

Тема 1. Історія розвитку кулінарних традицій України. Гастрогід «Дороги гурманів» України.

Українська кúхня — звичний українському народу спосіб приготування їжі, досвід і звичаї, які пов'язані з українською культурою, кулінарне мистецтво українців.

Українська народна кухня належить до сукупності європейської системи харчування, водночас почасти містить й складові кухонь азійських народів^[1].

Українські страви відомі своїм різноманіттям і високими смаковими якостями. Українська кухня нараховує сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, грибна юшка, грибний соус, бануш, вареники й ковбаси, печені та напої з фруктів і меду, відомі далеко за межами України. Кулінарний туризм посідає перше місце серед намірів, заради яких Україну відвідують іноземні туристи.

Багато особливостей української кухні обумовлені способом життя українського народу, переважна більшість якого заробляла на прожиток важкою хліборобською працею. Щоби виконувати таку виснажливу роботу, людям була потрібна ситна, калорійна їжа. Тому для української кухні властиві страви, що багаті і на білки, і на жири, і на вуглеводи.

Кожному з етнографічних регіонів України властиві свої відмінності кухні, зумовлені історичними особливостями та звичаями, а деякі страви української кухні, наприклад борщі й вареники, увійшли до меню міжнародної кухні.

Борщ, вареники, куліш — не тільки смачні та поживні страви, а й яскраві кулінарні бренди України, які мають власну глибоку і захопливу історію. Деякі українські страви мають багатовікове минуле, як-от, український борщ, який 2022 року увійшов до Репрезентативного списку нематеріальної культурної спадщини людства ЮНЕСКО.

Страви української кухні, особливо з картоплі, мають багато спільного також і зі стравами білоруської кухні. Українській кухні — більше, ніж російській чи білоруській — притаманні овочеві страви^[8]. Чимало українських страв за назвами й складом мають багато спільного зі стравами західних слов'ян.

Історія

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона певною мірою відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї і смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ в ході свого історичного розвитку.

Уже в часи трипільської культури (5-6 тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — пшеницю, ячмінь і просо^[2].

На теренах стародавньої та середньовічної Європи існували два способи харчування, які визначили подальшу історію повсякденного життя європейців: для греків і римлян був притаманний рослинний спосіб харчування (пшениця, оливки, виноград), а так звані варвари віддавали перевагу м'ясній моделі (дичина, м'ясо свиней з лісових випасів, волонина, риба), тобто існувало протиставлення двох типів господарств: обробки земель під землеробство і привласнення «дарів» дикої, неосвоєної, первісної природи. Як хліборобство для римлян є ознакою вищої культури виробництва продуктів харчування, так м'ясо для північної Європи визначається в культурі як головна цінність. Протистояння й пізніший взаємовплив цих двох способів харчування, створили передумови для розвитку європейської народної кулінарії^[1].

Джерела часів давньої Русі, вказують на значно менше протиборство хлібного та м'ясного досвіду харчування на теренах України. Через Візантію сюди швидко та безболісно проник греко-римський зразок харчування, чому сприяли також родючі ґрунти, близькість та погодні умови стародавньої України. Водночас її природні запаси були багаті на дикоростучі рослини, дичину та рибу, що аж до XVIII століття становило вагомий частку місцевого харчування^[1].

До XIX століття луки й ліси використовувалися для випасу свиней, великої та дрібної рогатої худоби, яка так само була суттєвою складовою харчування. Можна припустити, що на українських землях здавна, ще із середніх віків і до Нового часу, мирно співіснували обидва європейські взірці

харчування. У XVII—XIX століттях внаслідок соціально-економічних змін у середовищі українського селянства (приєднання України до Московського Царства, спричинило швидке закріпачення переважної його частини) і зміни структури природно-географічного середовища. Український спосіб харчування схиляється до переважання рослинної моделі й лише в новітні часи знову повертається до зрівноваженої рослинно-м'ясо-молочної.

До XVII століття в Україні збереглися всі городні рослини, які вирощували класичному середньовіччі: часник, цибуля, огірки, буряк, капуста, морква, ріпа, петрушка, селера, латук, пастернак, редька, салат, а з кінця XVIII ст. додалася картопля. Згадка про картоплю на Запоріжжі трапляється у XVIII ст., яку тут ще називали «земляними яблуками».

