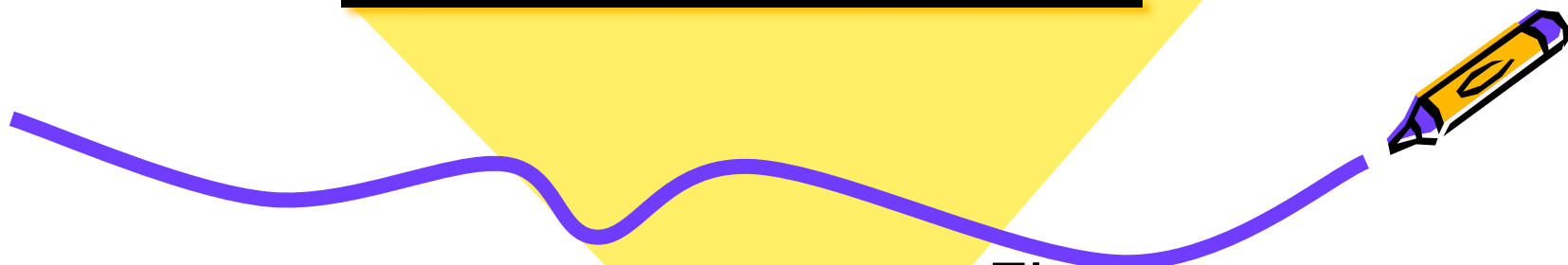




НАРОДНА КУХНЯ.  
ТРАДИЦІЇ НАРОДНОГО  
ХАРЧУВАННЯ.



Підготував:  
Учень 9 класу  
Прунчак Мар'ян

# План

- Коротка історична довідка
- Традиції народного харчування
- Повсякденна і святкова їжа
- Обрядова їжа
- Регіональні традиції харчування
- Пости



# Коротка історична довідка



**Українська національна кухня** склалася досить пізно, в основному до початку – середини XVIII ст., а остаточно – до початку XIX ст. Доти її складно було відмежувати від родинних їй польської і білоруської кухонь. Це порозумівається тривалістю і складністю процесу формування української нації й української держави. Власне кажучи, формування української нації почалося лише з XVII ст. і завершилося через 100 років.

# Народне харчування — важливий елемент матеріальної культури.

Його склад, якісні характеристики залежать від багатьох чинників. Це передусім історичні, соціально-економічні, культурно-побутові, географічні умови проживання етносу, традиції, напрями і ступінь розвитку сільського господарства. У зв'язку з тим, що їжу необхідно готувати систематично і цей процес нерозривно пов'язаний із сімейним побутом, народне харчування залишається найстійкішим компонентом матеріальної культури. Страви та способи їх приготування виступають специфічними ознаками національних особливостей кожного народу.





# Традиції народного харчування

Традиційне харчування українців пройшло тривалий шлях становлення і розвитку. Деякі способи зберігання продуктів, приготування страв, що дійшли до нас, застосовувалися ще в часи Трипілля, ранніх слов'ян та Київської Русі. Століттями Українська кухня — національна кулінарія, яка має свою давню історію та славиться різноманітністю, нараховує сотні рецептів: борщі національна кулінарія, яка має свою давню історію та славиться різноманітністю, нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки національна кулінарія, яка має свою давню історію та славиться різноманітністю, нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, вареники національна кулінарія, яка має свою давню історію та славиться різноманітністю, нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, вареники й ковбаси, печені національна кулінарія, яка має свою давню історію та славиться різноманітністю, нараховує сотні рецептів: борщі





# Повсякденна й святкова їжа

---

**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 проводили теж засобами термічної обробки, а також без термічної ферментації та в'ялення. 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 готувалися рецептами повсякденної кухні, але при цьому мали вищу калорійність завдяки м'ясним, рибним, жировим компонентам, різноманітним набіалам із сметани, ряжанки тощо.

# Повсякденна й святкова їжа

У харчуванні українців використовувалися різноманітні продукти, а також різні способи приготування їжі. Це зумовлювалося традиційним багатогалузевим сільським господарством, яке поєднувало землеробство з тваринництвом і садівництвом. Розширенню асортименту продуктів харчування сприяло також рибальство, бортництво, меншою мірою мисливство, збиральництво. Значний вибір способів харчування забезпечувала українська піч, яка вирізнялася багатьма універсальними якостями і давала змогу варити, пекти, смажити, тушкувати, сушити продукти.





