

УДК 392.8(477.43/44)

Т.Є.Веселовська

## Народна кулінарія – культурна спадщина подолян

*Висвітлюються особливості харчування населення Поділля, які залежали від географічного розташування, природного середовища, пори року, релігійних вірувань та соціального становища сільських і міських жителів. Показано, що хліб посідав значне місце у харчуванні населення регіону, а також відіграв важливу роль у звичаях та обрядах. Звертається увага, що для подільської кухні характерне використання борошняних виробів, на особливості кулінарної обробки страв.*

*Відмічається, що в українській та подільській кухні переважно використовуються у раціоні овочі, з яких готували щоденні страви: борщі, деруни тощо. Звертається увага на популярність свинини, з якої готували смачні святкові страви, і сала, яке по праву вважається національним продуктом.*

*В статті згадується про моменти занепаду української кухні та про шляхи її відродження.*

**Ключові слова:** подільська кухня, народна їжа, хліб, борщи, овочі, сало, кулінарна обробка.

Народна їжа, як елемент матеріальної культури, виконує широкі суспільні функції і є також соціальним та економічним фактором людського існування. У ній знаходять відображення соціально-економічні умови життя, культурна спадщина поколінь та взаємозв'язки з сусідніми народами.

Народна їжа подолян характеризується значним багатством і різноманітністю. Вона займає особливе місце в сімейно-побутових обрядах, календарних, трудових святах. Елементи народної їжі постають традиційними національними символами, одним з яких є хліб – основа життя, його благополуччя. В ньому віддзеркалюються людська праця, надії і сподівання. З давніх часів і донині, бажаючи людині добра, достатку, благополуччя, її “обсівають” хлібним зерном, що зустрічається під час сімейно-побутових та різдвяно-новорічних свят.

Метою замітки є з'ясування складових історично сформованої подільської кухні та привертання уваги до потреби її збереження як культурного надбання.

В історії Подільського краю кожний з віків залишав свої сліди, які впливали на формування і розвиток населення, якість його життя, за якої їжа є не тільки одним з найбільш стійких компонентів культури, але й одним із способів збереження здоров'я.

Кожен народ протягом століть створював свою індивідуальну культуру побуту, яка базувалась й досі базується на багатьох факторах. Скрізь їжа має свої особливості: в наборі страв і напоїв, у способах їх приготування, святкових і повсякденних трапезах, застільному етикеті, звичаєвих харчових заборонах і обмеженнях, у уваленнях про смачне й неістівне та проявах гостинності [1].

Кухня Подільського краю визначається природно-географічними особливостями, художніми уподобаннями, духовною культурою і цьому сприяють різні напрямки господарської діяльності людей. Завдяки родючим ґрунтам Поділля, асортимент народної їжі, окрім м'ясо-молочних, борошняних страв включає багато овочевих, плодово-ягідних. Досі на Поділлі поширене бджільництво, рибальство, збиральництво. Відомий етнограф А.І. Димінський у статті “Быт крестьян Каменецкого и Проскуровского уездов Подольской губернии” висвітлює питання поширення основних рослинних культур, детально характеризує тваринництво, рослинництво, описує народну кулінарію цього регіону, наводить деякі повір'я, пов'язані з їжею [2]. Відрізняється харчування сільського і міського населення. Якщо в селах і досі переважає овочева, молочна та борошняно-круп'яна їжа, то в містах більше поширена м'ясо-молочна і рибна.

Побут населення Поділля завжди цікавив багатьох дослідників, письменників. Настя Присяжнюк, вчителька з Вінничини, випускниця Кам'янець-Подільського інституту народної освіти, вивчала фольклор та традиційну їжу селян, українців-подолян протягом 1920–1970-х рр. У своїх записках “Історія Погребища” вона зауважує: готували страви з того, що росло в городі, полі, садку, лісі, з того, що давали свійські тварини і птиця. Купували інколи солену рибу, цукор, олію, перець, лаврове листя, сіль, соду. Дослідниця подає назви нетрадиційних страв: каша з вишнями, картопля з маком, галушки гречані з картоплею в ющику, галушки з гарбузом, вареники з сиром і картоплею, вареники з гурдою, варениці з салом, пиріжки з буряком і калиною, морква з маком обмішана, кисіль ячмінний, шарпаніна (огірки з картоплею), пастернак з м'ясом.

