

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА І ДИЗАЙНУ
КАФЕДРА ДИЗАЙНУ

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри дизайну

_____ Віктор КАРПОВ

Протокол засідання кафедри

№10 від «11» травня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**РОЗРОБКА ПРОМО-ВИДАННЯ «З ХЛІБОМ СІЛЛЮ:
КАРТА УКРАЇНСЬКИХ РЕГІОНАЛЬНИХ СТРАВ»**

Спеціальність 022 «Дизайн»

Освітня програма 022.01.01. «Графічний дизайн»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Здобувач вищої освіти:

Марущак Вероніка Костянтинівна

група ГДб-1-22-4.0з

Науковий консультант і куратор дизайн-проєкту:

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Радько Катерина Володимирівна

Рецензент: _____

Київ — 2026

АНОТАЦІЯ

Марущак В. К. «Розробка промо-видання “З Хлібом-сіллю: карта українських регіональних страв”» Кваліфікаційна робота. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026. 74 с.

Кваліфікаційна робота присвячена розробці промо-видання «З хлібом-сіллю: Карта українських регіональних страв», як сучасного формату популяризації української гастрономічної культури. У дослідженні розглянуто українську кухню як складову культурної спадщини та засіб формування національної ідентичності з одного боку і її популяризації як культурної візитівки України для іноземців з іншого боку. Особливу увагу приділено вивченню історичних, територіальних і мультикультурних чинників, що вплинули на формування регіональної кухні України. Для створення візуальної мови проєкту проаналізовано історію та вплив кулінарної книги і компоновки модульних систем в дизайні. У межах практичного етапу створено дизайн-концепцію промо-видання з авторськими ілюстраціями, експериментальною типографікою та елементами навігаційної карти. Отриманий результат є прикладом цілісного дизайнерського проєкту, що відображає культурну самобутність української кухні та її потенціал для сучасної візуальної популяризації.

Ключові слова: графічний дизайн, кулінарна книга, українська кухня, регіональна кухня, ілюстрації, довідник, типографіка, візуальна комунікація, промо-видання, картографія.

Кваліфікаційна робота містить результати власного дослідження та авторського проєктування. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів відбувалося з дотриманням академічної доброчесності та мають посилання на відповідне джерело.

_____ В.К. Марущак

ANNOTATION

Marushchak, V. K. *Development of a promotional publication “With Bread and Salt: A Map of Ukrainian Regional Cuisine”*. Qualification work. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 2026. 74 p.

This thesis is devoted to the development of a promotional publication “*With Bread and Salt: A Map of Ukrainian Regional Cuisine*” as a modern format for popularizing Ukrainian gastronomic culture. The research examines Ukrainian cuisine as a component of cultural heritage and a means of forming national identity on the one hand, and as a tool for its promotion as a cultural representation of Ukraine for foreign audiences on the other. Special attention is paid to the study of historical, territorial, and multicultural factors that influenced the formation of regional cuisine in Ukraine. For the creation of the visual language of the project, the history and influence of cookbooks as well as the principles of modular grid systems in design were analyzed. Within the practical stage, a design concept of the promotional publication was developed, including original illustrations, experimental typography, and elements of a navigational map. The final result represents a comprehensive design project that reflects the cultural uniqueness of Ukrainian cuisine and its potential for modern visual promotion.

Keywords: graphic design, cookbook, Ukrainian cuisine, regional cuisine, illustration, reference guide, typography, visual communication, promotional publication, cartography.

The qualification thesis contains the results of original research and authorial design work. The use of ideas, findings, and texts of other scholars adheres to the principles of academic integrity and includes appropriate references to the respective sources.

_____ V. K. Marushchak

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА: ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМИ.....	12
1.1 Традиція Хліба-солі. Хліб як складова культурної спадщини	12
1.2 Вплив і формування: Територіальні та історичні особливості української кухні.....	17
1.3 Від Сяну до Дону: Специфіка регіональної кухні.....	22
1.4 Борщ, вареники, сало: Як їжа стала народним надбанням.....	25
1.5 Мультикультурний код: Кухні національностей на території України.....	28
1.6 Українська кухня як тренд: Популяризація через частування.....	29
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА: РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТУ.....	38
2.1 Синтез функціоналу і естетики: Розбір концепції формату проєкту.....	38
2.2 Феномен і особливості кулінарних книг.....	40
2.3 Роль карти і довідника в продукті.....	43
2.4 Дослідження аналогів і прийомів оформлення видань.....	44
2.5 Візуальна складова: техніки ілюстрацій.....	46
2.6 Візуальна складова: типографіка та етно-елементи.....	49
2.7 Технічний етап: особливості верстки і додрукарської підготовки.....	51
Висновки до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ДОДАТКИ.....	66
ДОДАТОК А.....	66
ДОДАТОК Б.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження стосується двох основних проблем: ототожнення іноземцями України з іншими країнами і брак знань про власну культуру. У сучасному культурному та інформаційному середовищі питання збереження й правильної репрезентації національної ідентичності набуває особливої ваги. В умовах глобалізації, активного культурного обміну та інформаційної уніфікації виникає ризик нівелювання локальних особливостей і зведення різних культур до узагальнених образів. Це особливо актуально для України, де тривалий час спостерігалось спотворення або підміна культурного образу в міжнародному контексті, зокрема через призму популяризованого «Slavic culture» і безпосереднє асоціювання з Росією. У зв'язку з цим зростає потреба у формуванні чіткої та впізнаваної візуальної ідентичності, що ґрунтується на власному культурному кодi. І тут одним з недооцінених важелів впливу виступає національна кухня.

Країни з міжнародно відомою національною кухнею такі як Греція, Італія, Мексика, Китай і тд. створюють нерозривний асоціативний ряд у вигляді кухня-країна, що має великий вплив на туризм і загальний рівень зацікавленості країною. Актуальність популяризації України через її яскраву репрезентативну складову у вигляді національної кухні сприятиме позитивному формуванню думки іноземців про нашу культуру, що є важливим чинником формуванню бренду України як впізнаваного і унікального [28].

Ще однією більш внутрішньою, але не менш важливою темою є актуальність власної самоідентифікації і пізнання. Бренд передусім має розповідати українцям про Україну, і, в цьому випадку, про різноманітність її регіональної кухні, адже в період повномасштабної війни українці переосмислюють власну культуру і важливість пам'яті про свої традиції [32].

Стан наукової розробки проблеми. Аналізуючи різні видання варто зауважити що кожне з них розкриває українську кухню з різними підходами як до візуальної частини так і до інформативної. Від класичних варіантів кулінарних збірок Ольги Ліщунської «Українська кухня. Мясива»(1993), «Українська кухня. Дріб і дичина»1959 [23; 24] до новітніх з сильною ілюстративною складовою: Олексій Сокирко «Кулінарна мандрівка в гетьманщину» [38] або експериментальним підходом у візуальній мові Євгенія Кузнецова «Готуємо в журбі» [20], що подаються і як арт-бук. Деякі з них є історико етнографічними дослідженнями: «Українська народна кулінарія» Л.Ф.Артюх [3], «Шляхетна кухня Галичини» Маріанни Душар [14]. Книга Світлани Коронеко «Біблія Борщу»[17] охоплює нішеву гілку і присвячена виключно рецептам найпопулярнішої страви в Україні. Проекти «Taste of Ukraine»[58] орієнтуються переважно на іноземну аудиторію через двомовність видання, а книга «Mamushka: Recipes from Ukraine & beyond» Ольги Геркулес з англійською мовою оригіналу має рецепти не тільки з України а й за її межами [51]. Є і збірники які досліджують кухні народів на території України: Олена Соболева «Кримськотатарська кухня»[37], що є важливим аспектом в розумінні мультикультури. Не зважаючи на різноманітність ці книги є великими та обширними виданнями, на противагу яким хочеться створити щось спрощене, але інформативне та інтерактивне, що працюватиме як ілюстрований путівник який охоплюватиме всі регіони України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано на кафедрі дизайну факультету образотворчого мистецтва і дизайну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Робота є частиною наукової теми кафедри дизайну «Сталий розвиток суспільства та дизайн-діяльність у просторі айдентики територіальних громад», що передбачає проведення досліджень у сфері культури, мистецтва і дизайну та суміжних областей знань, презентацію результатів на міжнародних та всеукраїнських наукових конференціях, публікацію на шпальтах фахових видань, керівництво студентськими творчими та науковими студіями і

гуртками, написання випускових кваліфікаційних робіт першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти (протокол засідання кафедри дизайну від 05.02.2025 р. № 5).

Мета дослідження. Розробка промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні»

У відповідності до визначеної мети кваліфікаційної роботи авторкою були визначені такі **завдання**:

-Дослідити територіальні та історичні особливості впливу і формування української регіональної кухні і українську кухню в контексті культурної складової. (Розділ 1)

-Проаналізувати чинники і умови популяризації України через гастрономію. (Розділ 1)

-Розібрати визначення кулінарної книги, їх структуру і особливості. (Розділ 2)

-Порівняти аналоги, виділивши їх відмінності, орієнтованість на аудиторію, вдалі візуальні і технічні рішення. (Розділ 2)

-Розробити власну концепцію дизайну, враховуючи технічну структуру видання таку як масштаб, модульна сітка, білий простір, композиційна ієрархія і тд. (Розділ 2)

-Оформити візуальну частину видання, опираючись на методи сучасного дизайну. (Розділ 2)

Об'єкт дослідження – українська регіональна кухня, її значення і актуальність в нашій культурі від витоків до сьогодення.

Предмет дослідження – експериментальний спосіб популяризації української кухні у вигляді промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта Української регіональної кухні», з застосуванням набутих навичок дизайну та опрацьованої теоретичної інформації з довідкових і художніх джерел.

Методи дослідження У процесі виконання кваліфікаційної роботи було застосовано комплекс теоретичних і практичних методів дослідження.

Теоретичні методи включають аналіз наукових, етнографічних та кулінарних джерел, що дозволило дослідити українську кухню як культурне явище, а також визначити основні чинники її формування. Використано порівняльний аналіз, який дав змогу зіставити різні підходи до представлення української кухні у виданнях та виявити їхні сильні й слабкі сторони. Метод узагальнення застосовано для систематизації отриманої інформації та формування теоретичної бази дослідження.

Практична частина базується на проєктному методі, що передбачає створення авторського дизайнерського продукту на основі проведеного аналізу. Застосовано метод дизайнерського моделювання для розробки структури та концепції промо-видання. Важливою є стилізація та інтерпретація етнічних елементів, яку використано при створенні візуальної мови проєкту (ілюстрацій, типографіки, орнаментів).

Окремо застосовано метод візуального аналізу аналогів, що дозволив дослідити сучасні приклади кулінарних видань та визначити актуальні тенденції у графічному дизайні. Метод порівняння дозволив глибше проаналізувати особливості художніх стилів і дизайну кулінарних книг щоб підібрати вдалий варіант для власного видання. Також використано композиційний метод, спрямований на організацію візуального матеріалу, поєднання тексту, ілюстрацій та картографічних елементів у єдину систему.

Теоретичне значення Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових, етнографічних і практичних підходів до дослідження української регіональної кухні, а також у поглибленні уявлень про її роль як складової культурного коду, національної ідентичності та об'єкта сучасної візуальної репрезентації.

Практичне значення. Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої концепції промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні» як інформаційного, культурно-просвітницького

та промоційного продукту, беручи класичний формат кулінарної книги за основу, але використовуючи нові методи дизайну і оформлення поліграфічних видань.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи обговорювались на засіданнях кафедри дизайну факультету образотворчого мистецтва і дизайну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Основні положення й результати кваліфікаційної роботи було викладено у повідомленні на всеукраїнській науково-практичній конференції «Ucraina libertatem. Трансформація гуманітарної сфери та культурного простору під впливом війни» (Київ, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 11 листопада 2025 року) та «Сталий розвиток суспільства та дизайн діяльність у просторі територіальної айдентики» (Київ, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 16 квітня 2026 року).

Марущак Вероніка РОЗРОБКА ПРОМО-ВИДАННЯ «З ХЛБОМ-СІЛЛЮ. КАРТА УКРАЇНСЬКОЇ РЕГІОНАЛЬНОЇ КУХНІ»: НОВИЙ ФОРМАТ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СТАРИХ ТРАДИЦІЙ *Ucraina libertatem. Трансформація гуманітарної сфери та культурного простору під впливом війни*. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ. 11 листопада 2025 року / Ред. кол. : О. В. Ковальчук (голова), М. І. Циганик, В. В. Карпов (відп. ред.) та ін. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 308 с. С.190-193.

Марущак Вероніка ВАЖЛИВІСТЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЕТНО ДИЗАЙНУ. ЗАПОЗИЧЕННЯ ТА ВТІЛЕННЯ ЕТНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ДИПЛОМНОМУ ПРОЄКТІ «З ХЛБОМ СІЛЛЮ». Сталий розвиток суспільства та дизайн діяльність у просторі територіальної айдентики. Всеукр. наук.-практ. конф. (16 квітня 2026 року). Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026. С. 162-164.

Структура: робота складається зі вступу, двох розділів, десяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний

обсяг роботи із додатками складає 76 сторінки, основний текст – 65 сторінок, додатки – 11 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА: ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМИ

1.1 Традиція Хліба-солі. Хліб як складова культурної спадщини

Перед тим як говорити про самі страви варто згадати найпопулярніший і найбільш значущий продукт харчування наших предків. Хліб — усьому голова; Хліб та вода — козацька їда; Без хліба суха бесіда — в українській народній мудрості таких прикладів безліч. Коли мова йде про його культурну значимість в народній кухні, вплив цього повсякденного борошняного продукту не варто недооцінювати, і це твердження стосується не тільки України — в багатьох гастро-традиціях хліб подається як основна і сакральна їжа. Ґрунтовне дослідження цієї теми зробив Вільям Рубель у своїй книзі «Bread: A Global History I». Автор розглядає хліб не лише як продукт харчування, а як символ, який має глибоке соціальне, релігійне та культурне значення у різних народів світу. Французький багет, грузинський лаваш, китайська бао різняться технологією виготовлення, історією та способом споживання, проте усі вони — популярний різновид хліба, який є культурною візитівкою кожної з цих країн. [57]

У книзі простежується історія виникнення хліба — від перших примітивних зернових коржів до складних технологій випікання, що сформувалися в різних цивілізаціях, зокрема в Давньому Єгипті, Греції та Римі. Значна увага приділяється ролі хліба в релігійних обрядах, традиціях гостинності та щоденному житті, де він часто виступає символом достатку, єдності та праці.

Історія споживання хліба тягнеться від періоду Київської Русі і до наших днів. У середньовічній Україні й у пізніші часи хліб найчастіше пекли з житнього борошна, рідше — з ячмінного чи вівсяного. Пшеничний хліб переважно вважався святковим і готувався до великих подій, зокрема Різдва, Великодня або весілля.

Цікавим є те що за доби Київської Русі слово «жито» мало дуже широке значення — не лише зернову культуру, а їжу загалом. Найпоширенішим був житній хліб на заквасці, хоча також існували й страви з прісних коржів. Згадки про хлібну закваску на основі хмелю трапляються як у джерелах часів Київської Русі, так і в рецептах ХІХ століття.

У різних регіонах України до житнього борошна додавали місцеві домішки. Наприклад, у ХІХ столітті на Слобожанщині житній хліб випікали з додаванням гречаного борошна, на Західній Україні — вівсяного та кукурудзяного, а на Поліссі до тіста могли додавати картоплю [42].

“Навіть Оноре де Бальзак знав 77 способів випікання українського хліба”, а в кожному регіоні були особливі назви на позначення хлібобулочних виробів. Це чудово демонструє виставка “Печу, печу хлібчик...” де півтисячі зразків обрядового хліба майже зі 100 сіл 18-ти областей України були звезені до столичного Музею Івана Гончара. Кожен зразок від повсякденної булочки до святкового короваю мали унікальні рецепт оздоблення і спосіб приготування, що демонструвало загальну сакралізацію хліба як одного зі стовпів української культурної обрядовості [30].

Однією з найвпізнаваніших традицій залучення хліба є традиція хліба-солі. Тлумачний словник Української мови Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні НАН України пропонує наступні визначення:

ХЛІБ-СІЛЬ, хліба-солі, ч. і ж., розм. — харчі, їжа. У словнику це значення подається, зокрема, через приклад: «Я, бувши б тобою, сидів би лучче дома та їв би хліб-сіть з упокоєм, аніж мені битись на старість по далеких дорогах та сваритись із міщанами» (П. Куліш).

Вислів «просимо хліба-солі одвідати» вживається як традиційне запрошення до столу: «Просимо, добрі люди, хліба-солі одвідати», — запрохував Загнибіда.

Також хліб-сіль означає паляницю хліба й сіль, які за старовинним українським звичаєм підносять на знак великої поваги до того, кого зустрічають під час урочистих церемоній.

Вислів «підносити хліб-сіль» означає вручати паляницю хліба й сіль при зустрічі як знак великої пошани та в урочистих випадках [40].

З цього випливає що Хліб і сіль супроводжували важливі події в житті українців: ними мати благословляла молодят перед вінчанням і ними ж зустрічали дорогих гостей. У перший день сівби господар клав хліб із сіллю на межі поля як побажання доброго врожаю. Поділитися з кимось хлібом-сіллю означало встановити дружні або навіть побратимські стосунки. Традиція зустрічати гостей хлібом-сіллю має давнє коріння й збереглася до сьогодні. Цією традицією поділилися і з президентом США Джо Байденом у 2009 році, коли на честь прибуття гостя йому піднесли паляницю з сіллю на вишитому рушнику.

Хліб, сіль і рушник стали сталими символами людяності, гостинності та поваги в українській культурі. Хліб-сіль на рушнику підносили тим, хто приходив із добрими намірами, а прийняття рушника, поцілунок хліба й куштування шматка із сіллю символізували духовну єдність, мир і щирю пошану до господарів.

У різних слов'янських народів ця традиція має локальні назви, які буквально передають значення вислову «хліб і сіль»: білоруською — *хлеб і соль*, болгарською — *хляб и сол*, чеською — *chléb a sůl*, македонською — *леб и сол*, польською — *chleb i sól*, російською — *хлеб-соль*, сербсько-хорватською — *хлеб и со / hlèb i so*, словацькою — *chlieb a sol'*, словенською — *kruh in sol*, українською — *хліб і сіль*. Вона також поширена серед деяких сусідніх неслов'янських народів — країн балтії, румунської групи, фіно-угорських карелів, естонців і угорців, які культурно близькі до слов'янських сусідів. Ця традиція також практикується в Албанії, Вірменії, Туреччині та серед єврейської діаспори [44].

