

УДК 338.484.6

БАГАТСТВО І ТРАДИЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ УКРАЇНЦІВ

Мирослав Бомба 

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. П. Дорошенка, 41, м. Львів, Україна, 79007
e-mail: myroslavbomba@lnu.edu.ua*

Висвітлено багатство та розмаїття національної кухні українців, що формувалася упродовж декількох століть під впливом природно-кліматичних умов, історичного розвитку та співіснування різних культур, мов і традицій, його звичаїв, смаків та умов життя. Розглянуто основні продукти харчування, традиційні страви, а також специфіку кулінарних традицій різних етнографічних регіонів України. Особливу увагу приділено символічному значенню деяких страв, таких як український борщ, бринза, банош, вареники, голубці, кулеша, пампушки, сало та інші, що стали невід'ємною частиною культурної спадщини українців. Зроблено акцент на розвитку оздоровчого харчування, унаслідок введення у традиційні страви інноваційних інгредієнтів (нетрадиційної сировини рослинного походження, біологічно-активних добавок та ін.), що дало поштовх для розвитку принципово нових напрямів харчування для потребуючих верств населення – функціонального, профілактичного, дієтичного, геродієтичного, дитячого, спеціалізованого та ін. Підкреслено зростаючу популярність української національної кухні в сучасному світі, а також розвиток гастрономічного туризму та інноваційних підходів до харчування.

Ключові слова: українська кухня, етнографія, регіональні особливості, кулінарні традиції, гастрономічний туризм.

Вступ. Харчування населення України зберегло чимало традиційних елементів, які нагромаджувалися століттями не одним поколінням українців. Культура споживання харчової продукції не втратила власної винятковості й в умовах сьогодення, її ідентифікують у сучасному світі. Здебільшого вона є результатом повсякденної життєдіяльності українців.

Загальноукраїнська національна кухня виникла переважно на кінець XVII – початок XVIII ст. Вона створена на базі наявних у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури. Попри те, що ці елементи були різноманітні внаслідок величезної території, на якій мешкали українці, відмінності природних умов та історичного розвитку окремих її частин, співіснування поруч безлічі націй, українська кухня виявилася на рідкість цілісною, насамперед за принципами кулінарної обробки [1, 2].

Головними продуктами системи харчування населення України повсюдно були й лишилися зернові, овочі, фрукти, ягоди, молочні, м'ясні, рибні, а також рослинні олії і жири тваринного походження, переважно місцевого виробництва. Основні складові буденного та святкового харчування збереглися дотепер. Найпершими стравами української національної кухні були і залишаються такі харчові вироби:

- хліб у всіх його різновидах (віднедавна набув популярності традиційний цілнозерновий хліб на основі натуральних заквасок) та зернові культури (озима пшениця, ячмінь); на

Бойківщині, Гуцульщині навіть тепер можна скуштувати “ощипок” (з вівса), на Гуцульщині – “корж”, “малай” (з кукурудзи);

- круп’яні каші з пшениці, ячменю, вівса, проса, гречки, рису, а також бобових – гороху, квасолі, поширилося споживання нуту, повернулася до кухні сочевиця;
- макаронні вироби промислового виробництва (поширилося вживання готових соусів до них);
- юшки та борщі – в основі відвари з овочів (цибуля, морква, картопля, капуста, зелень), бобових, круп, з додаванням м’яса (часто птиці), риби, яєць.

Упродовж багатьох попередніх епох в українців виробилася харчова звичка вживати чи не щодня рідке вариво – юшку. Українська традиція готувати і споживати гарячою юшку (борщ) чи не єдиною стравою на обід або вечерю на всю родину зберігається дотепер. Юшка – страва, що має давнє походження, видозмінена (у консистенції, подачею) через іншу теплову обробку складників, їх асортимент та способи подрібнення і варіації міксування, з додаванням приправ, усе ж лишається найбільш вживаною в сучасному повсякденні українців. Найчастіше – без засмажування на тваринному салі, замість нього – пасерування овочів із додаванням рослинної олії (рафінованої). Сучасна частота приготування юшки залежить від родинної традиції, смакових уподобань, стану здоров’я. Борщ – вариво з буряка, моркви, цибулі, зелені, капусти, зілля. Традиційна і популярна в Україні страва має безліч різновидів, майже в кожній області його готують за своїм особливим рецептом. “Сільська традиція” приготування борщу була і залишається донині більш консервативною і висококалорійною. У липні 2022 р. Міжурядовим комітетом з охорони нематеріальної культурної спадщини український борщ внесено до списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО.

Виклад основного матеріалу. Кухня кожного регіону України цікава сама по собі за асортиментом страв, використанням сировини для їх приготування, культурою споживання, що є національним багатством і буде вивчатись і доповнюватись ще не одним поколінням українців. Зупинимося лише на короткій характеристиці деяких із них.

