

*Кухни народов мира*

# УКРАИНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной украинской кухни!

Старинные рецепты домашней выпечки и душистого хлеба, разнообразные каши, юшки и супы, вареники, деруны и налисники, сытные зразы, квашеные и моченые овощи и фрукты, ароматные пироги с ягодами, наливки и узвары — классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

- Хлеб орехово-зерновой
- Юшка грибная с гречневой крупой
- Галушки по-полтавски
- Сиченики мясные с рисом
- Вареники с вишней
- Маковник

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4662-1



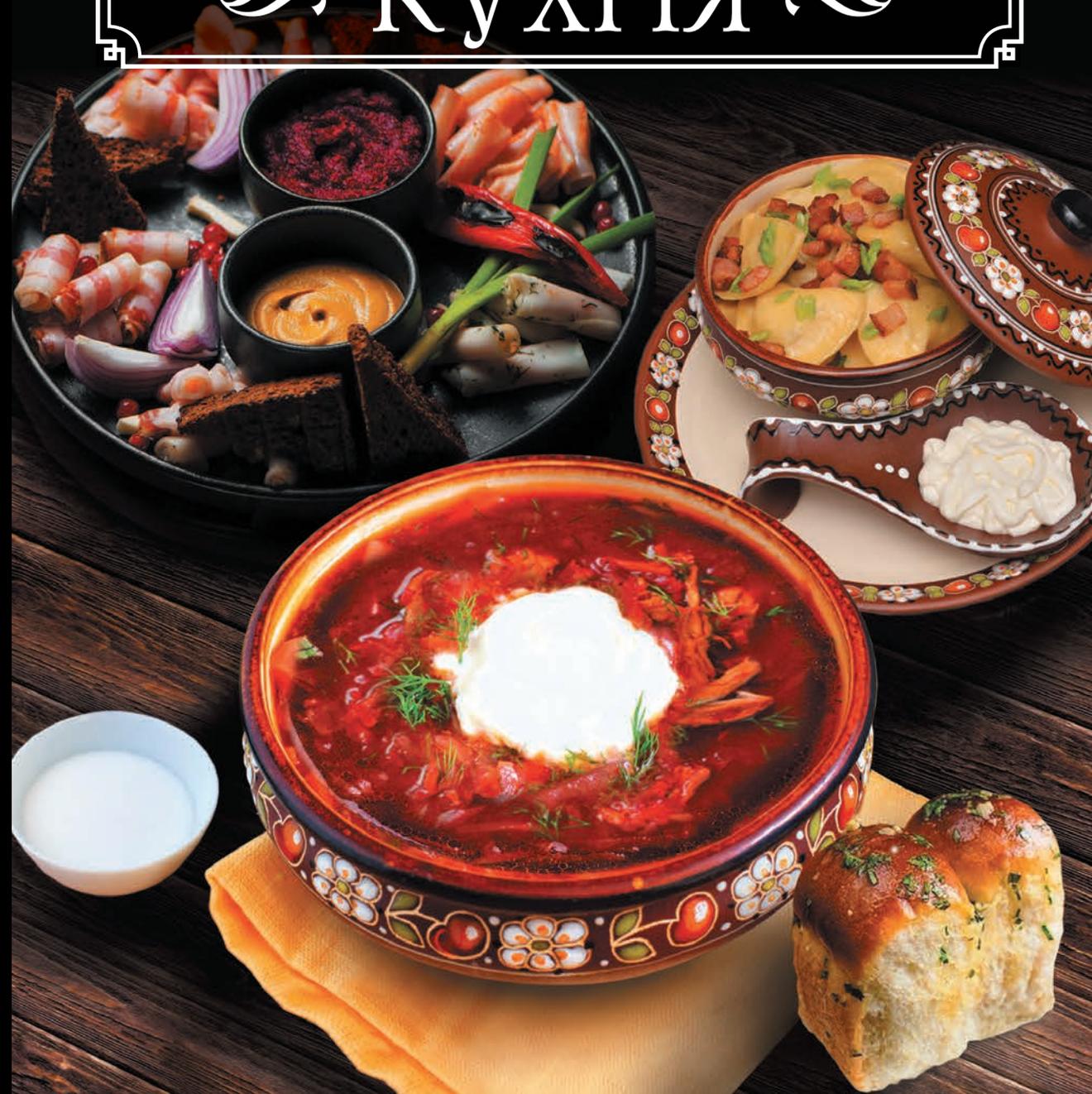
9 786171 246621

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

*Кухни народов мира*

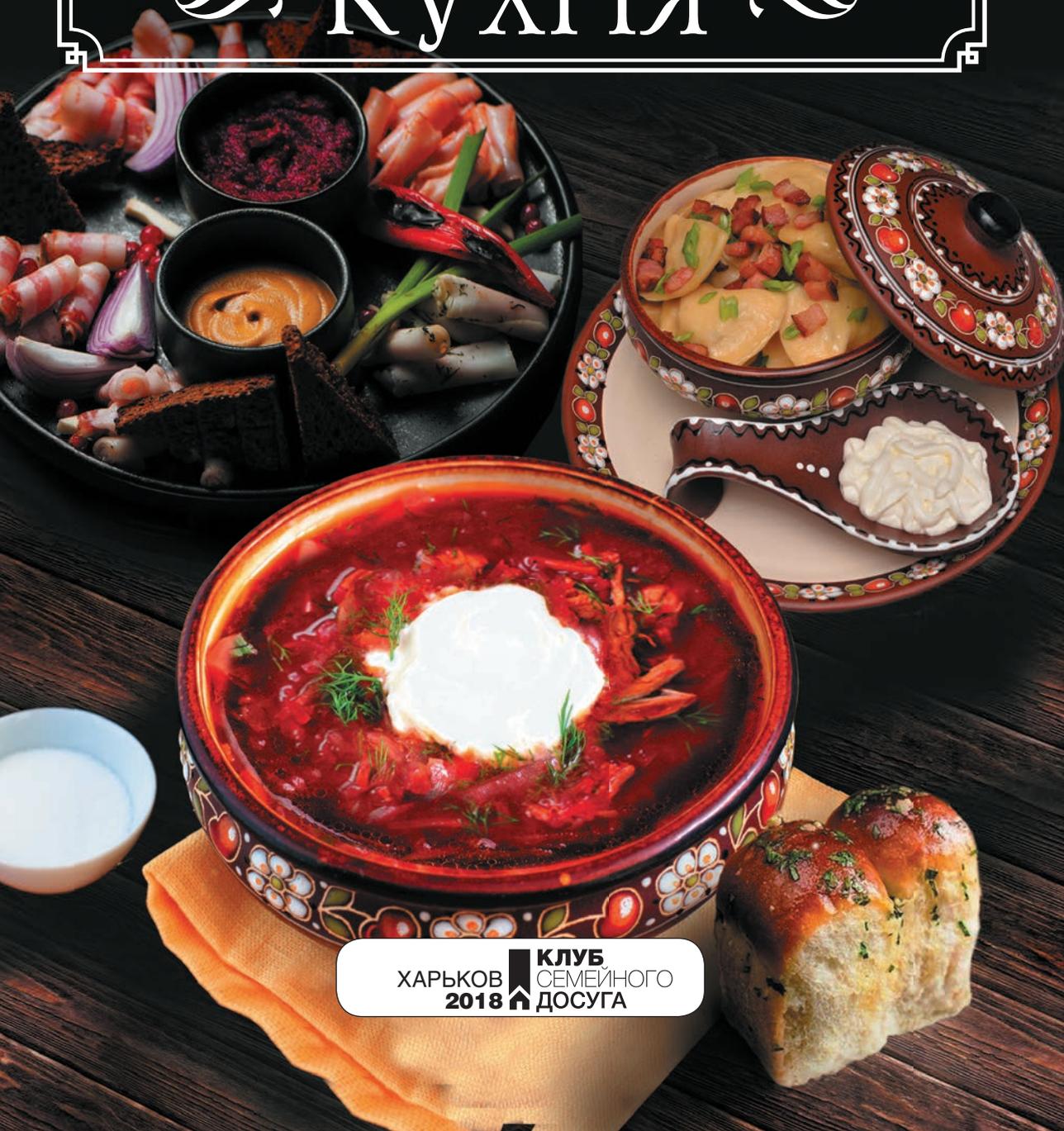
*Кухни народов мира*

# УКРАИНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

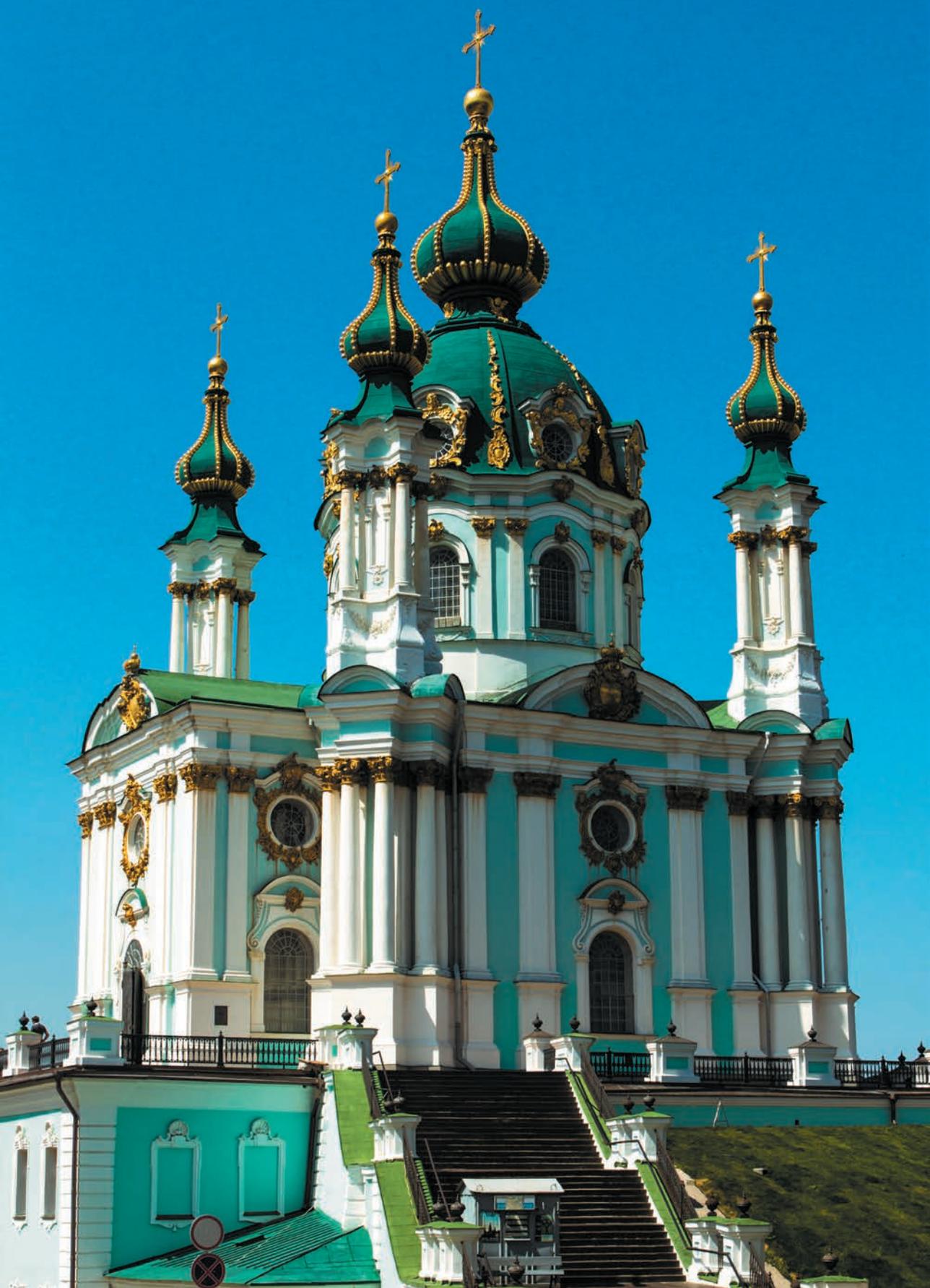


*Кухни народов мира*

# УКРАИНСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



# Особенности

## национальной украинской кухни

У

краинская кухня прошла длинный и интересный путь становления. Поначалу большинство блюд не отличались сложностью приготовления и готовились в основном из подручных продуктов: злаков, рыбы, грибов, ягод, живности. Издавна украинцы использовали волов в качестве тяговой силы, поэтому употреблять в пищу говядину было не принято.

