

Конспект уроку № 147

Піст і українські веганські страви



Link to audio: ukrainianlessons.com/episode147

Вступ

Привіт! Це ваша вчителька української, Анна Огойко. І ви слухаєте подкаст для всіх, хто вивчає і любить українську мову.

На подкасті я розповідаю вам щось цікавеньке про Україну, українців і нашу культуру. Сьогодні поговоримо на одну з моїх улюблених тем — на тему їжі і **харчування**.

У попередньому епізоді я вам розповідала про Масницю — традицію святкування перед Великим постом. Так от, цього тижня вже розпочався Великий піст, а отже, деякі українці постять, тобто обмежують себе в харчуванні. Я вам розповім більше про це трошки **згодом**, а також наприкінці епізоду я вам розкажу про п'ять українських фразеологізмів або ідіом на тему їжі. Тому послухайте цей епізод до кінця!

А поки що я дуже рада поділитися з вами ще одним голосовим повідомленням від слухача подкасту! Його звати Ісаак, він зараз живе в Україні, але родом з Америки. Він чудово, дуже чітко розмовляє українською. Готові послухати його?

Всім привіт! Мене звати Ісаак, я американець та живу в Україні. Я потрапив сюди кілька років тому через волонтерство.

Потім закохався в українку та одружився з нею. Її звати Жанна. Ми живемо в місті Вінниця, де я викладаю англійською, і вона вчителює.

Ми нещодавно взяли песика, **мопс**, її звати Ляля та їй один рік. Ми з нею любимо гуляти в парку та деякі кафе навіть дозволяють нам заходити до них з собакою, уявляєте? Вона так прикрасила наше життя! І ми точно не продаємо нашого **Шарика** за газ.

Мені дуже сподобався минулий епізод про діалекти. Та оскільки я живу в Вінниці, часто чую, як ви сказали, південно-західне наріччя та багато російнізмів. Тут багато людей говорять суржилом, тому треба знати і українську, і російську мови.

Я недавно почав вивчати російську та був приємно здивований дізнатися, що я вже знаю багато слів. Дякую суржику! Чекаю з нетерпінням на

харчування — nutrition

згодом = пізніше — later

мопс — pug (dog)

Шарик — typical dog name



наступний епізод та бажаю вам усім успіху на вивчення будь-якої іноземної мови. На все добре!

Дуже дякую, Ісааку, за цю прекрасну історію! Дуже рада вас чути! Ісаак живе у місті Вінниця, він потрапив в Україну через волонтерство, але... **закохався** і лишився тут жити. Схожа історія про Христину з третього сезону, правда? Дружину Ісаака звати Жанна, вона інструктор з йоги. Просто супер, я теж люблю займатися йогою. А сам Ісаак викладає англійську мову у Вінниці. Також у них є собака, мопс на ім'я Ляля, і як каже Ісаак, вона прикрасила їхнє життя. Просто чудово!

І деякі кафе навіть дозволяють їм заходити з собакою. Ісаак каже: «Уявляєте?». Це дивно, бо це не дуже типово. На жаль, багато кафе не дозволяють заходити з собакою.

Також Ісаак каже, що йому допомагає суржик, — у Вінниці це досить типова форма мови — суржик. Більше про суржик я розповідала на подкасті, це був епізод №135.

Ще раз дуже вдячна вам, Ісааку, за таке радісне, гарне повідомлення. Я залюбки надішлю вам листівку у Вінницю. І чекаю на ваші повідомлення, шановні слухачі подкасту!

А зараз, перейдімо до теми їжі!

закохатися — to fall in love

Піст і українські веганські страви

Отже, 2 березня 2020 року розпочався Великий піст. Піст — так в християнстві називається період сім тижнів перед Великоднем, коли люди повинні себе обмежувати, не їсти певних продуктів і **молитися**.

Можна сказати, що піст — це певна духовна практика, коли християни намагаються очистити своє тіло і також свою **душу** і **таким чином** підготуватися до Великодня.

Отже, одна частина посту — це своєрідна дієта. **Віряни** (тобто люди, які вірять) відмовляються від вживання молока, яєць, риби і страв, які містять ці продукти.

А друга частина посту — це робота над собою, спокійне, **стримане** життя, коли люди намагаються стримувати свої емоції.

