

Київ

гастрономічний путівник

Kyiv

food & drink guide

Саміт-книга
Київ – 2020







ТУРИЗМ У КИЄВІ — ЦЕ ЧУДОВА МОЖЛИВІСТЬ:

- Відвідати Київ, наповнений легендами й старовинною історією (**Київ історичний**);
- Розважитися та чудово відпочити (**Київ подієвий**);
- Познайти з традиціями української культури та кухні (**Київ гастрономічний**);
- Зміцнити здоров'я. Ви будете приємно здивовані сервісом, якістю наданих послуг і результатом лікування (**Київ медичний**)!

ЗМІСТ

КИЇВСЬКЕ ЗАСТІЛЛЯ	8
ЗАКУСКИ	12
СОЛІННЯ	13
САЛО	14
В'ЯЛЕНЕ М'ЯСО	16
ПАШТЕТИ	17
ФОРШМАК.....	18
ХОЛОДЕЦЬ.....	20
САЛАТИ	22
ПЕРШІ СТРАВИ.....	24
БОРЩ	26
СУП У БУХАНЦІ ХЛІБА.....	27
КУРЯЧИЙ БУЛЬЙОН.....	28
ГАРБУЗОВИЙ СУП.....	29
ОКРОШКА	30
ХОЛОДНИК	31
ОСНОВНІ СТРАВИ.....	32
КОТЛЕТА ПО-КИЇВСЬКИ.....	34
ВАРЕНИКИ З ПІДЖАРКОЮ З ЦИБУЛІ ТА ШКВАРКАМИ.....	35
ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ.....	36

КОВБАСКИ.....	37
РЕБРА	39
РИБА.....	40
ГОЛУБЦІ.....	41
КРУЧЕНИКИ, ЗАВИВАНЦІ	42

ДЕСЕРТИ 44

КИЇВСЬКИЙ ТОРТ	46
СМЕТАННИК	47
НАПОЛЕОН.....	48
МЕДОВИК.....	48
СИРНИКИ.....	49
ПИРОГИ.....	50
ХЛІБ	53

НАПОЇ 54

УЗВАР	56
КВАС	57
НАЛИВКИ.....	58
ГОРІЛКА.....	59
ПИВО	61
ВИНО	62

CONTENTS

KYIV FEAST	64
APPETIZER	68
PICKLED FOODS	69
SALO	70
JERKY	72
PATE (SPREAD)	73
FORSHMAK	74
KHOLODETS (ASPIC)	76
SALADS	78
SOUP.....	80
BORSCH.....	82
SOUP IN A LOAF OF BREAD.....	83
CHICKEN BROTH	84
PUMPKIN SOUP	85
OKROSHKA.....	86
KHOLODNYK.....	87
MAIN COURSE	88
CHICKEN KYIV	90
VARENYKY (DUMPLINGS)	91
LAZY VARENYKY	92

SAUSAGES.....	93
RIBS	95
SEAFOOD.....	96
HOLUBTSI (STUFFED CABBAGE ROLLS)	97
KRUCHENYKY OR ZAVYVANTSI (MEAT ROLLS)	98

DESSERTS..... 100

KYIV CAKE	102
SMETANNYK (SOUR CREAM CAKE).....	103
NAPOLEON CAKE.....	104
MEDOVYK (HONEY CAKE).....	104
SYRNYKY (COTTAGE CHEESE PANCAKE)	105
PIES.....	106
BREAD.....	109

BEVERAGES..... 110

UZVAR.....	112
KVASS.....	113
NALYVKA/ NALEWKA (CORDIALS)	114
HORILKA (VODKA).....	115
BEER.....	117
WINE.....	118

КИЇВСЬКЕ ЗАСТІЛЛЯ



Я запрошую вас на велике київське застілля. Влаштуйтеся зручніше та ладняйтеся до рясної трапези. Кожна страва чи напій, про які написано в цій книжці, не з серії археологіч-

них розкопок. Усе це можна легко знайти та скуштувати в сучасних київських кафе та ресторанах.

Звісно, я розповім вам про найбільш відомі київські страви. Утім, на вас чатують і дивовижні сюрпризи. Тому ця книга буде корисна не лише для гостей Києва, але й для місцевих гурманів.

На розвиток київської кухні у різні часи впливало чимало факторів. Київ, як і багато інших столиць, є одним із центрів перетинання торгових шляхів, завдяки чому на київську кухню справили вплив єврейська, німецька, закарпатська, польська, литовська, молдовська, угорська, кримсько-татарська, турецька та навіть індійська, арабська та інші кухні, які можна довго перераховувати.

Кухня київського панства принесла на столи аромати спецій, м'ясні та морські делікатеси та багато небачених заморських страв. Натомість кухня звичайного люду, що населяє цю територію, внесла традиції смачних, доступних, проте при цьому поживних та корисних страв.



Україна – величезна країна. На її території простягаються моря та гори, ріки та озера, ліси, степи та заплавні луки. І це ще один фактор, який повпливав на формування української та, відповідно, київської кухні.

Певний вплив на київську кухню здійснив період тотального дефі-

циту часів СРСР. Ця епоха принесла на столи співвітчизників та в меню ресторанів такі нетлінні шедеври, як салати "Шуба" та "Олів'є" з докторською ковбасою.

Багато київських шеф-кухарів за час незалежності України встигли пройти навчання в престижних кулінарних



школах, а також здобули досвід роботи в кращих ресторанах Європи, Азії, США. Повернувшись на Батьківщину, ці талановиті кухарі застосовують свої знання й досвід для того, щоб розвивати нашу традиційну кухню. Виводять технології приготування страв на новий рівень.

А також додають нові акценти смаків, привносячи елементи ф'южн-кухні, поєднуючи елементи різноманітних кулінарних традицій. Експериментують з молекулярною кухнею, технологіями slow cooking та запроваджують усі сучасні та модні тренди в своїх кулінарних витворах.



ЗАКУСКИ



Н а початку будь-якої трапези заведено подавати закуски. Хтось, очікуючи на гостей, що спізнуються, обмежується легкими закусками – нарізкою з овочей чи нескладними сезонними салатами, а хтось під аператив одразу покладе в свою тарілку «фірмові» київські спеціалітети. Проте слід бути обачним – все невимовно смачно, але не варто забувати, що це лише початок!



СОЛІННЯ

Квашена капуста, солені огірки, бочкові помідори, маринований солодкий перець, квашені яблука – ці та багато інших солінь ви завжди обов'язково побачите на столі! А чи траплялися вам засолений кавун чи мариновані сливи? І це ще не все...

У той час, як світова гастрономія тільки починає фанатити від ферментованих закусок, українська кухня в цілому, зокрема київська, вже багато століть володіє рецептами квашених та солених овочів. Квашення та соління – не що інше, як заготівля овочей про запас. Тому й актуальні вони в цілому в осінньо-зимовий період. І це логічно – влітку повно смачних та корисних свіжих овочей.

САЛО

Та яке ж справжнє київське застілля обходиться без сала. Свинне сало – воістину справжній український делікатес. На величезне різноманіття сала та його похідних можна натрапити на Бессарабському чи Володимирському ринках, у меню ресторанів та в фермерських крамничках. Сало з чорним хлібом та часником заведено подавати до борща. А заморожене сало, яке нарізане найтоншими прозорими скибочками, стане шикарною закускою під чарочку горілки. Так зване Генеральське сало – сало з м'ясними прожилками хтось може назвати звичайним беконом, але це не так. Скуштувавши його одного разу, смак його ні з чим не сплутати.

– «Будьмо!»

– «Гей!»

Коли вже ми згадали про сало, не можна не згадати також і про різноманітне в'ялене м'ясо.







В'ЯЛЕНЕ М'ЯСО

Спосіб висушування м'яса просто неба не такий новий, як багатьом може здатися. Насправді, ця практика існує в багатьох кутках світу вже протягом цілих тисячоліть. Виявляється, що саме цей спосіб є найбільш давнім способом консервації та зберігання продуктів.

Звісно, коли людина вперше бачить шматок м'яса, який просто висить надворі, вона буде спочатку шокована. Утім, в'ялити м'ясо не так і просто: якщо просто залишити його сушитися, воно може запросто зіпсуватися.

У чому ж секрет? Що перетворює шматок м'яса на вишукану шинку? Сіль! Саме вона допомагає м'ясу позбутися води й стати вишуканим делікатесом.

В'ялене м'ясо готують із птиці, яловичини чи свинини. У ресторані можна замовити сиров'ялену качку, а в пивному пабі варто скуштувати джеркі з курячого філе. Напевно, на будь-якому фестивалі вуличної їжі в Києві можна знайти шовдар – західноукраїнський аналог світових бестселерів хамона та прошутто.



ПАШТЕТИ

Паштети траплялися на столах київської знаті ще в 18 ст. Саме наявність паштетів, а також дорогих спецій – шафрана, кардамона та інших вирізняло страви на столах вельмож від їжі простолюду.

Паштет... Здається, що може бути простіше? Але в цій маленькій страві міститься багатовікова історія й таємні традиції, а його точний рецепт на смак не завжди розгадає навіть справжній гурман.

У київських застіллях паштет з'являється з часів шляхетських бенкетів та Гетьманщини. Адже паштет – одна з тих страв, яка вирізняла високу кухню тих часів від загальнодоступної. Відомо, що вишуканого смаку паштету надають різноманітні спеції, зокрема шафран, трави та горіхи.

