**«Український борщ»**

**(Історична довідка)**

**Борщ - витвір тисячолітнього українського кулінарного мистецтва**

**Український борщ** — це візитна картка кулінарної історії України, це наша гордість, наше все! По суті простий у приготуванні суп, але який смачний і поживний, скільки в ньому вітамінів. Скільки енергії дарує він, бадьорості духу!

**Український борщ** — улюблена традиційна страва всіх українців, яку готують в кожній українській родині. Погана та господиня, яка не може порадувати свого коханого і своїх близьких і рідних справжнім українським червоним борщем.

Етимологічні словники вказують на походження слова «борщ» від листової рослини «борщівник», листя якої замість капусти використовували для приготування борщу.

«На території України борщівник зростає давно, як і буряк, разом вони й стали основними складовими середньовічного борщу. Тому можна сміливо сказати, що борщ з'явився на землях Київської Русі ще в дохристиянські часи. Після нашестя монголо-татар від величезних українських бібліотек залишився лише попіл, тому перша письмова згадка про борщ датована лише XV століттям. Лише потім насправді українську страву — борщ — перейняли всі наші сусіди-слов'яни. За честь називати борщ національною стравою сперечаються цілі народи та країни».

Колись давно, дуже давно, в далеку сиву давнину, коли ще первісні люди України не знали хліборобства, коли сильніші члени родини виходили на лови, а слабші йшли збирати рослинні продукти, як листя, стебла, цілі рослини, коріння, плоди та насіння, збереглося збирання листя однієї рослини. Цією рослиною є щавель, де-інде його називають квасок. Листя щавлю споживали колись свіже, сире, а вже значно пізніше його стали варити. Спочатку, мабуть, разом із різним іншим зіллям, може з м’ясом, може з зерном, з кашею, а пізніше варили листя щавлю саме, без домішок іншого зілля. Так постала перша українська яринова юшка – щавлевий борщ, який тим самим є справжнім, українським, споконвічним, автохтонним, національним борщем.   
Із різних зел української землі первісна жінка України вибрала й передала всім наступним поколінням квасний смак щавлевого борщу, як найулюбленіший. Завдала тон, продиктувала смак великій кількості українських страв на цілі тисячоліття, на сотні поколінь вперед.   
 Щавлевий борщ — страва весіння. Щавель росте там на луках, де було в стародавні часи безліч гнізд водяної та болотяної птиці. Це спричинилося, що складовою частиною щавлевого борщу стали обов’язково яйця, колись різної птиці, тепер переважно курячі. Так само весною в пізніші вже часи, коли в господарстві доїлися корови і було досить молока, молочні продукти як сироватка, квасне молоко і особливо сметана так само стали обов’язковими складниками щавлевого борщу аж до наших часів. Крім незначних додатків у пізніших часах щавлевий борщ лишився у своїй первісній оригінальній формі дотепер як справжній український борщ, як традиційна спадщина нам від минулих прадавніх поколінь населення України.   
Коли щавель наша українська праавтохтонна рослина, то капуста до нас імпортована, хоч і в давні часи. Капуста має свою батьківщину в західній Європі і була в культурі ще за часів кельтів, які жили в теперішній Франції 1200 — 7000 роках до РХ. Пізніше кельти рушили на схід, в IV ст. до РХ зайняли Італію, в III ст. до РХ Грецію й дійшли аж до Малої Азії, де їхня держава затрималася в Галатії до IV ст. після РХ.   
 У кельтів капуста звалася "брессік”, з того повстала латинська назва капусти "брассыка”. По-старофранцузькому головчата капуста звалася "кабус”, по-старонімецькому "кабуз”, "каппус”, "каппес”, з латинського "капут” – голова. З цих назв і походить українська назва капуста. З найближчої південно-західної Європи капуста дісталася й на українські землі і за часів Київської Держави вже була в культурі.   
 Смак, продиктований первісними жінками України, був примінений і до капусти. Юшка з солодкої капусти не відома. Юшка з квасної капусти не має назви борщу, але по суті належить до групи борщів через свій квасний смак. Юшка з квасної капусти зветься капусняком. Українські колоністи, виходячи з Київської Держави в північно-східні колонії Київської Держави, й творячи собою пізнішу основу московського народу, занесли із собою й юшку з квасної капусти, яка там і тепер зветься "щі" і яка є поширена по цілій території, опанованій російською культурою.   