Від посту **звільняються** хворі люди, **вагітні** жінки та жінки, які **годувають** дитину, а також студенти в період екзаменів. Ці люди можуть не постити, тобто не обмежувати себе в дієті.

До речі, вам, мабуть, буде цікаво дізнатися, скільки людей в Україні

молітися — to pray,
to offer prayers

душá — soul, heart
такім чином — in such a way

вірянин = віруючий —
believer, pious

стриманий — restrained,
temperate

звільнятися — to get free,
to free oneself
вагітна — pregnant woman
годувати — to feed



дотримуються посту, так? За різними статистиками, це до двадцяти відсотків українців. Деякі з них постять не щодня, а, наприклад, двічі на тиждень, або тільки в останній тиждень перед Великоднем.

Можна сказати, що людина, яка дотримується посту, дотримується вегетаріанської або веганської навіть дієти. Бо це страви без м'яса, без молочних продуктів і без яєць.

Такі страви українською мовою ще називають пісними — це **пісні страви** — тобто страви, які можна вживати під час посту. Також під час посту бажано не їсти солодкі десерти і, звичайно, не можна вживати алкоголь. І лише у специфічні дні посту дозволено їсти рибу.

Я вирішила сьогодні поділитися з вами кількома українськими пісними стравами, і, відповідно, це будуть веганські страви. Це, можна сказати, традиційні українські веганські страви, правда? Але в Україні ми називаємо їх «пісні» страви.

Також в Україні ми часто кажемо «перші страви» і «другі страви». Перші страви — це супи. Ви, мабуть, знаєте, що супи — це велика частина української кухні: це борщ, грибна юшка, гороховий, гречаний суп... Так от, будь-який з цих супів може бути пісним або веганським: просто не потрібно класти туди м'ясо і сметану.

Тому під час посту готують так званий пісний борщ: це може бути червоний борщ з буряком або пісний зелений борщ зі **щавлем** та іншою зеленню, але без яєць і без м'яса.

Ще один типовий суп взимку і навесні — **капусняк** — суп з капусти. Це хороший варіант, тому що капусту можна цілу зиму зберігати в холодному місці. Є навіть така українська приказка: «Борщ та капуста — хата не пуста». Тобто якщо є капуста, то завжди буде що їсти: «Борщ та капуста — хата не пуста».

Також зазвичай пісною стравою є **грибна юшка**, її дуже смачно готують в Карпатах, там багато смачних грибів.

Далі, якщо говорити про другі страви, то це насамперед різноманітні страви з картоплі. Може бути просто картопля: запечена з часником, картопля по-селянськи, знаєте, може бути смажена, варена картопля...

Або, наприклад, така смачна страва, як картопляні **зрази** або картопляні пиріжки. Це майже те саме. Ви чули таке — зрази?

Щоб приготувати картопляні зрази, треба відварити картоплю і зробити з неї пюре, тоді з цього пюре роблять такі пиріжечки з начинкою. Це може бути м'ясо, але в пісному варіанті це гриби або капуста. Тоді ці пиріжки або зрази смажать. Це дуже смачно, особливо з супом! Ммм... Думаю, треба буде і собі приготувати зрази на вихідних.

Ще з картоплею можна робити овочеве рагу — це такі різні тушковані овочі (морква, цибуля, капуста, кабачки, броколі, картопля — все, що є вдома).

пісні страви — fasting dishes

щавель — sorrel

капусняк — cabbage soup

грибна юшка — mushroom soup

зрази — fried potato pies



Конспект уроку №147

Піст і українські веганські страви

Можна зробити з цього всього **тушковані** овочі або овочеве рагу. Якщо ви бували в «Пузатій хаті», то ви знаєте, що я маю на увазі!

Також дуже типовий різновид других страв — це каша. «Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір», — казала моя бабуся. Це ідеальна комбінація на обід: на перше — борщ, і на друге — каша. «Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір».

Саме такий, мабуть, традиційний український обід. Обід в Україні — це найбільший прийом їжі. І, **відповідно**, обід може бути повністю пісним, якщо це пісний борщ і каша.

Каша — це страва з будь-якої крупи. Наприклад, з гречки — **гречана каша**, з пшениці — **пшенична каша**, з пшона — **пшоняна каша**. Кашу можна варити на воді або на молоці. Ну якщо кашу варити на молоці, то це буде молочна каша, наприклад, молочна гречана каша. Але молочна каша не пісна, це не пісний варіант. Молочні каші часто дають їсти діткам.