За визначенням паштет – це фарш з м'яса, печінки, грибів, але часто виготовляють паштет із субпродуктів. Господині готують цю закуску в особливий спосіб, а точний рецепт зберігають у таємниці.

ФОРШМАК

Ще один привід згадати, наскільки багатонаціональна київська кухня. Національна єврейська страва з оселедцю, запозичена зі східно-прусської кухні, є типовим представником київської, а ще точніше – подільської кухні. (*Поділ – історичний район Києва*).

Не вгасають суперечки про те, як необхідно розчиняти оселедець. Рубити на маленькі шматочки, чи припустимо провернути його на м'ясорубці? Цю принципову дилему кожна господиня (шеф-кухар) вирішує самостійно. А домашні будуть з піною на вустах боронити правильність та непорушність саме цього самого смачного рецепта.







ХОЛОДЕЦЬ

Традиційна українська страва, яка викликає цілковите здивування в іноземців, адже холодець існує тільки тут. Хтось називає його «холодець», хтось – «заливне», а хтось – «холодне».

Страва, яка в дитинстві нагадує желе, а в дорослому віці стає символом Нового року та сімейного затишку, займає особливе місце в серці кожного українця.

Собою ж холодець – це холодна страва з густого бульйону, що загус, зі шматочками різних смаколиків. В Україні найчастіше холодець готують зі свинини, також

трапляються рибні варіанти та навіть вегетаріанські. Але самий смачний холодець – це холодець з півня! Ідеальні спеції для холодця – пікантний, ароматний, «злий» хрін з буряком.

Існує думка, що холодець з'явився ще в часи Київської Русі та дуже швидко полонив серця всього народу. Адже холодець легко готується та може довго стояти в погребі чи іншому холодному місці. Узимку холодець в Київській Русі готували дуже часто, але з часом він став святковою стравою.





САЛАТИ

Було б неприпустимо говорити про українські закуски та не згадати два дуже популярні салати – це салати «Олів'є» та «Шуба».

Салат «Олів'є» зазнав значних змін протягом десятиліть. Він пройшов шлях від аристократичної страви, у склад якої входили ракові шийки, телячий язик, червона ікра з каперсами, до народного салату з відварною картоплею, зеленим горошком та обов'язковою

докторською ковбасою та майонезом.

Крім того, салат «Олів'є», який також зустрічається під назвою «Салат Столичний», – це поживно та, ніде правди діти, дуже смачно.

Салат «Шуба», також відомий як салат «Оселедець під шубою», це салат з шарів дрібно натертої відвареної картоплі, нарізаного на дрібні шматочки філе жирного оселедця, маринованої ріпчастої цибулі та натертого

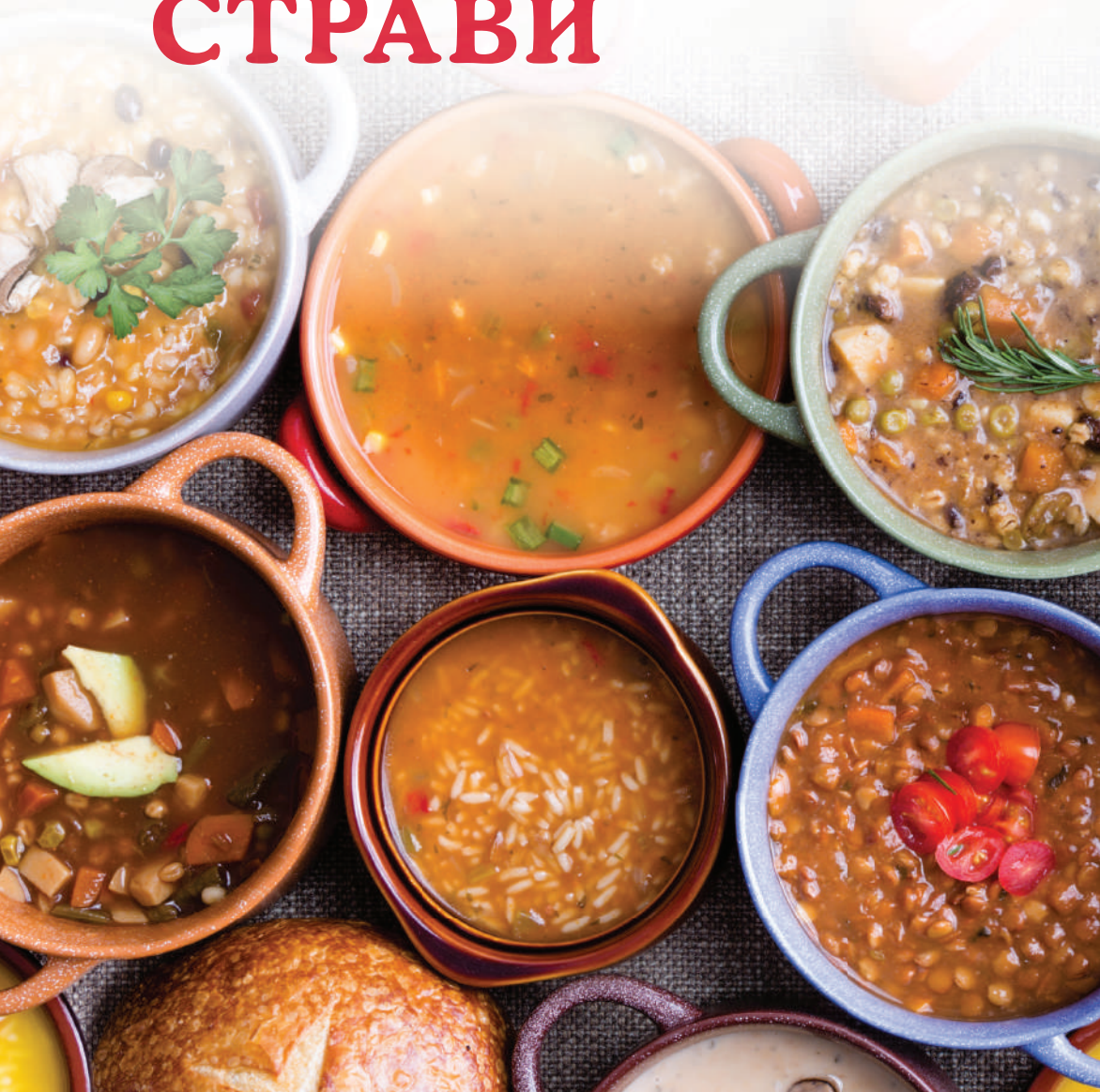


відварного буряка під рясним шаром майонезу. Часто до салату додають шар відварної моркви та квашені яблука. Та прикрашають подрібненим відварним білком курячого яйця.

Цікава історія цього салату. Придумали цю народну страву напередодні постреволуційного 1919 року, де яскраво-бурий колір буряка, змішаного з буржуйським майонезом, був символом народної єдності.