У XIX столітті картопля дуже поширилася в Україні, її використовують для приготування перших та других страв й гарнірів до рибних та м'ясних страв. Цей овоч став в Україні «другим хлібом» і знайшов широке застосування — майже всі перші страви починають готуватися з картоплею, замінюючи нею звичну городину — пастернак, ріпу.

Від часів пізнього Середньовіччя в українській кухні поступово оприявнилися два напрямки, поєднання яких у XVII—XVIII століттях витворило національну гастрономію, чітко усвідомлювану сучасниками. Одним із різновидів був «посполитий» — «селянська кухня», що часто ототожнюється з борщем, варениками і салом, ця кухня в Україні-Русі була спільною для селян, козаків, шляхти й священників, стіл яких хіба що вирізнявся заможністю.

Також існував інший представник української кухні — «аристократична кухня»^[12] (зі східними й західними впливами), поширена переважно при дворах руських князів та церковної верхівки. Ця кухня постала від модних віянь королівського двору Речі Посполитої, що сам був під впливом італійської, а згодом французької культури, а також східних патріархів з османськими віяннями. У ті часи вміння кухаря не тільки готувати складні

страви, а й вишукано подати страву до столу, часом цінувалося більше, ніж інші його здібності.

Визначальні ознаки

У загальних рисах українська кухня надзвичайно різноманітна, її головна особливість — велика кількість складників. Найвиразнішою у цьому відношенні стравою є борщ, який належить до високих здобутків світової кулінарії. Ареал його споживання поширився далеко за межі України^[1].

В українській кухні дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки — спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це є найбільш відмітною рисою технології української кухні. Складна тепла обробка дає змогу зберегти аромат страв і надає їм соковитості. Велику кількість страв (крученики, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) готують у шпигованому і начиненому вигляді.

Особливо смачні і корисні комбіновані страви з м'яса та овочів — голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками тощо. Переважними способами термообробки продуктів в українців є варіння й тушкування, а серед найпоширеніших продуктів — овочеві й борошняно-круп'яні.

Для української кухні притаманним є :

- Значне вживання страв з борошна та круп, зокрема виробів із вкислого житнього й пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, а також із прісного тіста: вареників, галушок, млинців, киселів, каш, а також хліба з маком і медом.

- Переважання варіння і тушкування над смаженням, солінням, коптінням.

- Складна тепла обробка продуктів для приготування других страв. Характерна подвійна обробка (відварити, потім тушкувати чи підсмажити, або трохи підсмажити, потім тушкувати).

- Особливими безалкогольними і алкогольними напоями української кухні є меди, кваси, збитні, узвари. Горілка з'явилася за часів Запорізької Січі, традиційними є настоянки на горілці, як то перцівка, медовуха, часниківка тощо.

- Нарізне вживання овочів, а не їх подрібнених сумішей у вигляді салатів, вінегретів. Салати — пізні запозичення із Західної Європи.

- Смакова різноманітність страв і продуктів української кухні, досягається поєднанням різних способів теплової обробки, використанням різних жирів і вживанням місцевих звичних прянощів, таких як цибуля, часник, хрін, кріп, петрушка, кмин, чебрець та інші. Чорний перець, кардамон, гвоздика, кориця — пізні запозичення з XVI—XVII ст.

- Щоденне вживання рідких гарячих перших страв: спочатку вариво із зіллям, пізніше борщі, супи, холодники, кулеші та інші, що базуються переважно на рослинній основі.

- Широке вживання свинини і сала.
- Поширене вживання сметани та іншого набілу.
- Часте застосування олії, насамперед соняшникової.
- Повсюдне використання яєць.

Регіональні особливості

Кожен регіон України має власні гастрономічні особливості та страви, що стали символами. На Одещині такими є биточки з тюльки, риба-фіш та форшмак. Донецщина відзначається рулькою по-донбаськи, котлетою по-донбаськи та окрошкою. Київщина славиться котлетою по-київськи, а Львівщина вирізняється галицьким сирником і струдлями. Закарпаття славиться завиваннями та бограчем, Буковина — чинахами й мамалигою, а Дніпропетровщина визначається фірмовою юшкою. Хмельничщина пропонує м'ясні рулети, ковбаски та пироги з горохом в часниковій заправці. Прикарпаття славиться баношем і грибною юшкою, Чернігівщина пропонує печеня в горщиках і пиріжки з калиною, а Херсонщина вирізняється баклажанами по-херсонськи та баклажанною ікрою. Харківщина визначається борщем по-слобожанськи та

гречаниками. На Волині це мазурики по-волинськи, на Полтавщині — полтавські галушки та пундики, на Рівненщині — картопляники, мацик помідори по-рівненськи, а на Житомирщині — деруни. На Миколаївщині — юшка по-миколаївськи, борщ із бичками.