Бессарабська кухня – відома своїм розмаїттям та впливом сусідніх культур, таких як болгарська, молдовська, гагаузька та єврейська. Вона вирізняється використанням великої кількості овочів, зелені, бринзи та м’яса, а також різноманітних спецій. Серед характерних страв можна виділити міліну (лишковий пиріг), плачинди з різними начинками, мамалигу, чорбу та різноманітні страви з баранини. На формування бессарабської кухні значно вплинули географічне розташування та історичні події регіону, що робить її унікальною частиною української гастрономічної спадщини [3].

Бойківська кухня – багата куховарськими традиціями. У них відчувається подих праслов’янської давнини. На них мали вплив природа, клімат, передгірська та гірська не дуже родюча земля, тому мешканці (бойки) змушені були виходити з тих умов і сюрпризів, які їм подарувала земля. На їхні страви та наїдки також вплинули розвинуте скотарство, вівчарство [4]. Не забуваймо, що бойко був вправним мисливцем, тому на його столі були страви з дикої птиці, дичини, ведмежатини, зайчатини та навіть м’ясо з вепра. Тому край, місцева кухня славляться вуджениною. Ковбаси, м’ясо солили, смажили, вудили в димарі з використанням таких порід дерев, як вишня, груша, яблуня, бук, які давали приємний аромат.

Чого лише вартували рубці (з коров’ячого вим’я), товканець, фляки, волове м’ясо. А якими були кишки, кров’янки, сальцесони, кутені, ядерниці (різновид кишки) і, безперечно, бойківське сало, яке могло зберігатися роками!

Хлібобулочні вироби хоч і не відзначалися вишуканістю, але були різноманітними та смачними. Це не тільки хліб “разовий”, “питльований”, “житній”, а й різні завиванці, закрутелики, тістечка, книші, калачі, пироги, баби, медівники, сирники, перепічки, оципки, маківники, лакітки, пампухи, пампушки (з начинкою і без них), горошки, розторгачі, поторганики, книдлі. Випікали наші предки ще й опаленок, пошкрібок, вуглянку, паляницю, підпавку, осух, смук, бези, святвечірні: коліду, карачун.

До страв як прянощі використовували цибулю, часник, насіння кропу, кмину, а влітку ще й любисток, листя кульбаби, лободу, петрушку, пастернак, бібковий листок (лавр). Бойки ще й неперевершені фахівці в приготуванні грибних юшок, мачанок, смаженини, начинок тощо. Навіть місцеві назви їстівних грибів засвідчують, що вони їм відомі мало що не з часів сотворення світу: губи, сморжі, каліки, гливи, бузьків сир, козарі, печериці, підпеньки та гіркані, які солили цілими бочками.

На Бойківщині з давніх-давен шанували пійло, солод, житній мед, медовуху, зелене пиво та різні настоянки, вишняки, сливовицю і славнозвісну паленку.

Гуцульська кухня. Історія гуцульської кухні пов’язана з культурою та особливостями мешканців гір. У певному сенсі кухня стала частиною гуцульської культури – бо майже ні через що інше не можна так багато й цікаво розповісти про традиції, звички та історію самих гуцулів. Вона має давню історію, славиться різноманітністю. Гуцульська кухня доволі поживна та не вельми складна у приготуванні – саме така, яка і має смакувати волелюбним горнякам.

Традиційні компоненти гуцульської кухні оповідають про прості й природні життєві умови гуцулів. Це кукурудза (відповідно, кукурудзяна крупа та борошно), картопля, квасоля, гриби, овече й коров’яче молоко, м’ясо, вуджене (тобто копчене) сало й шкварки, квашена капуста, усі види їстівних лісових грибів тощо. Історія кухні завжди позначена стилем життя людей, його природними особливостями та родом занять: так вівчарство і кукурудзяні поля стали тими визначальними чинниками, які насамперед вплинули на формування гуцульської кухні. До речі, гуцули сьогодні – одна з провідних етнічних груп в Європі, що справді професійно задіяна в екологічному та натуральному гірському вівчарстві [5–7].

Характерними стравами на теренах Гуцульщини є гуцульська бринза, кулеша, вурда, шупеня, гусянка, курчата по-верховинськи, буженина по-верховинськи, банош, кремзлики по-гуцульськи, суп квасолевий по-верховинськи, грибний гуцульський борщ, шашлик по-гуцульськи, гуцульські книдлі з сиром.

У цьому регіоні України організовуються спеціальні фестивалі, присвячені найпоширенішим стравам гуцульської кухні. Найвідоміший з них – “Гуцульська бринза” (рис. 1), який щороку проводиться у м. Рахові. На це свято приїжджають українці, зокрема гуцули з усіх частин світу, туристи з-за кордону. Свято насичене місцевим колоритом, етнічними барвами, народними піснями.