Ну а пісний варіант каші, без молока і без м'яса, це може бути, наприклад, гречана каша з грибами або гарбузова каша: це рисова чи пшоняна каша з **гарбузом**. Ця каша дуже смачна і гарна така, помаранчева. Ну і на сніданок, звичайно, часто їдять вівсянку — **вівсяну кашу**. Під час посту це зазвичай вівсянка без молока, тобто вівсянка на воді, з сухофруктами, може бути з варенням.

Ще кілька варіантів пісних страв... Це пісні **деруни** (тобто без яєць і без сметани), пісні вареники (також без сметани, з капустою, з картоплею або з грибами). І ще дуже смачне пісне **горохове пюре**. Також можуть бути різні консерви, наприклад, **кабачкова ікра**. Ну і, звичайно, салати, наприклад, один із традиційних українських салатів називається **вінегрет** — це салат з буряка, **квашеного огірка**, **квасолі** та інших овочів. Типовий зимовий салат.

Отже, як бачите, в українській кухні є чимало вегетаріанських і веганських традиційних страв. І пов'язано це насамперед з тим, що православні українці дотримуються посту — обмежень у харчуванні перед Великоднем. Також може бути піст перед Різдом і іншими релігійними святами.

Можливо, і ви спробуєте приготувати такі українські страви? Картопляні зрази, пісний борщ чи вінегрет? Ви можете знайти більше ідей таких страв, а також рецепти, якщо пошукаєте в ґуглі «пісні страви».

тушкований — stewed

відповідно — accordingly

гречана́ каша — buckwheat porridge

пшени́чна каша — wheat porridge

пшоня́на каша — millet porridge

гарбу́з — pumpkin

вівся́на каша — oatmeal porridge

деруни́ — potato pancakes

горо́хове пюре́ — pea purée

кабачко́ва ікра́ — squash spread, vegetable marrow paste

вінегрéт — beetroot salad

кваше́ний огіро́к — pickled cucumber

квасо́ля — beans



Корисні фрази та ідіоми

Як я вам обіцяла на початку епізоду, сьогодні я поділюся з вами п'ятьма фразеологізмами, які пов'язані з їжею і харчуванням. Я вибрала тільки п'ять, але, звичайно, їх є набагато більше!

Перший фразеологізм — «**ні риба ні м'ясо**». Чули такий?



Ні риба ні м'ясо — це про людину, яка не має чіткої позиції, людина, яка не має особливих **рис характеру**, така, можна сказати, нецікава, пасивна людина. Ні риба ні м'ясо.

Але також «ні риба ні м'ясо» — це може бути про когось, хто тимчасово погано почувається і тому пасивний.

Наприклад, я вчора була дуже втомлена і у мене не було енергії, не було сил на роботу. Я, можна сказати, була ні риба ні м'ясо. Але сьогодні я вже почуваюсь краще. Мабуть, у кожного з нас бувають дні, коли ми ні риба ні м'ясо, так?

Ні риба ні м'ясо.

Другий фразеологізм — «**не в своїй тарілці**».

Почуватися або бути не в своїй тарілці — це почуватися незручно, некомфортно у якійсь ситуації, почуватися так, ніби ви не належите до цієї компанії чи до цих людей, до цього місця, так.

Наприклад, якби я зустрілася з Президентом України, я почувалася б не в своїй тарілці, мабуть. Тобто я була би... некомфортно, мені було б некомфортно.

Бути чи почуватися не в своїй тарілці.

Далі — «**вичавлений лимон**».

Вичавлений лимон — це про людину, яка дуже втомилася, з якої, можна сказати, **вичавили** всі соки, і ця людина — вичавлений лимон.

Якщо ви багато працюєте, ви можете почуватися як вичавлений лимон, тоді можна подумати — можливо, вам варто взяти відпустку чи хоча б вихідний?

Вичавлений лимон.

Наступний фразеологізм — «**перебиватися з хліба на воду**».

«Перебиватися з хліба на воду» означає жити бідно, не мати можливості купити собі достатньо їжі та інших речей.

Перебиватися з хліба на воду.

Є ще інші варіанти цього фразеологізма: «перебиватися з юшки на **квас**» або «перебиватися з копійки на копійку».

