. Практический иллюстрированный путеводитель по г. Киеву. – К.: Изд. Ч. А. Ящевского, 1913. – 103 с. 10. Справочник-путеводитель по г. Киеву и его окрестностям: ежегод. изд. – К.: Печатня С. П. Яковлева, 1913. – 204 с. 11. Словник староукраїнської мови XIV–XV століть. У 2 т. Т. 1. А–М / АН УРСР, Ін-т суспіл. наук. – К.: Наук. думка, – 630 с. 12. Житецкий И. Евреи в южной России. Формы труда у евреев в южной России: ист.-этногр. заметки / И. Житецкий // Киевская старина. – 1901. – Т. 74. – С. 1–45. 13. Энциклопедический словарь [в 82 полутоммах] Т. 13а (26). Исторические журналы–Калайдович / [под ред. К. К. Арсеньева, Ф. Ф. Петрушевского; изд.: Ф. А. Брокгауз (Лейпциг), И. А. Ефрон (С.Пб.)]. – С.Пб.: Семенов. Типо-Литограф. (И. А. Ефрона), 1894. – 481–960 с. 14. Афанасьев-Чужбинский А. Поездка в Южную Россию. Ч. 1. Очерки Днепра / А. Афанасьев-Чужбинский. – Изд. 2-е. – С.Пб.: Изд. книгопродавца А. О. Базунова, 1863. – 468 с. 15. Статистическое описание Киевской Губернии. Ч. 1. Обзорение площади, населения, населенных мест и путей сообщения / [изд. тайным советником, сенатором Иваном Фундуклеем]. – С.Пб.: Тип. М-ва внутрен. дел, 1852. – 592 с. 16. Ернст Ф. Контракты та Контрактний будинок у Києві. 1798–1923: культ.-іст. етюд / Ф. Ернст. – К.: Друк. Всеукр. Акад. Наук, 1923. – 96 с. 17. Друг О. Особняки Києва / О. Друг, Д. Малаков. – К.: Кий, 2004. – 824 с. 18. Анисимов А. Киев и киевляне. Я вызову любое из столетий... Кн. 1 / А. Анисимов. – К.: Курчъ, 2002. – 383с. 19. Мальгин А. Русская Ривьера / А. Мальгин. – Симф.: Сонат, 2006. – 352 с. 20. Винничук Ю. Кнайпи Львова / Ю. Винничук. – Л.: Піраміда, 2005. – 292 с. 21. Лемко І. Легенди старого Львова / І. Лемко. – Л.: Априорі, 2008. – 176 с. 22. Бірюльов Ю. О. Музи кав'ярень старого Львова / Ю. О. Бірюльов // Галицька брама. – 1996. – № 6. – С. 12.

Валентина Русавская

ДО ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЗАВЕДЕНИЙ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА НА ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПОПРИЩАХ: КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ

В статье рассматривается культурно-исторический контекст становления заведений гостеприимства и раскрывается специфика их функционирования в предоставлении разнообразных услуг. Осуществляется попытка выявить закономерность и выявить тенденции формирования индустрии гостеприимства как составной сервисной экономики на отечественных поприщах.

Ключевые слова: заведения гостеприимства, инфраструктура гостеприимства, сервисные услуги, корчма, гостиные дворы, кофейни, гостиницы, рестораны.

Valentyna Rusavska

ISSUES OF DOMESTIC HOSPITALITY INDUSTRY ESTABLISHMENTS' DEVELOPMENT: CULTURAL-HISTORICAL CONTEXT

This article covers a social-cultural context of hospitality establishments' development, and uncovers the specific character of their functioning of rendering a variety of services. We attempt to find the consistent pattern and identify the trends in hospitality industry development as a domestic field service economics component.

Key words: hospitality establishments, hospitality infrastructure, service, tavern, shopping arcade, coffee shops, hotels, restaurants.