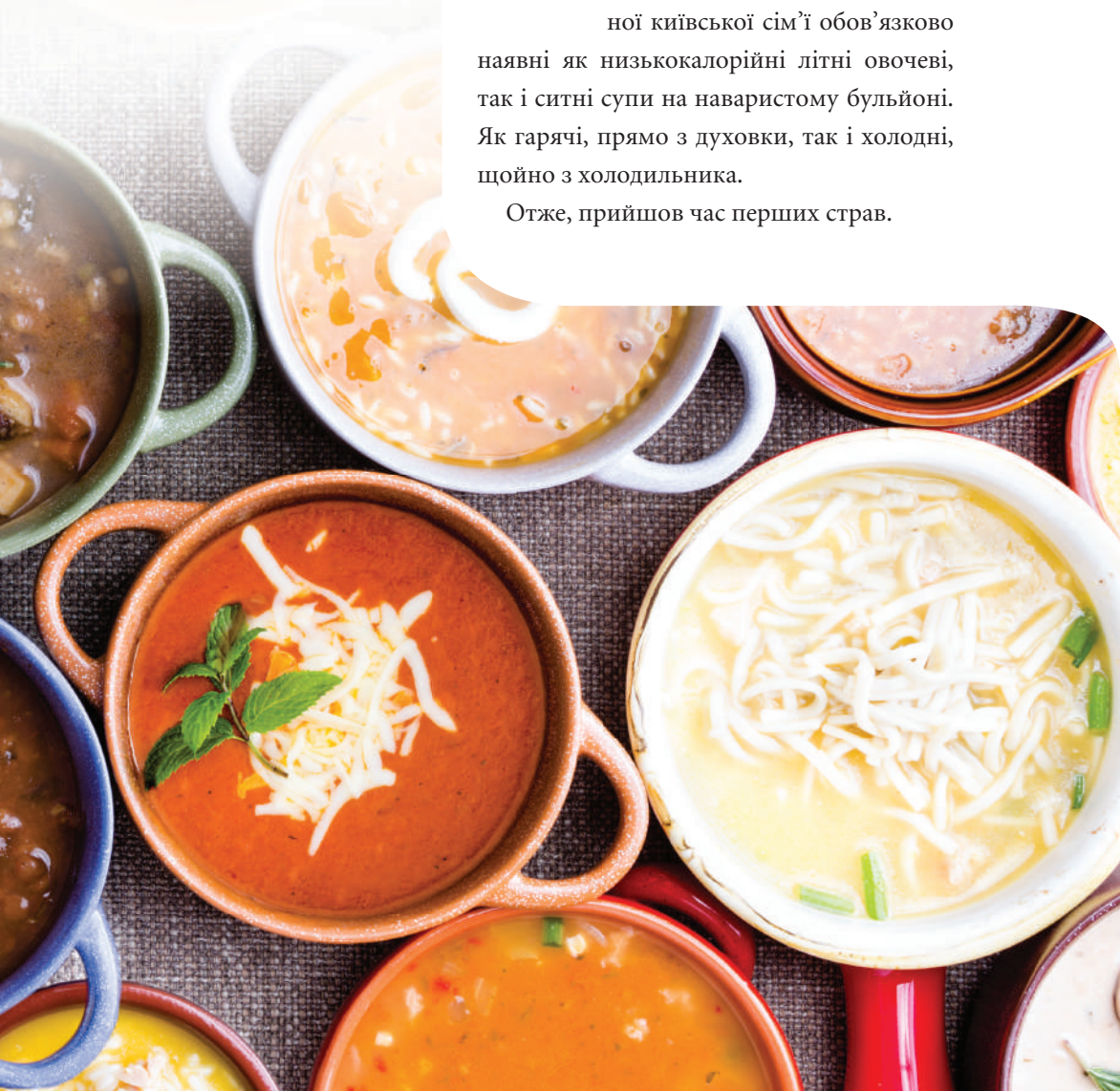


ПЕРШІ СТРАВИ



У Києві, як і в усій Україні, па-
нує культ перших страв. Їх ви-
бір, зрозуміло, не обмежується
лише борщем. У меню кож-
ної київської сім'ї обов'язково
наявні як низькокалорійні літні овочеві,
так і ситні супи на наваристому бульйоні.
Як гарячі, прямо з духовки, так і холодні,
щойно з холодильника.

Отже, прийшов час перших страв.



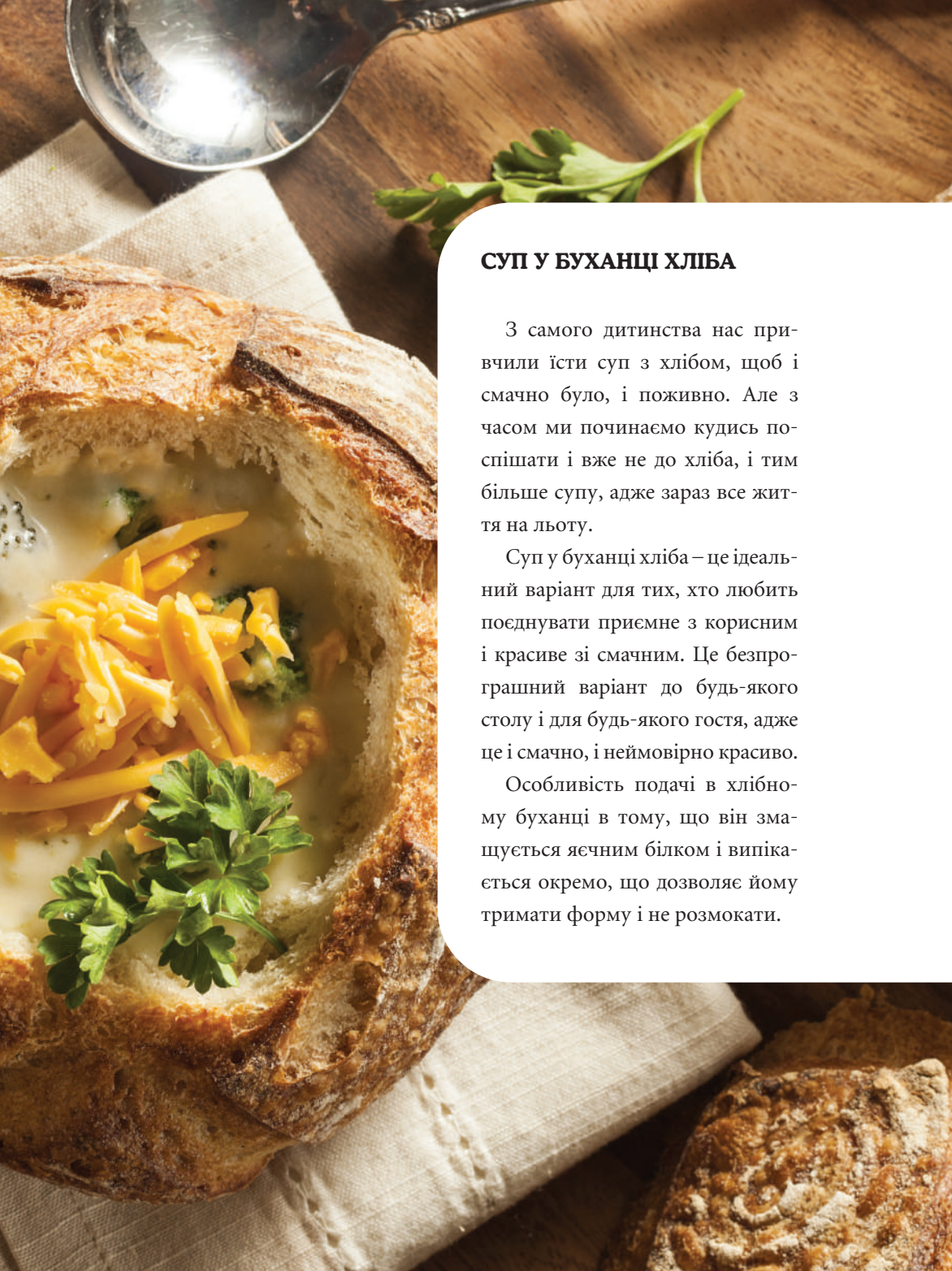


БОРЩ

Його готують як на наваристому м'ясному бульйоні, так і пісним – з грибами або з квасолею. Але сама ідея українського борщу полягає в тому неповторному поєднанні кислого й солодкого смаків, який можуть забезпечити тільки поєднання буряка, томатів та капусти.

Борщ їдять зі сметаною. Обов'язково попросіть принести чорний хліб та кілька зубчиків часнику. Натріть хрустку скоринку часником і їжте її вприкуску з борщем. Неземне задоволення вам гарантовано!





СУП У БУХАНЦІ ХЛІБА

З самого дитинства нас привчили їсти суп з хлібом, щоб і смачно було, і поживно. Але з часом ми починаємо кудись поспішати і вже не до хліба, і тим більше супу, адже зараз все життя на льоту.

Суп у буханці хліба – це ідеальний варіант для тих, хто любить поєднувати приємне з корисним і красиве зі смачним. Це безпрограшний варіант до будь-якого столу і для будь-якого гостя, адже це і смачно, і неймовірно красиво.

Особливість подачі в хлібно-му буханці в тому, що він змащується яєчним білком і випікається окремо, що дозволяє йому тримати форму і не розмокати.

КУРЯЧИЙ БУЛЬЙОН

«Хорошу господиню можна впізнати за прозорістю бульйону!» – говорили наші бабусі. «А у мами бульйон був світліший!» – кажуть невдячні чоловіки.

Курячий бульйон – це магія в тарілці. Адже як так виходить, що в каструлі варилися курка, морква, цибуля, приправи, а в тарілці кристалево чиста вода. А якщо до бульйону ще додати яйце, субпродукт і локшину, то це просто щось фантастичне.

Така страва підійде і тому, хто не надто зголоднів, і тому, хто не проти попоїсти.

Курячий бульйон завжди можна знайти в кожному ресторані. Якщо додати в нього курячі тельбухи (сердечка, пупки, печінка), трохи локшини і зелені (петрушки, кропу і зеленої цибулі), після чого трохи поперчити і вуаля – виходить простий, але смачний і поживний суп!





ГАРБУЗОВИЙ СУП

Суп з гарбуза – це величезна доза каротину, вітамінів (А, В, Е, Т) і смаку в одній тарілці. Гарбузовий суп особливо популярний восени, адже це сезон гарбуза і саме такий суп привнесе помаранчевий колір у сірі будні.

Нижний суп готується на основі гарбуза з додаванням картоплі, цибулі, моркви, масла, води і вершків. Такий легкий суп іде-

ально поєднується з вуджениною, в'яленим м'ясом та сухариками.

Ще однією перевагою гарбузового супу є те, що, будучи дуже поживним, насправді він дуже низькокалорійний. Тому і гурмани, і люди, які стежать за своїм харчуванням і фігурою, в захваті від нього. Це ідеальний варіант у пісному меню, адже суп можна готувати на овочевому бульйоні.

ОКРОШКА

Окрошка – одне з невизнаних світом досягнень слов'янської кухні. Літній скарб, що оберігає українську душу від спекотних днів і голоду. Класична страва, що не потребує тривалого приготування й складних процесів, але має дивовижний смак.

Традиційно окрошка готується на квасі, кефірі або ж просто на воді. Основні інгредієнти для окрошки: варена картопля, варені яйця, редька, свіжі огірки, варена ковбаса (або шматок вареної яловичини), гірчиця, сметана, зелена цибуля. Але окрошка – це саме та страва, де імпровізація тільки на руку кухареві.