З XV ст. основними зерновими сільськогосподарськими культурами краю були жито, овес, ячмінь, пшениця, просо, горох. Значного розвитку досягають ремесла і торгівля, збільшується кількість ремісників, які займаються виготовленням харчових продуктів [3]. Харчові продукти селяни Поділля виробляли у своєму господарстві з вирощеного зерна жита, пшениці, вівса, ячменю, гречки, проса. Його переробка відбувалася в основному вдома, на ручних млинах – жорнах. Отримане борошно або крупу одразу використовували в харчуванні. Якщо потрібно було замолоти велику кількість борошна, його везли до млина (вітрянного або водяного). Тому на першому місці завжди був хліб, його готували на заквасці, вживали прісним, у вигляді галушок, прісного хліба з маком і медом. Наші предки вміли готувати пироги, калачі, короваї. У видавництві “Книга-Вега” (Вінниця, 2006) побачила світ праця С.О. Творун “Українські обрядові хліби: на матеріалах Поділля”, в якій автор приділила увагу вивченню обрядового хліба Поділля, а також звичаїв, вірувань, обрядів, пов'язаних з культом хліба. З пшениці робили не лише борошно, але й різні крупи, з неї варили кутю. З XI–XII ст. з'явилася гречка, з якої виготовляли борошно й крупу. Так українська кухня збагатилася на гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки із салом, тощо. Використовували також пшоно, бобові культури, такі як горох, квасоля, сочевиця, боби.

З купованих продуктів найнеобхіднішою була сіль.

Окрасою столу були вареники (пирого), їх могли готувати щодня і на свята. Тісто для вареників готували прісне, з пшеничного, житнього, гречаного борошна або їх суміші. Начинка могла бути будь-яка: сир, картопля, тушкована капуста, ягоди, мак тощо.

На другому місці були городні й дикі овочі та фрукти. Капуста, буряк, морква, картопля, редька, огірки, гарбуз, хрін, кріп, кмин, аніс, м'ята, калган, яблука, вишні, сливи, журавлина, брусниця, малина – це неповний перелік рослин, що споживались дуже широко.

Серед овочевих культур переважала капуста. Її готували з м'ясом і без м'яса, з іншими овочами, споживали в сирому вигляді, заквашували на зиму в діжках з морквою, грибами, яблуками, журавлиною. Квасили капусту цілими головками (на крижавки, для приготування голубців) і шаткували (для капустаків, тушкування, для салату). Особливо популярними були і залишаються смачні й корисні комбіновані страви з м'яса, круп і капусти – голубці (під час посту – без м'яса).

Своєрідність української кухні виражалася у використанні червоних буряків, а також у комбінованій тепловій обробці великої кількості продуктів (український борщ – типовий тому приклад, коли до буряка додають ще двадцять компонентів, які відтіняють і розвивають його смак). До XIX ст. для приготування борщу червоний буряк квасили, отримана закваска мала назву “борщ”. Для закваски також використовували квас із запарених житніх висівків [4, с. 149].

Популярними в раціоні подолян були і є огірки. Їх споживали в свіжому і соленому вигляді, на зиму – солили, перекладаючи їх приправами: стеблинами кропу, вишневим і дубовим листям, корінням і листям хрону, часником.

З XVIII ст. набула поширення картопля, яка швидко впроваджується в харчування населення. Її використовували для приготування перших і других страв. Майже всі перші страви з цього часу готують з картоплею. В других стравах її поєднують з м'ясом, салом, морквою, грибами, сиром тощо. Картопля настільки полюбилась, що її вживають у вареному, смаженому, печеному вигляді. Картопляні млинці – деруни і досі мають велику популярність, їх готують з різними начинками, запікають з сметаною у печі. З картоплі господині виготовляли крохмаль.

