

Украинская кухня складывалась на протяжении многих веков. В основном в ней использует приемы варения, тушения и печения. Даже казаки, подстрелив дичь, старались сварить из нее юшку (бульон), а не поджарить на вертеле, что более свойственно немцам, например. Кроме того украинская кухня восприняла также некоторые технологические приемы из кухонь соседей, в частности обжаривание продуктов в перекаленном масле, «смаження» по-украински, что присуще татарской и турецкой кухне. Из немецкой было позаимствовано молотое мясо («сиченики»), а из венгерской, например, использование паприки.

Пищевое сырье для украинской кухни отбиралось с давних пор на контрасте с восточными кухнями, например, употребления свинины в пику татарам, любящим и почитающим баранину, и русским, предпочитающими говядину. В Луцке даже поставили памятник свинье, которая «спасла» Украину во время монголо-татарского нашествия.

Благодаря географическим (и, соответственно, кулинарным) открытиям XVI—XVIII столетий на Украине появляется значительное количество разных культурных растений. Например, в XVIII веке на Украине очень широко распространяется картофель, который используется для приготовления первых блюд, вторых блюд и гарниров к рыбным и мясным блюдам. Хотя этот овощ и не стал на Украине, в отличие от Белоруссии, «вторым хлебом», однако нашел широкое применение.

В XVIII столетии на Украине появились также подсолнечник и горчица, что сыграло важную роль в развитии украинской кухни. Масло подсолнечника начинают широко использовать вместо привозного греческого оливкового масла, а из горчицы делают также масло и приправы к мясным холодным и горячим блюдам.

И все-таки окончательно сформировавшейся в том виде, в каком мы знаем украинскую кухню сегодня, ее можно назвать только к XIX веку, когда появились помидоры. Кроме них украинская кухня примерно в это же время восприняла другие овощи — синие баклажаны. Некоторые её блюда получили широкое распространение среди других народов, особенно славянских, как восточных, так и западных.

Весьма употребляемым продуктом в украинской кухне служит свиное сало во всех видах. Использование его является чрезвычайно разнообразным. В пищу сало употребляется сырым, соленым, копченым, жареным и является жировой основой многих блюд преимущественно праздничной кухни. Им шпигуют, как правило, всякое не свиное мясо для придания ему сочности, перетирают с чесноком и солью, получая питательную массу для бутербродов.

Основной горячей пищей были рыбные и мясные отвары с добавлением овощей под общим названием «юшка», что в русском языке позднее трансформировалось в слово «уха». Своеобразие украинской кухни выражалось в преимущественном использовании таких продуктов как свекла, свиное сало, пшеничная мука, а также в так называемой комбинированной тепловой обработке большого количества продуктов (украинский борщ — типичный тому пример), когда к свекле добавляют ещё двадцать компонентов, которые оттеняют и развивают ее вкус.

Украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой: есть у нее свои особые традиции. Найдутся тут блюда на любой, даже самый взыскательный вкус. Кому неизвестны знаменитые украинские борщи, кулеши, юшки.

Особенно вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей - голубцы с мясом, говядина шпигованная со свеклой, мясные запеканки, крученики волынские.

Украинские кулинары не скупятся добавлять в блюда чеснок. Он служит главной острой приправой, которая придает особый вкус и запах любому кушанью.

Для украинской кухни характерны также блюда из рыбы - сиченики из рыбы, шарики и биточки рыбные, рыба с капустой и творогом и другие изделия.

Очень любят на Украине овощные блюда (толченка, сиченики и крученики из картофеля, завинец из картофеля и капусты и др.). В том числе из буряка - свеклы (свекольная икра, биточки и оладьи из свеклы, свекла с начинкой и др.).

Знаменита украинская кухня и изделиями из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, а также из пшеничной муки - пампушки, гречанки, вергуны и др., а вареники и галушки стали поистине народными блюдами, их любят все.

Богата украинская кухня сладкими блюдами (фруктовые и ягодные салаты, узвары, холодцы из вишни и ягод, кисели и пеники, снежки и др.) и напитками из вишни, яблок, груш, смородины, арбузов. Немало украинских блюд по названию и составу близких к блюдам польской и словацкой кухни.

Блюда украинской кухни снискали себе заслуженную славу во многих странах. Но особенно любим во многих странах и известен на весь мир знаменитый украинский борщ. Сало и борщ — своего рода кулинарные символы Украины.

Украинская национальная кулинария богата кушаньями, приготовление которых по традиции приурочивалось к различным праздникам и обрядам - свадьбе, рождению ребенка, проходам на военную службу и т. д. Так, блины из пшеничной и гречневой муки и вареники являлись обязательным блюдом на масленицу. К наиболее торжественным праздникам пекли пироги с мясом, печенкой и другими начинками. Следует отметить обрядовое блюдо, такое как кутья. Рождественская кутья является наиболее характерным праздничным кушаньем украинской кухни. Едят кутью трижды на год: на Рождество, на Щедрый вечер и на Крещение. В ее основе лежат зерновые, в частности пшеница. Заправляется кутья щедро маком, орехами и медом.

Украинская кухня всегда отличалась чрезвычайной практичностью. Еда готовилась в одной печи и часто завтрак, обед и ужин готовились сразу, сохраняясь и «доходя» в теплой печке. Эти блюда сбалансированы и богаты витаминами за счёт особенностей приготовления в печи, в которой сохраняются витамины и микроэлементы.