# Традиційні страви

- Основу народного харчування українців становили різні страви з борошна і круп. Це відображало землеробський, головним чином зерновий, характер господарювання. Особливу роль у харчовому раціоні відігравав хліб, який супроводив українця від народження до смерті, в буденному житті та в свято, у праці та відпочинку, в горі й radoщах. Вважалося за гріх недоїсти або викинути його шматок. Навіть крихти збирали зі столу та з'їдали, коли кусень хліба випадково падав на землю, його піднімали і цілували.
- До випікання хліба господині-українки ставилися з особливою увагою. Невдало випечений хліб, особливо ритуальний (паска, коровай), згідно з повір'ям приносив сім'ї нещастя, біду. Значна увага приділялася чистоті рук і посуду. Неохайних господарок засуджували у народі. Про них говорили: «Видно, що Настя хліб пекла — усі ворота в тісті».







- Крім хліба, з муки виготовляли чимало інших страв: *коржі*, *перепічки*, *пампушки*, *пирого*, *млинці*, *оладки* та ін. *Коржі* випікали у печі на сковороді з прісного, тонко розкачаного пшеничного або житнього тіста. У деяких регіонах готували коржі з гречаного борошна та гороху. їли їх замість хліба — з молоком, ряжанкою, салом, олією. На свята й у вихідні готували коржі з медом і маком. Перепічки, підпалки також пекли із тонко розкачаного тіста. їли їх гарячими, переважно на сніданок. З кислого пшеничного або гречаного тіста випікали невеликі булочки — пампушки. Найчастіше їх вживали до борщу, рідше — з олією та часником як самостійну страву.
- Улюбленою стравою українців були *пирого*. Пекли їх з того ж тіста, що й хліб, але обов'язково з начинкою. Для начинки використовували картоплю, капусту, горох, квасолю, товчену коноплю, гарбуз, свіжі та сухі фрукти, сир. На Поліссі і в гірських районах Карпат часто вживали ягоди і гриби.

# Традиційні страви

- Улюблена страва українців — *вареники*, які на Галичині називалися «пирогами». Тісто для них замішували з пшеничної, гречаної, житньої муки, тонко розкачували і нарізали кружальцями. Вареники готували з начинкою: сиром, картоплею, капустою, квасолею, вишнями та іншими фруктами, пшоняною чи гречаною кашею. Варили їх в окропі. їли вареники зі сметаною, маслом, олією, смаженим салом з цибулею. Вареники вважаються однією з найхарактерніших для української кухні страв.





# Українські борщі



- У традиційному народному харчуванні українців значне місце посідали *овочеві страви*. Без сумніву, найпопулярнішою стравою серед них був *борщ*. Практично їли його щодня як основну обідню страву. Крім цього, борщ належав до обов'язкової їжі на весіллі, поминках, обжинках, Різдво тощо. Відомі три основні його різновиди — буряковий, зелений і холодний.
- Борщ буряковий був і залишається однією з найбільш поширених рідких варених овочевих страв. «Борщ та капуста — в хаті не пусто», — говорить народне прислів'я. Основні його компоненти — буряк і капуста. Водночас використовували чимало й інших продуктів: квасолю, помідори, картоплю, моркву, часник і т. д.
- Традиційно борщ готували на буряковому квасі. Його заливали у горщик, розбавляли до смаку водою, варили у печі. Потім у кип'ячену юшку кидали кришений буряк, картоплю, капусту, моркву, інші компоненти. Готову страву заправляли смаженою на олії чи салі цибулею або цибулею і часником, затовченими старим салом. Борщ варили здебільшого без м'яса, а сало клали лише до смаку. їли страву гарячою, приправленою червоним перцем та забіленою сметаною. Під час посту готували борщ з рибою або грибами.
- *Зелений, або щавлевий, борщ* готували навесні, коли з'являлася перша зелень: щавель, лобода, кропива. Варили його на сирівці, добавляли картоплю і засмажували або затовкували звичайним способом. При можливості зелений борщ заправляли круто звареним посіченим яйцем і сметаною.
- Другою поширеною рідкою овочевою стравою на Україні був *капусняк*. Варили його з квашеної капусти та картоплі, іноді добавляли пшоно або іншу крупу. У заможних родинях капусняк готували на м'ясному розсолі. Звичайно його заправляли салом з цибулею.