Окремо хотілося відмітити популярну згадку хліба-солі в пісні «Край» Мозгового 1981р, виконана Софією Ротару, яка стала культовим хітом у свій час і нещодавно здобула нову славу, але вже і серед західної аудиторії через гру S.T.A.L.K.E.R. 2: Серце Чорнобиля де її співає один з персонажів на прізвисько Ріхтер у трейлері Час Можливостей. Артефакт гри радіо— перлина гри з купою записі від українських виконавців, зокрема там можна знайти і подкасти Sebto про рецепти української кухні.

Паляниця — дещо цікавий приклад популярних хлібобулочних виробів в Україні. Індивідуальний декор та візерунки, виконані на тісті, відображали різноманітні образи та сюжети з життя і віри. Ці малюнки вирізняли пиріг серед інших випічок і надавали йому особливого характеру. З часом традиція приготування паляниці поширилася й стала популярною в різних регіонах України.

В наші дні паляниця набула ще більшої популярності через функцію шиболету — кодового слова, яке почали активно застосовувати та обговорювати під час російського вторгнення в Україну 2022 року. Використання Паляниці як ідентифікатора знання української фонетики не є новим. Його влучно вписали в діалог у сатиричній комедії “Мина Мазайло», з гострою проблемою російського шовінізму в Україні 20х років ХХ ст

Не можна оминати і тему хліба як продукту сакральності. Як приклад відомі рядки «...хліб наш насущний» з молитви «Отче наш», Матвія 6:11. Або промовистий епізод під час Тайної вечері, де Ісус розламав хліб і промовив: «Це тіло моє» і згодом цей жест став основою християнської традиції причастя. Тема хліба тісно вплетена в біблійні мотиви і притчі.

Хліб також виступає об'єктом обрядів в українській культурі. У книзі української народної кулінарії Артюх згадуються проскурки-богослужбові літургійні хлібці і крачуни, обрядовий різдвяний хліб, популярний на Галичині й Закарпатті . Внесення крачуна на стіл супроводжувалося такою ж

урочистістю, як і встановлення горщика з кутею на покуті. Долівку в хаті застеляли чистою соломою, по якій ішов господар, несучи обрядовий хліб. Подібний різдвяний хліб існував і в словацькій традиції під назвами *kračun* або *pascha*. Вважається, що слово «крачун» або «корочун» може мати спільний корінь зі словом «чорт», яке пов'язували з уособленням злих сил, духом зими та смерті [3]. Взагалі через тісний зв'язок з культом вшанування і спілкування з померлими хліб також активно циркулює і в цих обрядах.

Паска займала особливе місце серед обрядових хлібів весняного циклу. У народних уявленнях процес її приготування сприймався як своєрідне сакральне дійство, а сама паска після освячення набувала значення символу добробуту й захисту. [15] На Середньому Поліссі цей великодній хліб передусім споживали самі, давали худобі, а невеликий шматок залишали в хаті [41]. І не Україною єдиною. Говорячи про Великодні хліби в інших країнах можна згадати про італійське панеттоне з сухофруктами, грецькі цуреки з апельсиновою цедрою, французький бріош чи польську бабку в глазури. Незвичною є варіація паски ромів: її висота сягає до метра, а випікають виріб у спеціальних цегляно-глиняних печах, які використовують лише раз на рік перед Великоднем.

Кутя не є безпосередньо хлібним виробом, проте готуючись із пшеничного зерна вона має ту ж глибоку сакральність яку має хліб, і цього разу мова йтиме про традиції Різдва і різдвяної вечері. Її спосіб приготування в різних регіонах України був майже однаковим: зерна пшениці очищали від луски, промивали й довго варили в горщику до готовності, не додаючи солі, цукру чи жиру. Готову кутю перекладали в полумисок і ставили на покуті, застеленому сіном; у цьому ж посуді її подавали на стіл, під скатертиною якого також клали сіно. Окремо господиня готувала медову ситу: розтирала медові стільники, заливала їх холодною або теплою кип'яченою водою й поливала цією сумішшю кутю. У заможніших родинах до страви додавали розтертий мак і очищені волоські горіхи, проте там, де не було меду чи цукру, кутю підсолоджували лише узваром. Пшениця також не завжди була доступною, тому в північних і західних

районах України часто готували ячну кутю. Обов'язковим доповненням до неї був узвар із сушених груш, слив, вишень та яблук, яким завершували вечерю. З різдвяною кутею пов'язували численні звичаї та вірування, у яких простежувалися залишки культу предків і аграрної магії.

1.2 Вплив і формування: Територіальні та історичні особливості української кухні

Національна кухня є невід'ємною частиною культури та водночас яскравим відображенням історії. Кожен важливий історичний етап приносив нові продукти, смаки й техніки приготування або, навпаки, витісняв уже наявні кулінарні традиції. На формування української кухні вплинуло кілька важливих чинників.

Розташування українських земель на перетині важливих торговельних шляхів — зі Сходу на Захід і з Півночі на Південь — сприяло активному культурному обміну та появі різноманітних нових продуктів.

Сприятливий клімат і багате біорізноманіття також відіграли важливу роль. Попри наявність продуктів, поширених по всій території України, кожен регіон мав власні особливості: для карпатської кухні характерне широке використання грибів і ягід, на Слобожанщині популярними були страви з дичини, а в приморських районах сформувалися давні традиції споживання риби та морепродуктів.

Культурний вплив та міжетнічний обмін: На українську кухню вплинули десятки різних народів — від греків і турків до німців та угорців. Постійний культурний обмін спричинив появу схожих страв, які можна знайти в різних частинах світу. Водночас на території України, через численні історичні події та взаємодії, цей процес запозичень і взаємовпливів сформував особливо складний, багатий і цікавий кулінарний візерунок.

Важливо поговорити про дослідження О.П. Моця торговельні шляхи часів Київської Русі. Автор аналізує міжнародні торговельні зв'язки Русі та підкреслює, що Київ був одним із ключових центрів торгівлі, куди прибували купці з Європи й Азії. Основними шляхами були водні магістралі, зокрема маршрут «із варяг у греки», який поєднував Балтійське та Чорне моря через систему річок і волоків. Подорож від Києва до Константинополя займала приблизно 35–40 днів, а купецькі флотилії могли пройти маршрут Новгород—Київ—Новгород за один навігаційний сезон. Особливістю річкової системи Східної Європи є досить близьке розміщення витоків чотирьох основних водних систем: Дніпровської, Волзької, Волховсько-Ільменської та Західнодвінської. Руські купці отримували велику вигоду через розгалужений зв'язок торговельних шляхів, а товарообмін між регіонами сприяв значному підвищенню економіки та процвітанню Київської Русі, зокрема і розширенню її харчового раціону. В країну ввозили оливкову олію, різні сорти виноградних вин, рис, який також називали «сарацинським пшоном», спеції та прянощі (зокрема чорний перець, імбир, гвоздику, корицю) та південні фрукти, які були екзотикою для північних регіонів (виноград, інжир, фініки). Варто зауважити що ці продукти були дорогим задоволенням і користувалися попитом серед високих санів — князів і їх свити [27].

У своєму дослідженні Аліна Волкова розповіла про Етнографічні та історичні чинники формування української кухні. Дослідниця зазначає що національна кухня сформувалася порівняно пізно — переважно до середини XVIII століття, а остаточно на початку XIX століття. До цього її було складно відокремити від польської та білоруської кухонь, що пояснюється тривалим і складним процесом формування української нації та державності. Після монголо-татарської навали українські землі перебували під владою Литви, Польщі, Угорщини та Румунії, через що різні регіони розвивалися окремо. Лише з XVII століття починається активне формування української нації, а після поступового об'єднання територій у XVIII–XIX століттях з'явилися умови для консолідації

загальноукраїнської кухні. Водночас навіть тоді зберігалися регіональні відмінності між кухнями Чернігівщини, Галичини, Волині, Закарпаття, Буковини чи Слобожанщини. Попри це, згадки про самотність української кухні трапляються ще в працях Гійома де Боплана, Проспера Меріме, Миколи Маркевича, Павла Алеппського, Миколи Гоголя [7].

Пізнє формування української кухні визначило її характерні риси. Вона створювалася на основі кулінарних традицій окремих регіонів, але попри значну територію, різні природні умови й вплив багатьох народів — татар, угорців, турків, німців, молдован, греків — залишилася цілісною та впізнаваною. Водночас українська кухня втратила безпосередній зв'язок зі староруською кулінарною традицією після монголо-татарського нашествия, що відрізняє її від російської та білоруської кухонь. Натомість вона активно адаптувала чужі кулінарні техніки: від тюркських кухонь перейняла обсмажування продуктів у перегрітому жирі, трансформувавши його в характерне для української кухні «смаження» овочів для борщу, а з німецької кухні — технологію подрібнення продуктів, що втілюється у «січениках». Самотність української кухні проявляється також у використанні характерних продуктів — свинини, сала, буряка, пшеничного борошна — та у складній комбінованій тепловій обробці великої кількості інгредієнтів, прикладом чого є борщ із десятками компонентів. При цьому кухня України залишається глибоко регіональною: західна кухня відрізняється від східної, на Буковині помітний турецький вплив, на Гуцульщині — угорський, а на Слобожанщині — російський. Особливо різноманітно вирізняється кухня Центральної України, а така страва як борщ має десятки локальних варіацій [7].

Окремо варто виділити період козацтва та власне козацьку польову кухню з цікавими особливостями формування. Козацька кухня формувалася під впливом військового побуту, частих походів і використання простих продуктів, які було зручно зберігати та швидко готувати. Особливо поширеними в ній були перші

страви, адже страви на основі бульйону поєднували ситність, поживність і користь, що було важливим для повсякденного харчування козаків.

Назви багатьох Запорізьких польових страв відсилають нас до козаччини: борщ «гетьманський», капуста «запорозький з пшоном» і тд. Особливе місце в раціоні козаків займали каші про що свідчать численні прислів'я: «З ним каші не звариш», «Без каші обід – сирота», «Каша – потіха наша», «Заварив кашу, то не жалій і масла», «Хто каші наварив, той мусить і з'їсти» [8]. Однією з найпоширеніших страв був куліш — густа пшоняна каша із салом або м'ясом, яку готували просто в казані на вогнищі. Різновиди круп формували різні каші: Тетерю з пшона і гречки або соломаху з гречаного борошна.

Також козакі споживали рибні юшки з судака, щуки чи ляща. В книзі «Козацька кухня Л. Гончар та І. Найда можна знайти рецепти «юшки Дніпрової», «юшки Таврійської», «юшки окуневої» Значну роль відігравали соління й сушіння продуктів, оскільки вони були необхідними під час тривалих походів [11].

У статті Т. Карман і Н. Гапріндашвілі досліджено історичні передумови формування південно-української кухні та вплив на неї кулінарних традицій етнічних переселенців. Авторки підкреслюють, що кухня Півдня України сформувалася під дією природно-кліматичних умов, землеробства, тваринництва, рибальства, історичних процесів і багатонаціонального складу населення. Окрему увагу приділено колонізації південних земель у XVIII–XIX ст., переселенню сербів, угорців, болгар, волохів, греків та інших народів, а також впливу болгарської, єврейської й білоруської кухонь [16].

Болгарські переселенці посилили в південноукраїнській кухні традицію активного використання овочів — помідорів, баклажанів, солодкого перцю, цибулі, часнику — як у сирому, так і в термічно обробленому вигляді. Також із болгарською кухнею пов'язані гострі соуси, страви з бринзою, кисломолочні продукти, баранина та овочеві запіканки. Серед характерних страв згадуються таратор, лютениця, гювеч, тас-кебаб і банниця.

Білоруська кухня вплинула передусім через широке використання картоплі, капусти, моркви, гороху та грибів. Особливо важливою стала картопля, яка добре прижилася в українській кухні й увійшла до багатьох традиційних страв: борщу, юшки, вареників із картоплею, картопляників, зразів і дерунів.

Єврейська кухня вплинула на південноукраїнську, особливо в Одеській і Миколаївській областях, де сформувалися великі єврейські громади. Вона принесла традицію економного використання продуктів, тушкування, страви з риби, бобових, цибулі, моркви, чорносливу й родзинок. До впізнаваних страв належать форшмак, фарширований короп, хумус, фалафель, фаршировані курячі шийки, цимес, хала та штрудель.

Окремий вплив на розвиток гастрономічної культури Західної України, зокрема Галичини, мала Австрійська імперія. Саме через цей культурний простір поширилися традиції європейської випічки, віденських тістечок, штруделів і окремих м'ясних страв, які з часом адаптувалися до місцевих смаків. Львів поступово сформував образ «солодкої столиці» України, де особливо популярними стали сирники, пляцки, бабки та інша випічка з маслом, вершками, шоколадом і горіхами. [13]

Помітний слід в українській гастрономії залишила й польська кухня, насамперед у західних і центральних регіонах. Тривалі історичні контакти сприяли появі спільних або близьких за технологією страв: бігосу, голубців, ковбас, окремих супів і страв із гречки. Наприклад, українські голубці з капустяним чи буряковим листям, начинені м'ясом або пшоном, мають багато спільного з польськими *gołąbki*. Спільною для обох традицій є й популярність гречки, яку в народному побуті інколи називали «чорною ікрою бідняків» [13].

1.3 Від Сяну до Дону: Специфіка регіональної кухні

Українська кухня не є одноманітною, адже кожен регіон має власні гастрономічні особливості та локальні варіації відомих страв. Навіть борщ, який вважається загальноукраїнською класикою, готують по-різному: на Полтавщині

— з галушками, на Волині — з квасолею, а на півдні — з томатами та морквою. Так само свої регіональні відповідники мають вареники, млинці, юшки, тушковане м'ясо, копченості та закуски. «Як зазначалося в популярному інтернет-мемі: В США ти їдеш 4 години і досі в тому ж штаті. В Україні— годину, місцева говірка змінилася двічі і в дерунів тепер нова назва.» Дійсно, самі тільки деруни мають 30 альтернативних варіантів на кожен регіон. Драники на півдні, картопляники та тертюхи на Поділлі, пляцки на Опіллі, кийзлики на Закарпатті, кремзлики на Слобожанщині [22].

Способи обробки і приготування продуктів мали певну тенденцію: традиційні українські страви переважно варили, тушкували або запікали, адже саме такі процеси найчастіше здійснювалися в печі. В Карпатах надавали перевагу відкритому вогню, у південних регіонах через вплив грецької, болгарської та татарської кухонь поширилося обсмажування продуктів у великій кількості олії. Для української кухні також характерне поєднання кількох технік в одній страві. Наприклад, у борщі овочі спочатку пасерували, а потім варили разом, що створювало характерний насичений смак. Для зберігання продуктів широко використовували соління та квашення. Показовим прикладом солінь стали ніжинські огірки, які експортувалися до десятків країн світу й навіть потрапляли на стіл британської королеви.

У своїх тезах Андрусейко А.А пропонує розглянути роль їжі у формуванні регіональної ідентичності. На прикладі галицької кухні та пов'язаних з нею практик. Зміни в рецептах і кулінарних звичаях Галичини відображають соціальні та політичні події регіону впродовж історії. Вона спирається на тезу Пет Каплан про те, що харчові практики не лише відтворюють ідентичність, а й конструюють її через призму уявлення про «своє» та «чуже», завдяки чому їжа постає активним інструментом формування спільноти з властивої їй колективною пам'яттю. Через теорію П'єра Бурд'є авторка пояснює, що смаки та способи споживання залежать не тільки від економічного становища, а й від

класової культури, стилю життя та габітусу — своєрідного «компаса», який визначає харчову поведінку людини [2].

Захід України. Кухня Західної України формувалася через зв'язок із західними країнами, а відтак і через запозичення польської, угорської, румунської та австрійської локальної кухонь. Основу складають ситні страви з картоплі, кукурудзяного борошна, грибів, м'яса та бринзи, яку також часто називають білим золотом Закарпаття. У книзі «Шляхетна кухня Галичини» її автори Ігор Лильо і Маріанна Душар [14] описують гастрономічні вподобання найвідоміших аристократичних родів Галичини наприкінці ХІХ — початку ХХ століть. Остання є палкою дослідницею галицької кухні, має блог в якому називає себе пані Стефа і публікує рецепти історично розповсюджені в цьому регіоні.

Північ України вирізняється ситною, простою та поживною кухнею, основу якої становлять картопля, борошняні вироби, крупи, м'ясо, гриби, ягоди та квашені продукти. Через поширення картоплі тут особливо популярні деруни зі сметаною або шкварками, картопляна печеня з м'ясом, картопляники та зрази. Для поліської кухні характерні також грибна юшка, тушкована капуста, страви з квасолі, пшоняні та гречані каші, вареники з картоплею, капустою чи грибами, а також пиріжки з калиною або ягодами. Окреме місце займає Київ із власними гастрономічними символами — котлетою по-київськи та київським тортом, які стали впізнаваними не лише в межах регіону, а й далеко за його кордонами.

Центр України асоціюється з класичними стравами, які часто сприймаються як основа традиційної української кухні. Тут поширені борщ із пампушками, вареники з різними начинками, крученики з чорносливом, голубці, печеня, домашні ковбаси, налисники, млинці та узвар. Окреме місце займають полтавські галушки — невеликі шматочки вареного тіста, які подають як самостійну страву зі сметаною, маслом чи шкварками або додають до супів і борщів. Для Черкащини та Кіровоградщини характерні страви з круп,

борошна, свинини й овочів, а також пироги, пампушки та тушковані м'ясні страви. На Дніпропетровщині варто відзначити рибні страви, зокрема уху, форшмак, запечену або смажену рибу, що пов'язано з близькістю Дніпра та традиціями рибальства.