Наприклад, вони — дуже бідна сім'я. Вони перебиваються з хліба на воду, тому що мама і тато не працюють. Треба їм допомогти.

Перебиватися з хліба на воду.

І останній фразеологізм — «**заварити кашу**».

ріса характеру — trait

вичавлений — squeezed
вичавити — to squeeze out,
to press out

квас — kvass
(a kind of sour fermented drink)



Заварити кашу — це означає почати робити щось дуже велике, дуже **заплутане**, і це тільки спричиняє багато проблем. Зазвичай «заварити кашу» ми вживаємо у негативному значенні, тобто хтось придумав робити щось дуже складне, і це призводить тільки до проблем, до неприємних ситуацій.

Такій людині можна сказати: ти заварив цю кашу, то ти й займайся цим, так. Це твоя проблема, ти заварив цю кашу (тобто ти почав робити цю **дурницю**), тому ти і займайся цим.

Заварити кашу.

заплутаний — muddled, complicated

дурниця — foolish (silly) thing



Цікавинка з граматики

Сьогодні хочу розповісти вам трохи про **пряму мову**. Це тема трохи така, візуальна, бо вам варто побачити, які **розділові знаки** ми вживаємо, але я спробую описати це словами. І також, як завжди, ви можете знайти більше інформації на цю тему в конспекті уроку.

Так от, пряма мова — це певна **цитата**, певні слова, які належать комусь іншому. Наприклад:

«Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір», — казала моя бабуся. Пряма мова тут «Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір». Це пряма мова, ми беремо її в лапки — лапки. В українській мові є чіткі правила записання прямої мови, і вони відрізняються трохи від, наприклад, англійської мови. Ось, наприклад, тут ми пишемо:

Лапки («) Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір знову **лапки** (»), кома (,) тире (—) казала моя бабуся.

Ми кажемо «відкриваємо лапки» і «закриваємо лапки», тобто:

Відкриваємо лапки («) Борщ — це наш батько, а каша — це наша матір закриваємо лапки (»), ставимо кому (,) **тире** (—) і пишемо казала моя бабуся.

Отже, якщо спочатку йде пряма мова, а потім слова автора, то ми вживаємо тире, довге таке тире.

А якщо навпаки: спочатку слова автора, а потім пряма мова, то вживаємо **двокрапку** (тобто дві такі крапки (:), знаєте?). Ось наприклад, я казала:

Є така українська приказка (двокрапка): (лапки) «Борщ та капуста — хата не пуста (закриваємо лапки) (») (крапка).

Ще раз.

пряма мова — direct speech

розділовий знак — punctuation mark

цитата — quote

лапки — quotation marks

тире — dash

двокрапка — colon



Є така українська приказка (двокрапка): (відкриваємо лапки) «Борщ та капуста — хата не пуста (закриваємо лапки) » (і ставимо крапку) .

На відміну від англійської мови, ми ставимо крапку завжди після лапок, а не перед лапками. Крапка після лапок.

Я розумію, що таку інформацію трохи може бути важко сприймати на слух, тому ви можете почитати більше про це в інтернеті, або опрацювати нашу табличку з прикладами в конспекті уроку. І також, як завжди, в конспекті ви знайдете вправи для практики.

Розділові знаки в прямій мові

П — пряма мова
А — слова автора

Приклади

Перед прямою мовою:

А: «П».

А: «П!»

А: «П?»

Ма́ма сказа́ла: «Сьо́годні на о́бід бу́де борщ і ка́ша».

Ма́ма побажа́ла: «Сма́чного!»

Ма́ма запита́ла: «Ви поми́ли ру́ки?»

Після прямої мови:

«П», — а.

«П!» — а.

«П?» — а.

«На о́бід бу́де борщ і ка́ша», — сказа́ла ма́ма.

«Сма́чного!» — побажа́ла ма́ма.

«Ви поми́ли ру́ки?» — запита́ла ма́ма.

Пряма мова всередині:

А: «П», — а.

Ма́ма сказа́ла: «На о́бід бу́де борщ і ка́ша», — і поча́ла накрива́ти на сті́л.





Завершення

І на сьогодні все! Сподіваюсь, тепер у вас будуть ідеї, що можна приготувати з української кухні без м'яса, тобто вегетаріанські або веганські українські страви. Також якщо ви вегетаріанець чи вегетаріанка, то в Україні ви не **пропадете**, у нас, як бачите, є страви на всі смаки!