Нарізка окрошки потребує окремої уваги, адже вічна суперечка слов'янських господинь: «дрібно чи грубо?» Але це вже справа смаку.





ХОЛОДНИК

Це саме той суп, який полюбить серце з першої ложки. Холодний суп на основі буряка, дуже схожий на холодний борщ, але має свої смакові особливості.

Хоча точних дати й місця винаходу холоднику немає, історики стверджують, що саме цей суп став порятунком для селян у спекотну пору року, адже його приготування не складне, а калорійність просто ідеальна для роботи на полях. Щоб додати жирності, в холодник додавали сметану та м'ясо.

Холодник прославився не тільки в київській кухні, але й в кухнях всього світу в різних варіаціях і під різними назвами.

У сучасній київській кухні це один з найулюбленіших сезонних супів – він з легкістю втамовує як голод, так і спрагу.



ОСНОВНІ СТРАВИ





Після того, як гості підкріпилися закусками і скуштували першу страву, настає черга подавати основну.

Переважно це солідна м'ясна або рибна страву. Обов'язково з гарніром. Або ж це традиційні українські вареники, голубці, крученики й завиванці.

Для тих, хто не вживає продукти тваринного походження, існує величезний вибір пісних страв – це ті самі вареники, каші, гриби...






КОТЛЕТА ПО-КИЇВСЬКИ


Одна з найбільш відомих київських страв – котлета по-київськи. Перші згадки про неї датуються початком XX століття, і її особливістю є те, що в котлетах з птиці, або *côtelette de volaille*, почали залишати курячу кісточку, на яку надівається паперовий манжет – папільйотка.

Відбивне куряче філе, в яке загорнутий шматок вершкового масла (можливо з зеленню, сиром, грибами, іншими спеціями). Хрустка скоринка виходить завдяки подвійному сухому паніруванню.





ВАРЕНИКИ З ПІДЖАРКОЮ З ЦИБУЛІ ТА ШКВАРКАМИ



Про них розповідають в казках, співають у піснях і показують у фільмах – вареники! Національна українська страва з тіста й різноманітних начинок. Традиційно вареники подають з піджаркою з цибулі та шкварками.

Цікаво, що вареники пішли започатковують з Туреччини, адже саме там вперше приготували дюш-вар – турецьку страву з тіста і м'яса, що дуже нагадує пельмені. Саме ця страва й лягла в основу українських вареників.

Вареники – не тільки страва, але й частина народних ритуалів. Наприклад, саме вареники традиційно дарували вагітній дівчині; ними ж вітали з весіллям.

Назва вареників пішла від методу їх приготування – «варення».

ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ

Історія лінових вареників почалася набагато пізніше їх класичного варіанту, і це той випадок, коли лінь дійсно стала двигуном гастрономічного прогресу.

На сьогодні невідомо, як і хто саме придумав лінових вареники, але те, що комусь стало лінь начинку заліплювати тістом – сто відсотків, адже особливість лі-

нових вареників саме в тому, щоб начинку змішати з тістом і отримати цілком нову страву.

В Україні існує багато варіацій лінових вареників: це і солодкі з сиром, і солоні з картоплею, і навіть одночасно з картоплею і сиром.

До лінових вареників традиційно подають сметану.



КОВБАСКИ

У традиційній українській кухні ковбаски – це те, що робили завжди «про запас», адже це була дійсно святкова страва і її місце завжди було за святковим столом.

Приготування цього національного делікатесу складалося з ретельного очищення та підготовки кишок, бажано з тільки що заколотого поросся. Далі їх замочували, очищали і наповнювали свинячим м'ясом, салом, часником і перцем. Форма ковбасок – кільця, а випікали їх у гарячій печі з обох боків.

Українці дуже люблять ці делікатеси ще й за те, що ковбаски, залиті смальцем, можуть довго зберігатися в прохолодному місці.

Якщо в якомусь ресторані в меню вам трапиться українська ковбаса «кров'янка», не проходите повз. Обов'язково спробуйте цей місцевий делікатес.

Трохи осторонь від ковбасок стоїть цілий пласт м'ясних страв, які готують, як це зараз прийня-



то говорити, по технології slow cooking. Мова йде про буженину. Цю дуже смачну страву, найчастіше з попередньо замаринованого з часником і перцем свинячого (рідше яловичого або баранячого) окосту, запікають у печі кілька годин і подають до столу як гарячою, так і холодною.





РЕБРА

Рєбра – мабуць, один з найбїльш смачних рїзновидїв приготування м'яса в традицїйній українськїй кухнї. Адже саме це м'ясо їдеально пїдходить для приготування наваристого борщу й стає вишуканим гостем на будь-якому святковому столї.

Багато хто помилково думає, що рєбра – просто жирне і калорїйне м'ясо, але це не так. Адже саме жир, який знаходиться в рєбрах максимально близько до кїсточкї, і надає їм такого нїжного смаку і аромату.

Традицїйно рєбра подавалися приготованї зї спецїями: кропом, корїандром, часником, чорним перцем.



РИБА

Багато хто звик до думки, що українська кухня – це тільки м'ясні страви і сало, але це аж ніяк не відповідає дійсності. Значуще місце в київській, та й українській кухні, займає річкова риба, якої в Дніпрі завжди водилося в достатку.

Так склалося історично, що для українців м'ясні страви були рідкістю і справжнім делікатесом, а ось риба була частим гостем на обідньому столі.

Якщо пригадати скільки днів на рік в Україні люди постили, то виходить, що річкова риба – один з найважливіших продуктів у традиційній кухні.

Минуле річкової риби в національній кухні дуже багате: її смажили, заправляли хрінном, в'ялили, сушили, додавали в борщ і навіть у ковбасу.



ГОЛУБЦІ

Ця проста та знайома кожному українцю страва має вельми непросту й заплутану історію. Вважається, що вперше голубці приготували на помезів'ї 18 і 19 століття, коли, надихнувшись голубами у французькій кухні, кухар приготував голубці.

Голубці – це фарш з крупною (гречкою, рисом, кукурудзяною), загорнутий у капустяний

лист, що за формою нагадує тулуб голуба. Також до голубців додають картоплю, гриби, моркву, спеції.

Готується національна страва в томатній пасті, а подається зі сметаною.



КРУЧЕНИКИ, ЗАВИВАНЦІ

Українська національна страва крученики (завиванці) – це тонко нарізане м'ясо, загорнуте в рулет з різноманітною начинкою. Традиційно рулетики готувалися з м'якоті свинини, яловичини або курки. У класичних кручениках за начинку правила смажена капуста, традиційний чорнослив, гриби та сир.

Українці дуже полюбili цю страву за її доступність та поживність, адже за тоненький шматочок м'яса не так багато потрібно заплатити, а завдяки овочевій начинці крученики виходять дуже поживними.





ДЕСЕРТИ



До того моменту, коли подають десерт, трапеза вже стає вкрай неспішною. Здавалося б, гості вже ситі і їх вже нічим не можна здивувати. Але сюрпризи ще не закінчуються.





КИЇВСЬКИЙ ТОРТ

Спробувати Київський торт, будучи в Києві, потрібно обов'язково.

Винайдений у радянські часи технологами кондитерської фабрики ім. Карла Маркса цей знаменитий десерт пережив безліч реінкарнацій. Причому більшість модифікацій було пов'язано лише із здешевленням інгредієнтів. Так, горіхи кеш'ю, що входять до рецепту, спочатку замінили на фундук, а відтак і на зовсім дешевий арахіс. Ніж-

ний яєчний крем з роками перетворився на вершково-масляний, а замість традиційних цукатів, поверхню торта стали прикрашати маргаринові прикраси й желе.

Відповідно, заводський, конвеєрний Київський торт зараз абсолютно не цікавий з гастрономічної точки зору. Однак багато київських ресторанів можуть порадувати своїх гостей своїми авторськими варіаціями його секретного рецепту.



СМЕТАННИК

Традиційний рецепт припускає використання свіжої сметани як начинки. До складу сметанника, крім основних інгредієнтів, можуть входити також родзинки, мигдаль, солодкі прянощі, варення, згущене молоко, лимонна цедра; існують варіанти приготування шоколадного сметанника.





НАПОЛЕОН

У нас люблять пекти торти. Особливо листові торти. Мода на них не минає десятиліттями. І в меню київських кафе та ресторанів часто можна зустріти такі десерти, як Наполеон – торт з листових коржів з ніжним вершковим соусом, віддалений родич французького торта «Millefeuille».

МЕДОВИК

Медовик в цій компанії є найбільш демократичним представником, який складається з медових коржів з прошарками зі сметанно-масляного крему.





СИРНИКИ

Українським традиційним десертом по праву вважаються сирники, опис яких можна знайти в кулінарних книгах 18 століття. І хоча зараз це популярна страва для багатьох елітних ресторанів, свою історію десерт започаткував на сільських кухнях.

Існує багато варіацій приготування сирників: їх печуть, смажать, роблять солодкими, солоними, з борошном, манкою і навіть картоплею. Але для київської кухні традиційними є саме солодкі сирники зі сметаною.

Простота в приготуванні і доступність продуктів зробили цей десерт найпоширенішим в Україні, що випередив навіть свого американського конкурента чізкейка.

До сирників смачно подавати сметану, згущене молоко й варення.