Закарпатська кухня – найбільш різноманітна з усіх українських кухонь загалом. Пов’язано це з особливістю історії Закарпаття. Унікальність і різноманітність формувалася протягом багатьох століть і увібрала в себе традиції і самобутність кухні багатьох народів. Західна частина Карпатських гір потрапила під вплив Австро-Угорщини, Чехословаччини, Румунії. Крім того, у ній звучать відгуки німецької, польської та єврейської кухонь. Також закарпатська кухня яскраво представлена рецептами з інших регіонів України: полтавські галушки, слобожанські деруни, донецькі налисники. Однак найсильнішим був і залишається вплив угорської кухні [8–10].



Рис. 1. Загальний вигляд різних виробів “Гуцульської бринзи”.

Fig. 1. General view of various products of “Hutsul Brynza”.

Кожна страва закарпатської кухні відрізняється, маючи свою родзинку, здатна здивувати навіть вимогливого гурмана. Збереглися навіть стародавні унікальні рецепти: дзьобачки, ріпи, лопатки, пасулі, паленки та боб-гуляшу – традиційного угорського гарячого супу з квасолі, пекниці, шовдаря, гурки, палачінти, кнедликів, а також добре відомого бограчу (рис. 2). Трапляються в кухні закарпатців вкраплення гуцульської – це банош і бринза (рис. 3), а також румунської – мамалига, вона ж токан – кукурудзяна каша (італійці її називають полена, а угорці – пуліска). До мамалиги подають гриби, бринзу, м’ясо, сметану, шкварки.



Рис. 2. Закарпатський бограч.

Fig. 2. Transcarpathian bograch.



Рис. 3. Закарпатський банош.

Fig. 3. Transcarpathian banosh.

Козацька кухня була стародавньою кухнею українських козаків, що мешкали переважно на півдні України, у Придніпров'ї.

У раціоні переважали крупи, риба. М'яса, молока було мало, бо худобу козаки не тримали та й городиною не займалися. М'ясо, сметану, молоко добували в походах або купували в селян. А риби було вдосталь, бо поселення розміщувалися біля річок, озер. Козаки тривалий час проводили в походах, тому в нагоді була солонина, в'ялена і сушена риба. Під час походів режим харчування змінювався, а також набір продуктів – у дорогу брали те, що не псувалося. Козацька кухня була простою, економною, але поживною. Основними стравами були такі: соломаха, братко, куліш, тетеря, галушки, щерба, капуста, путря, шулик медовий, варенуха тощо [11].

Кухня вояків української повстанської армії (УПА) – характеризувалася простотою та використанням доступних продуктів в умовах військового часу. Через специфіку партизанського життя раціон воїнів УПА був адаптований до польових умов і можливостей швидкого приготування. Основу харчування становили крупи, картопля, овочі, а також лісові дари – гриби та ягоди. Часто готували різні каші, юшки, а також страви з борошна, якщо була можливість його здобути. М'ясо було переважно дичиною, здобутою під час полювання, або заготовлене про запас сушене чи в'ялене. Важливою частиною раціону були також дикорослі рослини, що допомагали урізноманітнити меню та забезпечити вітамінами. Простота, поживність та вміння готувати з мінімуму продуктів стали ключовими характеристиками кухні УПА [12, 13].

Лемківська кухня – традиційна система харчування лемків. Лемківська їжа була дуже скромною, переважно складалася з рослинних продуктів, борошняних виробів, картоплі, капусти, квасолі, різних каш та круп [1, 5, 14].

Найбільш уживаними стравами лемків були каші, готували їх із різних рослинних продуктів: борошна (мастило), проса (просяна каша), ячменю (панцаки), кукурудзи (замішка). Популярними страви були з тіста. Особливо поширеними були галушки з сиром, бринзою, помашені маслом, салом (шкварками). Пироги (вареники) робили тільки у святкові дні. Наповнювали їх сиром, капустою, повидлом, сливами, грушами. Картопля на Лемківщині була щоденною стравою. Споживали її в різних формах – вареною, печеною, з капустою, молоком, сушеними фруктами. Зі сирої тертої картоплі з домішуванням борошна пекли бандурянки на свіжому капустяному або кленовому листі в печі, де пекли хліб.

Із супів найголовнішою стравою в зимовий період і час посту була киселиця. Готували її з вівсяного борошна, води та хлібного квасу. Подібною до неї була капуста, яку лемки споживали у великій кількості. Зберігали капусту у 100–300 літрових бочках. Кожна сім'я заготовляла на зиму по кілька бочок капусти. М'ясо лемки споживали лише на свято та за урочистих нагод – майже завжди варене з хлібом.