# Що означає сало для українців

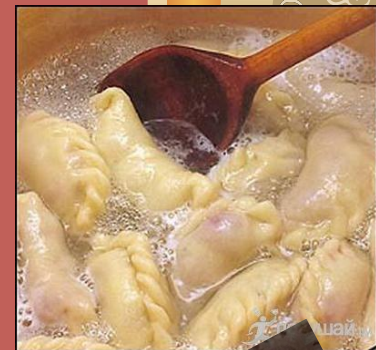
В українській культурі сало набуло дещо культового значення. Як національна страва, воно стоїть поряд з такими безсумнівними візитними картками української кухні як борщ, вареники, голубці. В українській культурі сало набуло дещо культового значення. Як національна страва, воно стоїть поряд з такими безсумнівними візитними картками української кухні як борщ, вареники, голубці. В українській культурі сало набуло дещо культового значення. Як національна страва, воно стоїть поряд з такими безсумнівними візитними картками української кухні як борщ, вареники, голубці, галушки. В українській культурі сало набуло дещо культового значення. Як національна страва, воно стоїть поряд з такими безсумнівними візитними картками української кухні як борщ, вареники, голубці, галушки.



ними картками української кухні як борщ, вареники, голубці, галушки, що більшість українців вважає національною стравою. Як національна страва, воно стоїть поряд з такими безсумнівними візитними картками української кухні як борщ, вареники, голубці, галушки, голубці, національною стравою в тому сенсі, що



# Традиційні страви



- **ВЕРГУНИ** — просте печиво, нехитрі ласощі, які виготовляли із прісного тіста на яйці й сироватці або маслянці.
- **ГАЛУШКИ** — типова для української кухні страва. Прісне тісто, замішане на воді чи сироватці з яйцем, розкачували качалкою, щоб товщина коржа була 1 — 1,5 см.
- **ГАРБУЗОВА КАША.** Гарбузи вирощували у кожному без винятку селянському господарстві. Печений або варений гарбуз споживали майже цілорічне — завдяки можливості тривалого зберігання.
- **ДЕРУНИ** (*драники, драчаники, терчаники*) користувалися великою популярністю у народній кухні, особливо у північних районах України.
- **ДУШЕНИНА.** М'ясо (найчастіше свинину) 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.
- **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.

# Традиційні страви



- **КЛЬОЦКИ** (*кљюски*) — страва, що готувалася аналогічно *галушкам*, але з до-повнювачами. 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.
- **КОВБАСА** — харчі, які виготовлялися переважно на запас. Після забою кабана тонкі кишки ретельно промивали, вимочували, очищали й начиняли сирим м'ясом, підчеревиною, перетертими з сіллю, часником, перцем. Склавши ковбасу кільцями, її засмажували на сковороді у гарячій печі з обох боків.
- **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.
- **МАМАЛИґА** — страва з вареного борошна, аналогічна *лемішці*, але з кукурудзяного борошна, взятого у тих же пропорціях до води.
- **МЕДІВНИК** (*медовий пряник, пряник, праник*) — солодке печиво.
- **КРОВ'ЯНКА**. Товсті кишки забитих свиней вимивали, вимочували, очищали й начиняли сирією кров'ю, змішаною з недовареною гречаною крупою, сирією дрібно січеною підчеревиною, сіллю і спеціями. Як і ковбасу, кров'янку смажили у печі з обох боків.

# Традиційні страви



- ❑ **МОЛОЧНІ СТРАВИ** на Україні споживалися щодня, за винятком постів. Найпоширенішою стравою було свіже коров'яче молоко, кип'ячене або парене у печі. На свіжому молоді варили каші, локшину, ним заправляли картоплю, полуднували. З пареного молока робили ряжанку.
- ❑ **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.
- ❑ **ПЕРЕПЧКИ** — 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.
- ❑ **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 шинку зберігалася довго, аж до косовиці й жнив, коли потрібно було особливо калорійне харчування.
- ❑ **ЮШКИ** — рідкі страви типу супів, бульйонів. Юшкою називалися м'ясні й рибні відвари, які слугували основою для більшості рідких страв. Юшку також називали такі відвари, вже заправлені картоплею, локшиною чи галушками.