Особливий статус мають страви, які внесено до переліку нематеріальної культурної спадщини України: яворівський пиріг в Галичині.

«Дороги гурманів. 100 крафтових місць України»

Крафтово та смачно – так двома словами можна описати українські ферми та невеликі виробництва. Гастрогід «Дороги гурманів. 100 крафтових місць України» допоможе туристам із пошуком ідей для гастромандрівок. На сторінках гіда зібрані 100 локальних виробників крафтової продукції: вина, сиру, меду, пива, м'яса, овочів, фруктів, равликів, устриць. У кожній з цих локацій мандрівник може домовитися про екскурсію та дегустацію, познайомитися з фермерами, побачити на власні очі процес виготовлення органічних продуктів. Гастрогід поділено на п'ять умовних розділів: «Південь», «Карпати», «Захід», «Схід», «Центр і Північ».

Тема 2 Еногастрономічні маршрути в Україні

План лекції

1. Кулінарні особливості Наддніпрянщини.
2. Кулінарні особливості Полтавщини.
3. Кулінарні особливості Придніпров'я.
4. Кулінарні особливості Поділля.
5. Кулінарні особливості Буковини.
6. Кулінарні особливості Галичини.
7. Кулінарні особливості Закарпаття.
8. Кулінарні особливості Карпат.
9. Кулінарні особливості Прикарпаття.

10. Кулінарні особливості Волині. К
11. Кулінарні особливості Полісся. Кулінарні особливості Сіверщини.
12. Кулінарні особливості Слобожанщини.
13. Кулінарні особливості Донбасу.
14. Кулінарні особливості Приазов'я

Рекомендована література

1. Дахно І.І. Країни світу: Енциклопедичний словник / І.І. Дахно, С.М. Тимофієв. К. : МАПА, 2011. 602 с.
2. Історія української кухні: кулінарні традиції України [Електронний ресурс]. URL: <https://welcometoua.net/istoriya-ukrayinskoyi-kuhni> (дата звернення: 04.07.2023р.)

Тема 3 Кулінарні традиції Києва та Київської області

План лекції

1. Локальні продукти Київщини.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

У Києві та Київській області є багато локальних продуктів, які варто спробувати. Ось деякі з них:

- **Овочі та фрукти:** Київська область славиться своїми родючими землями, тому тут вирощують багато овочів та фруктів, таких як яблука, груші, сливи, вишні, огірки, помідори, капуста, морква та інші.
- **М'ясо та птиця:** У регіоні розвинене м'ясне та птахівництво, тому м'ясо та птиця є важливими інгредієнтами багатьох страв. Особливо популярними є курятина, свинина та яловичина.
- **Молочні продукти:** Молоко, сир, сметана та інші молочні продукти також широко використовуються в кулінарії Київщини.
- **Мед:** Київська область відома своїми пасіками, тому мед є одним з популярних локальних продуктів.
- **Риба:** У річках та озерах Київської області водиться багато риби, такої як короп, щука, сом та інші.

Гастрономічна діяльність є однією зі складових сфери індустрії гостинності, так як у великому обсязі заохочує гостей відвідати певне місце щоб відчутися смак тієї чи іншої області. Серед найбільш популярних гастрономічних фестивалів Києва можна розглянути такі:

- **Kyiv Food Market:** Це фестиваль вуличної їжі, на якому представлені різноманітні страви від місцевих виробників.
- **Ulichnaya Eda:** Ще один фестиваль вуличної їжі, який пропонує широкий вибір страв різних кухонь світу.
- **Wine & Food Festival:** Фестиваль, присвячений вину та їжі, на якому можна спробувати різноманітні вина та гастрономічні шедеври.
- **Craft Beer Fest:** Фестиваль крафтового пива, на якому представлені різні сорти пива від українських та іноземних виробників.
- **Coffee Fest:** Фестиваль кави, на якому можна спробувати різні види кави та дізнатися більше про культуру кавоваріння.

Це лише деякі з локальних продуктів та гастрономічних фестивалів, які можна знайти у Києві та Київській області. Регіон має багату кулінарну історію та традиції, тому тут завжди є щось нове та цікаве для гурманів.

