

Podcast-Transkript – Ukrainische Küche

Свято української кухні
Це справжнє диво, просто диво -
Українська кухня в селі,
І немає такої сім'ї,
Де не було б вареників їсти.

Борщ у казані на вогнищі,
Пам'ять старовини в кожній ложці.
А ковбаса, сир та сало,
Це незмінний символ на столі.

А як у хаті гостей чекають,
Усім стравам привітання вітають.
Розкладний стіл, багатий, як небо,
І в ньому все - добро і свято.

Голубці, млинці, пиріжки різні,
Святковий стіл - казка без кінця.
І весело, і радісно, і вкусно,
Українська кухня - це благословенство.

В ній душа тепліше вогню,
Смак справжній і дивовижний диво.
Бо ніхто так не готує,
Як українська мати своє.

Це національна кухня моя,
Диво, яке нам Бог послав.
І хоч на світі є багато страв,
Українська кухня - це моя слава.
-schrieb Vasyl Symonenko

Hat die Ukraine ihre eigenen traditionellen Gerichte?

Ja. Die nationale Küche der Ukraine ist sehr vielfältig, einzigartig, bunt und schmackhaft. Die ukrainischen Frauen sind sehr fleißig, deshalb gibt es in der ukrainischen Küche mehr als zweihundert Volksgerichte

Seit vielen Jahren kochen unsere Mütter und Großmütter verschiedene Gerichte, von denen viele zur Tradition geworden sind. Dazu gehören Borschtsch, Kohlrouladen, Kartoffelknödel, gefüllter Kohl und viele andere.

Es ist erstaunlich, wie reich die ukrainische Küche ist. Heute werden wir herausfinden, wie jedes berühmte ukrainische Gericht entstanden ist.

Nationale Essenstraditionen sind Teil der nationalen Kultur eines jeden Landes. Jedes Land und sogar jede Region hat ihre eigenen kulinarischen Traditionen. Sie beruhen auf der Nutzung lokaler Ressourcen. Nationale Lebensmitteltraditionen sind wertvoll für die Erhaltung der menschlichen Gesundheit. Sie beziehen sich nicht nur auf die Zubereitung der verschiedenen Gerichte, sondern sind auch ein fester Bestandteil von Ritualen.

Gerichte der ukrainischen Küche können nicht mit anderen Arten von gesalzenen Lebensmitteln in der Welt verwechselt werden. Das liegt daran, dass die ukrainische Küche viele Komponenten enthält, die der nationalen Mentalität entsprechend übernommen und auf ihre eigene Weise verarbeitet wurden. Die ukrainische Küche gilt zu Recht als eine der reichhaltigsten und vielfältigsten Küchen der Welt.

Es wird angenommen, dass die ukrainische Küche vor mehr als 7.000 Jahren von den Trypilliern entwickelt wurde! Damals lernten unsere Vorfahren, Brot zu backen, das seit Jahrtausenden der „Kopf von allem“ ist. Und warum?

Brot ist das ausdrucksstärkste, beliebteste und bedeutendste Attribut der ukrainischen Küche. Es wurde immer in großen Mengen verzehrt, da die Ernährung im Allgemeinen kalorienarm war. Flüssige Speisen, Kartoffeln und sogar Brei werden mit Brot gegessen. Im Sommer wurden dazu frische Gurken, Obst und Beeren als Mittagssnack gegessen.

Roggenbrot wurde in der Ukraine immer bevorzugt. Das Wort Roggen hatte in der Zeit der Kiewer Rus eine so breite Bedeutung, dass es für Brot und Lebensmittel im Allgemeinen verwendet wurde. Roggenbrot wurde zu den wichtigsten Feiertagen gebacken: Weihnachten, Ostern, Hochzeiten.

Traditionell backten die Frauen das Brot für die Familie. Erst im späten Mittelalter, als in den Städten Bäckereien entstanden, erhielten auch die Männer das Recht, Brot zu backen.

Brot war lange Zeit ein Symbol für Wohlstand und Gastfreundschaft. Krümel und Brotstücke wurden nie weggeworfen, sondern an Geflügel oder Vieh verfüttert. Es galt als Sünde, ein Stück Brot nicht zu essen, und wenn es auf den Boden fiel, musste man es aufheben, vom Staub befreien, küssen und essen.

Brot ist eines der wichtigsten Attribute der ukrainischen Rituale. Alle Arten von Hochzeitsgebäck drückten die Idee des Familienzusammenhalts, der Stärke der Ehe, der Fortpflanzung, des Wohlbefindens und der Harmonie in der Familie aus. Brot war von großer Bedeutung bei Geburts- und Beerdigungszeremonien, und es durfte in keinem Kalender und an keinem Feiertag fehlen.

Die mit dem Brot verbundenen Traditionen, die die Achtung vor der Arbeit und dem arbeitenden Menschen sowie die besten moralischen Grundsätze im Allgemeinen verkörpern, leben bis heute fort.

