

ТРАДИЦИОННАЯ УКРАИНСКАЯ КУХНЯ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Галина СИМАХИНА

д.т.н., проф., зав. кафедрой
технологии функциональных
пищевых продуктов

Светлана ХАЛАПСИНА

Наталья НАУМЕНКО

Национальный университет пищевых технологий

Начало третьего тысячелетия характеризуется постоянно возрастающим интересом потребителей к натуральным пищевым продуктам, мировой рынок которых неуклонно развивается. Этому способствует ряд научных и социальных предпосылок. Во-первых, убедительное доказательство возникновения и развития многих заболеваний в результате недостатка или избытка определенных ингредиентов, а также возможность предотвратить заболевания корректированием рациона питания путем широкого использования функциональных пищевых продуктов. Во-вторых, изменения общественных отношений, при которых умственные и физические возможности человека становятся товаром, что обуславливает природную потребность индивида в повышении жизненных сил, то есть улучшении здоровья.

Результаты опроса населения свидетельствуют о том, что все большее количество потребителей, прежде всего молодежи, интересуются оздоровительными качествами пищевых продуктов. Они стремятся все чаще использовать их, особенно если оздоровительные эффекты реализуются при помощи традиционных для украинской кухни блюд и напитков. И это не удивительно. Ведь еще в XIX веке К.Авдеева, автор «Ручной книги русской опытной хозяйки», писала, что «... для нас во всех отношениях более здоровое и более полезное наше славянское, родное, то, к чему мы привыкли,

что подтверждено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдано местностью, климатом, образом жизни».

Для анализа продуктового набора украинской национальной кухни есть достаточно сведений. И всегда ведущее место в питании занимали и занимают хлебобулочные, зерновые, зернобобовые изделия. Молочные и мясные блюда для большинства населения служат дополнительным питанием. И, значит, организм каждого в большом количестве получает балластные вещества, фитоэстрогены, ингибиторы протеаз, фитостерины, сапонины, обладающие антиканцерогенным, антихолестериновым, антиоксидантным действиями.

Традиции украинской кухни

Украинская национальная кухня имеет богатое историческое прошлое. Истоки ее традиций достигают еще времен существования Киевской Руси. Древние письменные и археологические материалы свидетельствуют о разнообразии блюд, которые готовили украинцы в IX-XI веках. Именно из тех времен дошли до нас знаменитейшие украинские паляницы и пышки, пироги, калачи, галушки, борщ, кулеш с салом, блины, гречаники и лемишки, жаркое и смаженина, палядвица, верещака, щучина, узвар и многие другие кушанья.

На протяжении истории своего развития украинская кухня испытала влияние кухонь многих народов мира – немецкой, венгерской, литовской, польской, русской, татарской, турецкой и т. д.

При этом ей удалось не потерять свои основные национальные черты, сохранить отличия, которые существовали в Закарпатье, Полесье, Волыни, Гуцульщине, Буковине, Приднепровье, Слобожанщине и в других регионах страны.

С древних времен любимейшими продуктами украинцев были свинина, сало, свекла, пшеничная и гречневая мука, пшено, лук и чеснок. С XIV века к

ним прибавился рис, а на рубеже XVIII-XIX вв. – картофель, помидоры, сладкий перец, кукуруза и подсолнечное масло. Из всех мясных продуктов украинцы всегда предпочитали свинину. Они считали ее не только более нежной и сочной, нежели говядина, но и чистой. Особенно активное употребление свинины и сала распространилось среди казачества в XVI-XVIII веках, вопреки традициям господствовавшей тогда турецкой кухни. Самыми лакомыми мясными блюдами считались душенина и жаркое. Гордостью гуцулов была домашняя свиная колбаса – гурка. Сало украинцы употребляли как самостоятельный продукт – соленым, вареным, жареным и копченым, наполняли им колбасы, делали шкварки и даже добавляли к сладким блюдам, например к вергунам. Вкус нашел отображение в шуточных народных поговорках: «Живу я хорошо: сало ем, на сале сплю, салом укрываюсь», «Был бы я паном – кушал бы сало с салом».