Звісно, ось деякі факти про кулінарні традиції Києва та Київської області: Київська область, як і вся Україна, має багату та давню кулінарну історію. Її традиції формувалися протягом століть під впливом різних культур та історичних подій. Ось деякі особливості та традиційні страви цього регіону:

Традиційні страви:

- **Борщ:** Звичайно ж, борщ є однією з найвідоміших страв не тільки Київщини, а й всієї України. У Київській області борщ може мати свої особливості, наприклад, використання певних видів м'яса або овочів.
- **Вареники:** Вареники з різноманітними начинками (картопля, гриби, вишня, сир) також є популярною стравою.
- **Пампушки:** Пшеничні пампушки, які часто подаються до борщу, є традиційною випічкою.
- **Котлета по-київськи:** Ця страва є візитівкою Києва. Це куряча котлета з маслом всередині, обсмажена в паніровці.
- **Київський торт:** Ще один символ Києва - це ніжний торт з безе, горіхами та масляним кремом.

Місцеві продукти:

- **Овочі та фрукти:** Київська область славиться своїми родючими землями, тому тут вирощують багато овочів та фруктів, які використовуються в місцевій кухні.
- **М'ясо та птиця:** У регіоні розвинене м'ясне та птахівництво, тому м'ясо та птиця є важливими інгредієнтами багатьох страв.
- **Молочні продукти:** Молоко, сир, сметана та інші молочні продукти також широко використовуються в кулінарії Київщини.

Традиційні напої:

- **Узвар:** Традиційний напій з сухофруктів, який часто готують на свята.

- **Кисіль:** Густий фруктовий напій, який може бути як десертом, так і окремою стравою.

Культурні впливи:

- **Українська кухня:** Звичайно ж, основа кулінарних традицій Київщини - це українська кухня з її багатовіковою історією та традиціями.
- **Єврейська кухня:** У Києві та області проживало багато євреїв, тому їх кулінарні традиції також вплинули на місцеву кухню.
- **Інші національності:** У Київській області проживають представники різних національностей, і їх кулінарні традиції також збагатили місцеву кухню.

Кулінарні традиції Київщини - це поєднання давніх традицій, місцевих продуктів та культурних впливів. Цей регіон може запропонувати багато цікавих та смачних страв, які варто спробувати.

Рекомендована література

1. Кулінарні традиції Київщини URL: <https://poglyad.tv/yaku-stravu-vvazhayut-tradytsijnoyu-na-kyvivshhyni-article> (дата звернення: 04.07.2023р.)
2. Традиційна кухня України: чим пригощають у різних регіонах [Електронний ресурс]. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/tradicijna-kuhna-ukraini-cim-prigosaut-u-riznih-regionah101198> (дата звернення: 04.07.2023р.)

Тема 4 Кулінарні традиції Чернігівської та Сумської областей

План лекції

1. Локальні продукти Чернігівської області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Локальні продукти Сумської області.
4. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
5. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Чернігівська область, розташована на півночі України, має багату та давню історію, що відобразилося на її кулінарних традиціях. Регіон славиться своїми лісами, річками та родючими землями, що сприяє різноманітності місцевих продуктів та страв.

Традиційні страви:

Борщ: Як і в багатьох регіонах України, борщ є однією з найважливіших страв. Проте, на Чернігівщині він може мати свої особливості, наприклад, використання в'яленої риби або грибів.

Вареники: Вареники з різноманітними начинками (картопля, гриби, сир, ягоди) є дуже популярними.

Галушки: Традиційні українські галушки також готуються в Чернігівській області.

Деруни: Картопляні деруни, або "дерухи", є популярною стравою, особливо в північних районах області.

Мачанка: Густа м'ясна підлива, яку зазвичай подають з картоплею або галушками.

Налисники: Тонкі млинці з різноманітними начинками (сир, мак, гриби).

Пампушки: Пшеничні пампушки, які часто подаються до борщу або інших страв.

Місцеві продукти:

Гриби: Чернігівщина славиться своїми лісами, тому гриби є важливим інгредієнтом багатьох страв.

Картопля: Картопля є одним з основних продуктів харчування в регіоні.

М'ясо: У Чернігівській області розвинене м'ясне тваринництво, тому м'ясо (свинина, яловичина) є важливим інгредієнтом багатьох страв.

Риба: У річках області водиться багато риби, тому рибні страви також є популярними.

Ягоди: Чернігівщина багата на ліси та луки, де ростуть різні ягоди (чорниця, суниця, малина), які використовуються для приготування десертів та напоїв.