Das Phänomen der ukrainischen Küche ist, dass sie sowohl ganzheitlich als auch regional vielfältig ist. Da unser Land lange Zeit zu verschiedenen Staaten gehörte und von verschiedenen Nationalitäten beeinflusst wurde, haben sich die kulturellen Eigenheiten der einzelnen Regionen getrennt voneinander herausgebildet.

So waren beispielsweise in der Westukraine eher Schafsprodukte und in Polissja (Nordukraine) eher Kartoffelgerichte verbreitet. Trotzdem gibt es in der gesamten Ukraine eine relativ homogene Palette von Lebensmittelrohstoffen (Schweinefleisch, Schmalz, Rote Beete, Weizenmehl, Hülsenfrüchte, Pflanzenöl) und deren Verarbeitung.

Traditionelle ukrainische Gerichte werden meist gekocht, gedünstet und gebacken. Dies sind schließlich die Lebensmittel, die in einem antiken Ofen zubereitet wurden.

Lassen Sie uns mit dem beliebtesten Gericht der ukrainischen Küche beginnen. Beginnen wir mit den Ursprüngen von Borschtsch, denn er hat uralte Wurzeln und ist nicht nur ein Gericht, sondern auch ein kulturelles Symbol.

Borschtsch ist ein Symbol der ukrainischen Kultur, das nicht nur unsere Brotscheiben nährt, sondern auch den Geist und die Traditionen unseres Volkes widerspiegelt. Dieses Gericht erzählt uns von Jahrhunderten der Geschichte, von herzlichen Familientreffen und sogar von unseren nationalen Werten.

Seit seinen Ursprüngen ist Borschtsch eng mit dem ukrainischen Land und seinen Produkten verbunden. Rote Bete, Kohl und Kartoffeln sind Gemüse, die auf unseren Feldern wachsen und die Grundlage für dieses Gericht bilden. Und die duftende Frische der Kräuter, die dem борщ hinzugefügt werden, erinnert uns an unseren natürlichen Reichtum.

Der Borschtsch spiegelt auch die geschmacklichen Vorlieben und kulinarischen Fähigkeiten der Ukrainer wider. Die traditionelle Zubereitungsart erfordert Zeit, Geduld und das Geschick der Hausfrauen. Das Kochen der Brühe, das Zerkleinern des Gemüses, die ständige Kochkunst - all das macht den einzigartigen Geschmack von Borschtsch aus. Aber Borschtsch ist nicht nur ein Gericht auf dem Teller, sondern auch ein Symbol für Gemeinschaft und Familienzusammenhalt. Die Tradition des Borschtschkochens wird von Generation zu Generation weitergegeben, und jede Familie hat ihre eigenen Rezepte und Geheimnisse. Familie und Freunde versammeln sich um den Tisch, um eine köstliche Mahlzeit zu genießen und Freude und Wärme zu teilen.

Борщ ist nicht nur ein gastronomisches Vergnügen, sondern auch ein Symbol unserer nationalen Identität. Er spornt uns an, stolz auf unsere Kultur zu sein, unsere Traditionen zu bewahren und sie an die nächsten Generationen weiterzugeben. Vor kurzem wurde dieses Gericht in die Liste des immateriellen Kulturerbes der Ukraine der UNESCO aufgenommen. Борщ ist zu einer Art emblematischer Flagge geworden, die wir hochhalten, um der Welt unsere nationale Seele, unsere Gastfreundschaft und unsere Liebe zu unserem Heimatland zu zeigen.

Borschtsch verkörpert somit den Reichtum der Traditionen, der kulturellen Werte und der Gemeinschaft des ukrainischen Volkes. Er ist nicht nur ein Gericht, sondern auch ein Symbol unserer Identität, das uns verbindet und uns mit unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Verbindung hält. Borschtsch ist mehr als nur ein Gericht. Es ist eine lebendige Geschichte, die wir gemeinsam weiterschreiben, Schritt für Schritt, Löffel für Löffel.

Mit борщ, und nicht nur mit ihm, kann man das bekannte Сало(Schmalz)genießen. Was ist es und warum lieben die Ukrainer es so sehr?

Salo oder das Schmalz ist eine wahrhaft unübertroffene Delikatesse der ukrainischen Küche. Es ist ein Stück Schweinefett, das auf unseren Tischen und in unseren Herzen einen ehrenvollen Platz einnimmt. Schon beim ersten Blick auf das Salo erkennt man, dass es sich um ein besonderes Produkt handelt. Seine weiße, ölige Textur regt den Appetit an und ist eine Augenweide. Aber Salo ist nicht nur lecker, sondern hat auch eine Bedeutung in unserer Kultur und Tradition.

Die Ukrainer haben das сало lange Zeit verehrt. Es war ein Symbol für Wohlstand und Reichtum, da das Schwein als Tier die Familien mit Fleisch und Fett versorgte. Schmalz wurde auch als Energiequelle und zur Konservierung von Lebensmitteln in der kalten Jahreszeit verwendet.