УДК 398. 332. 47 (=161. 2)

Альона Лавренюк

ПІСТ ТА ТРАДИЦІЙНІ ПІСНІ СТРАВИ НАРОДНОЇ КУХНІ УКРАЇНЦІВ

У статті здійснено спробу проаналізувати продукти харчування, які під час постів займали помітне місце у житті українців, а також подається низка давніх і старовинних рецептів найбільш уживаних пісних страв, багато з яких вже повністю або частково вийшли із вжитку. З цього дослідження помітно, що українська народна кухня являла собою швидше пісний, ніж м'ясний раціон. Підтвердженням цього є наявність численних рецептів грибних та рибних страв, із круп, бобів, овочів, фруктів.

Ключові слова: піст, пісні страви, національна кухня, українці, старовинні рецепти.

У християнській релігії, особливо в православ'ї, велике значення мають пости – дні часткового або повного утримання від їжі. Вони є обов'язковим елементом культової діяльності, виконуючи специфічно ритуальну роль і набуваючи індивідуального характеру [1, с. 14]. Піст – це такі дні, коли людина повинна більше думати про Бога, про свої гріхи перед Богом, більше молитися, каятися, не дратуватися, нікого не ображати, а навпаки, всім допомагати, читати Закон Божий. А щоб легше було це виконати, потрібно, насамперед, менше їсти – зовсім не їсти м'яса, яєць, молока, тобто

"скоромну" їжу, а вживати тільки "пісну" їжу, тобто рослинну: хліб, овочі, фрукти, так як ситна "скоромна" їжа викликає бажання не молитися, а поспати або ж, навпаки, веселитися [2, с. 10].

Найважливішим соціальним і біологічним чинником людського буття є харчування, як невід'ємна галузь матеріальної культури. Перш ніж займатися будь-якою діяльністю, людина повинна їсти, пити, забезпечувати життєдіяльність свого організму. Оскільки їжа етносу значною мірою залежить від напрямку господарської діяльності, вона стабільна щодо національних форм, зберігає традиції, які склались історично.

Страви українців можна класифікувати на декілька груп: щоденні, святкові, обрядові, які у свою чергу поділяються на: рослинні, мучні, молочні, м'ясні, варені, печені, сушені, а також пісні страви, які посідають важливе місце у цьому дослідженні.

Серед історіографічного доробку цієї проблеми потрібно виокремити, насамперед, дослідників, які займалися вивченням народного харчування. У монографії Л. Артюх "Українська народна кулінарія: Історико-етнографічне дослідження" [3] висвітлюються особливості їжі й харчування українського народу як елемента матеріальної культури. Тут подано етнографічний опис і класифікацію повсякденної й святково-обрядової їжі українського селянства. Інша її праця "Звичаї українців у народному календарі" [4] містить 23 розділи, які присвячені святкам календарного року українського народу – від Святвечора до дня святого Андрія. Кожен розділ містить етнографічний нарис та рецепти традиційних страв національної кухні. У монографії Т. Гонтар "Народне харчування українців Карпат" [5] аналізується питання народного харчування українців Карпатського регіону. Розглядаються харчові продукти, повсякденна і святкова їжа, напої.

Звертає на себе увагу праця Є. Степанович "Страви української кухні в піст" [6], в якій подано рецепти традиційної української кухні та новітні рецепти.

Цінним джерелом є одна з перших українських кулінарних книг З. Клиновецької "Страви й напої на Україні" [7]. Видання 1913 року містить 1000 стародавніх рецептів страв національної кухні, які свого часу були досить поширеними та популярними в Україні.

Метою статті є якомога повніше проаналізувати продукти харчування, які вживало населення України під час одноденних і багатоденних постів, а також висвітлити рецепти пісних національних страв українців традиційного суспільства.

Слід зазначити, що близько 200 днів на рік припадає на пости, які поділяються на багатоденні і одноденні. Багатоденних постів чотири: Великий піст, триває сім тижнів; Петрів піст, який в залежності від дня Святої Трійці, триває від 8 до 48 днів; Успенський піст – два тижні; Різдвяний піст, триває 40 днів. Також Православна церква встановила одноденні пости: напередодні Богоявлення – Хрещення Господнього – 9 січня, у дні свят Здвиження Хреста Господнього – 27 вересня, Усікновення глави Іоанна Предтечі – 11 вересня [1, с. 16]. Щотижневими пісними днями були середа і п'ятниця, подекуди українці постували і по понеділках. Таким чином, більшу половину року українцям доводилося постити.