До основних харчових продуктів лемків належало коров'яче та овече молоко і молочні продукти: масло, сир, бринза, сметана (верхнина). З яєць найчастіше робили яєчню (яшницю): яйця з борошном розколочували в молоці і смажили на маслі чи олії. На Великдень з яєць, солодкого молока чи сметани, солі та цукру робили сирник. Спрагу вгамовували водою (Лемківщина багата на мінеральні води), рідше – кислим молоком.

Наддніпрянська кухня, також відома як кухня Центральної України, відрізняється використанням місцевих продуктів, таких як борошно, крупи, овочі, гриби, і часто включає страви з борошна, як вареники, галушки, локшина, а також традиційні страви, як борщ та юшка. Центральна Україна, зазвичай, характеризується наявністю широких родючих земель, що обумовлює велику кількість страв з пшеничного борошна, картоплі, овочів та

злакових. Саме тут борщ є не тільки стравою, а символом української кулінарії, що має безліч регіональних варіацій. До поширених м'ясних страв відносяться різноманітні види печені, тушковане м'ясо з овочами, а також ковбаси та холодці, які традиційно готувалися на свята. Важливе місце в Наддніпрянській кухні займають молочні продукти, що свідчить про розвинуте тваринництво у регіоні [15, 16].

Подільська кухня. Жоден регіон України не розвивався ізольовано, тож і на Поділлі ми знайдемо рецепти та кулінарні техніки, притаманні традиціям різних етнічних груп, – тут буде вдосталь і єврейського, і польського, і чеського, і навіть вірменського впливу. Ба більше, автентичні подільські традиції споживання їжі було б варто досліджувати ще й з погляду організації побуту різних станів, адже, наприклад, народна, селянська кухня подолян буде суттєво відрізнятися від кухні замкової [17, 18].

Взагалі феномен замкової кухні дуже цікавий. Річ у тім, що на Поділлі споконвіку було безліч фортифікаційних споруд. Люди, які жили в замках, з одного боку, мали доступ до більшої кількості ресурсів (селянам, наприклад, було заборонено полювати в лісі на великих тварин), з іншого – вони мали бути готовими до облоги та ізоляції від світу. Якщо хочете відчутися на смак замкову кухню Поділля, сміливо обирайте страви з дичини – оленину та м'ясо дикого кабана. Якщо хочете мати вдалу вечерю, за мірками місцевих селян, зверніть увагу на фазанів та зайців. Особливо популярними стравами у Подолян є борщ (рис. 4), який внесено до національної нематеріальної спадщини України, та вареники із картоплею і сиром (рис. 5).



Рис. 4. Борщ український.
Fig. 4. Ukrainian borscht.



Рис. 5. Вареники "Подільські".
Fig. 5. Varenyki "Podilski".

Також у кожному замку була власна броварня. За середньовічними традиціями пиво не тільки пили як воду (воно, до речі, було куди більш безпечним) – на ньому ще й готували. Поширеними були пивні супи і борщі, а також випічка на пиві.

Окрім того, звісно, на зиму та на випадок облоги заготовлювали багато м'яса – його солили або варили і потім заливали витопленим салом. По території Вінницької області проходили три великі чумацькі шляхи, до замків часто навідувалися купці, тож на місцевих кухнях можна було знайти різноманітні спеції.

Традиційні страви Поділля смачні, корисні, поживні та цікаві. Адже здавна тутешні господині готували з городини, фруктів і зернових, що росли навколо, вкладаючи в кожну страву фантазію, знання та душу. Також для приготування своїх страв господині

використовували рибу, яйця, гриби, молочні продукти, бобові, м'ясо птиці, свинину та яловичину. Але поряд із загальновідомими вони створювали з них особливі, притаманні лише цій частині України, страви. Картопля по-уданівськи, годзя, чорна ковбаса, тиманівська каша-капуста, пироги з горохом і часниковою приправою, коцюрubi, мазарі, пухкеники, буслові лапки, книш із хлібенятком, макаран – це лише невеликий перелік тих традиційних подільських страв, які вас точно здивують своїм смаком.

Селяни ж готували різноманітні каші (солоні – з хроном, зі шкварками, морквою або сметаною, солодкі – з топленим молоком та фруктами), голубці з квашеної капусти з різними начинками, а з появою картоплі почали активно освоювати страви з нею: свистуни з грибами, картопляники з черемшею та ін. До речі, саме тут господині активно використовували мед та величезне розмаїття рослинної їжі: борщ з кропивою та оладки з кулбаби не були дивиною. А ще піріжки з калиною та квас з бузини.