Південь України сформувався під впливом рибальства, морської торгівлі, степового землеробства та багатонаціонального середовища. Тут широко використовують морську й річкову рибу, овочі, томати, баклажани, перець, кавуни, виноград, олію та прянощі. Серед характерних страв регіону — биточки з тюльки, рибна юшка, фарширована риба, риба-фіш, смажені бички, мідії, юшка з бичків, плов, овочева рагу, ікра з баклажанів, баклажани по-херсонськи, томатні соуси та страви з квасолею. Окреме місце займає кримськотатарська кухня, представлена такими стравами, як чебуреки, янтики, лагман, долма, плов, шурпа, сарма та кобете. Південна кухня загалом поєднує українські, кримськотатарські, болгарські, єврейські, грецькі й турецькі впливи, тому вирізняється овочевою насиченістю, рибними стравами та східними кулінарними мотивами.

Схід України вирізняється ситною та поживною кухнею, у якій значне місце займають м'ясні страви, картопля, крупи, овочі, домашні ковбаси, соління та холодні супи. Через промисловий характер регіону й шахтарську працю їжа тут часто була калорійною та насиченою. У Донецькій області відомою стравою є рулька по-донбаськи — запечена зі спеціями свиняча нога. На Луганщині популярний м'ясний рулет — страва з яловичого фаршу, омлету та вареної моркви. Також для східного регіону характерні печеня з м'ясом і картоплею, тушкова капуста, голубці, вареники з картоплею чи м'ясом, домашні ковбаси, холодець, смажена риба, куліш, пиріжки з м'ясом або капустою та різні види солінь. Окреме місце займає окрошка, яку готують у багатьох варіаціях — на сироватці, квасі або мінеральній воді.

1.4 Борщ, вареники, сало: Як їжа стала народним надбанням

На Західній Україні помітніше використовували продукти вівчарства, на Поліссі особливо поширеними були страви з картоплі. Втім, на всій території України простежується відносно сталий набір основної харчової сировини: свинина, сало, буряк, пшеничне борошно, бобові та рослинна олія. Прості і розповсюджені продукти стали основою вжитку мільйонів українців. А відтак і сформували дещо особливий культ довкола себе і страв які з них створювались.

Буряк є одним із ключових продуктів української кухні, зокрема завдяки буряковому квасу, який був важливою основою багатьох страв, передусім борщу. Найпростіший варіант борщу на українських землях готували з бурякового квасу, капусти, цибулі та моркви; на півдні до нього додавали квасолію, у святкові дні — м'ясо, а в піст — рибу, наприклад сушених карасів.

Символом народної української кухні борщ став уже в ХІХ столітті. Саме тоді з'явилися численні його варіації, а рецепти могли містити щонайменше два десятки інгредієнтів. Козацька старшина, що переселилася до Києва, сприяла поширенню борщу як обов'язкової страви міських обідів, а в заможних родинах за один раз на стіл могли подавати одразу 3–5 різновидів борщу.

«1 липня ЮНЕСКО вніс український борщ до переліку об'єктів нематеріальної культурної спадщини, яка потребує охорони. Українська національна страва опинилась у компанії узбецького і таджицького плову (внесені у 2016 році), вірменського лаваша (2016), азербайджанської долми (2017), неаполітанської піци (2017) тощо. Наявність у цьому списку доводить, що та чи інша страва є своєрідним етнокультурним феноменом, символом національної культури, вартим дослідження і захисту. Таким відтепер офіційно є й український борщ.» Цитує Антоніна Андрійчук. Авторка текстів Ukraïner [5].

Важливість буряка втім полягала не тільки у щоденному вживанні його в стравах, бурякові плантації використовувались для промислового виробництва цукру. Буряк відіграв значно більшу роль і став основою не тільки борщу, як

українського культурного надбання, а й підґрунтям для формування впливового пласту цукрових магнатів таких як Терещенки, Симиренки, Яхненки та ін.

Історично в українській народній кухні свинина переважала над іншими видами м'яса. Це пояснюється тим, що биків частіше використовували як тяглову силу, а яловичину селяни нерідко продавали на ринках, залишаючи для власного споживання переважно свинину. Яловичина й баранина були більш характерними для міського раціону. Існує також гіпотеза, що на поширення свинарства вплинуло сусідство з мусульманськими народами: через ісламську заборону на свинину свиней не забирали, тому їх було вигідніше розводити.

Українці мали й власні способи обробки свинини: тушу не здирали, а смалили, кров не зливали, а використовували для приготування кров'янки. Сало нарізали смугами, солили й зберігали в торбах, а в західних регіонах його також вудили, тобто коптили, на горищі. З нутрянного жиру робили шкварки та смалець, а з начинених кишок — різні ковбаси, які для тривалого зберігання заливали смальцем і тримали в прохолодному місці [42].

Поширеним є стереотип, що вареники існували в українській кухні з давніх часів, мало не від доби Київської Русі. Насправді їхня поява пов'язана з турецькою стравою дюш-вара — виробом із тіста та м'яса, який на українських землях поступово трансформувався спочатку у «вара-ники», а згодом у вареники. У процесі адаптації змінилися розмір і форма страви, а начинки стали значно різноманітнішими: від м'яса до вишень, сиру, цибулі та шкварок.

Окремою є розмова про тенденцію українців встановлювати пам'ятники стравам, адже іноді регіональна їжа має настільки великий попит і колорит, що її увінчують в камені. Однією з найпопулярніших є пам'ятник галушці в Полтаві, продукт настільки впізнаваний що закріпив за собою звання символу міста. Популяризовані в творах Миколи Гоголя, галушки подаються з м'ясом, сиром, сметаною, картоплею зі шкварками та різними спеціями.

Особливо популярні на території Полісся деруни теж увіковічили пам'ятником в місті коростень Житомирської області, також однією з візитівок Житомира є пам'ятник пиву у місті Бердичів. Бердичівський пивзавод був заснований ще в 1861 році чеським колоністом. Вже понад 150 років тут готують пиво, дотримуючись традиційної чеської технології.

З солінь популярний вже згаданий Ніжинський огірок має пам'ятник в Чернігівській області. Продукція Ніжинського заводу широко експортується за кордон. Характерний хрускіт і особливий смак огіркам надає спеціальний рецепт засолу, привезений з Греції.

Пам'ятник бичку встановлений в Бердянську, курортному місту в Запорізькій області. За ним закріплена слава годувальника регіону, адже на промислі Бичка трималася економіка всього Приазов'я. Бичків продавали у свіжому вигляді, замороженими, в'яленими, сушеними, тим самим це дозволяло добре жити тисячам бердянських сімей, а в роки Другої Світової війни бичок був єдиним джерелом їжі для місцевих.

1.5 Мультикультурний код: Кухні національностей на території України

Бойківська та лемківська кухня, сформована в гірських районах Карпат, вирізняється простотою, поживністю та тісним зв'язком із місцевим способом життя. Її основу становлять доступні продукти власного господарства: картопля, капуста, бобові, крупи, молочні продукти та сезонні овочі. Для цих країв характерні киселі, тушковані овочі, квашена капуста й огірки, деруни та пісні борщі. Така кухня відображає традиції самозабезпечення, ощадливості й поваги до локальних продуктів.

Єврейська кухня — це гефілте фіш, маца, чолент, кугель. Особливо популярна на Півдні та в Центрі, де громади євреїв були численними. Їхні страви часто вегетаріанські, поживні, із використанням великої кількості овочів, круп, риби.

Болгари, що мешкають переважно в Одеській області, славляться своєю мусакою, паприкашами, лечо, фаршированими перцями. Їхня кухня гостра, насичена, із яскравими смаками та приправами.

Молдовани та румуни на Буковині та Півдні подарували нам мамалигу, сарму (голубці в виноградному листі), плацинди, наливки з груш і слив. Їхня кухня ароматна, ніжна, заснована на поєднанні кукурудзяного борошна, овочів і молочних продуктів [22].

Окрему увагу слід приділити кримськотатарській кухні. Ґрунтовну працю на її основі провела кандидатка історичних наук Олена Соболева. У своїй однойменній книзі «Кримськотатарська Кухня» дослідниця ділиться культурою споживання їжі від традиційних меблів: «Раніше кримські татари їли за низенькими круглими столиками (кхона), гості сиділи на пристінних диванах (міндер), а коліна всім застеляли одним довгим рушником (софра-пешкір).» до, власне, кримськотатарських страв, деякі з яких, наприклад чебуреки – великі, тонкі пиріжки з м'ясом, смажені у фритюрі, набули широкої популярності за межами України [37]. Кримськотатарська кухня, що сформувалася під впливом тюркських традицій, також збагатила українську гастрономію, зокрема через страви з баранини, пиріжки, шашлики, плов, різноманітні м'ясні рулети, солодощі, такі як пахлава [13].

У своєму інтерв'ю Олена Соболева зазначає: «Це не лише про кримських татар — це і про те, щоби краще зрозуміти, хто є ми самі, як поліетнічне суспільство. Українське суспільство — це не тільки етнічні українці. Ми маємо в тому числі й кримських татар тюркомовний мусульманський корінний народ України, караїмів, кримчаків та інші етнічні спільноти.» [19].

1.6 Українська кухня як тренд: Популяризація через частування

Культура споживання їжі тісно переплітається з традиціями, історією, віруваннями та народною творчістю. Це не просто частина побуту, а стиль життя, у якому знання й досвід передаються поколіннями. У добу швидкої

інформації та нав'язливої реклами вже недостатньо просто розповідати про культуру — потрібно просувати її як тренд. Популяризація потребує цікавої подачі, доступної інформації, якісної візуалізації та теми, близької широкій аудиторії. А що може бути ближчим, ніж смачна їжа?

Сьогодні українське питання є особливо гострим, а отже, Україна привертає дедалі більше уваги іноземців. Передусім це відбувається в контексті війни, однак поступово інтерес переходить і в культурну площину. Це добре помітно в соціальних мережах, де через призму історичної окремішності популяризують українських культурних діячів, театральне та кіномистецтво, народне вбрання, традиції й, зокрема, культуру споживання української кухні.

Новизна української культури для іноземної аудиторії має чітку позитивну динаміку: «червоний суп», картопля в тісті на пару чи шматок смальцю стають впізнаваними трендовими образами. Важливим завданням є зберегти цю зацікавленість споживача. Проект, як і будь-який український контент, спрямований зокрема на іноземну аудиторію, виконує функцію утримання українського питання в публічному просторі, залучення підтримки та формування усвідомленої позиції аудиторії. Гасло «Never stop talk about Ukraine» має звучати гучніше [26].

У 2016 році туристичний блог Yonderbound опублікував рейтинг найсмачніших кухонь світу, у якому українська кухня увійшла до першої десятки, а серед європейських посіла третє місце. Відтоді інтерес до українських гастрономічних традицій не зменшився: навпаки, сучасні кухарі й ресторатори дедалі активніше повертають до життя забуті автентичні страви, відкриваючи їх як для іноземних гостей, так і для самих українців.

В 2024 році виходить фільм “Смак свободи” творці якого надихались кулінарною книжкою «Перша українська загально-практична кухня» та постаттю авторки Ольги Франко. Книга стала не лише збірником рецептів, а й інструментом культурного об'єднання українців у міжвоєнний період. Видання,

опубліковане у 1929 році, зібрало рецепти з різних регіонів України та підкреслювало українську ідентичність у час, коли українські землі були розділені між СРСР та Польщею . Окрім кулінарних рецептів, книга містила поради щодо ощадливого господарювання, здорового харчування й культури повсякденного життя, завдяки чому стала популярною серед господинь 19 ст і перетворилася на важливий культурний документ своєї епохи. Як зазначає дослідниця Наталя Тихолоз: «Ольга Франко є таким собі символом української кулінарії» [29; 39].

Цікавим внеском в популяризацію стало видання «Фантастична історія української кухні» Всеволода Поліщука—ресторанного консультанта і дослідника. Під час інтерв'ю Поліщук зазначає що його твір є своєрідним посібником з розвінчення міфів. Беручи здавалося розкриті і зрозумілі теми української кухні від борщів до кави автор перевертає уявлення про тогочасну кухню і продукти харчування, підкріплюючи історичними джерелами і залучаючи експертів, Маріану Душар, Лідію Артюх, Лану Світанкову, Анну Яченко та ін. У книзі піднімаються питання вегетеріанства, походження вареників і популяризації вживання сала, дискутується привласнення десерту медівника росіянами, а також розкриваються незвичні страви на кшталт Полтавського борщу з полуницею. качанної каші або засипаної капусти [33].

Народна українська кухня остаточно сформувалася в ХІХ столітті. Водночас паралельно розвивалася міська гастрономія: у великих містах зосереджувався капітал, відкривалися кав'ярні та ресторани для заможної публіки, де подавали вишукані страви — від осетра в шампанському до ананасів із морозивом.

Революція та прихід радянської влади суттєво змінили систему харчування. Якщо в період НЕПу гастрономічна культура ще частково зберігала високий рівень, то Голодомор і Друга світова війна докорінно вплинули на ставлення до їжі. Вона почала сприйматися насамперед утилітарно, як засіб виживання, а

складні з технологічного погляду національні страви поступово спрощувалися й трансформувалися, іноді майже до невпізнаваності.

У цей період сформувався новий локальний “comfort food”, побудований на сильно змінених європейських стравах. Так, замість шніцлів і кармонадлів поширилися битки, а в салаті олів’є дорогі інгредієнти, як-от раки й каперси, замінили доступнішими — морквою та солоними огірками. Водночас саме в радянський період з’явилися дві страви, що стали гастрономічними символами Києва: котлета по-київськи, датована 1947 роком, і київський торт, створений у 1956 році [42].

У своїх тезах Рогова АА досліджує регіональні кухні як платформи для гастрономічного туризму Західна Україна, зокрема Закарпаття, Галичина та Буковина, вирізняється мультикультурною гастрономічною спадщиною, сформованою під впливом польської, угорської, румунської та єврейської кулінарних традицій. Це простежується у таких стравах, як банош, токан, гурка, бограч, баніца та книші. На основі автентичних продуктів і локальних рецептів сучасні ресторани створюють дегустаційні меню, використовують фермерські сири, крафтові напої, карпатські настоянки та винні маршрути, формуючи комплексні гастрономічні пропозиції для туристів [35].

Популяризації регіональної кухні сприяють і гастрономічні фестивалі, зокрема «Галицька дефіляда» в Тернополі, «Фестиваль ріплянки» в селі Колочава на Закарпатті, а також фестивалі крафтового сиру та вина. Такі події не лише знайомлять відвідувачів із локальними стравами, а й підтримують розвиток місцевої економіки, малого бізнесу та туризму.

Формат тематичного ресторанного туризму передбачає активну взаємодію із локальними виробниками — медоварами, садівниками, броварнями, виноробами та фермерами. На Придніпров’ї, зокрема, поширюються кооперативні моделі співпраці малого бізнесу й громад, що сприяє розвитку економічного та креативного потенціалу регіону.

Південь України — Одеська, Херсонська та Миколаївська області — відомий рибними стравами, чорноморськими делікатесами, баклажановими салатами, томатними соусами, пловом, мідіями, ікрою щуки та виноробними традиціями. Місцеві ресторатори активно інтегрують сучасні формати подачі: морський brasserie-сервіс, дегустаційні столи на причалах і гастрономічні круїзи, поєднуючи локальну кухню з туристичним досвідом [35].

Наразі українські шеф-кухарі прагнуть «заново відкрити» українську кухню: вони досліджують автентичні рецепти, працюють із локальними продуктами та переосмислюють традиційні страви через сучасні кулінарні техніки.

Саме в цьому напрямі, наприклад, працює ресторан «Канапа», де українську гастрономію подають у новому форматі: чорні вареники з судаком і копченим салом, мариновану в білому вині фуа-гра з желе з яблучного квасу, смажений телячий мозок зі щучою ікрою та кукурудзою тощо. До речі, засновник ресторану Ярослав Артюх був високо оцінений В наступних абзацах детальніше буде розглянуто заходи і програми спрямовані на сучасну популяризацію культурної гастрономії.

Taste of Ukraine — це назва відомого проєкту, що досліджує та популяризує автентичну українську кухню через майстер-класи, книгу «Смакуй, Україно!» та ресторанны діяльність.

Над проєктом працює багато спеціалістів що вирішують питання як поставка якісних органічних продуктів, популяризація екологічного споживання та експериментальної кухні, розробка фірмового одягу для ресторанів, питання сервірування і дизайну інтер'єру-все це спрямовано на концепцію переосмислення старих уявлень про українську кухню

«Життя – це смак, який складається із різних складових, і їжа – одна з найголовніших. Її смак змінюється, розкривається, з ним хочеться експериментувати. Тому свій проєкт я назвала Taste of Ukraine – смак, який ми

створюємо на майстер-класах. Це смак нової української кухні.”зазначає авторка проєкту Юлія Рабін [58].

Більш обширним проєктом є Ukraïner спрямований на висвітлення українського питання і гострих тем в тому числі і на іноземну аудиторію, передусім у контекст війни. Сайт має купу направлень, зокрема і статі з дослідженнями українських традицій, і культури їжі [61].

Ще один цікавий соціокультурний проєкт під назвою “Остання Барикада». Це місце не тільки гастрономічних вражень, а й проведення дискусій та обговорень культурної спільки. Позиціонується як ресторан-бар з традиційними українськими стравами в сучасній подачі.

«Остання Барикада – це музей трьох українських революцій новітнього часу. Остання Барикада – це 100% українська гастрономія та перший 100% український бар.» зазначається на сайті [31].

Складно оминати і “100 років тому вперед” Ресторан української кухні, який у тандемі відкрили шеф-кухар Євген Клопотенко та співзасновниця компанії «Нова Пошта» Інна Поперешнюк. Ідея «100 років тому вперед» виникла задовго до відкриття ресторану. Декілька років ми з командою мандрували Україною та вивчали історичні літописи та літературу в пошуках автентичних рецептів української кухні. Поринувши в цю роботу, я зрозумів, що українська кухня набагато глибша та різноманітніша, ніж ми звикли думати. Вона має шалену енергетику, величну історію та неймовірний потенціал для розвитку.-Пише Євген Клопотенко. Проєкт повністю відходить від стереотипізації українських страв, натомість показує її як високу кухню. В приготуванні використовуються українські продукти, а сети страв розділені по регіонам, для належної гастроподорожі [1].