Одним з найсуворіших був Великий піст, першого дня в понеділок не можна було готувати і вживати будь-яку варену гарячу їжу, крім спеціальних прісних коржів, які мали назву – "жилянники", "жиловики", "жиловці", "жалованики", "дужики", "жильні коржі", "жильники" [4, с.70]. Їх пекли з житнього борошна, без солі й соди, на сухій сковороді без олії. Поверх робили надріз у вигляді хреста й витискали візерунок головкою свяченої маківки для краси й більшої сили. Кожен член родини мав з'їсти хоч одного коржа, адже вірили, що вони додають сили. Для пом'якшення смаку до жилянників подавали добре посолену терту редьку, свіжий тертий хрін з буряком і буряковим квасом, січену квашену капусту або огірки без олії [4, с. 71]. У деяких селах північної Гуцульщини на перший день посту пекли пиріг "чудофай". Тісто для нього готували із звареної та потовченої картоплі, змішаної з кукурудзяною мукою. "Чудофай" начиняли вареною капустою, заліплювали, щоб капуста не було видно [5, с. 100].

Традиційно на другому тижні посту прийнято готувати особливий вид десерту – квашу. Її робили таким чином: в макітру або чавунчик наливали теплу воду, кидали туди вишневе листя, жменю солоду (нагрітого борошна з жита), жменю гречаного, дві жмені житнього борошна, розводили суміш окропом і замішували, додаючи ще окропу, солоду і чекали, поки кваша окисне. Не всім і не завжди вдається кваша. "Дівці зовсім не можна робити квашу, бо долю втопить у ній". Не можна готувати квашу по п'ятницях і неділях: "Наробила жінка проти неділі кваші і накрила на лаві скатертинкою, а сама спати лягла і заснула. Коли чує: ляп, ляп по стіні ополоником, аж тручи і сказало: "Є кваша, та логи нема". Так жінка та встала, перехрестилася і заріклася довіку робити квашу проти неділі" [8, с. 201].

На четвертому тижні Великого посту, який отримав назву середохресний або хрестопоклонний, (тому що на цьому тижні виповнювалася середина посту), поширеним був звичай приготування обрядового печива у формі хреста. Призначення печива напередодні сівби було досить зрозумілим: хлібна випічка повинна була сприяти новому врожаю, дати силу як землі, так і

орачеві, його коням і волам. Хрести випікалися за кількістю членів сім'ї і кілька зайвих. У кожне печиво запікали різні предмети, за якими ворожили про майбутню долю. По хрестах ворожили також, кому починати сівбу (зазвичай, вибір падав на того, кому діставався хрест з монетою); той, у чиєму хресті виявилось зерно, мав кинути в землю першу жменю насіння [9, с.61]. Також пекли пшеничні хрести з відміткою для кожного члена сім'ї. У середину цих хрестів клали листя барвінку та нитку. Зотлілі нитки, поживклий, почорнілий листок барвінку віщували швидку смерть власнику хреста, зелений – довге життя [8, с. 202].

Обід українського селянина навіть у піст не обходився без однієї з найбільш популярних народних страв – борщу, його готували з грибами, рибою або просто на олії. Поширеним був наступний рецепт пісного борщу: покласти в підсолений окріп очищену та порізану картоплю, корінь петрушки, цибулину і варити до напівготовності. Буряк та моркву нарізати скибочками чи натерти на тертці і протушувати з олією під кришкою. Промити та дрібно порізати капусту і вкинути в юшку, а згодом покласти туди і протушкований буряк з морквою. Підсмажити на олії дрібно порізану цибулю, посолити, заправити борошном і також покласти в юшку. Покласти приправу і варити на слабкому вогні 10 хв. [6, с. 7].

Значне місце у щоденному харчуванні українців посідали рідкі овочеві страви з борошняно-круп'яними, грибними або рибними додатками. У народі найчастіше називали їх юшкою і супом. Традиційно для приготування юшки використовували картоплю, капусту, буряк, моркву, цибулю, часник, гарбуз й інші овочі [10, с. 273].

