

5Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

**91th
International scientific conference
of young scientist and students**

**"Youth scientific achievements
to the 21st century nutrition
problem solution"**

April, 7–11 2025

Part 3

Kyiv, NUFT, 2025

11. Традиційні стародавні рецепти Поділля

Оксана Кибиш, Аліна Наконечна

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Поділля – регіон із багатою історією та самобутніми кулінарними традиціями, що сформувалися під впливом української, польської, єврейської та молдавської кухонь. Завдяки сприятливим природним умовам місцеве населення використовувало в їжу переважно зернові культури, овочі, м'ясо, рибу, гриби та молочні продукти.

Матеріали і методи. Дослідження наукової літератури, узагальнення та опрацювання даних.

Результати і обговорення. Однією з найдавніших і найпопулярніших страв на Поділлі був куліш – поживна страва, яку готували козаки та селяни. Основу кулешу складало пшоно, яке варили на воді чи бульйоні, додаючи сало, м'ясо або гриби залежно від можливостей господарів. Іншою традиційною стравою була затірка – особливий вид каші, що готувався з пшеничного борошна, яке розтирали з водою до утворення дрібних грудочок, а потім варили у воді або молоці [1, 2].

З поширенням картоплі на Поділлі з'явилися нові страви, зокрема картопляники – деруни або коржики, приготовані з тертої картоплі, змішаної з борошном або яйцем, які обсмажували на сковороді. Також у регіоні популярним був мандебурник – запечена картопляна бабка з цибулею, салом або м'ясом [2].

М'ясні страви займали важливе місце у традиційній кухні. Найбільш поширеною була печеня – тушковане або запечене м'ясо (свинина, яловичина, птиця) з овочами та спеціями [1]. Окрім того, у місцевих єврейських громадах традиційно готували форшмак – закуску з оселедця, цибулі, яблук і варених яєць.

Випічка також посідала значне місце в харчуванні мешканців Хмельниччини. Зокрема, готували коржики на сметані, які подавали з медом або фруктовими начинками [2]. Вареники залишалися незмінним атрибутом української кухні, а їхні начинки залежали від сезону: картопля, сир, капуста, вишні або мак [1].

Обрядові страви відігравали важливу роль у житті подолян. На Різдво та Великдень готували кутю – зернову страву з пшениці, меду та маку, а також узвар – напій із сушених фруктів. Млинці були обов'язковою стравою на Масницю, їх подавали з сиром, сметаною чи варенням [2, 3].

Борщ подавали разом із галушками, що є типовим для цього регіону. Поєднання капусти та грибів у варениках – це класика подільської кухні, яку готують на пару або в окропі. Сало з часником – це не просто закуска, а символ гостинності, який сучасні кулінари вдосконалюють різними спеціями. Ці давні рецепти відображають багатство і різноманітність місцевої кухні та зберегли свою популярність до сьогодні завдяки особливому поєднанню інгредієнтів та методів приготування [3].

Висновок. Вивчення стародавніх кулінарних страв подолян, сприяє швидкому їх адаптуванню до сучасних гастрономічних уподобань українці. Завдяки кулінарним традиціям регіону продовжує формуватися ідентичність місцевої кухні.

Література.

1. Клиновецька З. Страви й напитки на Україні. Київ: Либідь, 1991. 254 с
2. Похилевич Л. Смаки Поділля: кулінарна спадщина регіону. Хмельницький: Подільські вісті, 2018. 198 с.
3. Петренко О. О. Традиційна українська кухня. – Харків: Фоліо, 2015.