ПИРОГИ

Пироги, пиріжки — одне з втілень слов'янської, української та, відповідно, київської гастрономічної культури. Останнім часом у Києві активно відроджуються традиції випікання пирогів. Відкриваються спеціалізовані кафе — «пиріжкові». Пироги все частіше можна зустріти в ресторанах, особливо в тих, які спеціалізуються на традиційній і сучасній українській кухні.

Рум'яні ароматні булочки з начинкою і невимовні пахощі печеного здобного тіста: здавалося б — нічого складного. Однак у кожної господині обов'язково є свій секрет приготування, який їй передала бабуся, яка, в свою

чергу, дізналася його від своєї прабабусі і так далі ...

Пироги починають готувати з вечора. Замішують тісто, готують опару і залишають на ніч.

Вранці готують начинку. Це може бути все що завгодно: м'ясний або рибний фарш, тельбухи, картопля, капуста, гриби, яйця, цибуля для несолодких пирогів. Будь-які фрукти та ягоди — для солодких.

Після чого пирогам надають форму човника, кола, овалу, можна хоч трикутника і прямокутника, і відправляють у піч.

У вправної господині пироги виходять пишні, ніжні, з неймовірним, делікатним смаком.







ХЛІБ

Україна — один з найбільших виробників зернових культур у світі. Зрозуміло, культура виробництва і споживання хліба в нашій країні має давні і різноманітні традиції.

Будь-який ресторан, що поважає себе випікає власний хліб, або ж купує його в маленьких ремісничих пекарнях.

Пшеничний, житній, гречаний, кукурудзяний — ви неодмінно зіткнетеся з усім розмаїттям хліба, перебуваючи в Україні. Ні в якому разі не відмовляйте собі в можливості насолодитися їм повною мірою. А в поєднанні зі всілякими намазками на основі сала або вершкового масла, ви

зможете своїми руками створити невеликий кулінарний шедевр.

Типовим українським хлібом є паляниця — традиційний хліб з хрусткою скоринкою і найніжнішим м'якушем з пшеничного борошна округлої форми. А слово «паляниця» — це справжній український шибболет* — носій іншої мови не зможе вимовити це слово правильно, без акценту.

*Шибболет, шибболет (івр. שִׁבּוֹלֵט, «колос» або «протягом») — біблійний вислів, в переносному сенсі позначає характерну мовну особливість, за якою можна впізнати групу людей (зокрема, етнічну), своєрідний «мовної пароль», який несвідомо видає людину, для якої мова нерідна.

НАПОЇ



Напої на київському столі заслуговують на визнання.

Напоями зустрічають гостей. Напої супроводжують практично кожену страву. А потім фінальний напій залишає свій післясмак на завершення всієї трапези. Доречно буде згадати про те, що всесвітньо відомий коктейль «Зелений мексиканець», який сьогодні вже є коктейльною класикою,

наприкінці минулого тисячоліття винайшов київський бармен Сергій Кодацький. А чемпіон Великобританії з приготування кави в турці UK Cezve Championship (2014 року) киянин Вадим Грановський придумав абсолютно унікальний авторський кавовий напій Flat Red, який поєднав у собі солодкість і терпкість граната, кислинку апельсина й шоколадну гіркоту кавових зерен.



УЗВАР

Узвар – це саме той напій, який обов'язково потрібно буде дати скуштувати кожному іноземцю в Україні. Адже ніде в світі немає такого смачного компоту з сухофруктів.

Та й це не просто компот, а яскравий і концентрований напій з особливим впізнаваним смаком.

Традиційно для приготування узвару використовують яблука, груші, сливи, вишні, родзинки, чорнослив та інші ягоди.

Цікаво, що в старовинних рецептах узвару цукор повністю

відсутній, а замість нього використовують виключно мед. З прянощів в узвар часто додають гвоздику, корицю і цедру лимона або апельсина.

Виявляється, що узвар не тільки смачний, але і корисний, адже в сухофруктах зберігаються всі необхідні для організму вітаміни. Особливо корисно його пити взимку і після посту, коли організм максимально виснажений і потребує нових сил та енергії.





КВАС

Одним з кращих безалкогольних традиційних напоїв вважається квас. Саме його смаковим і харчовим якість рівних немає ніде в світі. Історія квасу починається понад тисячу років тому, але популярність його зростає і сьогодні.

У 989 році з'явилася перша письмова згадка про цей традицій-

ний на Русі напій. «Роздати народу їжу, мед і квас» – наказав Князь Володимир своїм підданам після хрещення Русі.

Квас був невід'ємною частиною радянського життя та прогулянки в парку, адже тоді на вулицях завжди влітку стояли діжки з квасом, навколо яких завжди був натовп людей.

НАЛИВКИ

Точні місце й дату появи традиційних наливок важко назвати, та й це непотрібно. Адже наливки по праву вважаються національним українським напоєм, рецепти якого передавалися з вуст в уста, з покоління в покоління.

Навіть зараз багато сімей зберігають свої особливі рецепти медовухи та хріновухи, наливок на ягодах і настоянок на корінцях і травах, які передавалися ще від прадідів.

Особливість наливок полягала не тільки в тому, що вони були невід'ємною частиною всіх сімейних свят, а й в їх лікарських властивостях.

Традиційно в монастирських господарствах України XVII–XVIII століть наливки й настоянки називали горілками.





ГОРІЛКА

Традиційна горілка в Україні з'явилася ще в середині минулого століття і підкорила серця не тільки українців, а й усього світу. Зараз горілка вважається найчистішим міцним напоєм у світі і користується неймовірним попитом на експорт.

За легендою, горілка потрапила на територію України з генуезькими мандрівниками, які привезли з собою виноградний спирт. Спробувавши цей гарячий напій, українці вирішили зробити свій. Для власного п'яного напою українці використовували жито і називали його спочатку хлібним вином. Цікаво, що спочатку горілкою просто лікувалися та використовували її в медицині.







ПИВО

Існує така гіпотеза, що всі країни діляться на «пивні» та «винні». Україні в цьому плані пощастило. Традиції місцевого пивоваріння та виноробства сягають у глибину віків. Випити келих-другий місцевого пива і вина – обов'язковий челендж для кожного гостя Києва. Тим більше, кількість пабів з локальним крафтовим пивом, а також винних барів в останні роки неухильно зростає.

Київ – різнобічно розвинене пивне місто. Любитель цього славетного напою неодмінно знайде тут «свій» сорт або стиль. Традиційне пиво, зварене в кращих німецьких або чеських традиціях? Просимо! Величні британські сорти або різноманітні зразки бельгійських традицій? Гірки, але при цьому неймовірно ароматні охмелені американці? Десятки крафтових пивоварень з Києва і з усієї України подарують вам неймовірний феєрверк пивних смаків!



ВИНО

Коли мова йдеться про місцеве вино, не перебільшенням буде сказати, що Україна вважається перспективним виноробним регіоном. Звісно, в Києві не важко знайти зразки з Одеського регіону, з Таврії, з виноробень Західної України. Що вже казати, гаражне біодинамічне вино виробляють і в Київській області.

Багато українських вин, як базові, так і витримані, варті вашої уваги.

На щастя, поряд зі зростанням спеціалізованих винних барів і ресторанів, росте кількість сомельє, за допомогою яких ви неодмінно отримаєте безліч приємних сюрпризів.

Багато народів можуть похвалитися своїми застільними традиціями. Але і київська земля здавна славиться своєю щедрістю і хлібосольністю. Київське застілля може тривати як кіль-



ка годин, так і кілька днів. Як ви вже встигли переконатися, любі читачі, київська кухня дуже різноманітна й автор цілком переконаний у тому, що кожен гість столиці України відшукає свій улюблений смак, який буде потім довго згадувати, розповідати про нього своїм друзям і близьким, і обов'язково повертатися, щоб скуштувати його ще не один раз.



KYIV FEAST



Ladies and gentlemen, prepare your stomachs and those exquisite taste buds of yours as I invite you to a big Kyiv feast. Sit back and get ready for a hearty meal. Each dish or drink on the list is not just



a bunch of ancient recipes we dug up for you somewhere at the museum. All of these treasures are very much alive and can be found and tasted at the cafes and restaurants of modern Kyiv.

I will tell you everything about the most famous Kyiv dishes: some of them you may know, but most of them you have never heard about. Whether you are a guest or a local foodie, some amazing surprises are waiting for you in this gastronomical journey. Enjoy!

In different periods, the development of Kyiv cuisine was influenced by many factors. Kyiv, like many other capitals, is located at the intersection of trade routes, which is why its

cuisine was influenced by Jewish, German, Transcarpathian, Polish, Lithuanian, Moldavian, Hungarian, Crimean Tatar, Turkish, and even Indian, Arab and many other kitchens – you name it.

The cuisine of Kyiv nobility brought to the tables aromas of spices, meats and sea delicacies, and many exotic overseas dishes. The cuisine of ordinary people living here introduced delicious, affordable, but at the same time, hearty and healthy dishes into traditional Kyiv meals.

Ukraine is a huge country. Just look at the map – it has it all: the seas and mountains, rivers and lakes, forests, grasslands, and meadows. However,



the diverse terrain is only one of the many factors that influenced the formation of Ukrainian and subsequently Kyiv cuisine.

Ukrainian cuisine is even more remarkable, understanding that there was a freeze in the development of our cuisine during the time when Ukraine was part of the USSR. Nonetheless, it did bring to the tables of compatriots and in the restaurant menus such enduring masterpieces as salads «Dressed herring» and «Olivier» with a special brand of sausage aka «Doktorska».