Традиційні напої:

Узвар: Традиційний напій з сухофруктів, який часто готують на свята.

Кисіль: Густий фруктовий напій, який може бути як десертом, так і окремою стравою.

Домашнє вино: У деяких селах Чернігівщини досі зберігаються традиції виготовлення домашнього вина з ягід та фруктів.

Культурні впливи:

Українська кухня: Звичайно ж, основа кулінарних традицій Чернігівщини - це українська кухня з її багатовіковою історією та традиціями.

Польська кухня: Історично Чернігівщина мала тісні зв'язки з Польщею, що вплинуло на деякі кулінарні традиції.

Кулінарні традиції Чернігівщини - це поєднання давніх традицій, місцевих продуктів та культурних впливів. Цей регіон може запропонувати багато цікавих та смачних страв, які варто спробувати.

Сумська область має багату та самобутню кулінарну спадщину, яка формувалася протягом століть під впливом різних культур та історичних подій. Регіональна кухня вирізняється використанням місцевих продуктів, оригінальними рецептами та особливими способами приготування страв.

Традиційні страви Сумщини:

Борщ з буряковим квасом: Сумський борщ має свою унікальну особливість – його готують на основі бурякового квасу, що надає йому особливого смаку та аромату.

Вареники з різноманітними начинками: Вареники є однією з найпопулярніших страв в Україні, і на Сумщині їх готують з різноманітними начинками – картопля, сир, гриби, м'ясо тощо.

Гречаники: Гречаники – це м'ясні котлети з додаванням гречаної крупи, які є традиційною стравою для багатьох регіонів України, зокрема й Сумщини.

Печеня в горщиках: Печеня в горщиках – це страва, яка готується в глиняних горщиках у духовці. На Сумщині її готують з різноманітними інгредієнтами, такими як м'ясо, картопля, овочі та гриби.

Пампушки з часником: Пампушки з часником – це традиційна українська закуска, яка особливо популярна на Сумщині.

Особливості Сумської кухні:

Використання місцевих продуктів: Сумська кухня базується на використанні місцевих продуктів, таких як м'ясо, молоко, овочі, фрукти та гриби.

Традиційні способи приготування: Багато страв на Сумщині готуються за традиційними рецептами, які передаються з покоління в покоління.

Вплив інших культур: Кулінарна традиція Сумщини зазнала впливу інших культур, зокрема російської та польської.

Кулінарні фестивалі та заходи:

На Сумщині регулярно проводяться різноманітні кулінарні фестивалі та заходи, під час яких можна ознайомитися з традиційною кухнею регіону та спробувати місцеві страви.

Ресторани та кафе:

У багатьох ресторанах та кафе Сумської області можна скуштувати страви традиційної української кухні, зокрема й страви, характерні для цього регіону.

Книги та рецепти:

Існує багато книг та збірок рецептів, присвячених традиційній кухні Сумщини.

Поради для туристів:

Відвідайте місцеві ринки, де можна придбати свіжі та якісні продукти.

Спробуйте традиційні страви в місцевих ресторанах та кафе.

Відвідайте кулінарні фестивалі та заходи, щоб ознайомитися з культурою харчування регіону.

Не забудьте придбати місцеві сувеніри, пов'язані з їжею, такі як мед, варення або трав'яні чаї.

Кулінарні традиції Сумської області – це важлива частина культурної спадщини регіону, яка заслуговує на увагу та збереження.

Рекомендована література

1. Михайлов В.М. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навчальний посібник / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с.
2. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навч. посібн. / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с
3. Дахно І.І. Країни світу: Енциклопедичний словник / І.І. Дахно, С.М. Тимофієв. К. : МАПА, 2011. 602 с.

Тема 5. Кулінарні традиції Полтавської та Черкаської областей

План лекції

1. Локальні продукти Полтавської області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Локальні продукти Черкаської області.
4. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
5. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Полтавщина славиться своєю багатою історією та культурними традиціями, які відображаються і в її кулінарії. Страви цього регіону відомі своєю ситністю, поживністю та неповторним смаком.

Традиційні страви Полтавщини:

Галушки. Це, мабуть, найвідоміша страва Полтавщини. Галушки - це невеликі шматочки тіста, зварені у воді або на пару. Їх подають з різноманітними добавками: м'ясом, салом, грибами, цибулею, сметаною тощо.

Борщ. Полтавський борщ має свій особливий рецепт. Він густий, наваристий та дуже ароматний.