Про подільські борщі варто поговорити окремо. Наприклад, окрім звичного борщу на свинячих реберцях та буряковому квасі, тут готували й рибні борщі, зокрема борщ із карасями. Його, до речі, в “Щоденнику”, та й інших творах нерідко згадував Шевченко. Рецептів було кілька. Наприклад, можна готувати звичайний червоний борщ, а наприкінці додати в каструлю трохи лісових грибів та смажених карасів. Окрім того, відомі рецепти борщу з сушеними карасями, капустою та пшоняною кашею, звареною на раковій юшці.

Ще один поширений місцевий рецепт – коцюрubi. Це дещо незвична страва з товченої картоплі та галушок, яка подається з часником та шкварками. Манзарики – піріжки з сиром та зеленню.

Поліська кухня. На Поліссі донині збереглися чимало архаїчних форм духовної та матеріальної культури. Не менш цікавою є і традиційна кухня. Так, деяким стравам просто немає аналогів, вважають дослідники. Інші ж дійшли чи не з часів Київської Русі. А одним з делікатесів, який вміють приготувати лише тутешні господині, нині залюбки смакують у ресторанах. Особливо цінним продуктом харчування вважається поліський житній хліб, який полюбають здавна всі українці, не тільки полісяни.

Виробництво продуктів харчування, пов'язане з багатовіковою історією місцевого рільництва і тваринництва, а також характерного для цього регіону рибальства, збиральництва грибів та ягід. Тут люди збирають найрізноманітніші ягоди: чорниці, журавлину, лошину, малину, ожину, калину, брусницю, а також грушки-гнилички і яблука-кислички, після чого готують найрізноманітніші варення та морси. На Поліссі найулюбленішими стравами є страви з картоплі – це оладки з тертої картоплі, бульбовники, деруни, млинці з “мочалкою”. Давньою стравою Полісся є також штурханці з картоплею і сиром, зазвичай, її подають зі шкварками або вершковим маслом (рис. 6). Відомі також такі старовинні страви, як каплун, вихватень, перепічки, каврук, джур, зіваки, мазурики по-волинськи та ін.

Городні культури на Поліссі широко представлені капустою, огірками, буряками, морквою, пастернаком, селерою, гарбузом, цибулею й часником. Багато споживали городніх та дикоростучих хрону і щавлю. Найпоширенішою стравою з овочів є, як і повсюдно в Україні, борщ у всіх його різновидах (червоний – з буряком і капустою, зелений-весняний – зі щавлем і холодник – із квасу, кисляку чи масла, неварений). У контексті національної традиції харчування на Поліссі борщ стає символом української кухні, ознакою добробуту, ситості, достатку. Слід відзначити, що на Поліссі борщі (як і капуста, і юшки, і крупники) не засмачують такими гострими приправами, як у південніших районах України. Перцю теж споживають значно менше. З гострих приправ переважає часник.



Рис. 6. Штурханці з картоплею і сиром.
Fig. 6. Shurkhantsi with potatoes and cheese.

М'ясні страви (печення, січеники, ковбаси тощо) ще до першої половини XX ст. були атрибутом переважно святкової кухні поліщуків. Сьогодні м'ясних страв і страв з додаванням м'яса споживають значно більше, особливо на Великдень. До цих свят колють кабанів і готують кров'янку, ковбаси, сальтисон (ковбик), печене в тісті стегно, драглі (холодець, студенець).

Рибальство тут також є поширеним ремеслом. У водоймах водяться соми, угри, лящі, білизна, лини та інша цінна риба. Окрім названих видів риби, можна наловити карасів, коропів, в'юнів, красноперок, окунів, щук та іншу менш цінну рибу. Її сушать у печі, в'ялять, смажать, варять. Готують і рибні холодці з грибами (переважно з линів).

Для Полісся, більше ніж для інших регіонів України, характерні кваси, особливо зі соків дерев і фруктово-ягідні. Кленовий сік сьогодні не збирають, а березовий не втратив давньої популярності. Його заквашують житнім хлібом чи солодом, медовими стільниками, журавлиною, брусницями. Знаний кожному мешканцеві Полісся узвар зі садових і лісових ягід і фруктів, варять і на щодень.

Слабоалкогольні напої представлені значним асортиментом найрізноманітніших наливкок: вишнівка, слив'янка, смородинівка, тернівка, чорнична, малинова, ожинава, калинова, бузинова тощо. Доволі популярні на Поліссі й настоянки – горілки на травах і коріннях лікарських та ароматичних трав (зубрівці, звіробі, калгані, чебрецю, м'яті тощо) [19, 20].

Слобожанська кухня. Головною стравою був червоний борщ з капустою, буряком та зеленню. На стіл його завжди подавали з круп'яною кашею. Звідси пішла відома приказка “борщ та каша – їжа наша”. Іноді крупи замінювали галушками, варениками, пирогами або картоплею. Багаті господарі дозволяли собі випікати хліб з білого борошна. Ті ж, хто були бідніші, – пекли зі сірого або житнього борошна. І, звісно, не варто забувати про сало. З цим “стратегічним продуктом” варили борщ та галушки. Навіть солодкі страви іноді готувалися зі салом. Наприклад, традиційні вергуни з цукром смажили на смальці (рис. 7).

