

Конспект уроку № 181

Українська кухня в радянські часи



Link to audio: ukrainianlessons.com/episode181

Вступ

Привіт усім! Це Анна Огойко, і ви слухаєте подкаст «Уроки української» — подкаст для всіх, хто вивчає і любить українську мову.

Сьогодні ми будемо далі говорити про їжу та гастрономію. Ммм... **Ням-ням**, правда? Чи не зовсім ням-ням?

Сьогодні хочу розповісти вам про **вплив Радянського Союзу** на українську кухню та традиції **харчування**. Цей вплив насправді був дуже великий.

І це дуже цікава тема, яку **частково я досліджувала** зі статей та інтерв'ю з дослідницею української гастрономії Оленою Брайченко, але також я просто згадувала, що мені розповідали мої батьки, які **виросли** в Радянському Союзі, моя бабуся, а також свій **досвід** з дитинства, з дев'яностих, бо тоді багато що ще було досить **схоже** на Радянський Союз. Отже, почнімо?

ням-ням — yum yum

вплив — influence, impact

Радянський Союз — Soviet Union

харчування — nutrition, nourishment

частково — partially

досліджувати — to study, to explore

виросли — to grow up

досвід — experience

схожий — similar

Основна частина

Радянський період історії України (тобто **часи**, коли Україна **була в складі** Радянського Союзу, **СРСР**) — це був досить особливий період, тому що тоді відбувалися **кардинальні** зміни на всіх **рівнях**: і в **політичній системі**, і в культурі, і в **освіті**, і в гастрономії. Можна сказати, що у 20-30 роках XX століття, на початку **існування** СРСР, усе перевернулося з ніг на голову. Тобто все дуже змінилось.

При цьому ці зміни відбувалися **не просто так**, не **природньо**, а **штучно**, за **вказівками влади**. Тобто люди вгорі, політики, вирішували, як краще буде жити всім в СРСР, і вони **запроваджували** ці зміни на різних рівнях.

радянський — Soviet

часі — times

бути в складі — to be a part of

СРСР — USSR

кардинальний — cardinal, drastic

рівень — level

політична система — political system

освіта — education

існування — existence

не просто так — for a good reason

природньо — naturally

штучно — artificially

вказівки — instructions



Основна радянська ідея полягала в тому, щоб зрівняти людей, зробити всіх рівними і створити один **єдиний народ** — радянський народ — замість українців, **грузинів**, **кримських татар**, росіян. Зробити з них один радянський народ.

Тому щодо їжі намагалися запровадити **універсальність**, **уніфікованість** так, щоб **всюди** в Радянському Союзі — а це 15 **республік** — майже всі страви були однаковими. Для цього спеціальні **команди кухарів** створювали нові **рецепти**, нові **страви** на основі продуктів, які були **доступні** в Радянському Союзі. А продуктів було не дуже багато, невеликий **вибір**. Ці страви потім **видавали** в кулінарних книгах, в журналах і **поширювали серед населення**.

При цьому їжа мала бути тим, що не має приносити **задоволення, насолоду**, ні. Їжа — це була **необхідність**. Крім того, їжу використовували як ще один спосіб **упокорювати** людей, тобто тримати людей **під контролем і в страху**.

Один з прикладів — це такі собі картки або **талони**. Людям **видавали** на роботі, наприклад, спеціальні карточки — **шматочки паперу** — на яких було написано, на який продукт можна цю картку **обмінати**. А у 80-х були талони, вони **давали право** купити якийсь **дефіцитний** продукт. Наприклад, щоб купити цукор, треба було не тільки заплатити гроші, а й дати талон.

А ще були такі довгі радянські **черги** — про них вам може **будь-хто** розказати, хто жив в Радянському Союзі. Коли **привозили товар** чи свіжі продукти в магазин, люди утворювали довжелезні черги, і стояли в них годинами, ну принаймні мені так розповідали.