After Ukraine became independent, many local chefs seized the opportunity to study at the prestigious culinary schools and

gained experience at the best restaurants in Europe, Asia, and the US. As they return home, these talented gourmands applied their new knowledge and experience to the development of our traditional cuisine and took cooking to a new level. They also added to their culinary palettes, introducing elements of fusion cuisine, combining elements of various culinary traditions. They experiment with molecular cuisine, with slow cooking technologies, and introduced many of the modern and fashionable trends in their culinary works.



APPETIZER



At the beginning of any meal, it is customary to serve appetizers. Sometimes this course might be limited to light snacks – sliced vegetables or simple seasonal salads, served while waiting for guests. Although some appetizers go with an aperitif, in this case, it might be numerous plates full of Kyiv cuisine specialties. However, one should be careful – everything is incredibly tasty, and this is only the beginning!



PICKLED FOODS

Sauerkraut, pickles, barrel tomatoes, pickled sweet peppers, pickled apples – these and many other types of pickles you will always see on the table. Have you ever tried salted watermelon or pickled plums? And we are just getting started here...

While the world gastronomy has just started going crazy over fermented snacks, Ukrainian cuisine in general and Kyiv cuisine, in particular, have been familiar with recipes for pickled and salted vegetables for centuries. Sourcing and pickling are nothing more than techniques of preserving vegetables for the future, so originally pickles were served mainly in the autumn-winter period. The logic behind it is quite simple: there are plenty of tasty fresh vegetables in summer while the colder seasons are the time for pickles!

SALO

No proper Kyiv feast goes without salo. Pork fat is truly a prime Ukrainian delicacy. A huge variety of salo and its derivatives can be found at the Besarabskyi or Volodymyrskyi markets, in the menu of restaurants and farm shops. Lard with black bread and garlic is usually served with borsch. Frozen lard, cut into the thinnest transparent slices, is an ideal appetizer to go with a shot of vodka. There is also a so-called General's salo – fat with meat streaks, some may call it «just regular bacon», but this is not true. The taste is completely different; having tried it once, you will never confuse its taste with anything.

When drinking, we exclaim «Budmo!», that's a traditional Ukrainian way of saying «Cheers!», which must be followed by the exclamation «Hei!»

Since we mentioned salo, we now must pay attention to all kinds of jerky.







JERKY

The method of drying meat in the open air is not as new as it may seem. This practice has existed in many parts of the world for millennia, and it turns out that this method is the oldest way to preserve products.

Of course, when you see a piece of meat that just hanging outside, simple as it is, you will be shocked. However, curing meat is not so easy, if you just leave it to dry, it will simply go bad.

What is the secret? What turns a piece of meat into a gourmet ham?

Salt! Salt helps meat get rid of unnecessary water and become an exquisite delicacy.

The jerky is prepared from poultry, beef, and pork. You can order a duck jerky at a restaurant, a chicken breast jerky is worth a try at a beer pub. Probably, any street food festival in Kyiv would be selling a showdar – a Western Ukrainian alternative of the world's best-selling jamon and prosciutto.



PATE (SPREAD)

Pate is found on the tables of the Kyiv nobility as far back as the 18th century. The presence of all kinds of spreads, as well as expensive spices – saffron, cardamom, etc., made that slight but so substantial difference between the tables of nobles and those of ordinary people.

Pate... You wonder, what could be easier? Although it has a centuries-old history and secret traditions that stand behind this little dish, and even a true connoisseur will not al-

ways be able to guess the exact recipe by its taste.

From the tables of restaurants in contemporary Kyiv, spreads can be traced back to the time of Cossak Hetmanate and gentry banquets (mid 17th century). After all, Pate is one of those dishes that distinguished the higher-class cuisine from what the common public ate. A variety of spices, in particular saffron, herbs, and nuts, were added to the Pates for taste and made them a delicacy, as spices were a pricey commodity.

Pate is commonly made of minced meat, liver, mushrooms, quite often offal is added too. Every household used to prepare this appetizer uniquely, and sometimes the recipes are still kept secret.



FORSHMAK

Forshmak is another dish that reminds us of the multinational nature of Kyiv cuisine. The national Jewish dish of herring, borrowed from East Prussian cuisine, is a typical representative of Kyiv cuisine, and to be more precise, Podil cuisine. (Podil is a historical district of Kyiv).

Disputes over the right ways to cut herring have not subsided until today. Either you should chop it into small pieces, or perhaps it is possible to mince it in a meat grinder? Every chef decides this fundamental dilemma with people arguing that their way of cutting is the only correct and authentic.





KHOLODETS (ASPIC)

A traditional Ukrainian dish, which never ceases to amaze foreigners, because of its unique savory jelly, which is only found here. Kholodets, aspic, cold— all are the names of the same unusual dish.

Kids like kholodets because it resembles jelly while adults love this dish as it reminds them of the New Year feasts and family comfort and it occupies a special place in the heart of every Ukrainian.

Basically, kholodets is a cold or frozen thick broth with pieces of meat and/or veggies. In Ukraine, aspic is commonly cooked with pork, there are also fish and even

vegetarian options. But the most delicious kholodets is made from a rooster! The best seasoning for jellied meat is spicy, fragrant, strong, or as they say «evil» horseradish with beets.

There is an opinion that the aspic appeared in the days of Kyivan Rus and all the people fell in love with it very quickly. After all, the jelly was easy to prepare and it could be preserved for a long time in a cellar or other cold place. In winter, jellied meat was prepared very often in Kyivan Rus, but over time, it became more of a festive dish.





SALADS

When talking about Ukrainian snacks and salads, one does not simply omit two very popular salads from the times of the USSR – Olivier and Dressing Herring salads.

Olivier salad went through a series of transformations over the decades. It went a long way from an aristocratic dish, which included crayfish, veal tongue, red caviar with capers to a dish from the low cuisine made of boiled potatoes,

green peas, and mandatory «Doctor's sausage» and mayonnaise.

Nevertheless, the Olivier salad (also known under the name Stolichny salad) is hearty and, to be honest, very tasty.

«Dressed Herring» is a layered salad made of finely grated boiled potatoes, cut into small pieces herring fillet, pickled onions, and grated boiled beets under a generous layer of mayonnaise. Sometimes, layers of boiled




carrots and soaked apples are added to the salad, often finished up with a layer of chopped boiled whites of a chicken egg.

The story of this salad is rather interesting. It was created at the New Year's Eve of the post-revolutionary 1919, and the bright color of beets mixed with mayonnaise (which was considered a dish of the bourgeois class) served as a symbol of national unity.



SOUP





In Kyiv, like everywhere in Ukraine, soup, or as they say, «the first dish» has attained something of a cult status. The choice of soup dishes is not limited to borsch only. The menu of every family in Kyiv must include both low-calorie summer vegetable soups and hearty broth-based soups. They can be both hot, right from the stove, and cold, right from the refrigerator.

So, as Ukrainians would say, it's time for the first course!



BORSCH

There are lots and lots of variations of the borsch recipe. They include a rich broth-based borsch and a vegetarian option with mushrooms or beans.

The main idea of Ukrainian borsch lays in the unique combination of sour and sweet tastes that you can only achieve by combining beets, tomatoes, and cabbage.

Borsch is served with sour cream. Make sure to ask for brown bread and a few cloves of garlic. Rub the bread crust with garlic, and eat it with borsch. A great pleasure is guaranteed!





SOUP IN A LOAF OF BREAD

From childhood, Ukrainians were taught to eat soup with bread, so that it would be tasty and filling. But over time, our habits change. We are always busy and always in a hurry, so there is no longer time for us to sit down and eat our bread and soup: everything is on the go.

Soup in a loaf of bread is a win-win lunch option for anyone because it is delicious and incredibly beautiful. It is served in a bread loaf that is coated in egg white and baked separately, which allows it to keep its shape and not get soaked.

CHICKEN BROTH

Our grandmothers used to say «You can see if the cook is good by the quality of broth». They would evaluate the quality by the clarity – the clearer, the better. This way the regular chicken broth became magic on a plate. Otherwise, how can you explain the fact that you boil chicken, carrots, onions, and seasonings together in a pot, and in the end, you get a plate of crystal clear broth? If you also add an egg, of-fal, and noodles with the same re-

sult, then I see no other explanation but magic.

This dish is good for those wanting lighter fare and for those who seek a hearty lunch.

Chicken broth is always available in every restaurant. If you add chicken giblets (hearts, navels, liver), a little vermicelli and greens (parsley, dill, and green onions), a pinch of pepper and voila – you get a simple, but tasty and nutritious soup!





PUMPKIN SOUP

Pumpkin soup is a huge dose of carotene and vitamins (A, B, E, T) in one dish. Pumpkin soup is rather popular during the fall because it is the pumpkin season and this soup brings bright orange colors into gray autumn days.

The ingredients of this delicate soup are as follows: pumpkin with the addition of potatoes, onions, carrots, butter, water, and cream.

This light soup goes well with smoked meats, jerky, and crackers.

Another advantage of pumpkin soup is that despite being very filling, it is actually very low in calories. Therefore, foodies and people on diets make it their go-to choice. This is an ideal option for vegans and vegetarians because the soup can be based on vegetable broth.