Что касается свинины, то это особый случай. Главная причина, почему украинцы любят этот продукт, в другом. Как известно из уроков истории, территории украинских народов постоянно подвергались нашествию монголо-татарских захватчиков. Поэтому в пищу старались использовать те продукты, которые вызывали отвращение у врагов. Восточные народы всегда считали свиней «грязными животными» и потому не употребляли их в пищу.

Но самое удивительное, что, казалось бы, чисто украинское блюдо — гречневая каша — появилось только в XI—XII вв., и то благодаря тому, что через украинские земли проходил торговый шлях. Очень быстро гречка завоевала популярность, ее использовали и в цельном виде (крупа), и в перемолотом (мука). Из гречки делали гарниры, блины и оладьи, размазни, начинки для дичи.

В это же время (в XI в.) появились и первые украинские повара, именно их нужно благодарить за развитие национальной кулинарии, за появление новых специй и продуктов на столе украинцев. Первые работники этой профессии появились в монастырях, а со временем и у зажиточных горожан, так как не положено знатной даме возиться у плиты.

На XV—XVI вв. приходится расцвет торговли внутри страны и за ее пределами. Именно в этот период сюда завозят такие продукты, как шелковица и арбузы, которые привезли из Азии. Из-за океана, из Америки, в страну попали кукуруза, фасоль, тыква и картофель. Их появление дало большой толчок в развитии национальных блюд.

В начале XVIII в. в Украине появились горчица и подсолнухи, которые прочно заняли свою нишу среди продуктов на кухне украинских хозяек. Масло из подсолнечника заменило привозимое из Греции дорогое оливковое, а зерна горчицы использовали как сырье для масла и как специю. С томатами, баклажанами и сахарной свеклой знакомство украинских поваров состоялось только в начале XIX в. Так что приоритеты в украинской кухне обозначились не сразу, а формировались веками, что-то заимствуя у соседей, что-то отдавая им.

Вместе с тем украинская кухня восприняла некоторые технологические приемы не только немецкой и венгерской кухни, но и татарской и турецкой, по-своему частично видоизменив их. Так, обжаривание продуктов в перекаленном масле, свойственное тюркским кухням, было превращено в украинское «смажение» (т. е. пассерование овощей, идущих в борщи или во вторые блюда), что, например, совершенно не свойственно русской кухне.

Пельменеобразное блюдо турецкой кухни дюш-вара превратилось в украинские вареники, а затем в вареники с характерными национальными наполнителями — вишнями, творогом, луком (цыбулей), шкварками. Из немецкой кухни было воспринято дробление продуктов, что нашло конкретное выражение в различных украинских сичениках — котлетообразных блюдах из фаршей (сеченых, дробленых мяса, яиц, моркови, капусты, грибов и т. п.).



Своеобразие национальной украинской кухни выражается, во-первых, в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина, сало, свекла, пшеничная мука и некоторые другие, во-вторых, в таких особенностях технологии приготовления пищи, как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего, чему классическим примером служит борщ, где к свекле добавляют еще два десятка компонентов, не подавляющих свекольный вкус, а лишь оттеняющих и развивающих его.

Любимым и наиболее употребляемым продуктом служит свиное сало как в виде самостоятельного кушанья, главным образом в обжаренном виде, в виде так называемых шкварок, так и в виде разнообразной приправы и основы самых разнообразных блюд.