Українська кухня сьогодні переживає активне переосмислення як усередині країни, так і на міжнародній гастрономічній сцені. Історичні рецепти набувають сучасного звучання, традиційні сільські страви з’являються в ресторанних

меню, а знайомі з дитинства смаки стають частиною ширших гастрономічних трендів. Значну роль у цьому процесі відіграють шеф-кухарі, які поєднують експериментальний підхід із повагою до традицій і транслиують українську гастроідентичність світовій аудиторії. Окрім вже згаданого Ярослава Артюха, засновника ресторану «Канапа» та Євгена Клопотенка, випускника Le Cordon Bleu, автора ідеї реформи шкільного харчування та ініціатора визнання борщу як культурної спадщини ЮНЕСКО, є ще декілька визначних постатей вартих уваги.

Сучасна популяризація української кухні значною мірою пов'язана з діяльністю шеф-кухарів і гастроентузіастів, які представляють українську гастрономію на міжнародному рівні. Юрій Ковриженко відомий як гастродипломат України: як посол української кухні в інших країнах світу, представляв Україну на міжнародних конгресах Slow Food Terra Madre 2016 і 2018 у Турині, World Gourmet Summit 2017 і 2018 у Сінгапурі і Chefs World Summit 2017 Монте-Карло. відомий своїм рецептом молекулярного борщу. Володимир Ярославський шеф-кухар, співвласник київських ресторанів Lucky та CHEF's TABLE, спікер міжнародних конгресів шеф-кухарів. Разом із шефінею Ольгою Мартиновською випустив кулінарну книгу «100 рецептів на кожен день». Євген Корольов, переможець міжнародних кулінарних конкурсів, представляє нове покоління українських шефів із міжнародним досвідом Michelin та участю в Bocuse d'Or. Важливу роль у міжнародній популяризації української кухні також відіграє Ольга Геркулес (Olia Hercules) через книжки й кампанію #CookForUkraine.

Висновки до розділу 1

У межах першого розділу було здійснено теоретичне дослідження української кухні як важливого елемента культурної спадщини та національної ідентичності. Проведений аналіз дозволив розглянути гастрономічну культуру як багатогранне соціокультурне явище, що відображає історичний розвиток українського народу, його традиції, світогляд та регіональні особливості.

Дослідження традиції хліба-солі засвідчило особливе місце хліба в міжнародній, зокрема в українській культурі. Протягом століть він виконував не лише харчову функцію, а й був важливим символом добробуту, гостинності, родинної єдності та духовних цінностей. Збереження цієї традиції до сьогодні свідчить про її глибоке культурне значення та зв'язок поколінь через обрядовість і народні звичаї.

Було встановлено, що формування української кухні відбувалося під впливом комплексу природних, історичних та соціальних чинників. Різноманітність кліматичних умов, географічне положення окремих регіонів, особливості господарської діяльності населення, а також тривалі контакти з іншими народами сприяли виникненню великої кількості локальних кулінарних традицій. Саме тому українська кухня є неоднорідною та характеризується значним регіональним розмаїттям.

Аналіз регіональних кухонь підтвердив, що кожен історико-географічний регіон України сформував власний гастрономічний образ, який відображає специфіку місцевої культури та історичного розвитку. Страви різних областей є своєрідними маркерами регіональної ідентичності, а їх збереження та популяризація сприяють підтримці культурного різноманіття держави. Водночас спільні кулінарні традиції формують цілісний образ української кухні як національного феномена.

Окрему увагу було приділено процесу перетворення традиційних страв на елементи культурної спадщини. Такі страви, як борщ, вареники, галушки, сало та інші, вийшли за межі повсякденного побуту й набули символічного значення. Вони стали впізнаваними культурними кодами як усередині країни, так і за її межами. Це свідчить про здатність гастрономії виконувати функцію культурної репрезентації та формувати позитивний імідж держави на міжнародному рівні.

Дослідження також показало, що українська кухня формувалася в умовах активної взаємодії різних етнічних спільнот. Впливи кримськотатарської,

польської, єврейської, угорської, румунської, грецької та інших кухонь збагатили місцеві кулінарні традиції новими інгредієнтами, технологіями приготування та смаковими поєднаннями. У результаті сформувалася багатошарова гастрономічна культура, яка поєднує національну самобутність із відкритістю до міжкультурних взаємовпливів.

Важливим результатом дослідження стало визначення сучасних тенденцій популяризації української кухні. Зростання інтересу до гастрономічної спадщини, діяльність українських шеф-кухарів, кулінарних дослідників, культурних проєктів та гастродипломатії сприяють поширенню знань про українську культуру у світі. Сучасна кухня дедалі частіше виступає інструментом культурної комунікації, туристичної привабливості та формування національного бренду України.

Отже, результати теоретичного дослідження підтверджують, що українська кухня є важливим носієм історичної пам'яті, культурних цінностей та національної ідентичності. Її регіональне різноманіття, багатство традицій і здатність до сучасної інтерпретації створюють значний потенціал для популяризації української культури. Отримані висновки стали теоретичною основою для подальшої практичної розробки промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні», метою якого є сучасна візуальна репрезентація гастрономічної спадщини України та її регіонального розмаїття.

РОЗДІЛ II

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА: РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТУ

2.1 Синтез функціоналу і естетики: Розбір концепції формату проєкту

Промо-видання — це різновид друкованого або цифрового видання, основною метою якого є популяризація певного продукту, бренду, послуги, культурного явища чи ідеї через поєднання інформаційної та візуально-комунікаційної складових. На відміну від класичних довідкових або рекламних матеріалів, промо-видання не лише інформує аудиторію, а й формує емоційний зв'язок із темою, створює позитивний образ та підвищує рівень зацікавленості.

Обґрунтування виду продукції: Згідно з матеріалами платформи Vizmag, промо-публікації є інструментом привернення уваги цільової аудиторії та формування позитивного сприйняття продукту чи явища через доступну подачу, візуальну привабливість і залучення читача до подальшої взаємодії.

Нижче подана таблиця опису Особливостей промо-видання і їх застосування на практиці у проєкті:

Особливості промо-видання	Реалізація в проєкті «З хлібом-сіллю»
Поєднання інформаційної та рекламно-популяризаторської функції	Видання подає рецепти й довідкову інформацію про регіональні страви, водночас популяризує українську кухню як частину культурної спадщини.
Доступна й візуально приваблива подача матеріалу	Інформація подається коротко, структуровано та підтримується ілюстраціями, кольором, декоративною типографікою й картою.
Орієнтація на широку аудиторію та залучення уваги читача	Проєкт зрозумілий не лише фахівцям, а й широкому колу читачів: українцям, туристам, іноземцям, зацікавленим у культурі та кухні.

Акцент на емоційному сприйнятті й формуванні асоціативного образу	Через образи їжі, традиції частування, назву «З хлібом-сіллю» та яскравий візуальний стиль формується теплий асоціативний образ України.
Поєднання текстового наповнення з виразною візуальною складовою	Рецепти, історичні довідки й регіональні описи взаємодіють з авторськими ілюстраціями, мапою та композиційними рішеннями.
Використання авторської айдентики, ілюстрацій, типографіки та інтерактивних елементів	Проект має власну графічну мову: авторські ілюстрації страв, експериментальну типографіку, етнічні мотиви та картографічну навігацію.
Здатність виступати інструментом культурної комунікації та популяризації	Видання пояснює українську кухню через історію, регіони, традиції та локальні особливості, роблячи її зрозумілою й цікавою для аудиторії.
Багатофункціональність формату	Проект поєднує ознайомчу, естетичну та довідкову функції, працюючи одночасно як книга рецептів, довідник, артбук і гастрономічна карта.

Обґрунтування назви проєкту: У розділі 1, пункті 1 детально розглянуто традицію хліба-солі як символу гостинності, відкритості та частування гостей. Саме на цьому концепті базується розробка логотипу видання. У назві проєкту поєднано типографіку стилізованого кириличного шрифту з графічними елементами хлібної скоринки та імітацією маршруту-призначення зі шпилькою. Запропонований концепт формує візуальний наратив: у якій би точці України не опинився подорожній, його всюди тепло зустрінуть і нагодують, адже ситість гостя є ознакою щедрості і гостинності господаря.

Для основи був використаний шрифт Advokat Modern Regular Александри гоффман (також зустрічається як *Gliphmaker* або *Alexandra Leopoldovna Gorphmann*) — дизайнерки шрифтів, відомої насамперед своїми декоративними, історичними та каліграфічними гарнітурами з підтримкою кирилиці. Вона спеціалізується на оцифруванні, адаптації та кирилізації вінтажних, модернових і рукописних шрифтів, а також на створенні декоративних display-typeface гарнітур у стилі Art Nouveau, Art Deco, Gothic і Retro.

Обґрунтування візуального формату проєкту: Під час створення промовидання увага була зорієнтована переважно на стиль розробки продукції ArtHuss— українського книжкового видавництва. Їх спеціалізація це культура, мистецтво, візуальна культура та література для творчих професій. Мають чіткий експресивний візуал і якісну цікаву подачу.

2.2 Феномен і особливості кулінарних книг

Кулінарна книга — це видання, основою якого є добірка рецептів приготування страв. У сучасному форматі такі книги часто доповнюються ілюстраціями, фотографіями, порадами щодо вибору якісних інгредієнтів або можливих замінів продуктів. Окрім рецептів, кулінарні видання можуть містити історичні довідки про кухні різних країн, описи способів приготування щоденних і святкових страв, коментарі шеф-кухарів, культурних діячів або авторів, а також ширший культурний контекст. Збірники рецептів є окремим жанром кулінарної літератури, адже вони часто фіксують не лише технологію приготування, а й регіональні, етнічні, родинні та соціальні традиції [21].

Окремий різновид становлять кулінарні книги, створені відомими шеф-кухарями, рестораторами, телеведучими або публічними особами. Часто такі видання пов'язані з кулінарними телешоу й можуть виходити як частина тривалих книжкових серій. Також існують кулінарні енциклопедії та довідники, що систематизують рецепти, пояснюють терміни й подають професійні поради. Довідники зазвичай орієнтовані на кухарів або студентів профільних

спеціальностей, тоді як енциклопедії можуть бути доступними ширшому колу читачів і поєднувати інформаційну та практичну функції.

Сьогодні кулінарні книги охоплюють дуже широкий спектр тем, тому єдиної сталої класифікації таких видань не існує. Вони можуть поєднувати рецепти, кулінарні історії, поради зі здорового харчування, методики оздоровлення, правила сервірування, естетику подачі страв і навіть елементи культурологічного дослідження. Саме тому сучасна кулінарна книга часто виходить за межі звичайного збірника рецептів і перетворюється на багатофункціональне видання [6; 21].

Українська кулінарія відображена не лише в рецептах, а й в усній традиції. Народні пісні, прислів'я та приказки часто згадують застілля, страви й кулінарні обряди, підкреслюючи роль їжі в повсякденному, соціальному та культурному житті українців. Ці традиції згодом увійшли й у літературну українську мову, зокрема в «Енеїду» Івана Котляревського. Твір можна розглядати як своєрідну енциклопедію українського побуту, де їжа є важливою частиною національної ідентичності: у тексті згадується близько 175 різних страв і кулінарних назв [18]. Масштабний розбір історії і значення кулінарних довідників провела Енн Віллан у книзі *The Cookbook Library: Four Centuries of the Cooks, Writers, and Recipes That Made the Modern Cookbook* — це дослідження історії кулінарної книги як окремого культурного та дизайнерського феномену. Авторка аналізує еволюцію кулінарних видань від перших професійних збірників рецептів XVII століття до сучасних візуально орієнтованих кулінарних книг. У центрі уваги — не лише рецепти, а й структура видань, авторський стиль, типографіка, ілюстрації, фотографія та роль кулінарної книги у формуванні гастрономічної культури. Енн Віллан демонструє, що кулінарні книги стали важливими носіями культурної пам'яті, національної ідентичності та соціальних змін, а також вплинули на розвиток домашньої кухні, ресторанної культури й гастрономічної освіти. Книга також показує, як змінювалася роль автора кулінарного видання

— від придворного кухаря до медійного шефа й гастрономічного дослідника [62].

Серед найвідоміших кулінарних книг, які аналізуються у виданні: *Le Cuisinier François* — одна з перших фундаментальних французьких кулінарних книг XVII століття, яка заклала основи класичної французької кухні, *The Art of Cookery Made Plain and Easy* — популярна англійська кулінарна книга XVIII століття, орієнтована на домашню кухню, *Mrs Beeton's Book of Household Management* — важливе британське видання про кулінарію та домашній побут XIX століття.

У працях *The Recipe Reader: Narratives – Contexts – Traditions*, *Food on the Page: Cookbooks and American Culture*, *Culinary Pleasures: Cookbooks and the Transformation of British Food* та *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories* спостерігаємо схожий досвід інтеграції кулінарії в історію і репрезентацію культури через гастрономічну літературу, що демонструє кухню не тільки як частину побуту а й інструменту формування менталітету, національної самоідентифікації і способу соціальної взаємодії [48; 50; 52; 55].

Окрему увагу слід приділити довідникам що розглядають особливості верстки кулінарних книг, як наприклад *InDesign Production Cookbook*, де зібрані поради грамотного візуального оформлення не тільки кулінарних видань, а й інших типів складних багатосторінкових проєктів у *Adobe InDesign*. Хоча довідник датується 2005 роком, а програма модернізувалася і отримала нові інструменти для зручнішої роботи з макетами, проте практичні поради залишаються достовірними. Для кулінарних книг автори рекомендують використовувати чітке розділення контенту на структурні блоки: назву страви, список інгредієнтів, спосіб приготування, додаткові примітки та візуальний матеріал. Значення має і правильна типографічна ієрархія — використання різних кеглів, насиченостей шрифту та відступів для полегшення навігації [46].

Також варто приділити увагу праці *Defining Good Food: Cookery-Book Illustrations in England*, що присвячена ролі ілюстрацій у формуванні культури кулінарних книг в Англії XVIII–XIX століть. Трой Бікхем аналізує, як

зображення в кулінарних виданнях поступово перестали бути лише декоративним елементом і почали впливати на уявлення читачів про «правильну» їжу, естетику сервірування та гастрономічний смак. Автор показує, що ілюстрації виконували не тільки інформативну функцію, а й формували соціальні й культурні стандарти харчування, демонструючи статусність страв, манери подачі та образ «ідеальної кухні» [43].

2.3 Роль карти і довідника в продукті

Географічна карта, або мапа, — це площинне зображення певної території земної поверхні, виконане у визначеному масштабі та проєкції за допомогою умовних позначень. До картографічних творів також належать глобуси — об'ємні моделі Землі з нанесеним картографічним зображенням, та атласи — систематизовані збірки карт, створені за єдиною структурою. За масштабом охоплення карти можуть зображати світ, півкулі, материки й океани, окремі країни, області, райони, заповідники, міста тощо. Основою для їх створення є польові дослідження, аеро- та космічні знімки, інші картографічні джерела, а також статистичні й літературні дані [9].

У дослідженні Роберт Е. Рот “Cartographic Design as Visual Storytelling” карта розглядається передусім як форма візуального сторітелінгу, що здатна документувати, пояснювати, структурувати досвід і формувати певний погляд на простір. Автор підкреслює, що картографічний дизайн поєднує технологію, композицію, критику й наратив, а карта може працювати як послідовна візуальна історія через вибір масштабу, акцентів, кольору, типографіки, маршруту читання та взаємодії тексту із зображенням. Особливо важливою є думка про те, що карта не є повністю нейтральним відображенням реальності: Окремо можна виділити пункт про карту як емоційний досвід. «emotional cartography», де зазначається що карти можуть викликати ностальгію і формувати відчуття місця [56].

У контексті промо-видання це дозволяє розглядати карту української регіональної кухні як візуальний нарратив, у якому гастрономічні особливості регіонів подаються як маршрут культурної пам'яті, ідентичності та подорожі Україною.

Довідник — це видання у форматі книги, словника, енциклопедії або електронної впорядкованої бази даних, що містить стислі, систематизовані відомості з певних галузей знань, професій, або перелік об'єктів (товарів, контрагентів). Інформація в ньому структурована (часто за абеткою) для швидкого пошуку. У контексті проєкту принципи довідкового видання використовуються як основа навігаційної структури: читач може швидко знаходити інформацію про регіони, локальні страви або гастрономічні особливості.

2.4 Дослідження аналогів і прийомів оформлення видань

Важливим орієнтиром під час розробки проєкту стало дослідження «Проєкти з дизайну книги студентів Університету Грінченка у виставковому просторі Музею книги і друкарства України», у якому розглядаються підходи до створення цілісного художнього образу книги через взаємодію тексту, ілюстрацій, типографіки та композиційної структури. Автори наголошують, що дизайн книги слід розглядати як синтетичну систему, де всі елементи — система рубрикації, шрифт, ілюстрації, службова графіка, обкладинка та внутрішня структура видання — працюють на формування єдиного візуального образу. Особлива увага приділяється пошуку балансу між смугою набору та ілюстративним рядом, використанню різноманітних графічних технік і побудові композиції розвороту як засобу інтерпретації змісту тексту. Саме ці принципи були враховані під час створення промо-видання [4].

Проте, якщо брати більш вузьке направлення, а саме оформлення кулінарних книг, то показовими прикладами для аналізу стали наступні видання:

Світлана Короненко. «Біблія борщу» Це перше кулінарно-етнографічне дослідження про найпопулярнішу національну українську страву – борщ. У пропонованій книзі – понад 900 рецептів борщів та їх описів з майже 200 українських, польських, білоруських і російських кулінарних, етнографічних, популярних та художніх книг 1584–2022 років [17].

Олексій Сокирко «Кулінарна мандрівка в Гетьманщину» Секрети й таємниці староукраїнської кухні середини XVII–XVIII століть з автентичними рецептами, адаптованими кухарем – технологом Василем Дручком [38].

Маріанна Душар «Шляхетна кухня Галичини» про галицьких аристократів кінця XIX століття. І те, яким яскравим та барвистим була їхня культура, зокрема, її гастрономічна складова [14].

«Taste Ukraine» щедро ілюстрована праця, в якій зібрані рецепти старовинних, традиційних і сучасних страв з усіх куточків країни. Це гастрономічна подорож через географію, історію та культуру. Написана двома мовами [59].

Ольга Геркулес «Mamushka: рецепти з України та Східної Європи» дебютна кулінарна книга нової зірки й лауреата премій за версією видання Observer. Увібравши в себе понад 100 свіжих, ароматних і незвичайних страв, ця книга є триб'ютом неповторної кухні України й «Дикого Сходу» [51].