Среди любимых праздничных мясных кушаний украинской кухни – поросенок с хреном, студень, шпундра, жареная утка с яблоками, завиванцы. Повседневными считались сиченики, крученики, биточки, товченики, кровяная колбаса и т.п., из первых блюд – обычно борщ. Сначала его называли «варевом с зельем», поскольку готовился он из разных овощей с добавлением разнообразных ароматных приправ. Обязательной составной частью его была свекла – еще один национальный продукт Украины, а замечательным дополнением к борщу служили пампушки с чесноком.

Не менее популярны в украинской кухне капустники из квашеной капусты и разнообразные каши – с грибами и картофелем, с фасолью, с клецками, с курицей, домашней лапшей. Повседневными блюдами были густые кулеши из пшена, заправленные поджаренным салом с луком; в народе они носят название «полевые каши».

Караси в сметане или с медом, лещ с хреном и яблоками, фаршированная щука, лини с капустой, две разновидности похлебки – шерба и щучина считаются популярнейшими рыбными блюдами в Украине. Любит наш народ и молочные продукты – ряженку, кислое молоко, сливочницу,

гусянку, маслянку и т. д. Простые и вкусные блюда – сырники, бабки, гамбовцы, мачанки – готовили хозяйки из творога и брынзы. Традиционными украинскими кушаньями издавна также считались аппетитная и питательная яичница с салом, гречаники с сыром, лемишки, тетеря (тюря), пшеняники и другие.

В Западной Украине, где ощущалось влияние румынской, польской, молдавской, венгерской кухонь, готовилось много характерных для этих стран блюд, например мамалыга, гойданка, рыжаники, бануш и такани. Среди овощных блюд распространены толченый картофель, лежни, кремзлики, страпачки, варя, меживо из баклажанов или сладкого перца, горохлянка, голубцы, драчены. Широко употреблялись грибы, лесные ягоды, орехи. Издавна любили украинцы тыкву, готовя из нее вкусную молочную кашу с пшеном.

Всемирно известными блюдами являются вареники и галушки. Только украинской кухне присуще такое разнообразие начинок для вареников: разные овощи, фрукты, ягоды, грибы, мясо, рыба, шкварки, творог, даже крапива.

Украинцы хорошо готовят сладкие блюда из муки: буцики с медом, сластены, шкраб, папашники, плетуны, мандрики, макорженики, пухкеники, мантульки, шулики, прискавцы, магаи, сочники, пундики, соложеники, медовики и многие другие. Важную роль в украинских пасхальных традициях играют куличи (паски). В каждом регионе Украины – свои обычаи изготовления теста для куличей и их выпекания. Особенно славились подольские, ивано-франковские, вербовские, рогатинские, снятынские и загвоздянские пасхи.

Украинцы всегда считались мастерами приготовления различных домашних напитков. Были среди них разные настойки и сладкие наливки (варенуха, паленка, мусулес, тертуха, моченая), запорожское, батуринское и межигорское пиво, мед межигорский и старосветский, множество квасов, узвары и травяные напитки с мятой, чабрецом или душицей.

С конца XVIII – начала XIX веков традиции украинской кулинарии находят отражение в научных трудах и художественной литературе. Так, И.Котляревский в бессмертной поэме «Энеида» первым подал обширный перечень «шедевров» украинской национальной кухни, а подробные рецепты их приготовления наведены в книге Н.Маркевича «Обычаи, поверья, блюда и напитки малороссиян» (1862).

Питательная ценность пищевых продуктов украинской кухни

Каждый пищевой продукт имеет особенности, обусловленные его химическим составом. В украинской кухне различают широкий ассортимент продуктов растительного и животного происхождения. Растительная пища по преимуществу углеводная. Животная пища, напротив, содержит много белков, а углеводов – очень мало, или же они совсем отсутствуют. Знания свойств того или иного продукта позволяют как можно более рационально использовать его.