Цікаві традиційні рецепти борщу і юшок знаходимо у праці З. Клиновецької “Страви й напитки на Україні”: “Борщ пісний з вушками: зварить юшку з коріння, з грибів та гвоздики, підсмажить на олії дрібно покришену цибулю, вийнять і покришить гриби з зеленою петрушкою й смаженою цибулею, посолить, додати перцю й ліпить з цією начинкою вушки. Хвилин за п'ять, перед тим, як подавать, борщ заправляється смаженою цибулею з кришеним укропом, які зварено окремо в ложці борщу. Закидаються також зварені в солоному окропі вушки” [7, с. 3]; “Борщ пісний з карасями: зваривши юшку з коріння, з грибами, перцем, лавровим листям, маслинами, кидають в його розібрану, й порізану капусту з шаткованим буряком і знов варять; окремо підсмажують маленьку цибулю в ложці масла, заправляють борошном, розводять оцтом і закидають у борщ. Засмажують в маслі, обкачавши в борошно карасів і треба, щоб борщ з ними ще раз закипів. Риби береться пів фунта на особу” [7, с. 3–4]; “Юшка з картоплею: у юшку з коріння додається різана тоненькими кружальцями картопля. Коли картопля звариться, посипать юшку петрушкою, або укропом. Заправити борошном, підсмаженим на маслі” [7, с. 7]; “Юшка з грибами: взять сушених грибів (штуки три на особу), попарить, вичистить добре й покласти в окріп; як розм'якнуть, додають різного коріння, пару цибулин і варять. Тоді виймають гриби, дуже дрібно шаткують, висипають у юшку, солять, додають оцту до смаку, заправляють борошном з маслом і засипають галушечками з житнього борошна на воді. Коли юшку готують з свіжих грибів, оцту не доливають зовсім” [7, с. 7].

Ще однією популярною рідкою овочевою стравою в українській кухні був капусняк. Варили його з квашеної капусти, картоплі і заправляли пшоном. Відрізнялися капусняки один від одного набором продуктів і способами готування капусти. Так, для запорізького і звичайного капусняків капусту тушували до напівготовності, для капусняка з грибами – до готовності, а для капусняка з кашею капусту обсмажували. Основним продуктом для приготування капусняків була квашена капуста, віджата від розсолу [11, с. 29].

Важливу роль у харчуванні людини відіграють овочі. Вони є одним з основних джерел вітамінів, багаті вуглеводами, мінеральними, ароматичними, смаковими речовинами, які сприяють збудженню апетиту. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять особливі бактерицидні речовини – фітонциди, що знищують хвороботворні мікроби або затримують їх розвиток. Овочі використовують для приготування холодних страв, супів, соусів, овочевих страв і гарнірів [12, с. 5].

Завдяки географічним відкриттям XVI–XVIII ст. з'являються нові види рослин, які сприяють значному розширенню страв української кухні. У XVIII ст. в Україні дуже поширюються посіви картоплі, яка швидко впроваджується у харчування населення [13, с. 46] і стає для багатьох українців не лише важливим доповненням до хліба, а інколи й єдиним видом їжі. З цього часу з нею готуються майже усі перші страви. Широко починає використовуватися картопля для приготування других страв, її варили, смажили, пекли, тушували, їли цілою, порізану, товченою, тертою. Ось самий простий і поширений рецепт вареної картоплі: “Наливши чищену картоплю холодною водою, варить на помірному вогні. Скоро звариться, воду злить, посолить і добре потрусити, щоб сіллю пройшла вся картопля” [7, с. 49]. Також цю рослину вживали в поєднанні з іншими продуктами: “Картопля з маком: почистить і зварить картоплю у солоній воді. Злить воду, розтерти качалкою в макітрі картоплю. Пересипать її товченим маком і поставити у піч, щоб засмажилось” [7, с. 47].