 В ті часи, а може ще й раніше, як українські жінки пізнавали вперше смак щавлю, у далекій Месопотамії та по країнах східного Середземномор’я тамошні жінки вперше пізнавали смак листя цвіклових (листових) буряків, які там росли в дикому стані та які стали першими культурними рослинами, бо на смітниках при тамошніх оселях вони буйно розросталися й цим звернули на себе увагу тодішніх людей, які почали садити їхнє насіння, щоб мати під рукою листя буряків. Юшка із листя цвіклових, чи навіть із звичайних буряків є частою весінньою стравою на західніх землях України й тепер у наші часи, звуть її не борщем, а бурячанкою.   
 Буряки мають свою батьківщину вздовж побережжя Середземного моря від Франції аж по Єгипет. Більшість буряків у дикому стані мають біле коріння, з них у XVIII ст. розвинувся цукровий буряк. В країнах східного Середземномор’я траплялися буряки з червоним корінням. З них і постали наші теперішні, городні, червоні буряки.   
 На українських землях червоні буряки були вже в культурі за часів Київської Держави, куди вони дісталися безпосередньо зі сходу. В Західній Європі вони стали відомі й поширювалися після хрестоносних походів у Святу Землю в XII – XIII ст після РХ.   
 Чи був на центральних українських землях чистий буряковий борщ, чи буряк відразу попав у капустяну юшку, тяжко тепер сказати. Відомо тільки що й тепер у наші часи господиня в квасну капусту кладе пару червоних буряків, щоб капустяний розсіл був гарний на вид. Це дає підставу гадати, що, може, й у капусняк прадавня наша господиня поклала червоний буряк і з того потім вийшов славний український капустяно-буряковий борщ. Чистий буряковий борщ тепер існує в західних областях України та поза межами її в Польщі, де він зветься "барщ”. Може цей чисто буряковий борщ є вже пізнішого походження із західної Європи, де після хрестоносних походів червоний буряк попав у культуру, й були вже "бургундські” сорти його, тоді як у східній Україні панували "єгипетські” сорти червоного буряка, які були власне червоно-білими.   
 Поза малими змінами і щавлевий, і буряковий борщі лишилися незмінні в своїй первісній формі дотепер. Зате капустяний борщ від своєї первісної форми, відомої ще й тепер у вигляді московського "щі” й дотепер, зазнав величезних змін та удосконалень. Капусняк сполучився з буряком, став просто борщем, а в своєму складі стало зростав та змінявся.   
Ще й тепер борщ не "вариться”, а "твориться”, бо існують такі вислови, що борщ "удався”, зглядно "не вдався”. Всім відомо, що борщ материн смакує інакше, ніш борщ жінчин, чи борщ доччин. Кожне варення борщу - це творення страви, яка характеризує саму господиню, тому кожній господині дуже залежить на тому, щоб їй борщ удався!   
 Багатства, смаки та різноманітність українських борщів розробили українські смакуни протягом XVIII ст. за Гетьманської України, удосконалювали ті винаходи по поміщицьких маєтках XIXст. та плебаніях XIX і XXст.   
Заповіджений першою українською господинею ще в кам’яній добі квасний смак був головною проблемою борщів. І яких тільки кислот не випробувано, щоб додати борщам квасного смаку! Молочна кислота панувала, й частинно ще й тепер панує у сироватці, квасному молоці, квасній сметані, хлібному квасі-сирівцеві, квасній капусті. Овочеві кислоти, як яблучна, цитринова, із різних овочів, головно незрілих кислиць. Вживалася й оцтова кислота. І вже в XIX ст. і остаточно в XX ст. український борщ здобув собі джерело здорової, нешкідливої овочевої кислоти у помідорах із далекої Америки.   
 Відгуком далекої сивої давнини є традиції заправляти борщ  затовченим салом з часником. Попри всілякі  сікачі, модерні машинки для мелення, "справжній” борщ буде лише тоді, коли його "затовкти”. Це походить ще з кам’яної доби, коли для розм'якшення м’яса його товкли  каменем на камені. Традиція, щоб салотовка була з липового дерева, говорить про прабатьківщину борщу в Правобережній Україні, де були цілі липові ліси. Й нарешті, сало мусить бути старе, що пригадує нам спосіб збереження його, коли воно аж згіркло... (за матеріалами джерела)

Українська кухня  
 Україна здавна славиться своєю національною кухнею. Давні страви, як наприклад, знаменитий український борщ, мають багатовіковий «стаж». Надзвичайно різноманітний асортимент м’ясних страв: крученики, завиванці, сало, шпиговане часником, сало та м’ясо, буженина, печеня, ковбаси… Значне місце в українській кухні здавна посідає риба. Улюблені страви українців – запечений у сметані карась, тушкована з хріном щука, короп, тушкований з цибулею або в сметані, судак, запечений із грибами та раками, рибні крученики.