Наибольшее количество белков содержится в мясе, рыбе, яйцах. Для детского питания рекомендуются нежирные сорта мяса. Много белка содержат разные молочные продукты. Однако в продуктах растительного происхождения также есть белки. Особенно много их содержат бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица, соя), широко используемые в украинской кухне.

Жиры организм среднестатистического украинца получает из растительного и сливочного масла, сала, мяса, сыра, яиц, сметаны.

Известно, что нормальное соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1,1:4,1 для молодых мужчин и женщин, занятых умственным трудом, и 1:1,3:5 для людей, занятых тяжелой физической работой.

Широко представлены в украинской кухне лук, чеснок, хрен, в состав которых входят вещества, обладающие свойствами природных антибиотиков и ярко выраженной способностью тормозить агрегацию тромбоцитов.

Наиболее сильнодействующее вещество чеснока – аллицин – отсутствует и в чесночном порошке, и в таблетках из него, и в маслах или экстрактах. Организм может получить его только при употреблении свежего чеснока. Последними исследованиями установлено антимикробное действие лука и чеснока, их положительное влияние на иммунную систему.

Характерной чертой украинской национальной кухни являются квашеные и соленые продукты. Они обладают способностью корректировать необходимый состав микрофлоры кишечника человека. От этого зависит не только нормальное функционирование пищеварительной системы, но и состояние организма в целом.

Нормы питания человека зависят от его возраста, профессии, образа жизни. При физической работе они выше, поскольку пища для организма является основным источником энергии. Итак, чем больше энергии тратит организм, тем больше пищи нужно для восполнения энергетических затрат. Этим объясняется тот факт, что все представители рабочих и сельскохозяйственных профессий с удовольствием едят свиное сало.

Однако удовлетворить потребность организма в энергии – это далеко не все. Например, человеку достаточно съесть 1,5 кг белого пшеничного хлеба, чтобы получить необходимые 14, 235 кДж. Такая однообразная еда не может принести организму пользу: ему нужна разнообразная животная и растительная пища, содержащая в необходимых количествах белки, жиры и углеводы. Поэтому меню украинской кухни столь богато и в будни, и в праздники. И чем разнообразнее пища по составу, чем выше ее вкусовые качества, тем лучше она усваивается организмом.

Питание украинцев в летнее и зимнее время несколько отличается. Зимой, при низких температурах, организм человека тратит больше энергии. Поэтому пища в этот период должна обладать большей энергетической ценностью. Летом, при высокой температуре окружающей среды, рекомендуется пища, содержащая легкоусвояемые, необходимые для организма питательные вещества, поскольку деятельность пищеварительных

желез в жару резко снижается, а количество ферментных соков недостаточно. Легкоусвояемой в украинской кухне является молочно-растительная пища. Молочные продукты содержат все необходимые питательные вещества, а растительные, помимо того, – много витаминов, минеральных веществ и клетчатки, усиливающей перистальтику кишечника.

Именно в летний и осенний периоды в рационе питания украинцев преобладают продукты, собранные в лесу: грибы, ягоды (малина, земляника, голубика, черника), орехи; дикорастущие травы (щавель, крапива). Научно доказано противовоспалительное действие биологически активных веществ грибов, антибактериальное действие клюквенного и черничного соков. Антоцианы черники, например, используют для изготовления препаратов, применяющихся в профилактике и лечении лучевой болезни. Органические кислоты ягод черники улучшают процессы пищеварения и предотвращают отложение в суставах солей щавелевой кислоты.

Физиологическое значение трех блюд в украинской кухне

Обед человека должен состоять из трех блюд. Физиологическое значение каждого из них для организма было изучено в лаборатории И.П.Павлова еще в конце XIX века. С этой точки зрения украинская кухня полностью соответствует учению И.П.Павлова.

Первые блюда украинского обеда – это борщи, а также различные супы. Они содержат много секреторных веществ и «готовят» желудок к принятию второго блюда. Секреторные вещества всасываются сквозь стенки желудка, вызывая усиленное действие ферментов.