Також були **елітні категорії** людей, які могли дістати кращі продукти швидше, без черги. Казали ще — «**по блату**». Це означає, що людина має елітніший **статус** в суспільстві, і ця людина має кращу **посаду**, наприклад, і може дістати кращі продукти без черги.

Усе це було частиною радянської **планової економіки**. Тобто в Радянському Союзі виробляли і продавали все за певним планом, а не за **попитом**, не **з метою прибутку**. І тому дуже часто був **дефіцит** на продукти, бо цей план був не дуже **вдалий**.

Окремо варто згадати про **Голодомор**, їх було кілька, але найстрашніший — у 1933 році в Україні. Голодомор — це коли людей морили голодом, Голодомор, у людей забирали їжу, і багато людей **помирали з голоду**. Тоді в Україні померло понад 6 мільйонів людей — це страшний **геноцид** українського народу.

Ця подія не могла не змінити **ставлення** українців до їжі. І не лише тих українців, які **пережили** Голодомор, а й сучасні

влада — authority
запроваджувати — to introduce
єдиний — unified
на́род — nation
грузи́ни — Georgians
крі́мські тата́ри — Crimean Tatars
у́ніверса́льність — universality
у́ніфіко́ваність — commonality
всю́ди — everywhere
респу́бліка — republic
кома́нда — team
ку́хар — cook (male)
реце́пт — recipe
стра́ва — dish
до́ступний — accessible
ви́бір — choice
видава́ти — to publish, to print
поши́рювати — to spread
се́ред — among
насе́лення — population
при цьо́му — besides
задово́лення — satisfaction
насоло́да — pleasure
необхі́дність — necessity
упокорю́вати — to subdue
під контро́лем — under control
в страху́ — in fear
тало́н — coupon
видава́ти — to give out
шмато́чок — little piece
обмі́няти — to exchange
дава́ти пра́во — to give the right
дефі́цитний — scarce
че́рга — queue, line
будь-хто́ — anyone
приво́зити — to bring, to deliver
това́р — goods
елі́тний — elite (adjective)
кате́горія — category, class
по бла́ту — through connections
ста́тус — status
суспі́льство — society
поса́да — job position, occupation
пла́нова еконóміка — planned economy
по́пит — demand
з мето́ю — aimed at, with the purpose of
прибу́ток — profit
дефі́цит — deficit
вда́лий — 1) successful; 2) good
Голодомо́р — Holodomor (the Great Famine)
помира́ти — to die
з го́лоду — from hunger
геноци́д — genocide

покоління українців, у яких бабусі, дідусі **страждали** від голоду. І це **повпливало** на нас так, що ми **бережемо** їжу, особливо хліб, і майже ніколи не **викидаємо** продукти. І це була ще одна причина **сприймати** їжу не як задоволення, а як просто **потребу** для виживання.

А зараз хочу згадати декілька страв, які **виникли** в радянські часи, але зараз популярні в Україні досі. **Насамперед** це різні салати. Цікаво, що ви **уявляєте**, коли чуєте слово «салат»? Це, можливо, зелене **листя**, **салат-латук**, можливо, **рукола** чи помідори, **оливкова олія**... Ну це в мене зараз таке уявлення про салат.

Але раніше, в 90-их, а також в радянські часи салат — це майже завжди була страва з **майонезом** і переважно на основі **варених овочів**, наприклад, картоплі. Салати часто були з м'ясом, ковбасою чи рибою, наприклад, **консервами**.

Королем радянських салатів можна впевнено назвати олів'є. Хоча **назва олів'є** не дуже звучить, як українська чи російська, правда? Цей салат — олів'є — виник ще в XIX столітті на основі французької **кухні**, але тоді він був зовсім інший, ніж зараз. Він був без майонезу.