Украинской кухне свойственно и не менее обильное использование яиц, которые служат не только и не столько для приготовления самостоятельного блюда – разного рода «яешен», сколько для таких же неперенных, как и сало, добавок в мучные, мучно-яичные и яично-фруктовые (сладкие) блюда.

Весьма характерно для украинской кухни обилие мучных изделий, причем излюбленным видом теста является пресное. Национальными блюдами являются изделия из простого бездрожжевого теста: вареники, галушки, шулики, лемишки, гречаники, коржи и более новые по времени кондитерские изделия – вергуны и ставбицы. В мучных блюдах почти исключительно используется пшеничная мука, реже – гречневая в сочетании с пшеничной, а из круп популярностью пользуется пшено, а также рис.

Наряду с мучными изделиями, важная роль отводится овощам. Из овощей на первом месте стоит, конечно, свекла, которую можно считать национальным овощем и которую употребляют не только в свежем, но и в квашеном виде. Так, из квашеной свеклы готовят борщи с осени до весны, т. е. большую часть года. Из других предпочитаемых овощных и растительных культур следует назвать морковь, тыкву, кукурузу, картофель и помидоры.

Хотя украинская кухня почти окончательно сложилась уже в XVIII в., два таких характерных для нее растительных продукта, как помидоры и подсолнечное масло, без которых нельзя представить себе современный украинский стол, вошли в широкое употребление и оказали заметное влияние на меню в XIX в. Надо сказать, что растительные масла применялись в украинской кухне наряду с животным жиром (свиным салом) издревле, и все же подсолнечное масло получило распространение лишь в последнем столетии, причем почти вытеснило все остальные растительные масла. Оно употребляется ныне в двух видах: масло горячего отжима, с сильным, своеобразным, столь любимым украинцами запахом жареных семечек, и холодного отжима, наиболее известное за пределами Украины.

Масло горячего отжима идет обычно в холодные блюда – салаты, винегреты, масло холодного отжима чаще употребляется для жарки.

Из пряностей и приправ используются преимущественно лук, чеснок, укроп, тмин, анис, мята, любисток, дудник, чабер, красный перец, из привозных пряностей – лавровый лист, черный перец и корица (для сладких блюд).

Из фруктов и ягод, любимых на Украине мочеными, свежими, сушеными и копчено-вяленными, национальными можно считать вишню, сливу, грушу, смородину, арбуз и в меньшей степени яблоки и малину.







## Пшеничный хлеб по-селянски

500 г пшеничной муки  
30 г дрожжей  
300 мл воды  
20 мл уксуса  
1 зубок чеснока  
15–20 мл растительного масла  
3–4 г молотого кориандра  
5 г соли

В теплой воде (около 100 мл) развести дрожжи, добавить 1 ст. л. муки, перемешать и поставить в теплое место на 15 мин, пока на поверхности жидкости не появится пена. Затем влить в опару оставшуюся теплую воду, уксус, добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок, соль, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Накрывать его льняной или хлопковой салфеткой, оставить для подъема на 30–45 мин. Сформовать батон, выложить на противень, оставить еще на 10–15 мин, чтобы он подошел. Затем смазать батон растительным маслом, посыпать молотым кориандром и выпекать в духовке при температуре 200–220 °С до готовности. Готовый хлеб накрыть салфеткой и дать немного остыть.

## Хлеб орехово-зерновой

400–450 г пшеничной муки  
30 г дрожжей  
300 мл воды  
30 г крупно нарубленных орехов  
30 г семян подсолнечника  
1 желток  
15 мл растительного масла  
5 г сахара  
5 г соли



В 100 мл теплой воды развести дрожжи, добавить 1 ст. л. муки, сахар, тщательно перемешать, чтобы смесь стала однородной, и поставить на 15 мин в теплое место. На готовой опаре должна появиться обильная пена. В подготовленную опару влить оставшуюся теплую воду, добавить растительное масло, соль, всыпать муку и замесить тесто. Накрывать его салфеткой, оставить на 30–45 мин, чтобы тесто поднялось. Готовое тесто обмять, добавить крупно нарубленные орехи и семена подсолнечника, хорошо вымесить, чтобы они равномерно распределились по всему объему теста. Сформовать 2–3 батона, сверху сделать надрез, выложить на противень, оставить на 10–15 мин, чтобы хлеб еще раз подошел. Верх изделия смазать яичным желтком, посыпать нарубленными орехами и выпекать в разогретой до 220–230 °С духовке до готовности.