## Обрядові страви

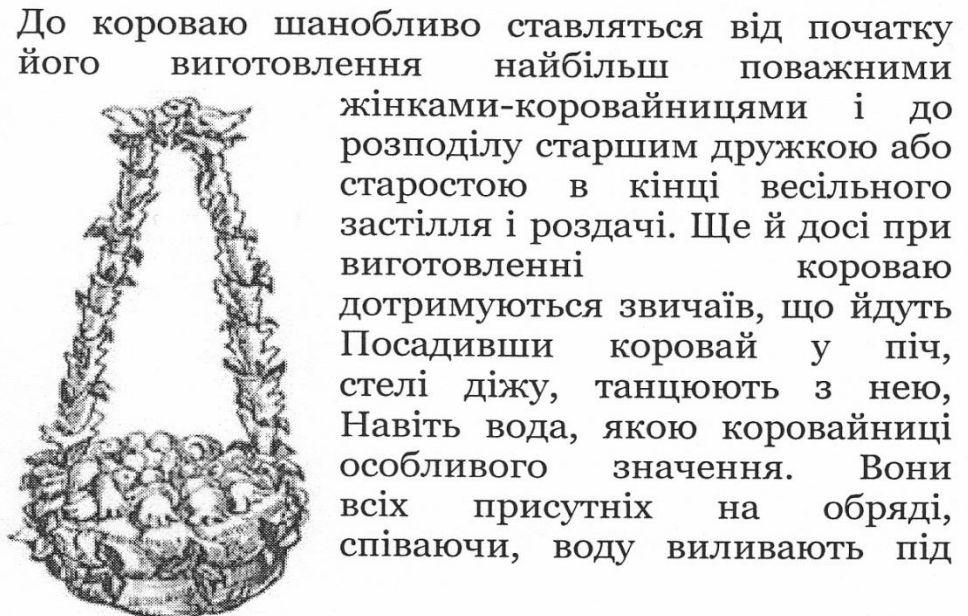
**Коровай** — обрядовий хліб, поширений серед багатьох слов'янських народів. Але для української обрядової традиції коровай як символ має особливе значення, використовується у численних обрядових діях і вирізняється багатоманітністю варіантів.

Особливе значення коровай має в українському весіллі. Відсутність короваю означала неповноцінність обряду, а людина, яка з бідності, сирітства чи якихось інших причин була позбавлена весільного короваю, одержувала прізвисько Безкоровайний. Весільний коровай і зараз випікають із кращих сортів муки, із розчинного тіста на маслі, яйцях. Зверху його оздоблюють виробами з тіста:

шишками, голубками, жайворонками, качечками, квіточками, колосками. Крім того, коровай прикрашають зеленню барвінка, ягодами або цвітом калини, червоними стрічками, подекуди — гілками плодівих дерев, оплетеними тістом. На Чернігівщині та півночі Полтавщини коровай пов'язують червоним кралевецьким рушником.



з глибокої давнини. коровайниці піднімають до співаючи величальних пісень. миють від тіста руки, набуває символічно вмивають нею цілються навхрест, а потім, родюче дерево.



До короваю шанобливо ставляться від початку його виготовлення найбільш поважними жінками-коровайницями і до розподілу старшим дружкою або старостою в кінці весільного застілля і роздачі. Ще й досі при виготовленні короваю дотримуються звичаїв, що йдуть Посадивши коровай у піч, стелі діжу, танцюють з нею, Навіть вода, якою коровайниці особливого значення. Вони всіх присутніх на обряді, співаючи, воду виливають під



# Обрядова їжа

**Колач (калач)** — обрядовий хліб. На весіллях, крім короваю, пекли й інше печиво, серед якого колач посідав не останнє місце. Виготовляли його із вчиненого тіста, плетеним з трьох-чотирьох качалочок. 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. 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 колачі дивилася на молодого, коли він приходив забирати її до себе. Колачі пекли і на христини, на Паску та Різдво.