Майонез почали **виготовляти** в 30-их роках XX століття, тобто на початку **існування** Радянського Союзу. Так само тоді почали виготовляти **варену ковбасу** — її ще називають «лікарська» ковбаса, або російською «варёнка». Тоді й виникла сучасна версія олів'є — це варена картопля, варена ковбаса або курка, варені яйця, зелений **горошок**, огірок і, звичайно, майонез.

Крім олів'є, було дуже багато інших салатів з майонезом. Наприклад, шуба або **оселедець під шубою**, чули такий салат? Це оселедець (така солена риба), варений буряк, картопля — і це все під майонезом. Цей салат такий темно-червоний **виходить**, може, ви його бачили чи **куштували**.

Насправді ці два салати — шубу та олів'є — я насправді люблю, але їх я їм досить рідко, переважно тільки на Новий рік, це така традиція новорічна. Але дуже багато салатів з майонезом з радянських часів мені не дуже подобаються, бо вони **занадто дивні**. Наприклад, салат з **крабовими паличками**. Крабові палички — це таке було щось дуже популярне в 90-х роках. Діти дуже їх люблять. Також салат з куркою і **ананасами** — мені таке поєднання не до смаку. Ще був салат **мімоза** — з вареними яйцями і **рибними консервами**. Теж не дуже...

А ще саме в радянські часи створили дві страви, які стали візитівками Києва. Це **котлета по-київськи** і **київський торт**. Чули про них? Котлета по-київськи — це **куряче філе** з **маслом всередині**, а київський торт — це дуже **солодкий** торт на основі **білків з горішками**. Чули про них?

ста́влення — attitude
пережі́ти — to experience, to go through
поколі́ння — generation
стражда́ти — to suffer
повплива́ти — to influence
берегти́ — to take care
викида́ти — to throw away
сприйма́ти — to perceive
потреба́ — necessity
вижива́ння — survival
виника́ти — to emerge, to originate
наса́мперед — first and foremost
уявля́ти — to imagine
лі́стя — leaves
сала́т-лату́к — lettuce
ру́кола — rocket, arugula
оли́вкова олі́я — olive oil
майоне́з — mayonnaise
варе́ні о́вочі — boiled vegetables
консе́рви — tinned (canned) food
на́зва — name
оли́в'є́ — Olivier salad
ку́хня — 1) cuisine; 2) kitchen
виготовля́ти — to make, to produce
існува́ння — existence
варе́на ковбаса́ — boiled sausage

горо́шок — peas

оселе́дець під шу́бою — dressed herring
солéний — salty, salted
вихо́дити — to come out
куштува́ти — to taste

зана́дто — too
ди́вний — strange, weird
кра́бові па́лички — crab sticks
ана́нас — pineapple
мімо́за — mimosa salad
ри́бні консе́рви — tinned (canned) fish
котле́та по-ки́ївськи — Chicken Kyiv
ки́ївський торт — Kyiv cake
ку́ряче філе́ — chicken filet
ма́сло — butter
всере́дині — inside
соло́дкий — sweet
бі́лкі — egg whites
гори́шок — nut

Ці дві страви українці не готують вдома, котлету по-київськи зазвичай їдять в ресторані, а київський торт купують — в магазині «Roshen», і **рецепт** цього торта — це **таємниця фабрики**, на якій його виробляють.

Якщо київський торт і котлета по-київськи — це досить такі святкові страви, не прості, то більшість страв в Радянському Союзі були набагато простіші, зазвичай вони складалися **буквально** з кількох інгредієнтів. Наприклад, **макарони по-флотськи** — це макарони з **м'ясним фаршем** — вони не настільки смачні, як **болоньєзе**, набагато простіші. Такий радянський варіант болоньєзе.

Також пам'ятаю, як в **шкільній їдальні** в 90-х нам давали часто на обід **картопляне пюре** і **сосиску** або **кашу** і **котлету**. І так це було меню майже кожного дня таке. Картопля була ще нічого, а от каші були зовсім не смачні...