В українському меню постійно присутні найрізноманітніші страви з борошна: вареники, галушки, шулики, гречані коржі. Одним з улюблених і найуживаніших продуктів є сало. Його їдять не лише смаженим, а й сирим, солоним, вареним, копченим. Здобули велику популярність в українській кухні страви з яєць, насамперед – яєчня з салом.

Приготуванням їжі раніше займалися переважно жінки старшого віку. Для приготування страв двічі на день витоплювали піч, а їжу на другий день залишати не годилося. Режим харчування залежав від пори року. Восени, навесні та взимку їли тричі на день – снідали, обідали й вечеряли, а влітку між обідом і вечерею влаштовували підвечерю. За стіл першим сідав господар, за ним – господиня, далі старі батьки, сини, невістки, дочки, останніми – малі діти.

Науковці від кулінарії стверджують: існує три різновиди борщу. Перший – червоний, наче налитий полум’ям, готують із капустою, буряком, морквою, пастернаком (петрушкою), картоплею. У святкові та недільні дні наші предки варили борщ на м’ясній юшці (зі свининою чи м’ясом птиці), а у будні засмажували салом із часником чи цибулею.

Другий різновид борщу – щавелевий, зелений, або весняний. Його варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, листям городнього буряка, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, маслянкою). Так само як і червоний, зелений борщ у піст готували без сала та м’яса, на олії, з грибами та рибою.

Третій різновид борщу – так званий холодний – готували винятково влітку. Молодий городній буряк різали соломкою, заправляли квасом чи сироваткою, додавали зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, за смаком – круто зварене яйце. Їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.  
Однакового борщу не буває

У різних регіонах України варять борщ, що вирізняється набором продуктів. Як і господинь, двох однакових борщів не буває. Взагалі ця страва може щоразу мати інший смак навіть за наявності тих самих продуктів. У кожному куточку України – свої борщі. У Закарпатському регіоні існує борщ під назвою «львівський». Готують його з буряка та картоплі. На Чернігівщині готують борщ щонайменше за сімома рецептами. На Житомирщині варять борщ із в’яленими в’юнами та грибами. Із «вушками» та грибами – це переяславський борщ. На Запоріжжі та Січеславщині – зі смаженими линами та карасями. На Полтавщині – свій, полтавський борщ, але крім нього смакують ще «кобиляцьким» і «лубенським» (останні два – від назви міст – Кобиляки, Лубни). Головні компоненти полтавських перших страв – курячий бульйон та галушки. Єдиного рецепту борщу, вважають кулінари, не існує. Ця нескладна страва готується здебільшого «на око». Головне – вкласти у приготування душу. Тоді навіть борщ із сокири здаватиметься вишуканим делікатесом. Однак кілька рецептів борщу знати не завадить.

Отже, борщ український із м’ясом і пампушками

Треба мати: 500 г м’яса, 320 г картоплі, 200 г свіжої капусти, 80 г буряків, 80 г томатної пасти, 40 г смальцю, по 80 г цибулі та моркви, 40 г петрушки (корінь), 20 г селери (корінь), 8 г борошна та цукру, 20 г сала, 2 зубки часнику, 40 г сметани, спеції, зелень за смаком.

Для пампушок: 400 г борошна, 140 г води, 20 г цукру, 100 г масла, 12 г дріжджів.

Для часникової заправки: 40 г олії, 10 зубків часнику, 80 г води або квасу.

Зварити м’ясний бульйон. М’ясо нарізати, а рідину процідити. У киплячий бульйон покласти нарізану картоплю, через деякий час нашаткувати капусту та варити 20 хв. Буряк стушкувати з томатом, моркву, цибулю й коріння петрушки спасерувати, додати бульйон і варити до готовності. Борщ заправити борошняною пасеровкою, сіллю, цукром. Через п’ять хвилин додати чорний перець, лавровий лист, сало, розтерте з часником та зеленню петрушки, прокип’ятити, зняти з вогню та настоювати 15–20 хв. Подаючи, в тарілку покласти відварене м’ясо, сметану, зелень, окремо подати гарячі пампушки, политі часниковою заправкою. Для заправки часник розтерти з сіллю та розвести олією або квасом.

Приготування пампушок: із борошна, цукру, розчинених у теплій воді дріжджів, вершкового масла замістити тісто та сформувати невеличкі булочки. Викласти їх на лист, почекати, поки підійдуть, і випікати в гарячій духовці.

Гуцульський борщ

Треба мати: 500 г картоплі, 500 г капусти, 100 г квасолі, 100 г моркви, 50 г сушених грибів, 50 г петрушки (корінь), 100 г цибулі, 50 г жиру, 200 г буряків, 10 г оцту, 100 г томатної пасти, 10 г цукру, сіль, перець за смаком.