**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. Лежень найбільш характерний для Лівобережної України, частково для Півдня. У деяких районах Полісся лежнем називали різдвяний хліб, який лежав на столі протягом усіх свят аж до Водохреща.

**Дивень (верч)** — весільний обрядовий хліб, різновид колача, лежня. Готували його на Поліссі. Форма його була овальною, як і в лежня, однак прикрасами зверху він оздоблювався рідко. Його виробляли найчастіше з плетінки втриє 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. Цей хліб здебільшого характерний для Півдня, частково — Полтавщини й Слобожанщини. Через дивень молода дивилася на молодого, звідки, очевидно, й походить його назва. Коли печуть дивень, загадують, яке буде у молодих майбутнє подружнє життя. Якщо дивень удається, то й життя має бути щасливим. Садячи його у піч, примовляють: Світи, жар, у печі



# Обрядова їжа



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!

**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. Виготовляли їх і в інший спосіб — маленькими плетінками на зразок колачиків, у формі пташок чи булочок. Шишками оздоблювали коровай і лежень; ними дарували на застіллі гостей, яким не вистачало короваю; 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.

**Коливо (канун, сита)** — ритуальна поминальна страва, різновид куті. Пшеницю (на Лівобережжі частіше ячмінне недроблене зерно) варили до готовності, охолоджували, поливали медовою ситою або слабким цукровим сиропом. На півночі та подекуди на Полтавщині замість крупів брали печений білий хліб, булки, бублики, печиво, кришили у миску й поливали ситою або солодкою водою. Це й було коливо. Воно і досі є обов’язковою ритуальною стравою майже на всій території України. Без колива не може бути поминок. З нього починають поминальний обід після поховання, на дев’ять і сорок днів, а також на роковини по смерті.

# Обрядова їжа

**Калита (калата, маламай)** — обрядовий хліб, який готували на Андрія. У цей день відбувалися великі молодіжні гуляння, дівочі ворожіння. 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. Калита, яку пекли перед святом зимового сонцестояння в сонцеподібній формі, ймовірно, мала зв'язок з давніми дівочо-парубочими гуляннями на честь народження світила.

**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. Корочун як символ завершення аграрного року завжди випікали й на обжинки; разом із обжинковим снопом він є одним із найважливіших атрибутів свята Врожаю.

**Жайворонки (сороки)** — печиво, що випікали на свято Сорока святих (19 березня). У кожному господарстві хазяйка робила у цей день 40 книшків, колачиків, 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. Тому вони ходили по хатах, і їх пригощали жайворонками.



# Регіональні традиції харчування

- У гірських районах Карпат робили сир з овечого молока. Для штучного заквашування овечого молока використовували спеціально приготовлений з шлунка дво-трижневого теляти або ягняти каталізатор — *глег*. Під впливом глегу молоко швидко густішало. Після збовтування та віджимки одержували сир — *бузу*. Його деякий час сушили, потім розминали у дерев'яному кориті, добавляли солі, червоного перцю. Приготовлену у такий спосіб масу вигрівали у теплому місці й отримували *бринзу*. Для тривалого зберігання її щільно набивали у дерев'яні діжечки. І хоча бринза була гострою на смак, її з великою охотою їли з хлібом, картоплею, кулешою, іншими стравами.
- *Риба* та рибні продукти посідали другорядне місце в народній кулінарії українців. Зі свіжої риби варили юшку. Її також смажили, тушкували в сметані. Споживали солону рибу («просом») та в'ялену. Значення риби як продукту харчування зростало у дні посту.
- Надзвичайно популярними на Україні були *кваси* та *узвари*. Кваси готували з житнього хліба, буряка, фруктів та ягід, соків дерев (береза і клен). Значного поширення набув хлібний квас. Його готували з сушеного чорного, переважно житнього хліба, «малаїв», спечених із житніх висівок, а в деяких регіонах — із житнього, ячмінного або вівсяного зерна. Хлібну основу заливали водою, заквашували сушеними дріжджами домашнього приготування або хмелем. Після декількох днів бродіння квас відціджували і ховали у льох. Його пили, як правило, у гарячу пору року, під час польових робіт.