Взагалі, я народилась на початку 90-х, і в мене дуже багато **спогадів** з дитинства саме про ось ці радянські страви: це олів'є, шуба, крабові палички... 90-ті і навіть початок 2000-их — це був перехідний період української кухні з великою **перевагою** саме радянських страв.

Але вже зараз, у 2021 році, на мою думку, українські **харчові звички** та кухня активно **змінюються**. Особливо серед **молоді**, але не лише. Наприклад, мої батьки **стали** харчуватися набагато краще і **різноманітніше**, ніж в Радянському Союзі. Зараз вони **цікавляться здоровим харчуванням**, і тепер для них салат — це не майонез, а оливкова олія.

Раніше на сніданок ми завжди їли багато картоплі, бо це єдине, чого в нас було багато (ми самі **виросщували** картоплю). А зараз ми їмо різні страви: інколи **мюслі**, **гранола**, здорові каші, фрукти, **яєчні**...

Так само кардинально змінилась ресторанна культура, особливо у великих містах. Але про це я розповім вам вже наступного разу — про сучасні гастрономічні тенденції. Добре?

рецепт — recipe
таємниця — secret
фа́брика — factory

буква́льно — literally
макаро́ни по-фло́тськи —
navy-style macaroni
м'ясний фарш — chopped meat, mincemeat
болоньє́зе — Bolognese

шкі́льна їда́льня — school canteen
карто́пляне пюре́ — mashed potatoes
соси́ска — sausage
ка́ша — porridge
котле́та — cutlet

спо́гад — memory, recollection

перева́га — advantage

харчо́ва звичка — eating habit
змі́нюватися — to change
мо́лодь — youth
ста́ти — to begin
різномані́тний — diverse, various, varied
ціка́витися — to be interested in
здо́рове харчува́ння — healthy eating

вирос́щувати — to grow
мю́слі — muesli
грано́ла — granola
яє́чня — fried egg



10 корисних речень

У цій рубриці я вибираю для вас десять речень з моєї розповіді і розглядаю їх детальніше. Повторюйте речення за мною, щоб практикувати вимову. Добре?



1

Усе перевернулося з ніг на голову.

Тобто в радянські часи, у 20-30 роках все кардинально змінилося, все стало по-іншому. Усе перевернулося з ніг на голову — це популярний **фразеологізм**. Повторіть ще раз:

фразеологізм — idiom

Усе перевернулося з ніг на голову.

2

Речення номер два:

Основна радянська ідея полягала в тому, щоб зрівняти всіх людей.

Ідея полягала в тому... Полягати в тому, що... Лягати можна в ліжку, але є ще слово «**полягати**». Воно означає просто бути, коли йдеться про абстрактні поняття.

полягати — to be

Основна радянська ідея полягала в тому, щоб **зрівняти** всіх людей. Зрівняти — це дієслово від прикметника «рівний» — зробити людей, рівними, однаковими, зрівняти їх. Повторіть:

зрівняти — to equalize

Основна радянська ідея полягала в тому, щоб зрівняти всіх людей.

3

Далі:

Люди утворювали довжелезні черги.

Черга — це коли люди стають одне за одним, наприклад, в супермаркеті. **Довжелезна** черга — це дуже велика черга, дуже довга. Довжелезна.

довжелéзний — very long

Ми інколи використовуємо **суфікс** -езн-, щоб зробити щось велике ще більшим. Наприклад: великий — **величезний**, цікавий — **цікавезний** (тобто дуже цікавий, цікавезний). А дуже довгі черги — це довжелезні черги.

су́фікс — suffix

величéзний — very big

цікавéзний — very interesting

Повторіть ще раз:

Люди утворювали довжелезні черги.

4

Далі, речення номер чотири:

Голодомор — це коли людей морили голодом.



Морити голодом — це **мучити**, **карати** через голод, **змушувати** людей не їсти, не давати людям їжу, і через це вони могли навіть померти, померти з голоду.