OKROSHKA

Okroshka is one of the world's most underestimated achievements of Slavic cuisine. It is a summer treasure that protects the Ukrainian soul from hot days and hunger. This classic dish does not require long preparations and multiple processes, and has an outstanding taste.

Traditionally, okroshka is based on kvass, kefir, or simply drinking water. The main ingredients for okroshka are boiled potatoes, boiled eggs, radishes, fresh cucumbers, boiled sausage (or a piece of boiled beef), mustard, sour cream, and green onions. And, there is always a place for chefs that improvise, when making okroshka.

Chopping ingredients for okroshka requires special attention as it is a source of eternal dispute between the Slavic housewives: «finely or roughly?» However, this is definitely a matter of habit and taste.





KHOLODNYK

This is the kind of soup people fall in love with from the first spoonful. Cold beet-based soup, very similar to cold borsch, but it has its own unique taste.

Although there is no exact date and place for the invention of kholodnyk, historians claim that this particular soup was the salvation for the peasants in the hot season, because its preparation is quick and easy, and the calorie content is simply ideal for working in the fields knowing that protein, sour cream and meat were added to the kholodnyk.

This soup became famous not only in Kyiv cuisine but also in the cuisines of the whole world in different variations and under different names.

In modern Kyiv cuisine, this is one of the most favorite seasonal soups, as it kills two birds with one stone so to speak – and relieves hunger and thirst.



MAIN COURSE



After the guests are finished with the appetizers and the soup, the time comes to serve the main course.

In most cases, this is a solid meat or fish dish, served with garnishes, of course. As an alternative, it might be traditional Ukrainian dumplings (varenyky), cabbage rolls (holubtsi), or meat rolls (kruchenyky or zavvantsi).

For those who do not consume animal products, there is a huge selection of vegetarian dishes – dumplings, cereals, mushrooms, and many more.





CHICKEN KYIV

One of the most famous Kyiv dishes is Chicken Kyiv. It was first mentioned at the beginning of the 20th century when it happened that the chefs decided to make a poultry cutlet, or *côtelette de volaille*, and leave the chicken bone in it. Why you ask. To put a paper cuff on it – easy like that.

Basically, it is a chicken chop with butter inside (optionally with herbs, cheese, mushrooms, other spices too). The crispiness is achieved thanks to breadcrumb coating. Double breadcrumb coating, if you know what I mean.





VARENYKY (DUMPLINGS)

Varenyky or Ukrainian dumplings are a special Ukrainian dish that is rooted deeply somewhere in our culture code. They are mentioned in fairy tales, people sing songs about them, and Varenykys even play their part in movies! They are a national Ukrainian culinary treasure – a dish made of dough and various fillings. Traditionally, dumplings are served with fried onions and cracklings.

It is interesting that Ukrainian dumplings start their history in Turkey, they are the offspring of the Turkish diush-var – a dish made of dough and meat filling. This dish traveled later to Ukraine, where varenykys made their debut.

Varenykys are not just a dish, but also a part of folk rituals. For example, dumplings are served at weddings; they are also traditionally presented to pregnant women.

The name of the Ukrainian dumplings comes from the method of their preparation of «varyty» which means «to cook».

LAZY VARENYKY

The history of lazy dumplings began much later than of their classic recipe and this is the case when laziness really became the engine of gastronomic progress.

Today it is hard to tell who exactly came up with this genius lazy dumplings idea, but the fact that someone became too lazy to put the filling in the dough. is one hundred percent the case. The peculiar thing about the

lazy varenyky is that the filling is actually mixed with dough and as a result, you get a completely new dish.

In Ukraine, there are many variations of lazy dumplings: the sweet ones with cottage cheese, and the savory ones with potatoes and even the crazy mixed alternative with potatoes and cheese together.

They are traditionally served with sour cream





SAUSAGES

In traditional Ukrainian cuisine, sausages are something that people tried to stock up on, just in case. Sausages always were a festive dish and they are a must-have on the festive table.

The preparation of this national delicacy started with a thorough cleaning and preparation of the intestines, preferably of a freshly slaughtered pig. Then they were soaked, peeled and stuffed with pork meat, lard, garlic, and pepper. The sausages were laid out in rings, and then baked in a hot oven on both sides.

Ukrainians are very fond of this delicacy because sausages can be pre-

served for a long time if filled with lard and stored in a cool place.

If you see on the menu a Ukrainian blood sausage, do not hesitate to try this local delicacy.

Apart from the sausages stands a whole family of meat dishes that are prepared using slow cooking technology. I am talking about boiled pork. This is an amazingly tasty dish, mainly from pork (could be beef or lamb) ham, pre-marinated with garlic and pepper, baked in the oven for several hours, and served both hot and cold. Yum!





RIBS

Ribs. Perhaps, this is one of the most delicious meat dishes in traditional Ukrainian cuisine. Ribs are a perfect option for cooking rich borsch and they are great as an independent dish. There is a special place reserved for ribs on the holiday festive table.

Many people mistakenly think that ribs are just a chunk of fat and high-calorie meat on the bone, but this is not exactly true. The fat on the ribs is located the closest to the bone, which gives them such a delicate taste and aroma.

Traditionally, ribs are cooked with spices: dill, coriander, garlic, and black pepper.



SEAFOOD

Many fall into the trap of stereotypes believing that Ukrainian cuisine is only meat dishes and lard, but this is definitely not the case. A significant place in Kyiv and Ukrainian cuisine is given to the fish dishes, as fish has always been in abundance in the Dnieper River.

The history for Ukrainians is that meat dishes were a rarity and a real delicacy, fish, on the other hand, was more available and frequently placed on the dining table.

Considering how many days a year people fasted in Ukraine (in compliance with the Christian Orthodox religion), it turns out that the river fish was (and perhaps still is) one of the most important products in traditional cuisine.

Throughout the history of Ukrainian national cuisine, the river fish underwent numerous ways of treatment: it was fried, seasoned with horseradish, cured, dried, put into borsch, and even stuffed into sausages.



HOLUBTSI (STUFFED CABBAGE ROLLS)

This dish, as simple as it is and familiar to every Ukrainian, has a rather complicated history. It is believed that the first stuffed cabbage was prepared at the turn of the 18th and 19th centuries, and was inspired by pigeon dishes in French cuisine. The name of the dish in Ukrainian «holubtsi» derives from the word «holub» – pigeon.

The filling for cabbage rolls is prepared from minced meat with cereals (buckwheat, rice, or corn), then it is wrapped in a cabbage leaf, which in shape resembles the body of a dove. Potatoes, mushrooms, carrots, spices are added to cabbage rolls optionally.

This national dish is prepared in tomato sauce and served with sour cream.



KRUCHENYKY OR ZAVYVANTSI (MEAT ROLLS)

The Ukrainian national dish, kruchenyky (or zavyvantsi) is actually meat rolls made of thinly sliced meat with a variety of fillings. Traditionally, rolls were prepared from pork, beef, or chicken. Fried cabbage, traditional prunes, mushrooms, and cheese were used in the classic recipe of the filling.

Ukrainians are very fond of this dish as it is easily made, the ingredients are inexpensive (for a thin slice of meat and a hearty portion of vegetables as the filling you do not have to pay a fortune) and the dish is tasty and rich in calories.



DESSERTS



By the time the dessert is served, the meal is already winding down and the anticipation subsided. It would seem that the guests are already full and they can no longer be surprised by anything. However, the desserts about to arrive prove the diners wrong.





KYIV CAKE

Kyiv cake is a signature local dessert, well known all over Ukraine and probably outside. Perhaps, it would be a bad idea to take it with you as a souvenir, but to try Kyiv cake while in Kyiv is an absolute must.

Invented in Soviet times by the technologists of the confectionery factory named after Karl Marx, this famous dessert survived many reincarnations. It is worth saying that most of the modifications were implemented with the sole reason: to make the ingredients cheaper. Thus, cashew nuts from the original recipe were first replaced with hazelnuts, and

later with cheaper peanuts. Delicate egg cream over the years has turned into butter, and instead of traditional candied fruits, marzipan toppings and jelly are used as the decorations now.

All this being said, the Kyiv cake from the confectionary factory the way it is right now, while still good may not have the gourmands excited. But don't you worry, the exquisite versions served by many Kyiv restaurants will do the job with their signature takes on the secret recipe.



SMETANNYK (SOUR CREAM CAKE)

Sour cream cake was originally a rustic cake. One of the main ingredients, as you can easily guess, is sour cream. For Smetannyk, the cakes are fried in a pan, then coated with sour cream and stacked on top of each other.





NAPOLEON CAKE

Ukrainians love baking cakes. Especially puff cakes. The obsession with puff cakes has been around for decades. On the menu of Kyiv cafes and restaurants, you will find a solid number of familiar desserts and a Napoleon is always among them. It is a puff cake with delicate cream sauce, a distant relative of the French cake «Millefeuille».

MEDOVYK (HONEY CAKE)

Honey Cake is one of the most popular and loved cakes in Ukraine. According to the classic recipe, the thin honey cakes are baked separately and then layered with sour cream. Inexpensive, yet really sweet, this cake with the distinct honey taste to it is always a delight.