Ольга Ліщинська «Українська кухня. Мясива»(1993), «Українська кухня. Дріб і дичина»(друге видання 1959) Рідкісний збірник рецептів, що містить страви з м'яса, дичини та дробів, а також словник від Ірини Пеленської [23; 24].

Євгенія Кузнецова «Готуємо в журбі» Це етнографічний путівник українськими кулінарними звичками і водночас артбук українських ілюстрацій. Для книжки малювали та знімали тридцять яскравих українських художників та фотографів [20].

В наступній таблиці детальніше розбирається структура аналогів:

Видання	Особливості
---------	-------------

“Готуємо в журбі” (Рисунок 2.4.1)	Виразні ілюстрації в різних техніках, упір на візуальну складову
“Кулінарна мандрівка в гетьманщину” (Рисунок 2.4.2)	Графічна техніка, обмежена кольорова палітра. Взаємодія зображень з простором
“Taste Ukraine” (Рисунок 2.4.3)	Складна компоновка шрифтових блоків у поєднанні з фотографіями на розворот.
“Mamushka” (Рисунок 2.4.4)	Наслідування журнальної струри. Проста компоновка, використання білого простору як складової дизайну

2.5 Візуальна складова: Техніки ілюстрацій

Артбук — це авторське або концептуальне видання, у якому книга виступає не лише носієм інформації, а й самостійним мистецьким об’єктом. Його зміст формується через поєднання тексту, ілюстрації, типографіки, композиції, матеріалів, формату та поліграфічного виконання. На відміну від звичайної книги, артбук акцентує увагу на візуальному й емоційному сприйнятті, де дизайн є невіддільною частиною змісту.

Артбуки можуть існувати у формі ілюстрованих видань, дизайнерських експериментів, фотографічних книг, візуальних щоденників або концептуальних друкованих проєктів, у яких сама структура книги стає частиною художнього висловлювання.

У дослідженнях Елізабет Естев-Колл “The Art Book: The Idea and the Reality” та Кетрін Дж. Браун “The Art Book Tradition in Twentieth-Century Europe” артбук розглядається як особливий тип видання, у якому книга перестає бути лише носієм тексту чи репродукцій і сама набуває значення художнього об’єкта.

Головна ідея полягає в тому, що форма, формат, матеріали, типографіка, спосіб друку, а композиція сторінки та взаємодія тексту із зображенням є повноцінною частиною змісту. На прикладі європейської традиції ХХ століття видно, що артбук розвивався як експериментальний простір для митців і дизайнерів, де книга могла працювати як виставка, візуальний нарратив або самостійний мистецький жест [49; 60].

У праці М. К. Левицької, Н. Й. Дядух, Ю. К. С. Стемпіцької “Creation of an Art Book: Theoretical and Practical Aspects in Studying Graphic Designer” увага зосереджена на практичному створенні артбуку в межах графічного дизайну. Авторки підкреслюють, що артбук поєднує концепцію, авторську ідею, ілюстрацію, типографіку, композицію, матеріали та поліграфічне виконання в єдину систему. Для дизайнерського проєкту це важливо тим, що книга може бути не лише інформаційним продуктом, а цілісним візуальним висловлюванням [53].

Ілюстрації є потужним інструментом візуалізації в дизайні. Вони гнучкі, експресивні і мають безліч стилів і технік. Створення промо-видання стане дослідженням взаємодії ілюстрацій з білим простором і шрифтовими блоками в композиційному ключі і взаємодії власне зображення з читачем. Через стилізований та частково гіперболізований образ ілюстрацій планується створити візуально привабливу «апетитну» картинку страви яка буде спонукати читача прочитати рецепт і відтворити його у себе вдома.

Важливою задачею стало показати ідею організованого хаосу через структурований текст під сітку і ілюстрації які виходять за межі монтажних областей або йдуть через розвороти. Динаміки додає пунктир що імітує подорож між регіонами.

В таблиці нижче наведено декілька художників з різними стилістичними підходами, яких було взято при розробці власної техніки малювання ілюстрацій.

Художник	Формат	Особливості стилю
Julia Stankevych @juli.stankevych (Рисунок 2.5.1)	Традиційний живопис	Реалістичні ілюстрації. Нестандартний складний фон утворює додаткове навантаження. Імітація їжі на газеті, виконується масляними фарбами, ефект об'єму через накладання товстих шарів фарби (використовується замість текстурної пасти).
Leah Gardner @leahgardnerart (Рисунок 2.5.2)	Традиційний живопис	Яскраві кольори, продумана кольорова гама. Упір на рефлекси в тінях і виразні білки. Баланс між реалістичністю і стилізацією. Виконується акрилом, активне залучення кольорового фону.
Nate D Hernandez @NateDHernandez (Рисунок 2.5.3)	Цифрова графіка	Геометричність і експресивність, контрастні кольори, декоративні штрихи, виразні фігури, різкі вугли, метод стирачки і ласо. Відсутність фону, акцент на пізнаваності силуету.
Asa @ito_asa_ (Рисунок 2.5.4)	Цифрова графіка	Наближена до реалізму, круглі пензлі, використання розмитості, змазування і напівпрозорості для досягнення бажаного ефекту ніжності і м'якості картини.
FiNe @fine_9725 (Рисунок 2.5.5)	Цифрова графіка	Гіперреалізм. Імітування традиційного живопису з накладанням дрібної текстури полотна. Часте застосування фактурних пензлів, пропрацьовані технічні начерки.

Палітра кольорів задає емоційний тон. Мета: поєднати темні кольори з яскравими теплими кольорами з викрученою насиченістю, щоб отримати контрастний малюнок. Обраний стиль ілюстрацій буде виконаний у форматі цифрової графіки за допомогою художнього редактора “Procreate” і матиме наступні особливості:

- Контрастність і великий кольоровий діапазон
- чіткі прості форми, гострі вугли, секторизація
- гіперболізація тіней і світла наближення до реалізму.
- Стилізація шляхом фактурних пензлів

2.6 Візуальна складова: Типографіка та етно-елементи

Важливо буде поговорити і про типографіку. Як зазначає наступне інтернет джерело Типографіка — це напрям графічного дизайну, що відповідає за оформлення тексту через вибір шрифту, кеглю, інтервалів і композиції, а головними аспектами типографіки є чіткість, читабельність та естетика [10].

Typography та Typographic Design: Form and Communication є важливими теоретичними й практичними дослідженнями типографіки, проте кожне з них репрезентує різний етап розвитку графічного дизайну та різне бачення ролі шрифту у візуальній комунікації в різних століттях. Книга Еміля Рудера є своєрідним маніфестом швейцарського стилю, заснованого на функціоналізмі, раціональній структурі та чіткій організації інформації. Автор розглядає типографіку як систему гармонійного впорядкування тексту і простору, де кожен елемент підпорядковується принципам читабельності та візуального балансу. У виданні особлива увага приділяється асиметричній верстці, модульній сітці, використанню шрифтів без засічок і ролі порожнього простору як активного композиційного елемента. Рудер формує методологічний підхід до типографіки, у якому дисципліна, точність і функціональність визначають якість дизайну. Попри те, що книга була створена понад пів століття тому, її

принципи залишаються основою сучасного editorial та graphic design, а окремі положення й сьогодні викликають професійні дискусії щодо меж функціоналізму та експресивності у типографіці [36; 45].

Натомість «Typographic Design: Form and Communication» розглядає типографіку значно ширше — як динамічну дисципліну, що постійно змінюється разом із технологіями та медіа. Автори поєднують фундаментальні принципи типографії з аналізом сучасних цифрових і кінетичних форм комунікації, демонструючи, як типографічний дизайн функціонує у друкованому, екранному та інтерактивному середовищах. У книзі систематизовано знання про історію типографіки, анатомію шрифту, принципи візуальної організації, читабельність і взаємозв'язок форми, змісту та носія інформації. Значна увага приділяється практичним методам проєктування та прикладам застосування типографіки у різних дизайнерських контекстах [45]. Якщо праця Рудера закладає фундамент класичної модерністської типографічної системи, то видання Картер, Мегс і Дей демонструє еволюцію цих принципів у добу цифрового дизайну, де типографіка стає не лише інструментом структурування інформації, а й активним засобом візуальної експресії та взаємодії з аудиторією.

Варто також розглянути питання етнодизайну в проєкті. Опираючись на своє попереднє дослідження: Важливість популяризації етнодизайну. Запозичення та втілення етнічних елементів у дипломному проєкті «З хлібом сіллю», де розглядається інтеграція етнічних елементів — орнаментів, символів, кирилических форм, мотивів вишивки, кераміки та народного мистецтва — в сучасній моді, інтер'єрі, ресторанному бізнесі, харчовому брендингу й графічному дизайні. Популярність і активне використання етнодизайну подається як чудовий спосіб переосмислення і репрезентації власної культури через призму трендів сучасності [25]. Детальніше цю ідею демонструє книга «Графічний дизайн з українським обличчям», що є збіркою робіт дизайнерів і студій, створеною за концепцією модерної української візуальної мови [12].

У праці Катерини Радько «Методи побудови простору сучасної української книги у творчості Оксани Здор» досліджено художній доробок київської книжкової художниці та каліграфині Оксани Здор. Особливу увагу приділено ролі рукописного шрифту, національних традицій, сакральних і барокових мотивів у сучасному українському книжковому дизайні, що демонструє безперервність розвитку українського мистецтва книги [34].

2.7 Технічний етап: Особливості верстки і додрукарської підготовки

Розміри: Для промо-видання було обрано формат сторінки 210 × 295 мм (600 × 840 pt), що наближений до формату А4 та забезпечує достатньо простору для поєднання текстової, ілюстративної та картографічної інформації. Загальний обсяг видання становить 72 сторінки, (число кратне 4) що є оптимальним для книжкового блоку в м'якій палітурці з клейовим скріпленням.

Верстка: Верстка — це процес компонування текстових, ілюстративних і графічних елементів на сторінці відповідно до заданого формату, модульної сітки та загальної дизайн-концепції видання. Її завданням є організація матеріалу в цілісну, читабельну й естетично впорядковану систему. У поліграфії верстка охоплює розміщення тексту, зображень, заголовків, підписів, нумерації та інших елементів макета з урахуванням зручності читання й технічних вимог до друку.

У процесі верстки було використано асиметричну систему полів, адаптовану під особливості книжкового видання. Верхнє та внутрішнє поля становлять 36 pt, нижнє та зовнішнє — 48 pt. Збільшене нижнє поле забезпечує візуальну рівновагу сторінки та комфортне сприйняття тексту, а ширше зовнішнє поле створює додатковий “повітряний” простір для ілюстративних елементів і покращує читабельність. Внутрішнє поле враховує особливості клейового скріплення та запобігає втраті інформації біля корінця.

Для верстки видання було налаштовано сітку базових ліній із приростом кожні 12 pt, що забезпечує ритмічність набору та узгодженість текстових блоків на розворотах. Основний текст набрано шрифтом Calibri Regular кеглем 10 pt, а для

підписів використано кегль 7 pt. Для акцентів і заголовкових елементів застосовано накреслення Calibri Bold.

Під час додрукарської підготовки також враховувалися вильоти під обріз (3–5 мм), безпечні зони для тексту й графіки, а також модульна сітка, необхідна для стабільного поєднання типографіки, ілюстрацій та графічних іконок.

Обкладинка: Для обкладинки видання обсягом 72 сторінки у форматі 210 × 295 мм було розраховано ширину корінця відповідно до кількості аркушів і товщини паперу. Оскільки 72 сторінки становлять 36 друкованих аркушів, за умови використання паперу середньої товщини орієнтовна ширина корінця становить близько 4 мм. Відповідно загальний розмір розгортки обкладинки без вильотів складає 424 × 295 мм: 210 мм — задня частина, 4 мм — корінець, 210 мм — передня частина. З урахуванням вильотів під обріз по 3 мм з кожного боку підсумковий розмір файлу обкладинки становить 430 × 301 мм.

Модульна сітка: Модульна сітка — це система вертикальних і горизонтальних напрямних, що поділяє площину сторінки на окремі модулі та допомагає організувати розміщення тексту, зображень і графічних елементів. Вона використовується для створення візуальної структури видання, забезпечення композиційної цілісності, ритму та зручності сприйняття інформації. Модульна сітка дозволяє впорядковувати великі обсяги контенту й водночас зберігати гнучкість у побудові макета. Особливо активно такі системи використовуються в редакційному, книжковому та журнальному дизайні.

Як зазначає Йозеф Мюллер-Брокманн у праці *Grid Systems in Graphic Design*, сітка є «організаційною системою, що допомагає впорядковувати інформацію та створювати гармонійні композиції». Аналогічно Кімберлі Елам у книзі *Grid Systems: Principles of Organizing Type* визначає модульну сітку як інструмент структурування простору сторінки через повторювані модулі та пропорційні співвідношення [47; 54].

Модульна сітка видання побудована на основі двох шаблонів. Шаблон А має структуру 6×8 модулів, а шаблон Б — 8×8 модулів. В обох випадках середник між модулями становить 12 pt, що дозволяє гнучко комбінувати елементи, зберігаючи цілісність композиції.

Підготовка ілюстрованого матеріалу: Окрему увагу приділяють підготовці ілюстрацій. Усі зображення мають бути переведені у колірний профіль СМУК, мати достатню роздільну здатність (переважно 300 dpi) та відповідати масштабу друку. Для уникнення втрати важливих елементів додаються вильоти (bleeds) — зазвичай 3–5 мм за межі формату сторінки. Так як велика частина ілюстрацій виходить за межі поля, елементи відмальовувалися повністю для подальшої змоги маніпулювати ними та переставляти у разі необхідності.

У процесі підготовки було також враховано особливості кольоропередачі крейдованого паперу, на якому друкуватиметься видання. Для збереження візуальної цілісності ілюстрацій здійснювалася корекція контрасту, насиченості та балансу кольорів. Особливу увагу приділено теплій кольоровій гамі, що асоціюється з домашньою атмосферою, традиційною кухнею та натуральними продуктами: відтінкам охри, червоного, жовтого, темно-коричневого та зелених тонів.

Для уникнення технічних помилок у друці контролювався сумарний відсоток фарби (Total Ink Coverage), а чорний текст і дрібна типографіка були виконані одноканальним чорним кольором (100% K), що забезпечує чіткість друку й уникнення зміщення фарб.

Вимоги друку: Ще однією особливістю є підготовка файлів до друку у форматі PDF/X із вбудованими шрифтами, правильними профілями кольору та перевіркою на технічні помилки. Перед друком здійснюється preflight-перевірка: контроль роздільної здатності, кольорових режимів, перенесень, шрифтів, прозоростей і відповідності формату друкарським вимогам.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено практичне дослідження та реалізацію дизайн-проєкту промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні». Основну увагу було зосереджено на пошуку оптимального поєднання інформаційної, довідкової та візуально-комунікаційної складових, що дозволяють ефективно репрезентувати українську гастрономічну спадщину сучасній аудиторії.

У процесі роботи було визначено, що формат промо-видання є ефективним інструментом популяризації культурних явищ, оскільки поєднує функції інформування, візуальної презентації та емоційного залучення читача. На відміну від традиційних кулінарних книг або туристичних довідників, промо-видання дає можливість представити українську кухню як комплексне культурне явище, підкресливши її історичне, регіональне та символічне значення.

У ході дослідження було проаналізовано особливості кулінарних книг як окремого виду видавничої продукції. Аналіз показав, що сучасні кулінарні видання дедалі частіше виходять за межі збірників рецептів і перетворюються на інструменти культурної комунікації, які поєднують текстову інформацію, ілюстративний матеріал, історичні довідки та елементи навігації. Саме тому під час створення власного проєкту було використано підхід, що поєднує функції кулінарної книги, довідника та картографічного видання.

Важливим етапом роботи стало дослідження аналогів. Проведений аналіз дозволив виявити найбільш ефективні дизайнерські рішення у сфері гастрономічних видань, зокрема особливості структурування інформації, принципи побудови композиції, використання типографіки, кольорових рішень та авторських ілюстрацій. Отримані результати стали основою для формування власної концепції видання.

У процесі розробки візуальної концепції було сформовано систему графічних засобів, покликаних забезпечити впізнаваність та цілісність видання. Особлива увага приділялася створенню авторських ілюстрацій, побудові зрозумілої інформаційної ієрархії, роботі з модульною сіткою та використанню вільного простору для підвищення зручності сприйняття матеріалу. Завдяки цьому вдалося досягти балансу між декоративністю та функціональністю, що є важливою умовою успішної візуальної комунікації.

Окремим напрямом роботи стала інтеграція картографічного елемента до структури видання. Карта дозволила не лише систематизувати інформацію про регіональні страви, а й підкреслити територіальне різноманіття української кухні. Використання навігаційних принципів сприяло створенню більш інтерактивного та пізнавального користувацького досвіду, що відрізняє проєкт від традиційних кулінарних видань.

На завершальному етапі було виконано технічну підготовку макета до друку, опрацьовано особливості верстки, структуру сторінок, параметри додрукарської підготовки та вимоги до поліграфічного виробництва. Це дозволило забезпечити не лише естетичну якість видання, а й його практичну готовність до подальшої реалізації.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто поставленої мети — розроблено промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні», спрямоване на популяризацію української гастрономічної культури засобами сучасного графічного дизайну. Проект поєднує інформаційну, довідкову та візуально-комунікаційну функції, створюючи цілісний образ українських страв як важливої складової національної культурної спадщини.

У теоретичній частині дослідження було розглянуто історичні, територіальні та культурні чинники формування української кухні. Встановлено, що гастрономічна культура є не лише сукупністю кулінарних традицій, а й важливим елементом національної ідентичності, який відображає особливості історичного розвитку, природно-кліматичних умов та міжкультурних взаємодій на території України. Дослідження регіональної специфіки продемонструвало значне різноманіття локальних страв і традицій, що формують унікальну гастрономічну карту країни. Також було проаналізовано сучасні тенденції популяризації національної кухні в Україні та за її межами, що підтвердило актуальність обраної теми та необхідність створення нових форматів її презентації.

У практичній частині роботи було досліджено особливості кулінарних видань, їхню структуру, функціональне призначення та принципи візуальної організації. Аналіз аналогів дозволив виявити найбільш ефективні дизайнерські підходи до представлення гастрономічної інформації та визначити напрямки для створення власного проєкту. На основі отриманих результатів було сформовано концепцію промо-видання, що поєднує елементи кулінарної книги, довідника та карти.