З олійних культур вирощували льон, коноплю, ріпак і мак, а з XVIII ст. – соняшник. Значні площі землі в селянських господарствах займала кукурудза; цукровий буряк, як харчовий продукт використовувався мало. З бобових культур подільські селяни найчастіше сіяли горох, а також квасолу; вирощували цибулю і часник, моркву, гарбузи, дині. Як приправи до страв, вживалися петрушка, пастернак, кріп, м'ята, хрін, гірчиця, селера.

Важливу роль у харчуванні селян мало коров'яче молоко і молочні продукти, їх вживали щоденно сирими або вареними, переробляли на сир, сметану, масло.

До складу їжі подолян входило м'ясо свійських тварин, але продукти тваринництва були не у всіх. До великих свят (на Різдво і до Великодня), більшість населення колола свиней. Забиті туші смалили соломою (це практикується

і в наш час), щоб сало було смачним, адже воно – улюблений продукт української кухні. Його вважали найціннішим продуктом. У їжу сало вживається сирим, солоним, копченим, смаженим (у вигляді шкварок), вареним, тушкованим і є жировою основою більшості страв. Ним шпигують м'ясо для соковитості, використовують у солодких стравах. Сало засолювали у дерев'яних бочках (боднях) або підвішували у полотняних торбах у коморі до стелі. Для збереження м'яса, його нарізали шматками, робили ковбасу, кров'янку (кишки), запікали у печі, після чого заливали смальцем (топленим салом) у глиняних горщиках, і після остигання продукти зберігалися тривалий час. Популярними стравами були і є сальтисони (сальцісони), свиняча шинка, вуджена у комині. М'ясо, залишене для споживання, заморожували (взимку) або засолювали (весною, восени). Частина населення м'ясо не зберігали, а продавали, при потребі купували або позичали в родичів чи сусідів. Також в селах і містах Поділля споживали м'ясо свійської птиці (курей, качок, гусей), іноді добували полюванням дичину: диких свиней, зайців [5, с. 4].

Значне місце в харчуванні подолян займала риба, яку влітку і восени засолювали. Вживали в їжу й ікру різних порід риб.

Для подільської кухні властиве щедре використання яєць, з яких готують самостійні страви – яєчні різного роду, а також використовують як добавку в борошняні і солодкі страви.

З XIX ст. в Україні з'явився цукровий буряк, з якого почали виробляти цукор. Він став доступний більшості населення за рахунок його дешевизни, що розширило асортимент страв, у меню з'явилися солодкі бабки, каші. Також розширився асортимент напоїв за рахунок солодких наливочок, варенух та ін.

Дуже розвиненим на Поділлі було садівництво. Яблука, вишні, груші, сливи сушили. Для сушіння великої кількості фруктів заможні селяни будували сушарні-лозні. Багато свіжих і сушених фруктів вивозилось з Поділля. З ягід подоляни розводили полуницю, малину, агрус, порічки, а з дикоростучих кущів збирали терен, барбарис, глід. Збирали і сушили також гриби, у врожайні роки їх могли засолювати у діжках.

Серед подолян у великій пошані були бджоли, тому через відсутність цукру важливу роль у харчуванні відіграв мед. Польські історики ще в XVI ст. підкреслювали, що в землі Подільській ліси медом і пасіками достатньо багаті [5, с. 4]. Серед солодких страв на той час були відомі кутя з медом, кутя з маком і горіхами, узвар з сушених яблук, слив та вишень.

Основними напоями були ті, які отримували способом природного зброжування: різного виду меду, пиво, кваси й виноградні вина. В XIV ст. з'явилася горілка, а також різні настойки, наливки.

Ряд соціально-економічних обставин (посилення експлуатації селян, неврожаї, непосильні податки і викупні платежі) сприяли занепаду української кухні і погіршенню харчування українського народу.

У другій половині XIX ст. у великих містах почали відкривати ресторани для заможних верств населення. На роботу запрошувались шеф-кухарі –

французи, які змінювали технологію приготування страв української кухні і запроваджували західноєвропейські страви і технології. Поміщики, слідуючи за модою, також почали запрошувати кухарів-французів, поступово відмовляючись від українських страв. Все це призвело до того, що багато страв української кухні були забуті, частина з них зазнала змін в рецептурі і способах приготування, що вплинуло на смакові якості.

