

## **ВАРЕНИКИ – ТРАДИЦІЙНА СТРАВА УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ**

**Лариса Мазур, Світлана Ковальова**

*Національний університет харчових технологій*

**Вступ.** Страви та способи їх приготування виступають специфічними ознаками національних особливостей кожного народу. З приготуванням і споживанням їжі пов'язані такі ознаки традиційно-побутової культури етносу, як набір продуктів харчування, способи їх приготування, переваги та харчові обмеження, звичаї, обряди. Українська кухня складалась протягом віків і завжди відзначалась різноманіттям страв, високими смаковими та поживними якістьми.

**Матеріали та методи.** Використано контент-аналіз вітчизняних та закордонних літературних джерел.

**Результати.** Гордість української кухні – це не тільки борщ і сало. Без ще однієї страви важко уявити собі святковий стіл. Найбільш характерною для української національної кухні стравою слід вважати ще й вареники («варені піріжки», похідні від слова «варити»). В Черкасах у 2006 році навіть встановили пам'ятник варенику. Знаменитий твір М.В. Гоголя «Вечори на хуторі біля Диканьки» прославив смачні українські вареники на весь світ: «...вареник вискочив з миски, шубовснув у сметану, перекинувся на другий бік, підскочив угору і якраз потрапив йому в рот. Пацюк з'їв і знову роззявив рота, і вареник таким самим способом помандрував знову. А його тільки й роботи було, що жувати та ковтати».

Вареники подобаються усім, як дорослим, так і дітям. Їх готували з гречаного або пшеничного борошна переважно у неділю або святкові дні (наприклад, на вечерю напередодні Різдва). Начиняли свіжими ягодами (вишні, полуниці, чорниці, смородина), картоплею, капустою, сиром, маком, гречаною кашею, сухофруктами. Наприклад, на Чернігівщині та Полтавщині популярною начинкою є обсмажене сало з борошном, в Харківі – капуста, квасоля, горох.

В Україні до наших днів збереглися звичаї, які містять рештки магічних вірувань давніх слов'ян. Так, 13 січня напередодні Нового Року (за старим стилем) готують святкову вечерю, яку в народі величають Щедрою, тому що страви цього вечора не є пісними: ковбаси, печеня, смажене м'ясо, пироги. На Гуцульщині обов'язковою стравою є вареники (їх називали «пирогоми»). В народі існує вірування, що ця новорічна ніч розкриває небо, і люди можуть просити у святих усе, що їм заманеться. Тому ця ніч наповнена магічними діями і бажанням забезпечити собі щастя і добробут на наступний рік. Дівчата годували kota варениками, щоб довідатись: «Котра з нас перша заміж піде?» В цей вечір сім'я ліпила вареники з сюрпризом і ворожила на майбутній рік. Якщо комусь із родини попадав вареник, в якому начинкою була квасоля – народиться дитина, гудзик – обновка, цукор – солодке життя, сіль – чекати лиха, перець – несподіванка, копійка – гроші, мотузка – дорога. Поїдання улюбленої страви супроводжували примовками: «Варенички, Божі хваленички, за що такі муки терпіли? Сиром вас начиняли, у чавуні ви кипіли, маслом вам очі заливали, щоб ми вас усі поїли!»

А ще вареники давали їсти жінці, яка щойно народила дитину. При цьому промовляли такі слова: «Щоб була туга та справна, як вареник!»

Класичне тісто, яке використовують для приготування вареників, містить наступні інгредієнти: борошно, вода, сіль і яйце. Для більш м'якої структури фахівці радять додавати трохи олії. Для пишного тіста застосовують соду та кефір (або кисле молоко). Головна умова – тісто повинно бути ніжним, гарно вимішаним, щоб не прилипало до рук. Варити можна як у каструлі з водою, так і на пару. Заправляють сметаною, ряжанкою, засмаженим салом або

олією з цибулею. Різноманіття начинок вражає – вареники можуть бути як солодкими (десерт), так і солоними (основна страва) – наскільки вистачить фантазії.

Поширеною начинкою в Україні є сир, який переважно виготовляють з кислого коров'ячого молока. Декілька століть тому кисле молоко ставили на певний час у теплу піч. Відцідивши сироватку, сир відтискували у конусоподібній полотняній торбі – «вороку», яку клали під прес з каміння або підвішували. Для тривалого зберігання сир солили та складали у діжечки. Застосовували як начинку для вареників, пирогів, дерунів та інших страв.

Вареники з сиром із задоволенням їдять навіть ті, хто сир в чистому вигляді не сильно любить вживати. Сир є джерелом повноцінного білку, оскільки містить повний набір незамінних амінокислот (особливо багатий метіоніном, лізином і триптофаном). Теплова денатурація білків молока, яка відбувається в процесі приготування сиру, полегшує доступ до них протеолітичних ферментів і тим самим прискорює перетравлювання білків в шлунково-кишковому тракті людини. Сир багатий солями Кальцію, Феруму, Купруму, Цинку, вітамінами А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, фолієвою кислотою. Сир необхідно вживати для відновлення всіх тканин організму (особливо кісткової тканини), для покращення регенеративної здатності нервової системи, кровотворення та серцевої діяльності. А щоб вживання цієї страви було приємніше і смачніше, зліпіть смачні вареники, звичайні або ліниві (варені шматочки сирного тіста). Без сиру ліниві вареники не робляться, на відміну від звичайних вареників, начинок для яких можна придумати якщо не тисячі, то сотні.

**Висновки.** Українська кухня – це така ж культурна спадщина нашого народу, як мова, мистецтво, література. Цим здобутком необхідно пишатися і не слід забувати.