Второе блюдо наиболее питательно. В украинской кухне это обычно вареное (жареное, тушеное) мясо или рыба с гарнирами. Переваривание этой пищи требует большого количества ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы до усваиваемых компонентов. Их обеспечивают различные овощные салаты.

Третье блюдо (сладкое, десерт) – свежие фрукты, кисели, компоты, соки. Они полезны тем, что содержат много витаминов, минеральных элементов и других эссенциальных веществ.

Режим питания

Для взрослых рекомендовано четырехразовое питание: завтрак должен составлять 25...30% энергетической ценности всего рациона, второй завтрак 10...15, обед – 40...45, ужин – 20...25%. В некоторых семьях отдают предпочтение другому варианту: завтрак, обед, полдник (10...15%) и ужин. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 4...5 ч в обоих вариантах.

В Украине преимущественно распространено трехразовое питание. При этом энергетическая ценность суточного рациона распределяется так: завтрак – 30%, обед – 40...45%, ужин – 20...25%. При трехразовом режиме питания промежуток между обедом и ужином составляет 5...6 ч.

Ужин в украинской семье имеет определенное символическое значение – единение семьи. Ужинают всегда вместе, каждый член семьи имеет определенное место за столом. Первым начинает трапезу дедушка или бабушка, поскольку они – старейшие в семье.

В среднем питание среднестатистического украинца представлено следующим ориентировочным суточным набором продуктов, г:

Хлебопродукты, в пересчете на муку	330
Картофель	265
Овощи и бахчевые	400
Фрукты свежие	260
Сухофрукты	10
Сахар	100
Масло	20
Мясо и мясопродукты	205
Сало	5
Рыба и рыбопродукты	50

Молоко	450
Масло сливочное	15
Творог	20
Сыр твердый	18
Сметана	18
Яйца (1 штука – 40 г)	40
Макароны	15
Крупы	35

Состав, количество питательных и биологически активных веществ данных продуктов обеспечивает пополнение всех энергетических затрат организма и его нормальное функционирование.

Постничество как неотъемлемая составляющая украинской кухни

Одним из наиболее распространенных пищевых запретов, адаптированных христианской религией, является пост. Вообще запрет потребления пищи животного происхождения в наши дни, возможно, и имел бы рациональное обоснование, если бы постничество не охватывало около половины календарного года. Некоторые из запретов, продиктованных христианством, были усвоены еще во времена Киевской Руси (запрет на потребление конины); некоторые (на потребление крови и, соответственно, блюд типа кровяной колбасы) пренебрегались, и многовековая борьба христианской церкви против «нечистой трапезы» оставалась напрасной.

Посты оказали значительное влияние на состав пищи, характер потребляемых блюд. В большинстве украинских семей готовили постные столы: борщи с грибами, рыбой или просто заправленные растительным маслом, вареный картофель, крупяные кулеши, кисели из сухофруктов, а также галушки, пирожки с фасолью, горохом, картофелем, капустой; вареники с теми же начинками. Таким образом, пост отнюдь не является бездумным табу: рецепты украинских постных блюд, которыми можно сервировать стол не хуже, чем в скоромные дни, – яркое тому свидетельство.

В отличие от церковных праздников, имеющих торжественную окраску, посты – это не только пора воздержания от определенных видов пищи. Главное в дни постов – покаяние, молитвы, посещение храмов. Иными словами, пост – это полная перемена образа жизни, очищение и исцеление души, а вместе с нею – и тела. Цель поста – оздоровление организма человека естественными методами с помощью продуктов, к которым украинцы привыкли в течение всего процесса эволюции.

Перед соблюдением поста украинцы получают благословение священника; помимо этого, он может допустить некоторые отклонения от правил (больным, беременным женщинам; людям, занятым тяжелой физической работой).

Традиционно в Украине постными считаются среда и пятница – в ознаменование двух важных евангельских событий: предательство Христа Иудой (среда) и страсти Господни (пятница). В эти дни разрешено употреблять только растительную пищу; запрещаются яйца, молочные и мясные продукты. Пост прерывается, если на тот или иной день выпадает большой церковный праздник (особенно из двенадесятых). Во время Пасхальной недели отменяются постные среда и пятница.