У процесі розробки видання створено систему візуальної комунікації, яка включає авторські ілюстрації, типографічні рішення, навігаційні елементи та композиційні принципи, спрямовані на забезпечення зручного сприйняття

інформації. Особливу увагу приділено інтеграції картографічного елемента як засобу візуалізації регіонального різноманіття та побудови логічної структури подачі матеріалу. Використання модульної сітки, продуманої ієрархії та єдиного стилістичного підходу дозволило створити цілісний і функціональний дизайн-продукт.

На завершальному етапі було виконано технічну підготовку макета до друку відповідно до вимог сучасного поліграфічного виробництва. Розроблене видання є завершеним дизайнерським продуктом, готовим до практичного використання та подальшого тиражування.

Отже, результати дослідження підтвердили, що засоби графічного дизайну можуть ефективно використовуватися для популяризації культурної спадщини та формування позитивного образу України. Створене промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні» демонструє потенціал поєднання культурологічного змісту та сучасних дизайнерських практик у створенні актуальних інформаційно-візуальних продуктів. Реалізований проєкт може слугувати прикладом використання гастрономії як інструменту культурної дипломатії, туристичної привабливості та збереження національної ідентичності в сучасному інформаційному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 100 років тому вперед : вебсайт. URL: <https://www.100rokiv.com.ua/uk/> (дата звернення: 29.05.2026).
2. Андрусейко А. Трансформація регіональної ідентичності через призму галицької кухні : кваліфікаційна робота. Львів : Український католицький університет, 2024. 51 с.
3. Артюх Л. Ф. Українська народна кулінарія : історико-етнографічне дослідження / ред. В. Ф. Горленко. Київ : Наукова думка, 1977. 152 с.
4. Балабуха Н., Здор О., Радько К. Проекти з дизайну книги студентів Університету Грінченка у виставковому просторі Музею книги і друкарства України. Актуальні проблеми сучасного дизайну : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, КНУТД, 25 квіт. 2024 р. Київ, 2024. С. 74–77.
5. Борщ. Ukraïner (дата звернення: 03.08.2026).
6. Брайченко О. Кухарські книги початку ХХ ст. як джерело дослідження гастрономічної культури українців. Етнічна історія народів Європи. 2013. Вип. 39. С. 46–52.
7. Волкова А. В. Науково-етнографічне дослідження особливостей технології страв української національної кухні. Траектория науки. 2015. Т. 1, № 1. С. 4.1–4.8.
8. Волошина А. Л., Сичевська Л. Є., Олійник Л. Г. «Козацька кухня» як елемент козацької етнокультурної спадщини. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2017. № 11 (11). С. 24–31.

9. Географічна карта. Wikipedia : вебсайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Географічна_карта (дата звернення: 29.05.2026).
10. Головні правила типографіки для дизайнерів-початківців. Depositphotos Blog : вебсайт. URL: <https://blog.depositphotos.com/ua/pravyla-typografiky.html> (дата звернення: 29.05.2026).
11. Гончар Л., Найда Р. А. Козацька кухня. Київ : Ярославів Вал, 2014. 384 с.
12. Графічний дизайн з українським обличчям: сучасні дизайн-орієнтири / за ред. Є. А. Антоновича. Київ : Педагогічна думка, 2023. 256 с.
13. Грушко А., Мороз С. Формування традицій української кухні під впливом історичних, культурних та географічних чинників. Кухня Хмельниччини в гастрономічній культурі України: історія та сучасність : матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Хмельницький, 21 лют. 2025 р. Хмельницький : ХКТЕІ, 2025. С. 18–20.
14. Душар М. Шляхетна кухня Галичини. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 288 с.
15. Їжа та культура. Українська гастрономічна культура : вебсайт. URL: https://yizhakultura.com/material/20230411_1719 (дата звернення: 03.08.2026).
16. Карман Т. В., Гапріндашвілі Н. А. Історичні передумови формування регіональної південно-української кухні та вплив на неї кулінарних традицій етнічних переселенців. 2021. Вип. 21, т. 1. С. 271–279.
17. Короненко С. Біблія борщу. Трохи з таємниць української національної кулінарії. Рецепти борщу 1584–2022 рр. Київ : Ярославів Вал, 2024. 800 с.
18. Котляревський І. П. Енеїда. Київ : Дніпро, 1989. 270 с.

- 19.Кримськотатарська кухня — це частина культурної спадщини українців і потужний інструмент, який розвиває емпатію, завдяки чому можна краще зрозуміти її народ. Кримськотатарський ресурсний центр : вебсайт. URL: <https://ctrcenter.org/uk/analytics/krymskotatarska-kuhnya-cze-chastyna-kulturnoyi-spadshhyny-ukrayincziv-i-potuzhnyj-instrument-yakyj-rozvyvaye-empatiyu-zavdyaky-chomu-mozhna-krashhe-zrozumity-yiyi-narod> (дата звернення: 29.05.2026).
- 20.Кузнєцова Є. Готуємо в журбі. Чернівці : Книги – XXI, 2023. 240 с.
- 21.Кулінарна книга. Wikipedia : вебсайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Кулінарна_книга (дата звернення: 29.05.2026).
- 22.Кулінарні традиції різних регіонів України. Готуймо : вебсайт. URL: <https://gotuimo.com/kulinarni-tradycziyi-riznyh-regioniv-ukrayiny/> (дата звернення: 03.08.2026).
- 23.Ліщинська О. Українська кухня. Дріб і дичина. 2-ге вид. Торонто : Видання Союзу українок Канади, 1959. 96 с.
- 24.Ліщинська О. Українська кухня. М'ясива. Торонто : Видання Союзу українок Канади, 1993. 128 с.
- 25.Марущак В. К., Радько К. В. Важливість популяризації етно дизайну. Запозичення та втілення етнічних елементів у дипломному проєкті «З хлібом сіллю» : тези доповіді. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 6 с.
- 26.Марущак В. К., Радько К. В. Розробка промо-видання «З хлібом-сіллю. Карта української регіональної кухні»: новий формат популяризації старих традицій : тези доповіді. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2024. 5 с.

- 27.Моця О. П. Шляхи часів Київської Русі: темпи руху на «путехь». Археологія. 2010. № 2. С. 30–42.
- 28.Ніколенко В. В. Українська гастрономічна культура як соціальний феномен. Габітус. 2022. Вип. 35. С. 20–24.
- 29.Ольга Франко у ХХ столітті об'єднала Україну завдяки кулінарній книжці: як їй це вдалося. ELLE Україна (дата звернення: 03.08.2026).
- 30.Оноре де Бальзак знав 77 способів виготовлення хліба, а їх ще більше. Рукотвори : вебсайт. URL: <https://rukotvory.com.ua/info/onore-de-balzak-znav-77-sposobiv-vyhotovlennya-hliba-a-jih-sche-bilshe/> (дата звернення: 03.08.2026).
- 31.Остання Барикада : вебсайт. URL: <https://obarykada.com/ostannya-barykada/> (дата звернення: 29.05.2026).
- 32.Плюта О. П. Трансформація національної кухні в умовах соціокультурних змін. Вісник Харківської державної академії культури. 2021. Вип. 59. С. 72–81.
- 33.Поліщук В. Фантастична історія української кухні. Київ : Віхола, 2025. 264 с.
- 34.Радько К. Методи побудови простору сучасної української книги у творчості Оксани Здор. Актуальні проблеми сучасного дизайну : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, КНУТД, 27 квіт. 2023 р. Київ : КНУТД, 2023. Т. 2. С. 108–111.
- 35.Рогова А. А. Автентичні регіональні кухні як платформа інноваційного розвитку гастрономічного туризму. Маркетингові та організаційні механізми повоєнного розвитку галузі гостинності та туризму України : тези доп. 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 12 листоп. 2025 р. : у 2 ч. Ч. 1. Харків : НТУ «ХП», 2025. С. 562–566.
- 36.Рудер Е. Типографія / пер. А. Маламан. Київ : ArtHuss, 2025. 272 с.

- 37.Соболева О. Кримськотатарська кухня. Київ : ФОП Брайченко «Ізхак», 2019. 126 с.
- 38.Сокирко О. Кулінарна мандрівка в Гетьманщину. Київ : Темпора, 2021. 288 с.
- 39.Франко О. Перша українська загально-практична кухня. Львів : Накладом авторки, 1929. 528 с.
- 40.Хліб-сіль. Словник української мови online : вебсайт. URL: <https://www.inmo.org.ua/sum.html?wrд=%D0%A5%D0%BB%D1%96%D0%B1-%D1%81%D1%96%D0%BB%D1%8C> (дата звернення: 03.08.2026).
- 41.Шарапа М. В. Семантика хліба в середньополіських обрядових текстах весняного календаря. Лінгвістика. 2025. № 1 (51). С. 19–28.
- 42.Що таке українська кухня: історія, страви, смаки. О, барикадо! : вебсайт. URL: <https://obarykada.com/chasopys/shho-take-ukrayinska-kuhnya-istoriya-stravy-smaky/> (дата звернення: 03.08.2026).
- 43.Bickham T. Defining Good Food: Cookery-Book Illustrations in England. Journal for Eighteenth-Century Studies. 2008. Vol. 31, Issue 3. P. 473–489.
- 44.Bread and Salt. Wikipedia: The Free Encyclopedia : вебсайт. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Bread_and_salt (дата звернення: 03.08.2026).
- 45.Carter R., Meggs P. B., Day B., Маха S., Sanders M. Typographic Design: Form and Communication. 6th ed. Hoboken : Wiley, 2014. 352 p.
- 46.Dabbs A., McMahon K., Cole T., Cullen C. InDesign Production Cookbook. Birmingham : Packt Publishing, 2006. 350 p.
- 47.Elam K. Grid Systems: Principles of Organizing Type. New York : Princeton Architectural Press, 2004. 160 p.

48. Elias M. J. *Food on the Page: Cookbooks and American Culture*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 2017. 304 p.
49. Esteve-Coll E. *The Art Book: The Idea and the Reality*. *Art Libraries Journal*. 1992. Vol. 17, Issue 3. P. 4–6.
50. Floyd J., Forster L. *The Recipe Reader: Narratives, Contexts, Traditions*. London : Routledge, 2003. 256 p.
51. Hercules O. *Mamushka: Recipes from Ukraine and Eastern Europe*. London : Mitchell Beazley, 2015. 240 p.
52. Humble N. *Culinary Pleasures: Cookbooks and the Transformation of British Food*. London : Faber & Faber, 2005. 224 p.
53. Levytska M. K., Diadukh N. Y., Stempitska Yu. S. *Creation of an Art Book: Theoretical and Practical Aspects in Studying Graphic Designer. Particularities of Art's Influence on Personality Development : conference proceedings, February 7–8, 2024*. Riga : Baltija Publishing, 2024. P. 140–143.
54. Müller-Brockmann J. *Grid Systems in Graphic Design: A Visual Communication Manual for Graphic Designers, Typographers and Three Dimensional Designers*. Sulgen ; Zurich : Niggli, 1996. 176 p.
55. *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories* / ed. by A. L. Bower. Amherst : University of Massachusetts Press, 1997. 288 p.
56. Roth R. E. *Cartographic Design as Visual Storytelling: Synthesis and Review of Map-Based Narratives, Genres, and Tropes*. *The Cartographic Journal*. 2021. Vol. 58, Issue 1. P. 83–114.
57. Rubel W. *Bread: A Global History*. London : Reaktion Books, 2011. 160 p.
58. *Taste of Ukraine* : вебсайт. URL: <https://tasteof.com.ua/> (дата звернення: 29.05.2026).

59. Taste Ukraine / авт.-упоряд. Ю. Ковриженко. Київ : Creative Publishing, 2021. 208 с.
60. The Art Book Tradition in Twentieth-Century Europe / ed. by K. Brown. Farnham : Ashgate, 2013. 212 p.
61. Ukraïner : вебсайт. URL: <https://www.ukraïner.net/> (дата звернення: 29.05.2026).
62. Willan A., Cherniavsky M. The Cookbook Library: Four Centuries of the Cooks, Writers, and Recipes That Made the Modern Cookbook. Berkeley : University of California Press, 2012. 344 p.
63. Балабуха Н.М., Здор О.Г., Радько К.В. Дизайн книги як проектна робота студентів спеціалізації графічний дизайн університету Грінченка. АРТ-платФОРМА, 2024. 9 (1). с. 304-323.
64. Белікова А. В., Здор О. Г., Лихолат О. В. Артбук як інструмент збереження та популяризації локальної культурної спадщини (на прикладі проекту «Проскурів. Дні і ночі»). *Український мистецтвознавчий дискурс*. 2025. № 4. С. 17–32.
65. Брильов С. В. Ігровий дизайн для графічних дизайнерів: структура, методика, компетенції. АРТ-платФОРМА. 2025. С. 268–281. DOI: 10.51209/platform.2.12.2025.268-281 \
66. Брильов С. В., Кочубей М. С., Сотник Л. І. Трансформація образотворчого мистецтва та дизайну в умовах цифрової епохи (на прикладі Mori Building Digital Art Museum: teamLab Borderless). *Теорія та практика дизайну*. 2026. № 2 (40). С. 327–333. DOI: 10.32782/2415-8151.2026.40.31
67. Брильов С. В., Кочубей М. С., Сотник Л. І. Академічна художня школа як основа формування візуальної культури та національної ідентичності: український досвід в образотворчому мистецтві та дизайні. *Український мистецтвознавчий дискурс*. 2026. № 3. С. 47–51.

- 68.Брильов С. В., Кочубей М. С. Роль академічної школи в розвитку образотворчого мистецтва та дизайну в сучасних умовах. Актуальні питання гуманітарних наук. 2026. Вип. 97, т. 1. С. 106–111. DOI: 10.24919/2308-4863/97-1-15
- 69.Гаркін, П. В. Афішна тумба в історії київської реклами. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (1), 2026. С. 64–73.
- 70.Єфімов Ю. В. Тенденції «яскравого мінімалізму» у сучасному графічному дизайні. *Арт-простір*. 2024. Вип. 4. С. 228-231.
- 71.Єфімов Ю.В. Комп'ютерні технології в дизайні або Adobe двома руками : навч. посіб. Київ : КСУБГ, 2024. 120 с.
- 72.Єфімов Ю. В., Синявська Н. В., Рибінський Б. А. Національні кольори в рекламних макетах як елемент візуального опору та національної самоідентифікації. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (3), 2026. С.118–123.
- 73.Задніпрятий Г. Т. Каліграфія—прекрасна гілка на дереві шрифтів. *АРТ-ПРОСТІР*, КУБГ, 2018. Вип. 3. с. 13-18.
- 74.Задніпрятий Г. Т. Пошуки художніх рішень в європейській гравюрі доби Відродження. *АРТ-ПРОСТІР*, КСУБГ, 2024. Вип. 1(4). с. 99-118.
- 75.Карпов В., Сиротинська Н. Neuroart: мистецтво пізнання людини. К. НАКККіМ, 2019. 80 с.
- 76.Карпов В.В. Теорія і практика авангарду українського митця Давида Бурлюка. *Український мистецтвознавчий дискурс* : наук. журнал, 2024. № 4. С. 82-90.
- 77.Карпов В.В. Теорія українського авангардного мистецтва Олександра Богомазова. *Український мистецтвознавчий дискурс* : наук. журнал, 2024. № 3. С. 43-53.
- 78.Карпов В.В. Тоталітарне мистецтво та мистецтво спротиву в Україні ХХ століття за дослідженням Олексія Роготченко. *Український мистецтвознавчий дискурс* : наук. журнал, 2025. № 1. С. 118-125.

- 79.Карпов, В. В., Лихолат, О. В., Єфімов, Ю. В., Волгін, Ю. Є., Штрамило, О. В. Розвиток ідей українського художнього авангарду першої третини ХХ століття в сучасній графіці Анни Миронової. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (1), 2026. С. 134–147.
- 80.Карпов, В. В., Марченко, А. А., Мельник, М. Т. Сторителінг як інструмент візуально-комунікативних стратегій сучасного дизайну. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (2), 2026. С.173–179.
- 81.Корж-Радько Л. А., Радько К. В. Живописний світ натюрмортів володимира радька: від академії до авангарду. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (3), 2026. С. 176–185.
- 82.Кошка А. Д., Здор О. Г., Лихолат О. В. Ілюстрована книга в українському культурному просторі: між традицією та сучасністю (на прикладі авторського дизайну до твору Івана Франка). *Український мистецтвознавчий дискурс*. 2025. № 3. С. 60–69.
- 83.Лихолат О. В., Миронова Г. А., Єлисеєва, В. В. Сучасні тенденції в дизайні дитячої книги: від класичної ілюстрації до цифрової інтерактивності (на прикладі «Чарівника країни ОЗ»). *Український мистецтвознавчий дискурс*. 2025. № 5. С. 82–98.
- 84.Лихолат, О. В. Стратегічні вектори професійної підготовки магістрів графічного дизайну в Україні в контексті європейської інтеграції та технологічної трансформації. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 27.
- 85.Лихолат, О. В., Здор, О. Г., Безпала, М. А. Ілюстрована енциклопедія як форма візуалізації знань: на прикладі міфологічного образу дракона. *Український мистецтвознавчий дискурс*, 2026. (2), С. 261–276.
- 86.Миронова Г. А., Карпов В. В., Романішина В. О.. Секвенційне мистецтво та дизайн коміксів у жанрі вестерн. *Український мистецтвознавчий дискурс* : наук. журнал, 2025. № 1. С. 138-146.
- 87.Скорич, М.-Д. В., Лихолат, О. В., & Миронова, Г. А. Дизайн книжкового видання як засіб актуалізації класичної літератури в сучасному

- культурному просторі України. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (2), 2026. С. 434–446.
88. Лихолат О. В., Миронова Г. А., Овдійчук Т. В. Дизайн бренду музичного лейблу як інструмент візуальної комунікації у цифровому музичному середовищі (на прикладі розробки бренду DM.MEDIA). *Український мистецтвознавчий дискурс*, 2026. (3), С.200–211.
89. Снігур В. І. Віртуальна й доповнена реальність в образотворчому мистецтві Європи, Азії та Америки 1960–2020-х років : дис. ... д-ра філософії в галузі мистецтвознавства : 023. Київ, 2026. 349 с.
90. Туркотенко, П. О., Волгін, Ю. Є., & Карпов, В. В. (2026). Айдентика мотиваційного мобільного застосунку «ТТОG». *Український мистецтвознавчий дискурс*, (3), 139–149.
91. Штрамило, О. В., Волгін, Ю. Є., Єфімов, Ю. В., Рибінський, Б. А., & Миронова, Г. А. (2026). Типологія знаків в контексті візуального брендингу: дійсна і хибна. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (2), 556–562.
92. Karpov V. Eidetics of the human art in the context of the neuroart // Cultural and Arts Studies of National Academy of Culture and Arts Management. Lviv-Torun, Liha-Pres, 2019. P. 117 – 133.
93. Karpov V., Syrotynska N. Neuroart in the context of creativity. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтва: наук. журнал. К.: НАКККиМ, 2018.
94. Karpov Viktor. Theory and practice of pictorial avant-garde in the creation of the ukrainian artist David Burlyuk. *Studiul Artelor Şi Culturologie: istorie, teorie, practică*. 2024, nr. 1 (46). P. 103-111.