І не забувайте, що ви можете також завантажити конспект уроку, щоб прочитати повний текст епізоду, побачити переклад складних слів, опрацювати ще раз фразеологізми, граматику, а також зробити вправи для практики.

Конспекти уроків доступні за преміум-підпискою, більше про яку ви можете дізнатись на сторінці епізоду: ukrainianlessons.com/episode147. Бажаю вам всього найкращого! Хай щастить! На все добре!

пропасти — 1) to be lost, to disappear; 2) to die, to perish



Вправи

1

Заповніть пропуски в реченнях словами / фразами:

вичавлений лимон Ні риба ні м'ясо перебиватися з хліба на воду
заварив цю кашу не в своїй тарілці

1. – Що ти думаєш про нашого нового сусіда?
– Мені важко зрозуміти, що він за людина... _____

2. На вечірці не було моїх друзів, тому я почувався _____

3. Після п'яти лекцій я відчуваю себе як _____

4. Після того, як тато втратив роботу, нам часто доводилося _____
_____, економити кожен копійку, щоб оплатити рахунки.



5. Мені дуже шкода, що я _____.

Якби я знав, що так буде, я б відмовився від цієї ідеї.

2

Перетворіть непряму мову в пряму за двома схемами.

1. Ісаак розповів про себе, що він американець, але живе в Україні, викладає англійську мову й одружений з українкою.

А: «П». (пряма мова після слів автора)

«П», — а. (пряма мова перед словами автора)

2. Наприкінці розповіді Анна запитала, чи хотіли б ви приготувати пісні українські страви (картопляні зрази, пісний борщ, вінегрет).

А: «П?» (пряма мова після слів автора)

«П?» — а. (пряма мова перед словами автора)

3. Анна подякувала Ісааку за його прекрасну історію.

А: «П!» (пряма мова після слів автора)

«П!» — а. (пряма мова перед словами автора)



3

Перекладіть українською мовою:

1. Pregnant women, the elderly, and people who are sick do not fast because they need a balanced diet (nutrition).

2. For first course we have mushroom soup, and for second course we have deruny (potato pancakes).

3. Kapusniak is a traditional Ukrainian dish. The main component is sour cabbage.

4. I felt so misplaced at that party last night.

5. Let me rest a little. I am dead tired.

6. What a mess he stirred up... And for what?





Key Phrases 4-147

ні риба ні м'ясо	neither fish nor fowl
бути (почуватися) не в своїй тарілці	to feel misplaced, to be (feel) like a fish out of water
вічавлений лимон	lit. "squeezed lemon", dead tired
перебиватися з хліба на воду	to live from hand to mouth; to live on a stringent budget
заварити кашу	to stir up trouble (mess)





Відповіді на вправи

1

1. Ні риба ні м'ясо
2. не в своїй тарілці
3. вичавлений лимон
4. перебиватися з хліба на воду
5. заварив цю кашу

2

1. Ісаак розповів про себе (сказав): «Я американець, живу в Україні, викладаю англійську мову. Я одружений з українкою».
«Я американець, живу в Україні, викладаю англійську мову. Я одружений з українкою», — розповів про себе (сказав) Ісаак.
2. Наприкінці розповіді Анна запитала: «Ви б хотіли приготувати пісні українські страви (картопляні зрази, пісний борщ, вінегрет)?».
«Ви б хотіли приготувати пісні українські страви (картопляні зрази, пісний борщ, вінегрет)?» — запитала Анна наприкінці розповіді.
3. Анна сказала: «Дякую Вам, Ісааку, за Вашу прекрасну історію!».
«Дякую Вам, Ісааку, за Вашу прекрасну історію!» — сказала Анна.

3

1. Вагітні жінки, старші люди і люди, які хворіють, не посять, бо їм потрібне збалансоване харчування.
2. На перше (першу страву) у нас грибна юшка (грибний суп), а на друге (другу страву) — деруни.
3. Капусняк — це традиційна українська страва. Основний інгредієнт — квашена капуста.
4. Я почував себе не в своїй тарілці на вечірці вчора ввечері.
5. Дайте (Дай) мені трохи відпочити. Я вичавлений лимон.
6. Яку кашу він заварив... І для чого?