Унікальною овочевою культурою, яку широко споживали українці, була капуста. Свіжу капусту варили чи тушкували у печі, готували із неї салати; квашену – варили, тушкували або їли в сирому вигляді. Влітку свіжу капусту часто тушкували з кислими додатками: сирівцем, буряковим квасом. Населення східних Карпат варило квашену капусту разом з сушеними чи свіжими грибами, які спочатку відварювали окремо. Відварена капуста часто слугувала начинкою для вареників і пірижків. Крім того, листя сирі і квашеної капусти використовували для приготування однієї з найхарактерніших страв української національної кухні – голубців. Начинкою для них була легко зварена крупа різних зернових (пшона, гречки, кукурудзи), яку змішували з підсмаженою на олії цибулею [10, с. 272–273]. Найчастіше капусту їли так: беруть квашеної капусти, солять, додають тертого хрину, цибулі, закришки, розріджують олією і їдять з хлібом. Таку капусту кладуть і в книші [7, с. 96].

Майже у кожній родині була квашена шаткована капуста, її готували таким чином: "взявши скільки треба головок доброї білої капусти, пошаткувати їх, перемішати добре з сіллю та кміном. Укладати у бочку, дуже добре убиваючи її, аж поки не з'явиться сік. Скоро кадовб буде повний, залишить його в кухні, а капусту частенько проштрикати дубцем, щоб виходила гіркота. Через тиждень спробувати; коли капуста не гірка, закрити чистою полотниною, далі кружечком, винести в льох і нагнітати. Треба пильнувати, щоб усе було чисте – кадовб, сіль, капуста. Кмін треба пересіяти і перемити. Льох повинен бути в міру холодний і не вогкий. Набирати капусту тільки ложкою, а не руками. Часто треба перемивати кружечки і полотнину. На 15 відер капусти – горнець солі. Кміну – 5 – 6 склянок" [7, с. 83].

Асортимент страв розширила поява культури гарбузів. Українці почали варити гарбузові каші, пекти, смажити гарбузи, а також робити з них начинки для пирогів. Прикладом є гарбуз варений: "почищений гарбуз накришить у горщик, налить водою, поставити у піч. Як звариться – покласти пшона. Скоро буде готове – трохи соли, маку або конопляного сім'я. Коли не піст – молоко, масло, крашанки" [7, с. 43].

Досить вживаними були такі овочі, як кабачки, редька, хрін, часник про що свідчать наступні рецепти: "кабачки смажені: приварити кабачки з цукром і сіллю. Порізати кружалками, обкачати добре в борошні, і смажити на маслі" [7, с. 43]; редька: "ріжуть редьку як найтоншими шматочками, солять, поливають найкращою конопляною олією і подають" [7, с. 94]; хрін з квасом: "натерти хрину, розтерти його з сіллю та олією, розвести буряковим квасом. Їсти з хлібом" [7, с. 95]. Поширеною стравою була саламаха: "взявши часнику, потовкти його, посолити, заправити олією. Їсти з хлібом" [7, с. 95].

Типовим для сільських жителів пісним наїдком була таратута. Це дуже смачна овочева страва. Її готували так: зварені та подрібнені буряк, солоні огірки, хрін, цибулю шар за шаром складали в керамічний горщик, заливали маринадом з огіркової ропи, бурякового відвару й олії, давали настоятися – і пригощалися. До таратути подавали хоми – великі пампушки з розвареного та протертого гороху з товченим конопляним насінням [14, с. 19].

Важливим підтвердженням того, що населення споживало супи, гриби, овочі є старовинний рецепт грибного супу: "Взять на меру, одну треть сухих белыхъ или черныхъ грибовъ и две трети разныхъ овощей, какъ то: 1 морковь, 2 репы, 2 луковицы съ гвоздиками, 10 картофелей и 2 сельдереи. – Варить грибы особо – ихъ надобно варить по крайний мере часовъ п'ять; слить зтотъ бульонъ въ особую чашку; въ другой кастрюле варить овощи часа два не болем и влить въ нихъ грибной бульон. Все дело въ томъ, чтобъ то и другое варить особо. Обыкновенно грибной супъ бываетъ дурень отъ одной причины: варать грибы и овощи вместе, – или грибы не выварятся и не дадутъ изъ внутри свого вкуснаго сока, или овощи переваряться. Этотъ супъ можно делать тремя способами: 1) какъ сказано выше, или 2) протереть овощи сквозь сито – и тога будетъ пюре; 3) протирив овощи и процідив грибы, присыпать вареного риса" [15].