Також морити може сон: мене сон зморив — тобто мені дуже хотілося спати. Або мене робота зморила — я дуже **втомилася** працювати.

Повторіть ще раз про голодомор:

Голодомор — це коли людей морили голодом.

5

Наступне речення, номер п'ять:

У мене зараз таке уявлення про салат.

Уявлення про салат — це моє **розуміння**, те, як я собі уявляю, розумію поняття салату. Зверніть увагу, що є слово **уява** — це англійською imagination, а є уявлення — це або imagining або idea або notion. Уявлення.

Повторіть:

У мене зараз таке уявлення про салат.

6

Наступне речення:

Королем радянських салатів можна впевнено назвати олів'є.

Олів'є — це **король** радянських салатів. Так **метафорично** ми говоримо про щось, що є найкращим у певній категорії.

Якщо слово буде жіночого роду, то там, мабуть, будемо казати **королева**, наприклад: королевою **струнних інструментів** вважають **скрипку**.

А королем радянських салатів можна **впевнено** (тобто однозначно, без вагань) назвати олів'є.

Повторюйте за мною:

Королем радянських салатів можна впевнено назвати олів'є.

7

Наступне речення:

У радянські часи створили дві страви, які стали візитівками Києва.

моріти — to famish, to starve
мучити — to torment, to torture
карати — to punish
змушувати — to force

втомітися — to get tired

уявлення — conception, concept, notion, idea
розуміння — understanding
уява — imagination

король — king
метафорично — metaphorically

королева — queen
струнний інструмент — string instrument
скрипка — violin
впевнено — with certainty



Візитівка — це візитна картка або бізнес-картка. А в **переносному значенні** — це також щось, що є **особливістю** певного місця.

Наприклад, візитівкою Києва в архітектурному плані можна назвати **Софію Київську** — це **церква** в центрі **столиці**, а візитівками гастрономічними є київський торт і котлета по-київськи.

Повторіть ще раз:

У радянські часи створили дві страви, які стали візитівками Києва.

8

Далі, речення номер вісім.

Мені таке поєднання не до смаку.

Це я говорила про **поєднання** курки, ананасів і майонезу. Мені таке поєднання не до смаку або мені це не смакує, тобто мені не подобається це їсти. Ця страва для мене не смачна. Не до смаку або не **смакує**.

Повторіть:

Мені таке поєднання не до смаку.

9

Речення номер дев'ять:

Картопля була ще нічого, а от каші були зовсім не смачні...

Картопля була ще **нічого**... Нічого — я думаю, ви знаєте це слово, але цікаво те, що воно також може означати «непогано», «нормально».

Наприклад: «Як тобі цей серіал? Ну гра акторів нічого, але **сюжет нудний**». Тобто гра акторів не дуже погана, непогана, нормальна, але сюжет поганий.

Картопля в їдальні в нас була ще нічого (тобто непогана, нормальна), а от каші були зовсім не смачні. Абсолютно не смачні, дуже погані.

Повторіть ще раз:

Картопля була ще нічого, а от каші були зовсім не смачні...

візитівка — 1) business card; 2) hallmark
в переносному значенні — figuratively
особливість — peculiarity, special feature

Софія Київська — Saint Sophia Cathedral in Kyiv

церква — church

столиця — capital

поєднання — combination

смакувати — to savor, to taste

нічого — 1) nothing; 2) not bad

сюжет — plot

нудний — boring



10

І останнє речення:

90-ті і навіть початок 2000-их — це був перехідний період української кухні.

Тут повторимо, як ми говоримо про періоди, роки. Дев'яності — це роки з 1990 до 1999-ого року. Так само вісімдесяті, сімдесяті, шістдесяті, двадцяті і так далі.

А також початок я сказала: початок двохтисячних — це початок ХХІ століття. Двохтисячні — початок двохтисячних.