Вареники. Вареники з різноманітними начинками - ще одна популярна страва на Полтавщині. Їх готують з картоплею, сиром, капустою, м'ясом, грибами та іншими інгредієнтами.

Пампушки. Пампушки - це маленькі булочки, які подають до борщу або інших страв.

Налисники. Налисники з різноманітними начинками - чудовий десерт. Їх готують з сиром, маком, фруктами, ягодами тощо.

Узвар. Узвар - це традиційний напій з сухофруктів. Його готують на Різдво та інші свята.

Особливості полтавської кухні:

1. Використання місцевих продуктів. У полтавській кухні широко використовуються місцеві продукти: м'ясо, овочі, фрукти, ягоди, крупи.
2. Традиційні рецепти. Багато страв полтавської кухні готуються за старовинними рецептами, які передаються з покоління в покоління.
3. Ситість та поживність. Страви полтавської кухні, як правило, дуже ситні та поживні.
4. Неповторний смак. Завдяки використанню свіжих продуктів та традиційних рецептів, страви полтавської кухні мають неповторний смак.

Полтавська кухня - це справжня перлина української кулінарії. Її страви відомі далеко за межами області та користуються популярністю у гурманів з усього світу.

Черкаська область, розташована в самому серці України, славиться не тільки своєю багатою історією та мальовничою природою, але й унікальними кулінарними традиціями. Місцева кухня базується на використанні свіжих, екологічно чистих продуктів, які здавна вирощуються на родючих землях Черкащини.

Роль овочів та фруктів у кухні Черкащини

Огірки: Черкащина відома своїми хрусткими та ароматними огірками, які використовуються для приготування різноманітних страв, від салатів до солінь.

Помідори: Соковиті та м'ясисті помідори з Черкащини є основою для багатьох традиційних страв, таких як борщ, томатний суп та різноманітні соуси.

Яблука: Сади Черкащини славляться своїми яблуками різних сортів, які використовуються для приготування пирогів, джемів, компотів та інших десертів.

Вишня: Вишня з Черкащини має насичений смак та аромат, тому її часто використовують для приготування варення, наливок та інших ласощів.

М'ясо та риба:

Свинина: Свинина є одним з найпопулярніших видів м'яса в Черкаській області. З неї готують різноманітні страви, такі як шашлик, котлети, відбивні та інші.

Яловичина: Яловичина також займає важливе місце в місцевій кухні. З неї готують тушковане м'ясо, стейки та інші страви.

Риба: Черкащина багата на річки та озера, тому риба завжди була важливою частиною місцевого раціону. З риби готують уху, смажену рибу, фаршировану рибу та інші страви.

Молочні продукти:

Молоко: Молоко з Черкащини відоме своєю якістю та смаком. Його використовують для приготування різноманітних молочних продуктів, таких як сир, сметана, йогурт та інші.

Сир: Черкаські сири мають особливий смак та аромат. Вони використовуються для приготування різноманітних страв, таких як вареники, сирники та інші.

Інші продукти:

Мед: Черкащина славиться своїм медом, який має унікальний смак та аромат. Мед використовується не тільки в кулінарії, але й в медицині.

Хліб: Хліб з Черкащини завжди був важливою частиною місцевого столу. Його випікають за традиційними рецептами, тому він має особливий смак та аромат.

Черкаська область - це край, де дбайливо зберігаються кулінарні традиції, які передаються з покоління в покоління. Місцева кухня вражає своєю різноманітністю та багатством смаків, тому кожен, хто відвідує цей край, обов'язково знайде для себе щось особливе та незабутнє.

На Черкащині проходить кілька цікавих гастрономічних фестивалів, які знайомлять гостей з місцевими кулінарними традиціями та дарують можливість насолодитися смачними стравами. Ось деякі з них:

- Фестиваль "БорщFest"

Цей фестиваль присвячений традиційній українській страві - борщу. Учасники фестивалю можуть спробувати різні варіанти борщу, взяти участь у майстер-класах з його приготування та дізнатися більше про історію та традиції цієї страви.

- Фестиваль "ВареникFest"

Вареники - ще одна популярна страва української кухні, і на Черкащині їм присвячений окремий фестиваль. Гості можуть поласувати варениками з різноманітними начинками, взяти участь у конкурсах та розвагах.

- Фестиваль "Медовий Спас"

Черкащина славиться своїм медом, тому не дивно, що тут проходить фестиваль, присвячений цьому солодкому продукту. На фестивалі можна скуштувати різні сорти меду, придбати його у місцевих виробників, а також дізнатися більше про бджільництво та традиції медоваріння.