## Пампушки пшеничные с чесночной подливой

### Для теста:

- 400 г пшеничной муки
- 25 г дрожжей
- 150 мл воды
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

### Для чесночной подливы:

- 1 ч. л. уксуса
- 50 мл кипяченой воды
- 6 зубков чеснока
- 0,5 ч. л. соли
- 3 ст. л. растительного масла

### НА ЗАМЕТКУ

Мука – один из главных компонентов пампушек. От ее качества зависит качество готового изделия. Для пампушек лучше выбирать муку высшего сорта. Тесто на такой основе лучше поднимается, а мякиш получается воздушным и мелкопористым. Перед добавлением в тесто муку нужно обязательно просеять через сито.

В теплой воде (треть стакана) развести сахар, дрожжи, соль, всыпать 100 г муки и замесить густое тесто. Дать подойти, затем добавить остальную воду, муку, подсолнечное масло, хорошо вымесить и вновь дать подойти. Из теста сформовать пампушки размером с грецкий орех и выпечь на листе в духовке на слабом огне. Из смеси измельченного и растертого с солью чеснока, уксуса, подсолнечного масла и воды сделать подливу и полить ею пампушки перед подачей на стол.



## Зеленый борщ с яйцом

400 г свинины на косточке

1 пучок щавеля

1 пучок петрушки

1 пучок укропа

3 шт. зеленого лука

300 г картофеля

150 г моркови

100 г репчатого лука

4 вареных яйца

1 ст. л. муки

50 мл растительного масла

2 лавровых листа

Соль, перец черный

горошком по вкусу

Мясо положить в 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить лавровый лист и 3–4 горошины черного перца и варить на медленном огне 1,5–2 ч, пока косточка не будет легко отделяться от мяса. Переложить мясо в миску, бульон процедить и снова довести до кипения. Овощи очистить и нарезать: картофель и лук кубиками, а морковь — соломкой. Картофель положить в кипящий бульон и варить до готовности. Лук и морковь обжарить в разогретом масле на сковороде, добавить муку и хорошо перемешать.

Зеленый лук, щавель, петрушку и укроп вымыть и мелко нарубить. Вареные яйца нарезать небольшими кубиками. Овощи переложить в бульон, добавить соль и варить 6 мин, положить рубленую зелень и яйца, довести до кипения и варить еще 2–3 мин. Подавать к столу со сметаной.





## Борщ в хлебе

4 буханки ржаного хлеба  
600 г мякоти свинины  
300 г свеклы  
400 г картофеля  
300 г капусты  
200 г моркови

120 г репчатого лука  
100 г сладкого болгарского перца  
1 банка (0,5 л) консервированной фасоли  
75 г томатной пасты  
30 мл растительного масла  
Соль и специи по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 1,5 л воды и сварить до готовности. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Остальные овощи вымыть и очистить. Свеклу натереть на терке и протушить со специями в небольшом количестве бульона. Лук нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на терке, чеснок мелко нарубить, капусту тонко нашинковать. На растительном масле обжарить лук, морковь и чеснок, добавить помидоры и томатную пасту и тушить еще 3–4 мин. Картофель нарезать кубиками, добавить в мясной бульон и варить 20–25 мин, добавить подготовленную свеклу, капусту, овощную смесь с томатом, консервированную фасоль, соль и специи по вкусу. Все вместе варить 5–7 мин и снять с огня. У хлеба срезать верхушку, аккуратно вырезать мякоть в середине и подсушить в духовке. Влить в хлеб борщ и подавать к столу.