ДОДАТКИ ДОДАТОК 1

Огляд аналогів з порівняльних таблиць



(Рисунок 2.4.1)



(Рисунок 2.4.2)



(Рисунок 2.4.3)



We just call this "the ice cream cake." I think my mum found this recipe in a Soviet newspaper in the mid-1980s, and she's made it for my birthday every year without fail. Ice cream choices in the USSR were stark, but there was *plombir* (the Russians' copy of the French *plombière*). It was so, so deliciously milky – in my memory it was like the best *fior di latte* that I have since tried in Italy, but better. They still make it, but it's not the same. Or we are not the same. Either way, blisteringly hot meringue, cold ice cream, and fragrant strawberries from our garden with a lovely eggy sponge absorbing it all is one of my brightest childhood memories.

Birthday ice cream & strawberry cake

- Serves 10
- Sponge**
butter, for greasing
5 eggs
½ cup (6½ oz/200 g) superfine sugar
⅓ cups (7 oz/220 g) flour
- Filling**
1 pint (500 g) good-quality vanilla ice cream or *fior di latte* gelato
1 lb (500 g) strawberries, hulled and sliced lengthwise
- Meringue**
4 egg whites
½ cup (3½ oz/105 g) superfine sugar
- 1 Preheat the oven to 350°F/180°C. Grease a 8½-inch (22-cm) round cake pan with a removable base, or line it with parchment paper if you can be bothered.
 - 2 To make the sponge, beat the eggs and sugar together in a bowl with a handheld mixer for at least 5 minutes until very thick, pale and foamy. There is no rising agent in this cake, so the amount of air you beat into it is essential. Gently fold in the flour.
 - 3 Pour the cake batter into the prepped pan and bake for 30–35 minutes. Let it cool in the pan for 10 minutes, then remove and cool completely on a wire rack. Carefully slice in half horizontally.
 - 4 To make the filling, take the ice cream out of the freezer to soften slightly. Meanwhile, whisk the egg whites with the sugar in a large, clean bowl until stiff. Preheat your broiler to high.
 - 5 Now you have to move quickly. Cover the bottom layer of the sponge with half of the ice cream and half of the strawberries, then cover with the other sponge layer and top with the remaining ice cream, followed by the remaining strawberries. Spread the meringue over and pop it under the broiler. Don't leave it unattended for a moment – it should only take 30 seconds–1 minute to turn golden brown. Serve immediately.

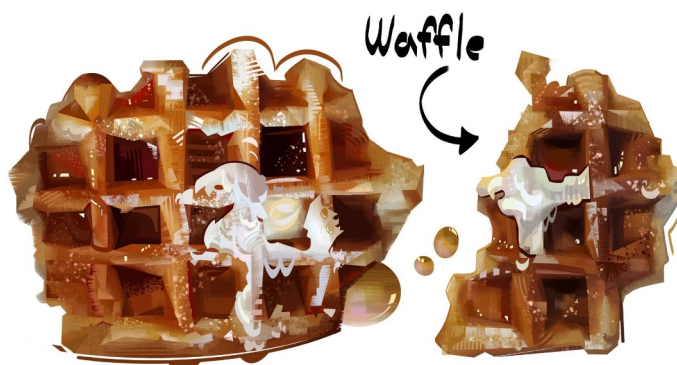
(Рисунок 2.4.4)



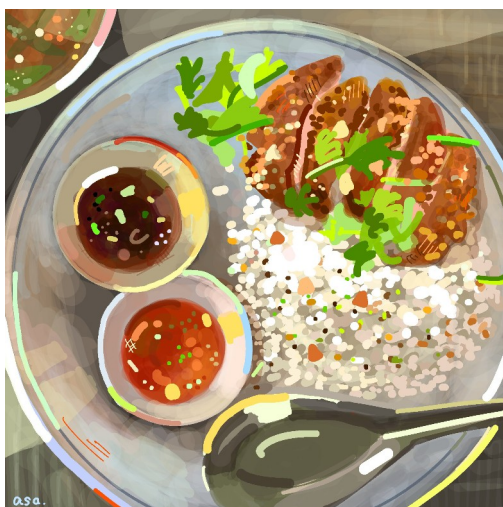
(Рисунок 2.5.1)



(Рисунок 2.5.2)



(Рисунок 2.5.3)



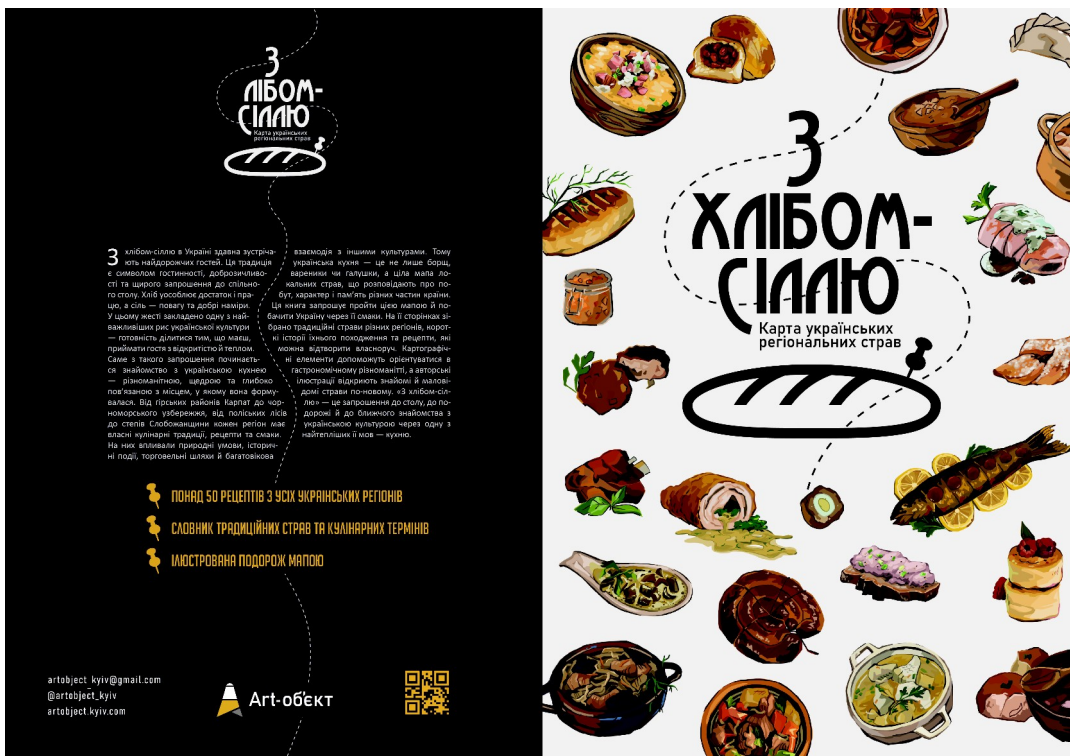
(Рисунок 2.5.4)



(Рисунок 2.5.5)

ДОДАТОК 2

Практична частина проєкту



(Рисунок 1)



(Рисунок 2)

5 Українська кухня

БОРЩ

BORSCH

Борщ — це традиційна українська рідна страва з овочів, об'єднана характерним кислим смаком. Найчастіше готується на основі буряка, капуста та картоплі, але має безліч регіональних варіацій — від пісного польського до журавлинного до львівського з грибами та чорносливом.

Перша задокументована згадка про борщ датується 1564 роком у Києві. Німецький торговель Мартін Груневег записав у щоденнику, що кияни рідко куляють борщ, «бо кожен куля його вдома сам, оскільки це їня повсякденна їжа і пивно». Уже тоді страва була настільки поширеною, що існував навіть борщовий базар біля річки Борщівки. Назва походить від слова «борщівник» — істотної рослини, яку первісно використовували для приготування кашки.

Культурне значення

У липні 2022 року ЮНЕСКО внесло культуру приготування українського борщу до списку нематеріального спадщини, що потребує охорони. Борщ — це не просто їжа, а ритуал. Його обов'язково готували на весілля, поминки та Святвечір. Українські поминки («Віля» у Біді, як куля в Борщ», «Ж Борщ з грибами й держи язик за зубами») та поминки (Борщ, Борщівка) свідчать про глибоке вкорінене національну культуру.

Унікальність

Борщ не має єдиного «правильного» рецепту — і саме це робить його унікальним. Рецепти різняться не лише за регіонами, а й періодами на роки динамі: кожна українська сім'я має власний варіант, що передається з покоління в покоління. Для кислинки використовують буряковий м'яс, вишні, журавлину, шавель чи календу. Серед невеликих м'ягкодієтів — колісні грюші, лисички, крок кабаня та навіть в'єни.

Українська кухня 6

КУЛЬТУРНЕ НАДБАННЯ

ЛЬВІВСЬКИЙ БОРЩ З ГРИБАМИ І ЧОРНОСЛИВОМ

Західноукраїнський варіант із виразним впливом місцевої та селянської кухні. До борщу додають сушені гриби та чорнослив, що створює осяяний солодко-кислий смак із легкою димною ноткою. Часто готується як пісна страва, особливо в періоді посту, і подається більш вишукано.

Рецепт на С1 5

ПОЛТАВСЬКИЙ БОРЩ З ГЛАЗШКАМИ

Ситний і густий борщ, характерний для Полтавщини. Його особливість — додання м'яких пшеничних глазшук, які подають разом зі стравою або окремо. Завдяки цьому борщ стає більш поживним і набуває домашнього, «сільськогосподарського» характеру.

Рецепт на С1 6

КЛАСИЧНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ БОРЩ

Найпоширеніший варіант, який став гастрономічним символом України. Готується на м'ясному бульйоні з буряком, картоплею, картоплею та морквою, із характерною замішкою. Смак балансує між кислинкою і солодким, імітує і додані вміном томатів або м'яса. Подається гарячим, із сметанкою, зеленню та пампушками з часником.


Рецепт на С1 7

ГІЩАВСЬКИЙ БІЛИЙ БОРЩ

Регіональний різновид, у якому до класичних інгредієнтів додають квасоло, а інюді — яблука чи цукані грюші. Це створює більш густу текстуру і м'яку природну кислинку. Такий борщ виробляється переважно в околицях і Фрутівці, традиції північної кухні.


Рецепт на С1 8

Пампушки



Найвідоміший додаток до борщу, особливо в центральних регіонах України. У подають теплим та поживним чашковим заправкою.

Часник




Традиційний супровід до борщу, особливо в центральних регіонах України. У подають теплим та поживним чашковим заправкою.

Сметана



Класичний компонент до борщу, який додають до борщу, щоб робити його більш ситним. Історично замінювали сметану в хлібів і сало, або використовували у заправці.

Квашена капуста



Завдяки кислинці квашеної капусти, який поєднується з борщом, робить його більш ситним і робить їжу менш жирною. І додають просто в тарілку порційно.

(Рисунок 3)

7 Українська кухня

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ Ю СТ

Інгредієнти

- 600 г курячого фаршу
- 1 ч.л. солі
- 100 г масла
- 10 плочок кропу
- 50 г борошна
- 3 яйця
- 150 г панірувальних сухарів
- 350 мл соняшникової олії

Приготування
2 год.

Порції
8

Складність
Hard

КОТЛЕТИ ПО-КИЇВСЬКИ

Спосіб приготування

- 1 Посолити 600 г фаршу та відбити руками об тарілку. Зм'якшити руки водою та розділити фарш на 8 овальних частин. Поставити їх у холодильник на 30 хвилин.
- 2 Посіяти кріп, масло розрізати на 8 однакових кубиків. Обвалити масло в кропі.
- 3 Дістанте м'ясо з холодильника та сформуєте овальні котлети, вкладаючи всередину кубик масла.
- 4 Обваліть котлети в 50 г борошна, викладіть на дощечку та поставте в морозилку на 20 хвилин.
- 5 Збовтайте 3 яйця, висипте 150 г панірувальних сухарів на пласку тарілку. Дістанте котлети з холодильника та зануріть котлети в яйці, потім в сухарі, знову зануріть в яйці і знову в сухарі. Знову покладіть котлети в морозилку на 20 хвилин.
- 6 Збовтайте 3 яйця, висипте 150 г панірувальних сухарів на пласку тарілку. Дістанте котлети з холодильника та зануріть котлети в яйці, потім в сухарі, знову зануріть в яйці і знову в сухарі. Знову покладіть котлети в морозилку на 20 хвилин.
- 7 Перекальдіть котлети в формі для запікання, поставте в духовку та доведіть до готовності випромінює 10 хвилин. Подавайте із гарніром.




КИЇВСЬКИЙ ТОРТ

Приготування
3 год.

Порції
1

Складність
Hard

Київський торт — один із найвідоміших гастрономічних символів української столиці, створений у 1956 році на Київській кондитерській фабриці Івони Корна Марсис (Івони — Rothen). За поширеною версією, його поява пов'язана з виробничим випадком: кондитери використали білизну, що двоє відстоювалися, і на їх основі створили повітряні корні. Вдале подібнани ція корні із гарніром (спочатку кешу, згодом частіше фундуком) та ніжним масляним кремом сформували унікальну текстуру десерту — хрустку зовні й м'яку всередині. Рецептура торта поступово вдосконалювалася і стала стандартизованою, а сам виріб — апланаціями завжди характерною оздобленою. Його традиційно прикрашають кремовими візерунками та зображеннями каштанового листа — символу Києва, що підкреслює локальну ідентичність десерту. Не менш званою стала і уявлення з місцевими пейзажами, яка зробила торт популярним сувеніром. У другій половині XX століття Київський торт набув особливого статусу: він був дефіцитним і водночас престижним подарунком, який привозили з Києва в інші міста. Таким чином, він став не лише популярним кондитерським виробом, а й своєрідним культурним символом епохи.

(Рисунок 4)

9 Українська кухня
НАЦІОНАЛЬНЕ РІЗНОМАНІТТЯ
Українська кухня 10

GEFILTE FISH РИБА-ФІШ



Інгредієнти

- 3 кг коропка
- 1 морква
- 1 буряк
- 3 невеликі цибулини
- 3 курячі яйця
- 1/2 батона
- 1 лавровий лист
- 1/4 ч. л. меленого духмяного перцю
- 1/4 ч. л. меленого кардамону

Приготування
5 год

Порції
4

Сладкість
Medium

Спосіб приготування

- Рибу добре почистіть від луски, вийміть жабри і видаліть очі, обріжте плавець. Потому рибу відділіть по лінії під верхніми плаваннями. Через верхній отвір тушки дістаньте внутрішні і ретельно асептичні вимийте холодною водою.
- Розріжте тушку на шматки і з кожного шматка зніміть за допомогою ножа шкіру.
- Виверніть шкіру риби назоворіт, відріжте невеличкі кісточки хвоста. Складіть шкіру в окрему тарілку і відставте.
- Відокреміть м'ясо від кісток: видаліть усі крупні кістки — хребет, ребра, основу плавець.
- Цибулю почистіть, помийте і наріжте крупними кубиками. Обсмажте на розігрітій сковороді з олією на середньому вогні.

Через 3 хвилини зменшіть вогонь і тушівайте ще 5-7 хвилин. Черствий плавлений батон замочіть у молоко.

М'ясо риби, тушковану цибулю, відімнений хліб пропустіть через м'ясорубку з дрібною насадкою. Додайте яйця, посоліть і поперчіть за смаком. Все добре вимішайте.

Шкіру риби наповніть фаршем і обсмажте на сковороді з обох боків. Потім викладіть у каструлю на вогонь підливу з моркви, буряка і цибулі. Залейте окропом, посоліть за смаком, додайте спеції, накрийте кришкою і тушіуйте на малому вогні 2,5-3 години після закипання.

Потім рибу зніміть з вогню, охолодіть і викладіть на тарілку і відправте у холодильники для застигання.



CHEBUREKI ЧЕБУРЕК

Чебуреки — одна з найвідоміших страв кримськотатарської кухні, яка має спільне коріння з кримськими традиційними турецькими нараві. Назва походить від кримськотатарського слова "чубуке", що буквально означає "короткий вусачик". Це вказує на спосіб приготування, який нагадує бублики, обсмажені з великої кількості олії. Популярні страви були поширені ще в османських районах (Сімферополь і та Сімферопольська губернія), відомі вони людям, закріпленим в кримськотатарській традиції.

Класичні чебуреки готують із тонко розкоченого борошного тіста, яке наповнюють фаршем — зазвичай це баранина або яловичина з великою кількістю цибули, м'ясо та інші начинки. Під час смаження в гарячій олії заповнювачі утворюють смаковий бар'єр, який є надійною гарантією правильно приготованого чебурека. Зовні він має бути хрустким і золотистим, а всередині — м'яким і соковитим. Історично чебуреки були зручним і поживним стравою для кошового та напівкошового способу життя. Як легка їжа використовували і впродовж війни, коли в кримськотатарській кухні вони стали часиновою їжею в доромашній кухні, ібраганим смаком кошових і кошових. Після депортації кримських татар у 1944 році ця страва поширилася по всій території СРСР, а в Україні, ставши одним із найвідоміших символів кримськотатарської гастрономії.