- Фестиваль "СалоФест"

Сало - це невід'ємна частина української кухні, і на Черкащині йому присвячений окремий фестиваль. Гості можуть спробувати різні види сала, взяти участь у конкурсах та розвагах, а також дізнатися більше про історію та традиції споживання цього продукту.

Рекомендована література

1. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навч. посібн. / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с
2. Смачні подорожі: гастрономічні візитівки регіонів України [Електронний ресурс]. URL: <http://itinery.com.ua/article/view/vkusnye-puteshestvyja-gastronomycheskye-vyzytky-regyonov-ukrainy> (дата звернення: 22.07.2023р.)

Тема 6. Кулінарні традиції Харківської та Кіровоградської областей

План лекції

1. Локальні продукти Харківської області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Локальні продукти Кіровоградської області.
4. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
5. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Як смакує Україна: гастрономічні традиції та найвідоміші страви [Електронний ресурс]. URL: <https://discover.ua/inspiration/ak-smakue-ukraina-gastronomicni-tradicii-ta-najvidomisi-stravi> (дата звернення: 22.07.2023р.)
2. Михайлов В.М. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навчальний посібник / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с.

Тема 7 Кулінарні традиції Миколаївської та Херсонської області

План лекції

1. Локальні продукти Миколаївської області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Локальні продукти Херсонської області .
4. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
5. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навч. посібн. / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012.537с
2. Гастрономічний туризм в Україні та світі: чим цікавий та як все влаштовано [Електронний ресурс].
URL: <https://lowcost.ua/what-is-food-tourism> (дата звернення: 18.07.2023р.)

Тема 8 Кулінарні традиції Запорізької та Дніпропетровської областей

План лекції

1. Локальні продукти Запорізької області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
3. Локальні продукти Дніпропетровської області.
4. Найбільш поширені гастро-туристичні місця області.
5. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навч. посібн. / В.М.

Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012.537 с

2. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посіб. / Г.І. Шумило. К.: Кондор, 2012. 504 с
3. Традиційна кухня України: чим пригощають у різних регіонах [Електронний ресурс].URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/tradicijna-kuhna-ukraini-cim-prigosaut-u-riznih-regionah101198> (дата звернення: 04.07.2023р.)

Тема 9 Кулінарні традиції Донецької та Луганської областей

План лекції

1. Локальні продукти Донецької області.
2. Локальні продукти Луганської області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Історія української кухні: кулінарні традиції України [Електронний ресурс]. URL: <https://welcometoua.net/istoriya-ukrayinskoyi-kuhni> (дата звернення: 04.07.2023р.)
2. Як смакує Україна: гастрономічні традиції та найвідоміші страви [Електронний ресурс]. URL: <https://discover.ua/inspiration/ak-smakue-ukraina-gastronomicni-tradicii-ta-najvidomisi-stravi> (дата звернення: 22.07.2023р.)
3. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посіб. / Г.І. Шумило. К.: Кондор, 2012. 504 с

Тема 10. Кулінарні традиції Одеської та Вінницької областей

План лекції

1. Локальні продукти Одеської області.
2. Локальні продукти Вінницької області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Гастрогід «Дороги гурманів. 100 крафтових місць України» [Електронний ресурс]. URL: dorogygurmaniv.com (дата звернення: 04.07.2023р.)
2. Смачні подорожі: гастрономічні візитівки регіонів України [Електронний ресурс].URL: <http://itinery.com.ua/article/view/vkusnye-puteshestvyja-gastronomycheskye-vyzytky-regyonov-ukrayny> (дата звернення: 22.07.2023р.)
3. Михайлов В.М. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навчальний посібник / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с.

Тема 11 Кулінарні традиції Житомирської та Хмельницької областей

План лекції

1. Локальні продукти Житомирської області.
2. Локальні продукти Хмельницької області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Сало Я.М. Організація обслуговування населення на підприємствах ресторанного сервісу. Ресторанна справа: Довідник офіціанта / Я.М.Сало. Львів: Афіша, 2010. 304 с.
2. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посіб. / Г.І. Шумило. К.: Кондор, 2012. 504 с
3. Як смакує Україна: гастрономічні традиції та найвідоміші страви [Електронний ресурс]. URL: <https://discover.ua/inspiration/ak-smakue-ukraina-gastronomicni-tradicii-ta-najvidomisi-stravi> (дата звернення: 22.07.2023р.)
4. Смачні подорожі: гастрономічні візитівки регіонів України [Електронний ресурс].URL: <http://itinery.com.ua/article/view/vkusnye-puteshestvyja-gastronomycheskye-vyzytky-regyonov-ukrayny> (дата звернення: 22.07.2023р.)