На сучасному етапі повертається інтерес до національної культури, тому шлях до збереження здоров'я нації виявився простим: повернення до первісних форм харчування – до простої народної їжі; робиться спроба повернутися до біологічної рівноваги в харчуванні, втраченої внаслідок впровадження “цивілізованого” меню, позбавленого натуральних продуктів.

Таким чином, сформована впродовж віків подільська кухня є багатою, по праву входить до культурно-історичного надбання мешканців регіону і потребує у значній мірі захисту, а також відродження у забутих сегментах.

### Список використаних джерел і літератури

1. Артюх Л.Ф. Традиційна українська кухня в народному календарі. Київ: Балтія-друк, 2006.
2. Артюх Л. З історії народної кухні. Сало. Каша // Неопалима купина. 1995. № 5-6. С. 32-33.
3. Баженов Л.В., Винокур І.С., Гуменюк С.К. та ін.. Нариси історії Поділля: на допомогу вчителю. Хмельницький: Облполіграфвидав, 1990. 327 с.
4. Ілюстрована енциклопедія українського народу. Звичаї. Свята. Традиції / [укл. І.І. Сметана]. 2-е вид., стер. Харків: Книжковий Клуб, 2014. 416 с.
5. Хименко І.С. Гордін Б.Л., Георгієвський М.І. та ін. Українські страви. Київ: Вид-во технічної літератури, 1957. 454 с.

**T. Veselovska**

### **Folk cooking is a cultural heritage of Podillians**

*The gastronomical peculiarities of the Podillya population depending on geographical location, natural environment, season, religious beliefs, and social status of rural and urban residents, are highlighted. It is shown that bread occupied a significant place in the nutrition of the Podillya population and also played an important role in their rituals and ceremonies. Attention is drawn to the fact that Podillya cuisine is characterized by the extensive use of flour products, special focus is made on the culinary processing of dishes. It is noted that Ukrainian and Podolian cuisine is distinguished for predominant use of vegetables in the diet, various daily dishes are prepared with them: borshch, grated potato pancakes, etc. Attention is also paid to the popularity of pork, which was used to prepare delicious holiday dishes. Pork storage techniques are discussed, and so is the popularity of cured slabs of fatback or pork belly known as a national Ukrainian dish.*

*The article mentions the moments of decline of the Ukrainian cuisine and ways of its revival.*

**Keywords:** *Podillya cuisine, popular food, bread, borshch, vegetables, pig fat, culinary processing.*

**Т.Е.Веселовская**

### **Народная кулинария – культурное наследие подолян**

*Освещаются особенности питания населения Подолии, которые зависят от географического расположения, природной среды, времени года, религии, социального положения сельских и городских жителей. Показано, что хлеб занимал значительное место в питании населения Подолии, а также был значимым в традициях и обрядах. Обращается внимание на особенности кулинарной обработки. Указывается, что для подольской кухни характерно использование мучных изделий.*

*Отмечено, что в украинской и подольской кухнях преимущественно используются в рационе овощи, из которых готовили ежедневные блюда: борщи, драники и др. Обращается внимание на популярность свинины, из которой готовили вкусные праздничные блюда, и сала, которое по праву считается национальным продуктом.*

*Обращается внимание на упадок украинской кухни и пути ее возрождения.*

**Ключевые слова:** *подольская кухня, народная еда, хлеб, борщ, овощи, сало, кулинарная обработка.*

*Одержано 15 вересня 2017 року*

УДК 391:800.879

**Л.А.Іваневич**

### **Локальні особливості традиційного дитячого строю українців Поділля**

*У результаті аналізу та систематизації праць таких учених і етнографів ХХ – поч. ХХІ ст., як: Я.Головацький, П.Чубинський, Х.Вовк, В.Білецька, К.Матейко, Я.Кожолянко, М.Костишена, Т.Ніколаєва, Г.Кожолянко, М.Білан, Г.Стельмащук, З.Васіна, О.Федорчук, О.Косміна, Г.Врочинська, В.Косаківський, Н.Гурошева, Л.Гальчевська та Л.Іваневич у статті досліджено проблему вивчення традиційного дитячого строю українців Поділля ХІХ – поч. ХХ ст.*