Кухня Слобожанщини була схожою на кухню Центральної України. Звідти приїхало багато переселенців. Тоді часто готували холодці, молочну локшину, смажені кишки, гарбузові каші, борщ по-слобожанськи, гречаники, галушки з м'ясом і салом, тушковану капусту з ковбасою, смажену картоплю, картопляні котлети, смажені гриби та багато інших смаколиків. На Слобожанщині поширеними були калинники – страва з гречаного борошна, ягід калини та розчиненого у воді меду. Щодо напоїв. На Слобожанщині віддавали перевагу

квасу, березовому соку, часто пили чай або узвари на травах та фруктах. Серед алкоголю віддавали перевагу пиву, бразі, наливкам та горілці або настоянкам на перці чи горіхах [21].



Рис. 7. Вергуни з цукром.

Fig. 7. Verguny with sugar.

Висновки. Зі здобуттям незалежності України ставлення до культури та етнографії власної країни докорінно змінилося. Це стосується і традиційної кухні. У засобах масової інформації оприлюднюється значна кількість рецептів (і народних, і пристосованих до сучасних продуктів та способів їхньої обробки). Поширилася мода на приготування страв української національної кухні (хліб, юшка, борщ, галушки, вареники, банош тощо). Частина страв української національної кухні стали візитівками українських міст та фестивалів, що є елементом гастрономічного туризму.

Сьогодні в Україні популярності набули крафтові та фермерські продукти. Процес пошуку рецептів національної української кухні помітно пришвидшився. Локальні рецепти надають колориту кожному українському регіону, що сприяє розвитку гастрономічного туризму [22].

Гуцульська овеча бринза стала першим українським товаром, який отримав реєстраційне свідоцтво (2018) і має право на визнання в Європейському Союзі. Вона виготовляється на літніх високогірних полонинах з овечого молока відповідно до карпатських традицій, що беруть свій початок з XV ст. Виготовляють її в Закарпатті, Івано-Франківщині та частині Чернівецької області. Бринза додається до відомих страв – баношу і кулешу. Популярною є бессарабська бринза, що виробляється на Одещині.

Останніми десятиліттями особлива увага в Україні приділяється оздоровчому харчуванню, внаслідок введення у традиційні страви інноваційних інгредієнтів. Використання нетрадиційної сировини місцевого походження у виробництві харчових продуктів дозволяє створювати різноманітні харчові продукти і страви, зокрема, з використанням рослинної сировини, такої як плоди, ягоди, овочі, зерно, насіння олійних культур тощо. Це дало поштовх для розвитку принципово нових напрямів харчування для потребуючих верств населення – функціонального, профілактичного, дієтичного, геродієтичного, дитячого, спеціалізованого та ін. [23].