Тема 12 Кулінарні традиції Рівненської та Тернопільської областей

План лекції

1. Локальні продукти Рівненської області.
2. Локальні продукти Тернопільської області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Як смакує Україна: гастрономічні традиції та найвідоміші страви [Електронний ресурс]. URL: <https://discover.ua/inspiration/ak-smakue-ukraina-gastronomicni-tradicii-ta-najvidomisi-stravi> (дата звернення: 22.07.2023р.)
2. Гастрономічний туризм в Україні та світі: чим цікавий та як все влаштовано [Електронний ресурс]. URL: <https://lowcost.ua/what-is-food-tourism> (дата звернення: 18.07.2023р.)
3. Україна кулінарна: найпопулярніші страви західної України [Електронний ресурс]. URL: <https://foodandmood.com.ua/rid/guide/837908-ukrayina-kulinarna-najpopulyarnishi-stravi-zakhidnoyi-ukrayini> (дата звернення: 04.07.2023р.)

Тема 13 Кулінарні традиції Чернівецької та Івано-Франківської областей

План лекції

1. Локальні продукти Чернівецької області.
2. Локальні продукти Івано-Франківської області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування

Рекомендована література

1. Україна кулінарна: найпопулярніші страви західної України [Електронний ресурс]. URL: <https://foodandmood.com.ua/rid/guide/837908-ukrayina-kulinarna-najpopulyarnishi-stravi-zakhidnoyi-ukrayini> (дата звернення: 04.07.2023р.)
2. Смачні подорожі: гастрономічні візитівки регіонів України

[Електронний ресурс].URL: <http://itinery.com.ua/article/view/vkusnye-puteshestvyja-gastronomycheskye-vyzytky-regyonov-ukrainy> (дата звернення: 22.07.2023р.)

3. Як смакує Україна: гастрономічні традиції та найвідоміші страви [Електронний ресурс]. URL: <https://discover.ua/inspiration/ak-smakue-ukraina-gastronomicni-tradicii-ta-najvidomisi-stravi> (дата звернення: 22.07.2023р.)

Тема 14 Кулінарні традиції Львівської та Волинської областей

План лекції

1. Локальні продукти Львівської області.
2. Локальні продукти Волинської області.
3. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
4. Основні традиційні страви областей та технологія їх приготування.

Рекомендована література

1. Технологія приготування їжі. Українська кухня: навч. посібн. / В.М. Михайлов, Л.О. Радченко, О.В. Новікова. Харків: Світ книги, 2012. 537 с
2. Україна кулінарна: найпопулярніші страви західної України [Електронний ресурс]. URL: <https://foodandmood.com.ua/rid/guide/837908-ukrayina-kulinarna-najpopulyarnishi-stravi-zakhidnoyi-ukrayini> (дата звернення: 04.07.2023р.)
3. Смачні подорожі: гастрономічні візитівки регіонів України [Електронний ресурс].URL: <http://itinery.com.ua/article/view/vkusnye-puteshestvyja-gastronomycheskye-vyzytky-regyonov-ukrainy> (дата звернення: 22.07.2023р.)

Тема 15 Кулінарні традиції Закарпатської області. Характеристика кухонь сусідніх країн та спорідненість їх з кулінарними традиціями України.

План лекції

1. Локальні продукти Закарпатської області.
2. Найбільш поширені гастро-туристичні місця даних областей.
3. Основні традиційні страви області та технологія їх приготування.

Рекомендована література

1. Україна кулінарна: найпопулярніші страви західної України [Електронний ресурс]. URL: <https://foodandmood.com.ua/rid/guide/837908-ukrayina-kulinarna-najpopulyarnishi-stravi-zakhidnoyi-ukrayini> (дата звернення: 04.07.2023р.)
2. Історія української кухні: кулінарні традиції України [Електронний ресурс]. URL: <https://welcometoua.net/istoriya-ukrayinskoyi-kuhni> (дата звернення: 04.07.2023р.)
3. Гастрогід «Дороги гурманів. 100 крафтових місць України» [Електронний ресурс]. URL: dorogygurmaniv.com (дата звернення: 04.07.2023р.)