У XIX ст. в Україні з'являються такі овочеві культури, як помідори і сині баклажани. Помідори використовуються для приготування холодних закусок і других страв. З них готують томат-пюре, який потрібен при заправці борщів і соусів. Із синіх баклажанів почали готувати холодні закуски (ікру, фаршировані баклажани) і другі гарячі страви в смаженому та тушкованому вигляді [13, с. 47].

Значне місце у народному харчуванні українців, зокрема східних Карпат, посідали бобові – квасоля, біб, горох. Названі продукти мочили на ніч у воді, а зваривши, відціджували воду і солили. Найчастіше споживали бобові немащеними, з картоплею, кисилцею, капустою. Часто вживаним було таке пюре з бобових: "горох, квасолю або сочевицю відварити, додавши в кінці за смаком сіль, відвар злити, а бобові негайно протерти крізь сито. Отримане пюре добре перемішати, додати обсмажену на олії цибулю" [15, с. 24]. Для різноманітності готували горохові оладки: "горох відварити до м'якості і, не зливаючи залишків води, розтерти, додавши 0,5 склянки пшеничного борошна на 750 г горохового пюре. З отриманого тіста сформувати оладки і випекти їх на рослинній олії" [16, с. 75].

Однією з найдавніших і найпоширеніших страв в Україні була каша. Її виготовляли з пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи, пізніше рису. Товчені зерна відокремлювали від луски,

одержуючи чисту крупу за допомогою шеретування у круподерках або товчення у ступах. За консистенцією каші були круті й рідкі. Для крутих – крупів і води брали приблизно у такій пропорції: гречки – 1:2; пшона – 1:2,5; пшениці – 1:3 [17, с. 87]. Перед тим, як саджати у піч, кашу солили. Готуючи кашу господині приповідали: "Каша – мати наша". Коли ж на обід борщ бував без каші, то казали: "Наш борщ сьогодні удовець" [18, с. 4].

У період постів поширеною була кашоподібна мучна страва – лемішиха. 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 загуслу масу ставили у піч упрівати. Вживали лемішиху переважно у піст з олією чи "пісним" молоком з конопляного або макового сім'я [17, с. 91].

Другорядне місце в щоденній народній кулінарії українців посідали риба і приготовлені з неї рибні страви. Риба має високу харчову цінність і за деякими показниками перевершує м'ясо тварин. Це важливе джерело повноцінного білка зі збалансованим складом незамінних амінокислот [19, с. 111]. Значення цього харчового продукту особливо зростало у дні посту. Улюбленими стравами українців були борщ або юшка з рибою, запечений карась, тушкована щука з хрінном, короп, фарширований грибами і гречаною кашею, рибні крученики, товченики [19, с. 110].

У праці З. Клиновецької "Страви й напитки на Україні" знаходимо низку рецептів приготування страв з різних видів риби. Ось деякі з них: щерба (крута юшка): "взять 2–3 фунта йоржів з окунями, випотрошить, перемить, позрізувать м'ясо. Всі ж кістки і голови налить 15 склянками холодної води, покласти 2 цибулини, 3 зернини перцю, 1 лавровий листочок, посолить, варить 2–3 години, поки йоржі не розваряться зовсім, поки не будуть, як каша, а щерба, щоб випріла до 9 склянок, тоді процідить на сито і дать закипіть. Вкинуть вирізане раніш рибяче м'ясо і зварить його. Покласти укропу, зеленої петрушки і подавать" [7, с. 9]; товченики: "взять щуку, карася чи якої іншої риби, свіжої чи просолоної, покрити добре м'ясо, вибравши кістки, товкти в ковганці (салатовці), покласти борошна, соли, перцю, олії і поробивши галочки кидать в окріп, зваривши, облить олією і смаженою цибулею" [7, с. 33]; крученики з щуки: "взять щупака (щуки) фунтів 4–5, здерти з нього шкурку і виїнять всі кістки. Посікти якоїсь іншої риби чи маленьких щупачків, покласти булки, намоченої в воді чи рибячій юшці, олії чи масла з смаженою цибулею, соли і перцю. Коли страва скоромна ще 2 крашанки; як пісна – 2 картоплини. Наложить цієї начинки на кожен шматок щупака, згорнуть, як крученики, зв'язати ниткою, смажить на маслі. З голів та кісток зварить юшку з корінням, процідить, заправить підсмаженим борошном і облить крученики" [7, с. 33–34].