Як бачимо, з огляду традицій національної кухні України, багато з окресленого переліку страв набрало етнічної символіки, яка визначалася, насамперед, через усвідомлення українцями окремих страв як своєрідного коду національної культури, вписаного в систему етнічної історії. Останнє є витвором власного кулінарного мистецтва і вивчатиметься ще не одним поколінням нашої нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюх Л. Ф. Українська народна кулінарія: історико-етнографічне дослідження : монографія. Київ : Наукова думка, 1977. 154 с.
2. Брайченко О., Гримич М., Лильо І., Резніченко В. Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О. Ю., 2021. 286 с.
3. Тітікало Л. Бессарабія. Кулінарна мандрівка. Київ : Пабліш Про, 2017. 184 с.
4. Автентична Бойківська Кухня. Kuchnia Wojkowska i Instagram. Львів, 2020. 74 с. URL: [CarpathianBoykoCuisineculinarybook.pdf](https://carpathianboykocuisineculinarybook.pdf).
5. Гонтар Т. О. Народне харчування українців Карпат. Київ : Наукова думка, 1979. 138 с.
6. Гавука П., Масляник О. Гуцульська кухня. Ужгород : Тиса, 2016. 128 с.
7. Стукальська Н. М., Антоненко А. В. Гастрономічний туризм в Україні як тренд популяризації нематеріальної культурної спадщини. *Нематеріальна культурна спадщина як сучасний туристичний ресурс: досвід, практики, інновації* : тези доповідей IV-ї міжнар. наук.-практ. конф.-фестивалю. Київ : КНУКіМ, 2021. С. 247–251.
8. Міцко М. А. Закарпатська кухня. Ужгород : Патент, 2009. 256 с.
9. Деяк І., Шандор Ф. Закарпатські страви на цілий рік. Ужгород : Мистецька лінія, 2009. 256 с.
10. Закарпатські традиції самогонваріння: історія рецепту паленки. URL: <https://go-to.rest/blog/transcarpathian-distilling-tradition/>.
11. Козацькі страви / зіб., зап., впоряд. Я. Мельничук і Б. Карабін. Львів : Край, 1994. 102 с.
12. Патриляк І. “Щоденний хліб” курсантів УПА: житлове, матеріально-технічне, продовольче та медичне забезпечення старшинських та підстаршинських шкіл УПА (1943–1944). *Український визвольний рух: До 75-ліття Організації Українських Націоналістів*. Львів, 2004. С. 246–259.
13. Прокопов В. Ю. Матеріальний аспект повсякденного життя учасників руху ОУН та УПА на Закерзонні (1943–1947 рр.). *Гуманітарний журнал*. 2015. № 3–4. С. 127–138.
14. Кожолянко Г. Народнознавство Буковини. Народна їжа українців. Чернівці : Рута, 2000. 104 с.
15. Вовк Х. К. Студії з української етнографії та антропології. Київ : Мистецтво, 1995. 336 с.
16. Клиновецька З. Страви й напої на Україні. Київ : Час, 1991. 218 с.
17. Артюх Л. Ф., Балушок В. Г., Болтарович З. Є. Поділля: історико-етнографічне дослідження. Київ : В-во НКЦ “Доля”, 1994. С. 284–312.
18. Баженова С. Е., Хоптяр А. Ю. Кулінарна етнологія Поділля: особливості і рецептурні складові наповнення. *Комунальне господарство міст*. 2023. Т. 7. Вип. 181. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2023-7-181-17-23>.
19. Кулінарні традиції – Полісся. URL: <https://sites.google.com/site/Opolissa0/home/kulinarni-tradicie>.
20. Николюк Т. В., Шкляєва Н. В. Найдавніші традиційні страви населення Західного Полісся та західної частини Волині в народних оповіданнях та кулінарних рецептах. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації*. 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 130–136.

21. Наконечна К. О. Традиційні обрядові та святкові страви українців-слобожан. *Історія та географія* : зб. наук. праць. Харків, 2012. Вип. 43. С. 138–141.
22. Басюк Д. І. Етногастрономічний туризм в Україні: тенденції та перспективи розвитку. *Стійкий розвиток України : проблеми та перспективи* : зб. матер. доп. учасн. IV наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 2016. С. 121–123.
23. Бомба М. Я., Пандяк І. Г., Майкова С. В. та ін. Технології продуктів оздоровчого харчування : монографія ; за заг. ред. д-с.-г. наук, проф. М. Я. Бомби. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. 338 с.
24. Bomba M. Ya., Pandiak I. H., Fedyna L. O., Krektun B. V. Application of functional ingredients in confectionery manufacturing technology. *Scientific Messenger of Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies. Series: Food Technologies*. 2025. № 27(103). P. 10–14. URL: <https://doi.org/10.32718/nvlvet-f10302>.

REFERENCES

1. Artyukh, L. F. (1977). Ukrainian Folk Cuisine : A Historical and Ethnographic Study: Monograph. Kyiv : Naukova Dumka [in Ukrainian].
2. Braichenko, O., Hrymych, M., Lyljo, I., Reznichenko, V. (2021). Ukraine. Food and History. Kyiv : FOP Braichenko O. Yu. [in Ukrainian].
3. Titikalo, L. (2017). Bessarabia. A Culinary Journey. Kyiv : Publish Pro [in Ukrainian].
4. Authentic Boyko Cuisine. (2020). Kuchnia Bojkowska and Instagram. Lviv. URL: [CarpathianBoykoCuisineculinarybook.pdf](https://carpathianboykocuisineculinarybook.pdf) [in Ukrainian].
5. Gontar, T. O. (1979). Traditional Food of Ukrainians in the Carpathians. Kyiv : Naukova Dumka [in Ukrainian].
6. Gavuka, P., Maslyanik, O. (2016). Hutsul cuisine. Uzhhorod : Tisa [in Ukrainian].
7. Stukalska, N. M., Antonenko, A. V. (2021). Gastronomic tourism in Ukraine as a trend in promoting intangible cultural heritage. *Intangible cultural heritage as a modern tourist resource: experience, practices, innovations* : abstracts of reports of the IV International Scientific and Practical Conference-Festival. Kyiv : KNUKiM, 247–251 [in Ukrainian].
8. Mitsko, M. A. (2009). Transcarpathian cuisine. Uzhhorod : Patent [in Ukrainian].
9. Deyak I., Sandor F. (2009). Transcarpathian dishes for the whole year. Uzhhorod : Mystetska Linia [in Ukrainian].
10. Transcarpathian traditions of moonshining: the history of the palenka recipe. URL: <https://go-to.rest/blog/transcarpathian-distilling-tradition/> [in Ukrainian].
11. Kozatski stravi. (1994). / compiled, edited and arranged by Ya. Melnychuk and B. Karabin. Lviv : Krai [in Ukrainian].
12. Patryliak, I. (2004). “Daily Bread” of UPA Cadets: Housing, Material and Technical, Food and Medical Support for Senior and Junior UPA Schools (1943–1944). *Ukrainian Liberation Movement : On the 75th Anniversary of the Organisation of Ukrainian Nationalists*. Lviv, 246–259 [in Ukrainian].
13. Prokopov, V. Yu. (2015). The material aspect of everyday life of OUN and UPA members in Zakarzonja (1943–1947). *Humanitarian Journal*, № 3–4, 127–138 [in Ukrainian].
14. Kozholianko, H. (2000). Ethnography of Bukovina. Traditional Ukrainian Food. Chernivtsi : Ruta [in Ukrainian].
15. Vovk, H. K. (1995). Studies in Ukrainian Ethnography and Anthropology. Kyiv : Mystetstvo [in Ukrainian].