Приготування
5 год

Порції
4

Сладкість
Medium

(Рисунок 5)

11 Українська кухня
Українська кухня 12

KRUCHENYKY КРУЧЕНИКИ



Інгредієнти

- 2 курячі філе
- 1 цибулина
- 1 морква
- 20-30 г сушених грибів
- 2 ст. л. вівсяного борошна
- 2 ст. л. олії для смаження
- сіль та перець до смаку
- 2 ст. л. томатної пастки
- 200 мл води

Спосіб приготування

- Промийте та замініть 20-30 г сушених грибів у окропі водою на 20 хв. Після цього вийміть їх до половини (близько 10-30 г після замочення), зніміть воду та наріжте дрібними шматочками.
- Для начинки: цибулину наріжте на дрібні кубики, а моркву натріть на середній терці. Обсмажте своче на пальчати з невеликою кількістю олії до м'якоти. Додайте до складових подрібнені гриби, посоліть, поперчіть за смаком і пропустіть все разом ще 2-3 хв.
- Змийте 2 курячі філе від зайвого жиру та піввок. Наріжте м'ясо шматочками вагою приблизно 60-70 г. Намажте шматочки ретельно відбитою цибулинкою, посоліть, поперчіть і прикрийте тонким пластом. Врози посоліть та поперчіть кожну окремо.
- На край кожного шматочка філе викладіть приблизно 1 ст. л. грибною начинкою. Обсмажте заповнені м'ясо у цільній формі.
- Заповніть окремий курячий у борщів та шмак, на обсягом на розігрітій 2 ст. л. олії поміжте до золотистого смаку з усіх боків. Це доромашній смак кримських жидів. Пережарте м'ясо у формі для запікання, наповнену вкисненим томатним соусом або соєвою фармою.
- Окремо змішайте 200 мл води з 2 ст. л. томатної пастки, додати дрібну сіль. Залейте цим соусом курячий у борщів. Залиште страву на розігрітій до 180 градусів духовці 20 хв.



BANOSH

Інгредієнти

- 180 г кукурудзяної крупи
- 500 мл сметани 15%
- 500 мл вершків 20%
- 100 г бринзи
- 300 г сала
- сіль та перець

Спосіб приготування

- У невелику каструлю викладіть 500 мл сметани жирністю 15% та влийте 500 мл вершків 20%. Перемішайте вмістом.
- Поставте каструлю на середній вогонь. Додайте сіль та перець до смаку та повільно всипайте 180 г кукурудзяної крупи, постійно помішуючи вмістом. Коли всипаєте всю крупу, помішуйте ще 5-7 хвилин. Потім зменшіть вогонь та накрийте каструлю кришкою ще на 5 хвилин.
- Наріжте маленькими кубиками 300 г сала. Розігрійте суцільну пательню та обсмажте його до золотавого кольору.
- Баноси викладіть у миску, зверху покладіть шинварні та посипте шматочками бринзи, вам знадобиться приблизно 100 г.

(Рисунок 6)

13 Українська кухня
Українська кухня 14

Вареники — одна з найвідоміших страв української кухні, що походить в собі як щоденну, так і обрядову традицію. За своєю суттю це вироби з прісного тіста з начинкою, які відварюють у воді, однак їх культурне значення значно ширше: вареники вважаються символом достатку, родючого тепла й гостинності. У народній уяві їхня форма асоціювалася з молодим місяцем, тому страва часто фігурує в календарних обрядах і святкових застілках. Історично вареники мають спільні риси з подібними стравами інших народів — зокрема, тороськими дубабара чи сорвонсько-айськими мангатами, однак в Україні вони набули власної форми й значення. Найбільшого поширення страва набула в центральних і східних регіонах, де стала невід'ємною частиною селянського раціону. Завдяки простоті інгредієнтів — борошно, вода, сіль — вареники були доступними з димоманістністю навіть доволі адувати їх до сезону та доступу родини. Нечини для вареників відображають регіональні й сезонні особливості. Найпоширеніші — картопля, капуста, сир, вишня, яєк або квасоля. На Полтавщині популярні вареники з картоплею та шинкари, на Поділлі — з сиром і жолтими, а в літній період по всій Україні готують солідні вареники з ягодами. У лісі діні використовують свічкові начинки, тоді ж у святковій — більш ситні, з додаваннями сметани, масла чи сала. Вареники займають важливе місце в українській обрядовості.

Галушки — традиційна страва української кухні, особливо поширена з центральними регіонами, передусім Полтавщиною. Це невеликі шматочки тіста, відварені у воді або бульйоні, які можуть подаватися як окрема страва чи як додаток до супу, зокрема борщу. Завдяки простоті приготування та доступності інгредієнтів галушки здавна були важливою частиною селянської кухні. Історично галушки належать до широкої групи борошнених виробів, поширених у багатьох куліях Європи, однак в Україні вони набули власного характеру й значення. Основною є тісто з борошна, води або молока, інколи з додаванням яєць. Його відділюють або нарізають і варять, отримуючи м'яку, ніжку текстуру. У різних регіонах існували свої варіанти: більш шлішні або пружні, дрібні чи більш за розміром. Особливе місце займають полтавські галушки, які стали своєрідним культурним символом регіону. Їх часто готують на парі або відварюють і подають із піджареним салом, сметаною чи м'ясною підливою.

ВАРЕНИКИ VARENYKY

ГАЛУШКИ HALUŠKY

(Рисунок 7)

15 Українська кухня
Українська кухня 16

Інгредієнти

- 5 картоплин
- 1 яйце
- 1 ст. л. борошна
- сіль та перець
- 1 цибулина
- 1 ст. л. сметани (для картопляної маси)
- 200 г свинячого фаршу
- 3 ст. л. олії для смаження
- 200 г сметани для подати

ДЕРУНИ

Спосіб приготування

- Овочі почистіть. Натріть половину цибулини на дрібну терку, потім на що ж дрібно терку натріть 5 картоплин з половиною цибулю. Трешку відтисніть масу від рідини.
- Додайте до овочової маси 1 яйце, 1 ст. л. борошна, 1 ст. л. сметани, сіль та перець до смаку та перемішайте до однорідності. Також окремо посоліть та поперіть 200 г свинячого фаршу.
- Розітріть пательню на 3 ст. л. олії. Столовою ложкою викладіть на пательню картопляну масу, зверху на ній покладіть тарілку фаршу і закрийте все картопляною масою так, щоб вона повністю прикрила фарш.
- Смажте деруни з обох боків на вивареному водні до золотавої скоринки. Після викладіть їх на застелене пергаментом деко або у форму та доведіть до готовності у розігрітій до 180 градусів духовці 10 хв (режими нагрівання "верхній/П" або "верхній/Г"). Подавайте окремо з сметаною — так, як подають по-селянськи щедро, просто й смачно.

Інгредієнти

- 5 картоплин (400-500 г)
- 250 г пшоно
- 300 г сала з м'ясними прожилками
- 3 яйця
- 10 стебел зеленої цибулі
- 150 г сметани (за бажанням)
- 3 столові ложки
- 1 лимон
- 10 гілочок петрушки

Спосіб приготування

- Викладіть 250 г пшоно в миску та залийте 500 мл окропу, щоб уникнути можливої білизни. Залишіть на 25 хвилин замочуватися.
- Відваріть картоплю із м'якоти грушею. Візьміть 5 одновисоків картоплин, очистіть і викладіть у настрелі, не розрізавши. Додайте до картоплі 3 м'якоти груш. Інгредієнти залийте 1,5 л води та варіть на середньому водні, не накриваючи кришкою 25 хвилин.
- Візьміть 300 г сала з м'ясними прожилками та наріжте кубиками. Очистіть одну цибулю та теж наріжте середніми кубиками.
- На суху пательню викладіть кубики сала та обсмажуйте приблизно 10 хвилин, доти не отримавте шкварки. Додайте до сала нарізану цибулю та смажте приблизно 3 хвилини до м'якоти та прозорості цибулі, періодично помішуючи.

ГАРТАНАЧКА

(Рисунок 8)

17 Українська кухня



НАМ НОСК

Інгредієнти

- свиняча рулька (3–4,5 кг);
- сіль, чорний перець;
- приправа й жидкий гідрату;
- часник;
- лавровий лист;
- дров'язковий/чорний перець горошком;
- солонка паприка, майоранчик кардамон;
- соняшникова олія або смацьць

Спосіб приготування

- 1 Ретельно вмити й обсушити рульку, зробити неглибокі надсічні шкарі, натерти сіллю, перцем, часником і паприкою; залишити на 3–3 години.
- 2 Змішати мед із гірчицею, змастити рульку, загартувати у фольгу (шахи доріжки) й запекати при 160–170 °С 2–2,5 години.
- 3 Розорнути фольгу, полити соком із дна, підвищити температуру до 190 °С; дати м'ясо 15–20 хв до інтенсивної рум'янки.
- 4 Дати рульці по-добіше надрозити, 10 хвилин, подати великим шматком або порційними снівами.

Приготування
1 год 30 хв

Порції
2

Складність
Medium

Українська кухня 18

РУЛЕТ ПО-ЛУГАНСЬКИ

LUHANSK-STYLE MEAT ROULADE

Інгредієнти

- 200 г яловичини
- 500 г свинини
- 2 варені яйця
- 5 ст. л. молока
- 1 м'ягка річкова цибулина
- 2 моркви
- 1 ст. л. вершкового масла
- 1 ст. л. крохмалю
- сіль, чорний мелений перець

Спосіб приготування

- 1 Відварити моркву до м'якості, остудити і почистити.
- 2 Яйця збити з молоком, сіллю і перцем. Потім викинути сирі на сковороду з розігрітим вершковим маслом, обсмажити протягом 6–7 хвилин. Відставити.
- 3 М'ясо промити та обсушити паперовими серветками, нарізати невеликими шматками та пропустити через м'ясорубку. Або одразу взяти фарш. Змішати його з промиваним, сіллю, перцем і 1–2 ст. л. води.
- 4 Викласти фарш на шматок полотна, посередині покласти омлет, а зверху моркву.
- 5 Згорніть фарш із м'ясинкою в щільний рулет. Загорніть у теляню й обвішайте усе мотузкою.
- 6 Покладіть рулет у киплячу заздалегідь підсолену воду і проваріть 25–30 хвилин на невеликому вогні.
- 7 Покладіть рулет у киплячу заздалегідь підсолену воду і проваріть 25–30 хвилин на невеликому вогні. Вийміть, змийте теляню, остудіть рулет і нарізте снібочками.

Приготування
1 год

Порції
4

Складність
Easy

(Рисунок 9)

Українська кухня 20

ШАЧАНКА

Інгредієнти

- 500 г свинячого ошіяка
- 500 г картоплі
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 3 зубчики часнику
- 2 ст. л. борошна
- 2 варених білих грибів
- 1 цибулина
- 1 ст. л. олії
- 550 мл молока (або води)
- 2 ст. л. борошна
- 2 ст. л. сметани
- сіль та перець до смаку
- 20 г масла

Спосіб приготування

- 1 Почистіть овочі. Наріжте 500 г картоплі кубиками, моркву півкільцями, а цибулю дрібними кубиками.
- 2 Почистіть овочі. Наріжте 500 г картоплі кубиками, моркву півкільцями, а цибулю дрібними кубиками.
- 3 Зніміть м'ясо з вогню, викладіть на пательню картоплю та овочі в 3 кг, потім додайте нарізану цибулю та моркву та смажте їх ще 5 хв. Додайте до овочів 2 ст. л. борошна та перемішайте.
- 4 Викладіть свинину та овочі в горщик для запікання. Додайте туди сметану (з варенням, через прас зубчики часнику, 2 лаврових листки, 3 горошини чорного перцю).
- 5 Розмішайте 1 ст. л. томатної пасту у 150 мл води. Додайте разом із залишкою та розм'якненою томатну пасту.
- 6 Накрийте горщик кришкою та запікайте у розігрітій до 220 градусів духовці 40 хв. Готову страву прикрасьте зеленню.

Приготування
1 год 15 хв

Порції
4

Складність
Easy

Українська кухня 20

ШАЧАНКА

Інгредієнти

- 500 г свинячого ошіяка
- 500 г картоплі
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 3 зубчики часнику
- 2 ст. л. борошна
- 2 варених білих грибів
- 1 цибулина
- 1 ст. л. олії
- 550 мл молока (або води)
- 2 ст. л. борошна
- 2 ст. л. сметани
- сіль та перець до смаку
- 20 г масла

Спосіб приготування

- 1 Почистіть овочі. Наріжте 500 г картоплі кубиками, моркву півкільцями, а цибулю дрібними кубиками.
- 2 Почистіть овочі. Наріжте 500 г картоплі кубиками, моркву півкільцями, а цибулю дрібними кубиками.
- 3 Зніміть м'ясо з вогню, викладіть на пательню картоплю та овочі в 3 кг, потім додайте нарізану цибулю та моркву та смажте їх ще 5 хв. Додайте до овочів 2 ст. л. борошна та перемішайте.
- 4 Викладіть свинину та овочі в горщик для запікання. Додайте туди сметану (з варенням, через прас зубчики часнику, 2 лаврових листки, 3 горошини чорного перцю).
- 5 Розмішайте 1 ст. л. томатної пасту у 150 мл води. Додайте разом із залишкою та розм'якненою томатну пасту.
- 6 Накрийте горщик кришкою та запікайте у розігрітій до 220 градусів духовці 40 хв. Готову страву прикрасьте зеленню.

Приготування
25 хв

Порції
4

Складність
Easy

(Рисунок 10)

21 Українська кухня
СТОЛИЦЯ ДЕСЕРТІВ
Українська кухня 22

Спосіб приготування

1 Приготуйте тісто. У миску всипте 150 г цукру та додайте 50 г вершкового масла 82,5%. Натріть цедру одного апельсина та лимона, не заплігачи білу частину. Додайте в миску. Перетріть інгредієнти віником. Можна скористатися кухонною машинкою.

2 Відокреміть білки від жовтків з 3-х яєць. Жовтки введіть у масляну суміш, але робіть це по одному, шарую ретельно перемішуваннями віником. Консистенція має стати однорідною. Цякор може не вважати розніженим, але на цьому етапі це нормально.

3 Картоплю натріть на дрібній терціці та перекладіть у масляно-яєчну суміш. До неї ще додайте 500 г висоломленого сиру 9% та 50 г родзинок. Перемішайте, аби всі інгредієнти рівномірно розподілилися.

4 Білки збийте в густу піну в чистій та суцільній ємності. Обережно рухами за допомогою силиконових лопаток вмішайте їх у тісто.

5 Візьміть форму для запікання та зробіть французьку сорочку: спочатку змастіть 20 г розм'якшеного вершкового масла, потім пригріть борошном, а зайве висипте. Зважимо, що львівський сирник зазвичай прямокутний та високий, тож, бажано знайти саме таку форму.

6 Перекладіть тісто у форму та розрівняйте. Справе випікайте за температури 180 градусів на одну годину в режимі конвекції.

7 Приготуйте шоколадну глазур. Візьміть термостійку миску, додайте 100 г поломаного чорного шоколаду, 30 г вершкового масла та 80 мл вершків 33%. Поставте миску на парову баню, але так, щоб вода не торкалася води. Розтопіть інгредієнти, постійно помішуючи. У вас має вийти глянцева шоколадна суціль.

8 Сирник дістаньте з духовки та дайте повністю охолонути у формі, а потім залийте теплою глазурюю та посипте 50 г подібраними волоськими горіхами. Попередньо можете їх підмажати на суцільній пателі, аби вони ще більше розкрили свій смак.



Галицький Сирник

GALICIAN CHEESECAKE

Інгредієнти

- 500 г висоломленого сиру 9%
- 2 яєчні середні картопліни
- 50 г вершкового масла
- 150 г цукру
- 3 яєця
- 1 лимон (цедра)
- 1 апельсин (цедра)
- 50 г волоських горіхів
- 10 г ванілінового цукру
- 50 г родзинок
- 1 ст. л. борошна
- дрібка солі
- 100 г чорного шоколаду не менше 80%
- 30 г вершкового масла
- 80 мл вершків 33%

Спосіб приготування

1 Підготуйте всі інгредієнти для приготування хрусткого шару: цукор з абрування та лимон. Увімкніть духовку розігріваючися до 180 градусів.

2 Помийте 6 яєць, відділіть сировинку і нарізайте їх кубиками зі стороною приблизно 1,5 см.

3 Перекладіть нарізані яєць у миску і додайте 8 ст. л. меду. Натріть на дрібній терціці цедру ½ лимона і додайте в миску з яєць, туди ж вичавте сік.

4 Додайте в миску до яєць з медом 5 ст. л. цукру та пачку ванілінового цукру. Випіч у вас дуже солідні яєць, використовуйте трохи менше цукру.

5 Вісьте в миску 5 ст. л. сирків. Під час випікання яєць початково відділіть сік, тому ми додаємо сирків, щоб вони утримали заду рідну і струделі не був вологим.

6 Розтопіть в каструльці 200 г вершкового масла. Після рівномірного дістаньте з морозильної шафки універсального тіста філо. Для одного струделі потрібно 4 листи тіста. Вкладіть на робочу поверхню по одному листу, змащувачи ковоч з олією розтопленого вершкового маслом за допомогою кулінарного пензлика.



STRUDEL

СТРУДЕЛЬ

Інгредієнти

- 12 листів тіста філо
- 6 яєць
- ½ лимона (сік і цедра)
- 5 ст. л. сирків
- 8 ст. л. меду
- 200 г вершкового масла
- 5 ст. л. цукру
- 1 пачка ванілінового цукру

Інгредієнти

- 12 листів тіста філо
- 6 яєць
- ½ лимона (сік і цедра)
- 5 ст. л. сирків
- 8 ст. л. меду
- 200 г вершкового масла
- 5 ст. л. цукру
- 1 пачка ванілінового цукру

(Рисунок 11)

З ХЛІБОМ-СТАЛОЮ

Карта українських регіональних страв

ПРО ПРОЄКТ

Книга пропонує здійснити візуальну подорож Україною — від Карпатських країв до чорноморського узбережжя, від Галичини до Слобожанщини й Крайму. Особливу увагу приділено регіональній різноманітності, що сформувалася під впливом географічного розташування, історичних, торговельних зв'язків і культурних взаємодій з іншими народами. У виданні подані рецепти, корисні довідкові описи, авторські ілюстрації, дендративна типологія та картографічні елементи, які допоможуть краще зрозуміти локальну специфіку української кухні.



(Рисунок 12)