Також рецепт страви, яка готується з риби і має назву "Винигрет постный" знаходимо у "Київських губернських відомостях": "Онь делается также как и скоромный изъ остатковъ разныхъ жаренихъ рыбъ; но какъ же въ рыбахъ очень много мелкихъ косточекъ, то надобно ихъ хорошенъко выбрать. Можно также прибавить к нему холодной осетрины, белужины или сельдей. Обливается этотъ винигретъ или окрошка холоднымъ соусомъ изъ укусу сь прованськимъ масломъ и горчицею сделаннымъ" [20].

У неділю поширеними стравами в піст були пироги або вареники з горохом, квасолею, картоплею, грибами, капостою. Пісні пиріжки готували так: 4 склянки теплої води, 2 ложки цукру, на 3 к. дріжчів, розведених борошном, борошна стільки, щоб тісто було м'яким – все це помісить. Тоді додати 1 склянку олії, вимісить добре і дать зійти. Вироблять пиріжки з якою завгодно пісною начинкою. Скоро підійдуть обмастити і пекти [7, с. 12]. Подібними до пиріжків були книші: тісто робиться, як на пиріжки, далі смажиться цибуля на олії. У вироблених коржиках завтовшки як палець, видушують посередині ямку, накладають туди цибулі або сирій капусти. Потім роблять 4 розрізи і зліплюють, як рожан, щоб цибулю було видно. Печуть, як пиріжки [7, с. 117]. Готували ще солодкі вареники з вишнями: зробіть тісто з борошна на воді, не дуже круте, розкачать на тоненький корж. Вишні почистить од кісточок, посипать цукром. Сік, що збіжить з вишень, переварить з цукром. Вироблять маленькі вареники і, одваривши, одцідивши на друшляк, полить на тарілі соком [7, с. 54].

Серед десертів найбільш вживаними були узвар, кисіль, варення, желе, які готували з ягід полуниць, суниць, малини, смородини, чорниць, вишень, слив. Найпростіший узвар робили так: "взять сушених груш, яблук, вишень, слив, родзинки. Обмить і налить вареною водою. Накрити покришкою і поставити у піч до ранку. Уранці виїнять з печі, налить меду і поставити у холодне місце" [7, с. 71].

Отже, населення України майже 200 днів на рік дотримувалося постів. Українська народна кухня являла собою швидше пісний, ніж м'ясний раціон. Підтвердженням цього є наявність численних рецептів грибних та рибних страв, страв із круп, бобів, овочів, фруктів, про які йшлося вище. Проте, найбільш поширеними упродовж постів були борщ (з грибами, рибою або просто з олією), капуста, картопляні і горохові юшки, варена, печена картопля, різні каші, вареники, пироги. До цієї їжі вживали багато хрину, редьки, квашеної капусти й солоних огірків. Відносно розмаїття страв забезпечувало

баланс необхідних організмові речовин. У цьому дослідженні доведено, що українці упродовж постів вживали низку страв, які до наших днів повністю або частково вийшли із вжитку, це насамперед: лемішиха, кваша, товченики, крученики, прісні коржі – жилиники, пиріг "чудофай", обрядове печево "хрести", саламаха, овочева страва таратута, пампушки хоми, юшка з риби щерба та інші.