Попередньо замочену квасолю відварити до готовності. Гриби промити, відварити та нарізати соломкою. Капусту нашаткувати. У киплячу воду покласти нашатковану капусту, нарізану картоплю та варити 20 хвилин. Моркву, петрушку, цибулю дрібно нарізати та спасерувати. Буряк тушкувати з цукром, оцтом, потім додати томатну пасту. У воду з капустою й картоплею покласти квасолю, моркву, цибулю, петрушку, гриби, буряк. Заправити сіллю, перцем і варити до готовності. Подаючи на стіл, покласти у борщ сметану.

Борщ ялтинський

Треба мати: 250 г буряка, 250 г свіжої капусти, 500 г картоплі, 20 г борошна, 40 г олії, 80 г сметани, 100 г томату-пюре, кріп, петрушка, сіль – за смаком.

Буряк нашаткувати та відварити у підсоленій воді. Окремо відварити капусту та картоплю, змішати з буряком і його відваром. Додати спасероване на олії борошно, сметану, посічений кріп, петрушку, томат-пюре та прогріти.

Борщ гетьманський

Треба мати: 800 г яловичини, 30 г ріпчастої цибулі, 25 г моркви, 100 г буряка, 80 г капусти білоголової, 80 г картоплі, 50 г квасолі, 50 г баклажанів, 10 г сметани, 10 г жиру, петрушка, спеції, зелень сіль за смаком.

Грудинку заливають холодною водою, додають ріпчасту цибулю, лавровий лист і на великому вогні доводять до кипіння. Потім м’ясо виймають, нарізають на порції, а бульйон проціджують, солять і доводять до кипіння. В киплячий бульйон кладуть попередньо підготовлені шматки м’яса, шаткований соломкою столовий буряк і варять до напівготовності. Потім додають нарізану шматочками картоплю та шатковану капусту. За 15 хвилин до готовності додають пасеровані овочі, зварені окремо квасолю та тушковані з маслом свіжі або консервовані баклажани, попередньо протерті крізь сито. Подаючи до столу, заправляють сметаною та притрушують подрібненою зеленню.

Борщ галицький

Треба мати: 300 г кісток, 100 г буряка, 300 г свіжої капусти, 3 картоплини, 1 морквину, півкореня петрушки, 1 цибулину, 2 столові ложки томату-пюре, 2 чайні ложки борошна, 30 г топленого масла, 2 столові ложки сметани, 2/3 склянки квасу бурякового, лавровий лист, перець духмяний (горошок), сіль, зелень – за смаком.

Буряк нарізати шматочками та тушкувати з томатом-пюре й буряковим квасом. Одночасно злегка спасерувати з борошном нарізані петрушку, моркву, цибулю. Дрібно нарізати капусту та картоплю покласти в кістковий бульйон і варити 10–15 хвилин. Потім додати тушкований буряк, пасероване коріння, лавровий лист, духмяний перець горошок, сіль і варити до готовності. Дати борщу настоятися 30–40 хвилин і влити в нього прокип’ячений буряковий квас.

Буряковий квас: на 10 л квасу – 4 кг буряків, 10 л води. Буряки обчистити та промити.

П’яту частину буряків нарізати скибочками, укласти їх уперемішку з цілими буряками, залити холодною кип’яченою водою, поставити в темне місце для бродіння. Після закінчення процесу бродіння поставити квас у холодне місце й через 13–15 годин він готовий. У міру використання його треба доливати холодною кип’яченою водою (4–5) разів і періодично збирати з поверхні плісняву.

Закарпатський борщ

Треба мати: 500 г м’яса, 100 г квасолі, 500 г квашеної капусти, 200 г буряків, 100 г моркви, 100 г цибулі, 50 г петрушки (корінь), 25 г борошна, 50 г масла, 50 г часнику, сіль, перець, лавровий лист – за смаком.

М’ясо відварити й вийняти з бульйону. Квасолю попередньо замочити, а потім відварити. У бульйон покласти квашену капусту, варену квасолю, нашаткований буряк, моркву, цибулю, петрушку та варити 20–25 хвилин. Борошно спасерувати на маслі й покласти в борщ. Заправити борщ перцем, потовченим із сіллю, часником, довести до кипіння й дати настоятися. Подаючи на стіл, у борщ покласти сметану та притрусити зеленню петрушки.

Борщ є витвором тисячолітнього українського кулінарного мистецтва!  
Будьмо!

Голова ГО «Броварська мистецька агенція»

Заслужений діяч мистецтв України Багмут Наталія Андріївна