В украинском церковном календаре на 2009 год предусмотрены 4 главных поста:

Великий, начинающийся после Масленицы (Прощеного воскресенья). В 2009 г. начало Великого поста приходится на 2 марта; в этот день пищу не принимают совсем, можно лишь пить воду. Этот пост самый строгий; только 7 апреля (на Благовещение) и 12 апреля (Вербное воскресенье) разрешается потребление рыбы.

Наиболее почитаемый день последней (Страстной) недели Великого поста – Чистый четверг (16 апреля). Главные обряды, выполняемые в этот день, – купание, уборка жилища, изготовление пасхальных яиц – крашенок и писанок, выпекание куличей.

Венец Великого поста – Светлое Воскресение Господне, или Пасха (по-украински Великдень), важнейший праздник нашего народа. В 2009 году этот день приходится на 19 апреля.

Рождественский пост длится с 28 ноября по 6 января (40 дней). Во время данного поста по понедельникам, средам и пятницам не разрешается рыба. На Сочельник (Свят-Вечір) готовят 12 блюд, среди которых – вареники, пироги с постными начинками, сухофрукты, мед, узвар. Главным рождественским блюдом является кутья – обрядовая каша. По своей пищевой ценности она – уникальное сочетание крахмала и белков пшеницы с легкоусвояемыми углеводами меда (глюкоза, фруктоза, сахароза), содержащее много витаминов и минеральных веществ.

Петров пост – подвижный, разной длительности. Начинается он через неделю после Духова дня (Троицы) и заканчивается в день Святых Петра и Павла. В 2009 году Петров пост начинается 14 июня. Пост нестрогий; кроме среды и пятницы, разрешается рыба.

Успенский пост – двухнедельный (с 14 по 28 августа). В день Медового Спаса (14 августа) употребляют обрядовые блюда с маком (коржики, пирожки, вареники). С точки зрения пищевой ценности, мак – важнейший источник незаменимой линолевой кислоты, углеводов, минеральных веществ (калия, фосфора, железа, меди).

До 19 августа – Яблочного Спаса (Преображения Господня) запрещается употреблять свежие фрукты; полезными для человека они становятся лишь после освящения в церкви. Запрет этот глубоко обоснован: он предостерегает от опасности, которую таят незрелые плоды. Освященные же яблоки высоко ценятся как целительное средство. 28 августа празднуют Хлебный Спас: главное обрядовое блюдо – пироги с любой начинкой, в частности с мясом.

Пост любого уровня строгости исключительно полезен. Он способствует исцелению от многих заболеваний, а также повышает общую жизнеспособность и выносливость. Исследования биохимических и

физиологических процессов показали, что в организме постящегося человека происходит адаптация к эндогенному (внутреннему) питанию, характеризующемуся минимальными затратами белков и преимущественным использованием жировых запасов, вследствие чего обменные процессы нормализуются.

Этнокультурные традиции нашего народа обеспечивают в ежегодном круговороте питания разнообразие качества и количества пищи, чередование ее различных ингредиентов. Длительность постов точно совпадает с периодами завершения тяжелых сельскохозяйственных работ.

Режим питания, согласованный с украинским церковным календарем, позволяет очистить организм от вредных веществ (радионуклидов, тяжелых металлов, пестицидов, нитратов и т.д.). Вместе с этим, человек получает необходимые для нормального функционирования организма витамины, минеральные соединения, незаменимые аминокислоты, что само по себе является надежной защитой от болезней и залогом активного творческого долголетия.

Таким образом, продуктовый набор украинской национальной кухни в значительной степени соответствует новой современной парадигме питания – концепции оздоровительного питания. Они содержат широкий спектр биологически активных веществ, оказывающих благоприятное воздействие на функционирование всех органов и систем организма человека. Большинство блюд украинской кухни способны уменьшить подверженность «болезням цивилизации». Поэтому такие продукты должны стать предметом глубоких исследований и основой для создания в Украине индустрии здорового питания.