SYRNYKY (COTTAGE CHEESE PANCAKE)

You could safely say that syrnyky is the most authentic and recognized Ukrainian traditional dessert. Its recipe can be found in cookbooks of the 18th century. The idea behind syrnyky is simple and brilliant: these are cottage cheese pancakes. Nowadays they serve syrnyky at the hipster cafeterias and high-end restaurants, although the dessert began its history in rural cuisine.

There are many ways to prepare cottage cheese pancakes: they are baked, fried, made sweet and salty, with flour, semolina, and even potatoes. However, in Kyiv cuisine, sweet syrnyky with sour cream are considered traditional.

The simple easy recipe and the availability of products made this dessert the most common one in Ukraine, and it is even more popular than its American counterpart – the cheesecake.

Served with sour cream, condensed milk, and jam.





PIES

Pies, and pyrizhky stand for one of the representations of Slavic, Ukrainian, and, accordingly, Kyiv gastronomic culture. Recently in Kyiv, the tradition of baking pies has been actively reviving. Specialized pie cafes are opening. Pies are increasingly present in restaurants, especially those that specialize in traditional and modern Ukrainian cuisine.

Brown fragrant buns with filling and the wonderful aroma of baked pastry might seem not so special. However, each housewife always has her own secret of cooking, which was conveyed to her by her grandmother, who, in turn, learned

it from her great-grandmother and so on...

People start to cook pies in the evening. They knead the dough, make the pre-ferment, and leave overnight.

In the morning, they prepare the filling. For non-sweet pies, it can be anything: minced meat or fish, giblets, potatoes, cabbage, mushrooms, eggs, onions, and for the sweet ones, any fruits, and berries.

Then they give the pies the shape of a boat, circle, oval, or just a triangle and a rectangle, and put them into the oven.

Good pies are lush, soft, with an amazing, delicate taste.







BREAD

Ukraine is one of the largest grain producers in the world. Naturally, the bread production and consumption culture in our country have a long and deep-rooted tradition.

Any decent restaurant bakes its own bread or buys it at small craft bakeries.

Wheat, rye, buckwheat, corn varieties — you will certainly see all kinds of bread while in Ukraine. Grab the opportunity to enjoy it fully. In combination with all kinds of spreads based on salo, or butter, you can create a small culinary masterpiece yourself.

Traditional Ukrainian bread is palianitsia, a round wheat flour loaf with a crispy crust and the softest crumb. As for the word «palianitsia» is a real Ukrainian shibboleth*. Only Ukrainian native speakers can pronounce this word correctly, without an accent.

* Shibboleth (Hebrew, «flood» or «torrent»), a biblical expression denoting a characteristic speech feature by which you can identify a group of people (in particular, ethnic); a kind of «speech password,» which unconsciously betrays a non-native speaker.

BEVERAGES



Guests are greeted with drinks. Drinks accompany almost every dish. At the end of the feast, the final drink sums up the festivities and the guests say their goodbyes still feeling its after-taste.

It will not surprise you if I say that drinks and a drinking culture connect people from different places and with different backgrounds. What you might not know, is that many familiar drinks you have tried many times (or not so many) were invented by Ukrainians. For exam-

ple, the world-famous Green Mexican cocktail, which is already among the cocktail classics, was invented by the bartender from Kyiv, Serhii Kodatskyi. There are some more Ukrainian names in the world beverage history: the winner of the British coffee brewing competition the Turkish UK Cezve Championship (2014) is a Kyiv resident Vadym Hranovskyi. He created a totally unique coffee-based drink Flat Red, which combines the sweet and tart notes of pomegranate, the sour of orange and the chocolate bitterness of coffee beans.



UZVAR

Uzvar is a must-try drink for a foreigner in Ukraine. It is an ancient Ukrainian drink made of dried (or smoked) fruit, which gives the drink a special recognizable taste.

Traditionally, apples, pears, plums, cherries, raisins, prunes, and other berries are used to make uzvar.

Interestingly enough, in the old recipes of the uzvar, there is no sugar at all, for sweetness people put

honey in the drink. Quite often, the spices are added: cloves, cinnamon, and orange or lemon zest.

It turns out that uzvar is not only tasty but also healthy because all the vitamins necessary for our bodies are stored in dried fruits. For this reason, the drink is especially popular in winter, when the body lacks the vitamins and nutrition and needs a boost of energy.





KVASS

One of the best non-alcoholic traditional drinks is kvass. Its taste and nutritional value have no equal anywhere in the world. The history of kvass began more than a thousand years ago, but its popularity is still growing today.

The first written mention of this traditional drink in Kyivan Rus dates back to 989. «Distribute food, mead, and kvass to the

people,» said Prince Vladimir the Great to his subjects after the baptism of Kyivan Rus.

Kvass was an integral part of Soviet life. Every summer in the parks and the streets of cities and towns, the barrels with kvass appeared, gathering lines of people eager to alleviate the summer heat with a glass of kvass.

NALYVKA/ NALEWKA (CORDIALS)

Nalyvka is basically just vodka infused with botanicals, such as berries, herbs or even horseradish. The exact place and date when traditional liquor appeared is hard to place. But, no matter, Nalyvka is considered a national Ukrainian drink, the recipes of which were passed down from generation to generation.

Even now, many families keep their signature recipes for honey or horseradish nalyvkas, fruit and berries infusions and tinctures based on roots and herbs, passed down from their great-grandfathers.

Nalyvka as liquor was important for the people of the past generations not only because it was an integral part of all family holidays, but because of its medicinal properties. In times when the medicine was in short supply, it was used as an antiseptic, painkiller, and so on.

Traditionally, in the monastery enterprises of Ukraine from the 17th–18th centuries, liquors and tinctures were called «vodka».



HORILKA (VODKA)

Horilka (also known as vodka) as we know it now, appeared in Ukraine in the middle of the last century and since then it conquered the world. Now horilka is considered the cleanest, strong drink in the world and is always in very high demand for export.

According to the legend, horilka entered the territory of Ukraine with Genoese travelers who brought grape alcohol with them. Having tried this strong drink, Ukrainians decided to make their own. Probably lacking the grapes, the Ukrainians used rye and called the obtained drink «bread wine». An interesting fact is that the first vodka was used only in medicine.







BEER

They say all the countries and nations are divided into «beer» and «wine» nations. If so, Ukrainians may consider themselves lucky. The traditions of local brewing and winemaking date back centuries. Drinking a glass or two of local beer and wine is a must for every Kyiv guest. The number of local craft beer pubs, as well as wine bars, has been growing steadily in recent years.

Kyiv is a city with a diverse beer scene. True beer lovers will find something here to scratch their itch. Fancy a traditional beer brewed in the best brewing tradition of Germans or Czechs? Here you go! Majestic British beers or diverse samples of Belgian traditional brews? Bitter, yet incredibly fragrant American hops? Dozens of craft breweries from Kyiv and from all over Ukraine offer these tasty beers from kegs and bottles, waiting for your palates.



WINE

As for the local wines, it is worth saying that Ukraine is actually a promising wine-growing region. In Kyiv, you will find wines from the Odeska region, from Tavria, from wineries in Western Ukraine. Not to mention the biodynamic wine that is produced in the Kyivska region.

Many Ukrainian wines, both new and aged, deserve your attention. Fortunately, along with the growth of

specialized wine bars and restaurants, the number of sommeliers is growing too. With their help, you will surely make many pleasant discoveries.

Many nations are proud of their traditions of feasting and hospitality. Kyiv has long been famous for its generosity and hospitality. The feast in Kyiv can last from several hours to several days. As you may notice, Kyiv cuisine is quite diverse



and I am absolutely sure that every guest in the Ukrainian capital will be able to find special tastes to their liking and create culinary memories that will last a lifetime.

I do sincerely hope that everyone who tries Kyiv cuisine will fall in love with it and will tell stories about their local culinary experiences to their friends and relatives and come back for more.



УДК 641(477.411)(036)=161.2=111
К38

Надруковано на замовлення КП «Центр публічної комунікації та інформації»
в рамках інформаційно-комунікаційної кампанії «Київ — читає!»

Київ. Гастрономічний путівник

К38 Київ. Гастрономічний путівник / О. Волков. – К. : Саміт-книга, 2020. – 120 с.

ISBN 978-966-986-219-8

ISBN 978-966-986-218-0 (серія)

Автор книги, Олексій Волков, запрошує Вас на смачне київське застілля з легендарних і унікальних страв улюбленого міста.

УДК 641(477.411)(036)=161.2=111

ISBN 978-966-986-219-8

© «Саміт-книга», 2020

Довідкове видання

Київ

гастрономічний путівник

укр., англ. мовами

Автор тексту: О. Волков
Фотографи: Ю. Ковриженко, В. Рачок, А. Радучич,
І. Коваленко
Перекладач: «My Dragon»
Коректор: Т. Залива
Макетування Ю. Запорожченко
Дизайн та макетування обкладинки О. Біленко
Відповідальна за випуск Ю. Запорожченко
Директор з друку А. Бодейчук
Директор видавництва І. Степурін

Формат 70Х90 1/16. Ум. друк. арк. 8.77.
Папір офсетний. Друк офсетний. Наклад 500 прим.
Субліцензійний договір №0906-20/КВ
від 09.06.2020 року
Видавництво «САМІТ-КНИГА»
Україна, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25
Тел.: (063) 757-74-80
sbook.com.ua, sinbook@ukr.net
Видавниче свідоцтво ДК 5335 від 20.04.2017