16. Klynovetska, Z. (1991). Food and Drink in Ukraine. Kyiv : Chas [in Ukrainian].
17. Artyukh, L. F., Balushok, V. G., Boltarovich, Z. E. (1994). Podillia: Historical and Ethnographic Research. Kyiv : Publishing House of the National Cultural Centre "Dolia", 284–312 [in Ukrainian].
18. Bazhenova, S. E., Khoptyar, A. Yu. (2023). Municipal Economy of Cities, 17–23. URL: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2023-7-181-17-23> [in Ukrainian].
19. Culinary traditions – Polissya. URL: <https://sites.google.com/site/0polissa0/home/kulinami-tradicie> [in Ukrainian].
20. Nikolyuk, T. V., Shklyayeva, N. V. (2024). The oldest traditional dishes of the population of Western Polissya and the western part of Volhynia in folk tales and culinary recipes. *Scientific notes of the V. I. Vernadsky Tavria National University. Series: Philology. Social communications*, № 2, 130–136. [in Ukrainian].
21. Nakonechna, K. O. (2012). Traditional ritual and festive dishes of Ukrainians from Sloboda Ukraine. *History and geography* : collection of scientific works. Kharkiv, 138–141 [in Ukrainian].
22. Basuk, D. I. (2016). Ethno-gastronomic tourism in Ukraine: trends and prospects for development. *Sustainable development of Ukraine: problems and prospects* : collection of materials from the IV scientific and practical conference. Kamianets-Podilskyi, 121–123 [in Ukrainian].
23. Bomba, M. Ya., Pandyak, I. G., Maikova, S. V. et al. (2023). Technologies of health food products : monograph / edited by Doctor of Agricultural Sciences, Professor M. Ya. Bomba. Lviv : Ivan Franko National University of Lviv [in Ukrainian].
24. Bomba, M. Ya., Pandiak, I. H., Fedyna, L. O., Krektun, B. V. (2025). Application of functional ingredients in confectionery manufacturing technology. *Scientific Messenger of Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies. Series : Food Technologies*, № 27 (103), 10–14. URL: <https://doi.org/10.32718/nvlvet-f10302> [in English].

*Стаття: надійшла до редакції 25.06.2025
доопрацьована 12.07.2025
прийнята до друку 26.08.2025*

THE RICHES AND TRADITIONS OF UKRAINIAN NATIONAL CUISINE

Myroslav Bomba

*Ivan Franko National University of Lviv,
41, P. Doroshenko Str., Lviv, Ukraine, 79007
e-mail: myroslavbomba@lnu.edu.ua*

The richness and diversity of Ukrainian national cuisine, which has been shaped over several centuries by natural and climatic conditions, historical development and the coexistence of different cultures, languages and traditions, customs, tastes and living conditions, is highlighted. The main food products, traditional dishes, and the specifics of culinary traditions of different ethnographic regions of Ukraine are considered. Particular attention is paid to the symbolic meaning of certain dishes, such as Ukrainian borscht, brynza, banosh, varenyky, holubtsi, kulesha, pampushky, salo and others, which have become an

integral part of the cultural heritage of Ukrainians. Emphasis is placed on the development of healthy eating through the introduction of innovative ingredients (non-traditional plant-based raw materials, biologically active additives, etc.) into traditional dishes, which has given impetus to the development of fundamentally new areas of nutrition for vulnerable groups of the population – functional, preventive, dietary, heroic, children's, specialised, etc. The growing popularity of Ukrainian national cuisine in the modern world is emphasised, as well as the development of gastronomic tourism and innovative approaches to nutrition.

Keywords: Ukrainian cuisine, ethnography, regional characteristics, culinary traditions, gastronomic tourism.