90-ті і навіть початок 2000-их — це був **перехідний** період — тобто період, коли одна культура переходила в іншу, період, коли відбувалися **зміни** — перехідний період.

Повторіть:

90-ті і навіть початок 2000-их — це був перехідний період української кухні.

перехідний — transitional

зміна — change





Список речень

1.	Усе перевернулося з ніг на голову.	Everything turned upside down.
2.	Основна радянська ідея полягала в тому, щоб зрівняти всіх людей.	The main Soviet idea was to equalize all people.
3.	Люди утворювали довжелізні черги.	People formed very long lines.
4.	Голодомор — це коли людей морили голодом.	The Holodomor is when people were starved.
5.	У мене зараз такі уявлення про салат.	I now have this idea of a salad.
6.	Королем радянських салатів можна впевнено назвати олів'є.	Olivier salad can be called, with certainty, the king of Soviet salads.
7.	У радянські часи створили дві страви, які стали візитівками Києва.	In Soviet times, two dishes were created that became the hallmarks of Kyiv.
8.	Мені такі поєднання не до смаку.	This combination is not to my taste.
9.	Картюпля була ще нічого, а от каші були зовсім не смачні...	Potatoes were not bad, but porridges were not tasty at all...
10.	90-ті і навіть початок 2000-их — це був перехідний період української кухні.	The '90s and even the beginning of the 2000s were a transitional period of Ukrainian cuisine.



Завершення

І це все на сьогодні! Наступного разу запрошую вас дізнатися більше про сучасні тенденції в українській кухні та гастрономії. Це має бути щось цікаве!

А також не забувайте, що транскрипт усього, що я кажу, а також переклад складних слів, списки речень і вправи для практики ви знайдете в конспекті уроку.

Більше про преміум-підписку на конспекти та картки, ви можете дізнатися за посиланням: ukrainianlessons.com/episode181.

Смачного вам сьогодні! І гарного дня! На все добре!

Смачного! — Enjoy your meal! Bon appetit!

Вправи

1

Що це?

олів'є макарони по-флотськи крабові палички котлета по-київськи
картопляне пюре шуба мімоза варена ковбаса



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



2

Опрацюйте таблицю. Запишіть, від яких слів утворені прийменники.

Збільшувальні суфікси <i>Augmentative Suffixes</i>	
-ЕЗН-	великий → велич é зний
-ЕНН-	здоровий → здоров é нний
-АЧ- (-ЯЧ-)	добрий → добр я чий
-УЩ- (-ЮЩ-)	багáтий → багат ю щий

ЗРАЗОК: цікавий → цікав**é**зний

- _____ → злющий
- _____ → старезний
- _____ → височенний
- _____ → хитрющий
- _____ → глибоченний
- _____ → товстезний



3

Розв'яжіть ребуси.



1.



2.



3.



4

Перекладіть українською мовою:

1. In the '90s, people had a different idea of Ukrainian cuisine.

2. Borscht can be called, with certainty, the king of Ukrainian dishes.

3. In Soviet times, everything turned upside down.

4. Kyiv chicken is not to my taste.

5. The main idea was to starve people to death.





Відповіді на вправи

1

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. картопляне пюре | 5. олів'є |
| 2. шуба | 6. котлета по-київськи |
| 3. макарони по-флотськи | 7. варена ковбаса |
| 4. мімоза | 8. крабові палички |

2

- | | |
|------------|-------------|
| 1. злий | 4. хитрий |
| 2. старий | 5. глибокий |
| 3. високий | 6. товстий |

3

1. король
2. черга
3. візитівка

4

1. У дев'яності (дев'яностих, 90-их, 90-і) люди мали інше уявлення про українську кухню.
2. Борщ можна впевнено назвати королем українських страв.
3. У радянські часи все перевернулося з ніг на голову.
4. Котлета по-київськи мені не до смаку.
5. Основна (головна) ідея полягала (була) в тому, щоб заморити (морити) людей голодом до смерті.