Список використаних джерел

1. Смолянський Б. Л. Харчування у православному християнстві / Б.Л. Смолянський, Ю.Г. Григоров, К.Л. Писарчук. – К.: Вища школа, 1997. – 48 с. 2. Отец Вадим. Азбука Православия / Отец Вадим. – Донецк: ООО ПКФ "БАО", 2007. – 224 с. 3. Артюх Л. Ф. Українська народна кулінарія: Історико-етнографічне дослідження / Л. Ф.Артюх. – К.: Наукова думка, 1977. – 154 с. 4. Артюх Л. Ф. Звичаї українців у народному календарі / Л. Ф.Артюх. – К.: Балгія-Друк, 2012. – 224 с.: іл. 5. Гонтар Т.О. Народне харчування українців Карпат / Т.О.Гонтар. – К.: Наукова думка, 1979. – 138 с. 6. Степанович Є. П. Страви української кухні в піст / Є. П. Степанович. – Київ-Житомир: Пошуково-видавниче агентство "Книга пам'яті України", Редакційно-видавниче підприємство "Льонек", 1998. – 104 с. 7. Клиновецька З. Страви й напитки на Україні. Репринт видання 1913 р. / З. Клиновецька. – К.: Час, 1991. – 218 с. 8. Українці: народні вірування, повір'я, демонологія / [Упор., прим., та біогр. нариси А. П. Пономарьова, Т. В. Косміної, О. О. Боряк]. – К.: Либідь, 1991. – 640 с.; іл. 9. Матвеева Н. П. Солнцеворот: праздники, обычаи, предания. (Церковно-народный месяцеслов). Научно-популярное издание / Н. П. Матвеева. – К.: Укр. Центр духов. Культуры, 1995. – 240 с. 10. Етнографія України: Навч. посібн. / [За ред. проф. С.А. Макарчука. – Вид. 2-ге, перероб. і доп.]. – Львів: Світ, 2004. – 520 с. 11. Енциклопедія української кухні / [Ред.-уклад. Л. М. Безушенко]. – Донецьк: Сталкер, 2005. – 512 с. 12. Пашук З. Н., Алет Т. К. Традиции и кухня славян. – Мн.: Выш. шк., 1994. – 383 с.: ил. 13. Харчування людини / Т. М. Димань, М. М. Барановський, М. С. Ківа та ін.; [За ред. Т. М. Димань]. – Біла Церква, 2005. – 302 с. 14. Панченко В. Г. Українське національне харчування: минуле і майбутнє / В. Г. Панченко. – Дніпропетровськ: Герда, 2009. – 234 с. 15. Супь грибной // Киевские Губернские Ведомости. – 1849. – №28. – Ч. неоф. 16. Киреевский И. Р. Блюда христианских постов и праздников / И. Р. Киреевский / [Отв.ред. Т. С. Шорохова]. – С.: Сонат, 1997. – 208 с. 17. Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник. – 2-е вид. / А.П. Пономарьов, Л.Ф. Артюх, Т.В. Косміна та ін. – К.: Либідь, 1994. – 256 с.: іл. 18. Мицик В. Ф. Каша – мати наша: Етнологічні нариси / В. Ф. Мицик. – К.: Україна, 2002. – 192 с. 19. Смолянський Б. Л. Релігія та харчування / Б. Л. Смолянський, Ю. Г. Григоров. – К.: Здоров'я, 1995. – 176 с. 20. Винигреть постный // Киевские Губернские Ведомости. – 1849. – №28. – Ч. неоф.

Алёна Лавренюк

ПОСТ И ТРАДИЦИОННЫЕ ПОСТНЫЕ БЛЮДА НАРОДНОЙ КУХНИ УКРАИНЦЕВ

В статье предпринята попытка проанализировать продукты питания, которые во время постов занимали заметное место в жизни украинцев традиционного общества, а также подаются ряд древних и старинных рецептов наиболее употребляемых постных блюд, многие из которых уже полностью или частично вышли из употребления. Из данного исследования видно, что украинская народная кухня представляла собой скорее постный, чем мясной рацион. Подтверждением этого является наличие многочисленных рецептов грибных и рыбных блюд, блюд из круп, бобовых, овощей, фруктов.

Ключевые слова: пост, постные блюда, национальная кухня, украинцы, традиционное общество.

Alyona Lavrenyuk

FASTING AND TRADITIONAL MEATLESS DISHES UKRAINIAN NATIONAL CUISINE

The article is an attempt to analyze the foods that during fasts occupied a prominent place in the life of Ukrainian traditional society, and served a number of old and ancient recipe used most meatless dishes, many of which are wholly or partly out of use. From this study clearly that the Ukrainian national cuisine was a faster song than a meat diet. This is confirmed by numerous recipes mushroom and fish dishes, dishes from cereals, beans, vegetables and fruits.

Key words: fast, songs dishes, national cuisine, Ukrainian, traditional society.