## Борщ с фасолью и квашеной капустой

2,5 л воды	70 г репчатого лука
1 стакан фасоли	200 мл томатного сока
300 г картофеля	3 ст. л. растительного масла
150 г квашеной капусты	1 ч. л. уксуса
250 г свеклы	Соль, сахар, специи по вкусу
150 г моркови	Сметана и пампушки с чесночной подливой для подачи
1 корень петрушки	

Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 ч, затем положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить до готовности. Свеклу нарезать соломкой, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить немного воды и тушить до мягкости. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой. Лук нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить корень петрушки и морковь, жарить еще 3 мин. Затем влить томатный сок и тушить 7–10 мин. В кастрюлю к фасоли положить квашеную капусту, нарезанный кубиками картофель, свеклу, тушенные в томатном соке овощи. Добавить соль, специи, варить 20–25 мин. Дать настояться 20–30 мин. Подавать к столу, заправив сметаной, с пампушками и чесночной подливой.



## Летний борщ с фасолью

1,4 л воды или бульона  
200 г картофеля  
70 г свежей фасоли  
300 г свекольной ботвы  
100 г моркови  
100 г лука  
1 яйцо  
20 г зелени укропа  
20 г зелени петрушки  
50 мл постного майонеза  
Специи, соль по вкусу



Молодую свекольную ботву тщательно вымыть в проточной воде, обсушить и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, морковь и лук — мелкими кубиками. Бульон довести до кипения, влить в горшочек, положить нарезанные свекольные листья, овощи, фасоль, посолить, добавить специи, закрыть крышкой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 50–60 мин. За 2–3 мин до конца приготовления осторожно ввести в горшочек взбитое яйцо. Готовый борщ заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью и подавать к столу.



## Летний борщ с фасолью

400 г картофеля	20 г зелени петрушки
250 г свеклы	80 мл растительного масла
200 г моркови	4 зубка чеснока
150 г лука	10 г муки
100 г корня петрушки	Соль и специи по вкусу
400 г помидоров	Пшеничные сухарики
100 г фасоли	для подачи

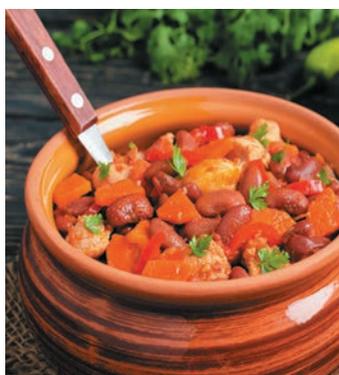
Вымыть и очистить свеклу, натереть на крупной терке. В сковороду налить часть растительного масла и потушить свеклу, перемешивая, до мягкости. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать брусочками, лук — мелкими кубиками. Коренья и лук обжарить в растительном масле до мягкости, присыпать мукой и перемешать. Картофель нарезать кубиками и залить кипящей водой. Добавить фасоль, соль и специи. Когда картофель будет готов, добавить пассерованные овощи и свеклу, прокипятить 3–4 мин и снять с огня. Добавить нарезанную зелень, пропущенный через пресс чеснок, перемешать и дать настояться. Подавать к столу с пшеничными сухариками.



## Водержание

Особенности национальной украинской кухни . . . . .	3	Квашеная капуста . . . . .	21
Пшеничный хлеб по-селянски . . . . .	6	Пелюстка . . . . .	21
Хлеб орехово-зерновой . . . . .	6	Огурцы, соленные с горилкой . . . . .	22
Пампушки пшеничные с чесночной подливой . . . . .	7	Квашеные помидоры с медом . . . . .	22
Зеленый борщ с яйцом . . . . .	8	Рулет из сала с чесноком . . . . .	23
Борщ в хлебе . . . . .	9	Буженина . . . . .	24
Борщ с фасолью и квашеной капустой . . . . .	10	Холодец из курицы и свиных ножек . . . . .	25
Летний борщ с фасолью . . . . .	11	Холодец из свинины с чесноком . . . . .	25
Постный борщ с фасолью . . . . .	11	Колбаса из свинины по-домашнему . . . . .	26
Юшка грибная с гречневой крупой . . . . .	12	Кровяная колбаса . . . . .	26
Юшка рыбная с пшеном . . . . .	12	Рулет из свинины с зеленью . . . . .	27
Борщ с грибами и черносливом . . . . .	13	Украинские традиции: домашние колбасы . . . . .	28
Кулеш по-козацки . . . . .	14	Крученики из свинины . . . . .	29
Галушки по-полтавски . . . . .	15	Завиванец ужгородский . . . . .	29
Куриный суп с галушками . . . . .	15	Шпундра . . . . .	30
Памятник галушкам . . . . .	16	Жаркое со свининой по-домашнему . . . . .	30
Свекольный квас . . . . .	17	Свинина по-селянски с фасолью . . . . .	31
Холодник . . . . .	17	Котлеты по-киевски . . . . .	32
Икра из свеклы . . . . .	18	Гречаники с грибами . . . . .	33
Салат из свеклы с грецкими орехами . . . . .	18	Битки по-селянски . . . . .	33
Овощная икра . . . . .	19	Печень говяжья, тушенная со сметаной . . . . .	34
Квашеные арбузы . . . . .	20		