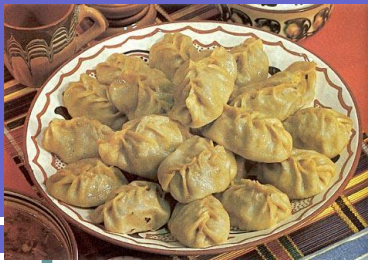


# Регіональні традиції харчування



- Навесні у лісових районах збирали й пили свіжий сік дерев (берези, клена). З них виготовляли квас. Для цього сік зливали у діжки, додавали вощину, ягоди калини або журавлини, іноді підсмажені зерна ячменю або чорний хліб. Після бродіння квас ховали у льох.
- Досить популярними були фруктові та ягідні узвари. Найчастіше їх варили із сушених груш, слив, вишень, яблук та диких ягід. Вживали узвар щодня на свято.
- Всі напої за способом приготування були національними напоями українського народу. Вони широко побутували серед різних верств українського суспільства.





# Піст



- **Піст** — дотримання певних обмежень щодо їжі протягом певного періоду часу, форма аскези— дотримання певних обмежень щодо їжі протягом певного періоду часу, форма аскези. Головною відмінністю посту від дієти є його зумовленість релігійними поглядами. Конкретна форма посту — тривалість, від чого саме та як слід утримуватися визначається приписами конкретної релігії.
- **Походження**

Піст має два джерела походження. Як усяка аскеза, піст це випробування людини шляхом утримання від бажаного. Ще одним джерелом є уявлення пов'язані з ритуальною чистотою (нечистотою). Різні продукти вважалися більш чи менш ритуально чистими, або ж принаймні більш чи менш бажаними, тому з релігійною метою є сенс утримуватися певних продуктів.
- **З релігійної точки зору є два підходи до постів:**
  - піст само цінний сам по собі, оскільки його дотримання йде людині на краще: Бог, встановлюючи пости, краще знає, що треба людині, — це стосується і їжі;
  - піст не само цінний сам по собі — це лише один зі способів аскези і його дотримання має на меті саме самоконтроль, зосередження на духовному і т.п.

# Піст в християнстві

- У православному календарі біля 200 днів протягом року — постові.
- Постами були середасереда й п'ятницясереда й п'ятниця в м'ясоїд середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів. Крім того, існували так звані «зарічні пости» середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів. Крім того, існували так звані «зарічні пости», тобто постування за зароком середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів. Крім того, існували так звані «зарічні пости», тобто постування за зароком, який брали на себе окремі особи для спокутування середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів. Крім того, існували так звані «зарічні пости», тобто постування за зароком, який брали на себе окремі особи для спокутування гріхів середа й п'ятниця в м'ясоїд. За підрахунками, в середньому в українців виходило 27 пісних тижнів, або 189 днів. Крім того, існували так звані «зарічні пости», тобто постування







## За харчовими приписами православні пости можна розділити на п'ять категорій:

- Найсуворіший піст — заборонено будь-яку їжу, допускається лише вода, в алергології та медицині це відповідає поняттю повного голодування.
- Сухоїдіння (сухоїдство) — дозволено неварену рослинну їжу без вживання олії, у медицині це близько до поняття про суворе вегетаріанське харчування дозволено неварену рослинну їжу без вживання олії, у медицині це близько до поняття про суворе вегетаріанське харчування у формі сироїдіння (сироїдства), але не рівнозначне останньому, бо у дні такого посту їдять хліб.
- Вживання вареного — дозволяється вживання рослинної їжі, яку піддавали тепловій кулінарній обробці, проте без олії, цей тип харчування в медицині майже повністю відповідає суворому вегетаріанству.
- Вживання вареного з олією — відповідає попередньому, але при цьому допускається використання олії в натуральному вигляді і для приготування їжі з рослинних продуктів.
- Вживання риби — рослинна їжа у будь-якій кулінарній обробці доповнюється рибою та рибними продуктами, а також олією.



Вивчаючи матеріали я була приємно вражена великим багатством української кухні, її неповторністю та самобутністю. На відміну від страв інших кухонь, більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами приготування.

Всяка їжа повинна бути не тільки поживною, але й смачною. Українським селянам доводилось багато і тяжко працювати і мабуть саме тому, на протязі минулого тисячоліття наші господині створювали рецепти не складних але напрочуд смачних страв.