Фаршированная свиная печень . . . . .	34	Сиченики из капусты . . . . .	52
Сиченики мясные с рисом. . . . .	35	Оладьи из тыквы . . . . .	53
Оладьи из печени . . . . .	36	Налистники с гречкой. . . . .	54
Карп, запеченный в сметане. . . . .	37	Налистники с творогом . . . . .	55
Украинская печь . . . . .	38	Бендерики с мясом . . . . .	55
Банош . . . . .	39	Сырники с медом . . . . .	56
Каша гречневая с грибами . . . . .	39	Ватрушки . . . . .	56
Капуста, тушенная с грибами и тмином . . . . .	40	Рождественская кутья . . . . .	57
Картофель жареный по-селянски . . . . .	40	Как отмечают Рождество в Украине . . . . .	58
Деруны с грибами . . . . .	41	Пирожки с капустой . . . . .	59
Яичница с дерунами и шкварками . . . . .	42	Пасхальный кулич . . . . .	60
Деруны со шкварками . . . . .	43	Творожная пасха . . . . .	60
Картофельные зразы с мясной начинкой . . . . .	43	Маковник. . . . .	61
Голубцы с рисом и мясом . . . . .	44	Бабка манная с изюмом, курагой и черносливом . . . . .	62
Кабачки, фаршированные овощами. . . . .	44	Запеканка творожная с тыквой и грецкими орехами . . . . .	63
Картофельные зразы с капустой . . . . .	45	Вергуны по-киевски . . . . .	64
Перец, фаршированный мясом и гречкой . . . . .	46	Вергуны по-волынски. . . . .	64
Вареники с капустой и грибами . . . . .	47	Медовые булочки . . . . .	65
Вареники с картофелем и грибами, жареные . . . . .	47	Яблочный пирог с медом и грецкими орехами . . . . .	65
Вареники . . . . .	48	Узвар из сушеных яблок . . . . .	66
Вареники с вишней . . . . .	49	Узвар из вишен . . . . .	66
Ленивые вареники с творогом. . . . .	49	Хлебный квас по-домашнему. . . . .	67
Вареники с творогом и изюмом. . . . .	50	Хлебный квас с изюмом и мятой . . . . .	67
Рисовая каша с тыквой . . . . .	51	Медовуха. . . . .	68
Сиченики из моркови . . . . .	52	Вишневая наливка . . . . .	69
		Спотыкач из малины и красной смородины . . . . .	69



УДК 642.1.12  
М74



Дизайн обложки агентства «Тим+»

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

МОЙСЕЄНКО Ганна  
**Українська кухня**  
(російською мовою)

МОЙСЕЕНКО Анна  
**Украинская кухня**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Координатор проекту *Н. Ю. Олянішина*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Координатор проекта *Н. Ю. Олянишина*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 15.05.2018.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Roboto». Ум. друк. арк. 5,805.  
Наклад 6700 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.05.2018.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Roboto». Усл. печ. л. 5,805.  
Тираж 6700 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано згідно з наданим  
оригінал-макетом у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному  
оригинал-макету в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серия)  
ISBN 978-617-12-4662-1

© Мойсеенко А. В., текст, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досу-  
га», художественное оформление, 2018