In der ukrainischen Küche gibt es viele Rezepte mit Schmalz. Vom klassischen "Schkvarka"-Schmalz, das in der Pfanne knusprig gebraten wird, bis hin zu mariniertem Schmalz, Salaten und sogar Backwaren - Schmalz verleiht jedem Gericht einen besonderen Geschmack und ein besonderes Aroma.

Es ist auch ein fester Bestandteil der ukrainischen Feiertage. So werden zu Weihnachten oft Speisen mit Blei - Schmalz und Zwiebeln - verziert und zu Ostern werden Ostereier aus Schmalz geschmolzenem Wachs hergestellt. Dies zeigt, wie wichtig Schmalz für uns aus religiöser und kultureller Sicht ist.

Wir sollten nicht vergessen, dass Schmalz nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund ist. Es enthält Fettsäuren, die zur Normalisierung des Stoffwechsels und zur Erhaltung einer gesunden Haut beitragen. Salo ist einer der Schätze der ukrainischen Küche, der nicht nur geschmacklich, sondern auch kulturell und historisch von Bedeutung ist. Es ist ein Symbol für unser Volk, seine Gastfreundschaft und seine Traditionen. Salo verbindet uns, erinnert uns an unsere Wurzeln und unterstützt das Erbe, das wir an künftige Generationen weitergeben.

Varenyky sind der Stolz der ukrainischen Küche, ein köstliches und unübertroffenes Gericht, das jedem, der sie probiert, Freude und Genuss bereitet.

Diese kleinen, aber exquisiten Meisterwerke sind eng mit unserer Geschichte und Kultur verbunden. Varenyky spiegeln ukrainische Traditionen wider, die von der Natur und der Saisonalität der Lebensmittel inspiriert sind. Sie sind ein Symbol für die Handwerkskunst und die Liebe, die in jedem Stück Teig steckt, das die Füllung umhüllt.

Ukrainische Varenyky können mit einer Vielzahl von Füllungen versehen werden, von Kartoffeln und Pilzen bis hin zu süßen Früchten oder Käse. Ihr Geschmack und ihre Beschaffenheit schaffen ein einzigartiges Erlebnis, das den Reichtum der ukrainischen Küche offenbart.

Varenyky sind mehr als nur ein Gericht. Sie sind ein Symbol für den Zusammenhalt der Familie, wenn sich Familie und Freunde um den Tisch versammeln, um diese Köstlichkeiten

zu genießen. Das Kochen der Knödel wird zu einem gemeinsamen Ritual, bei dem alle gemeinsam modellieren und Gespräche, Lachen und Wärme miteinander teilen.

Diese weichen und saftigen Meisterwerke sind in der ganzen Welt beliebt und bestechen durch ihre Einzigartigkeit und ihren Geschmack. Varenyky sind zu Vertretern der ukrainischen Küche geworden, die Menschen aus der ganzen Welt sehen und kosten wollen. Viele Menschen verwechseln ukrainische Knödel mit russischen Knödeln, obwohl der Unterschied derselbe ist wie zwischen Knödeln und italienischen Ravioli. Es sind alles verschiedene Gerichte.

Die Varenyky werden immer ein Symbol für unsere kulinarischen Fähigkeiten sein, eine Quelle der Freude und der Erinnerungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Lassen Sie uns diesen einzigartigen Schatz der ukrainischen Küche bewahren und ihn mit Stolz der ganzen Welt anbieten. Varenyky sind unser kulturelles Erbe, das uns verbindet und eine Fülle von Aromen und Traditionen offenbart.

холодець ist ein Gericht, das bei jedem ukrainischen Festmahl einen Ehrenplatz einnimmt. Diese beliebte Delikatesse aus alter Zeit ist eines der bekanntesten Symbole der ukrainischen Küche. Die Hauptzutat von холодець ist eine Fleischbrühe, die durch Kochen verschiedener Fleischteile eines Tieres zusammen mit Gewürzen und Gemüse hergestellt wird. Nachdem die Brühe hart geworden ist, verwandelt sie sich in eine dichte, gelartige Schicht, die Fleischstücke, Gemüse und Gewürze enthält.

Es ist ein Gericht, das eine lange Geschichte und traditionelle Bedeutung hat. Es war in der Antike beliebt, als es mit Fleisch aus der Jagd zubereitet wurde. Es war ein wichtiges Mittel, um Fleisch für lange Zeit zu konservieren.

Auch heute noch ist холодець ein fester Bestandteil festlicher Mahlzeiten, insbesondere zu Weihnachten, Ostern und bei Familienfeiern. Es symbolisiert den Zusammenhalt der Familie, Gastfreundschaft und Wohlstand.

Der Geschmack von Fleisch in холодець ist vielfältig und reichhaltig. Sein erfrischender, kalter Geschmack, kombiniert mit dem Aroma von Gewürzen und Fleisch, macht ihn zu einem unvergleichlichen Genuss für die Geschmacksnerven.

Gefüllte Kohlrouladen sind ein beliebtes Gericht der ukrainischen Küche, das Geschmack, Traditionen und Familienwerte verkörpert. Es handelt sich um zarte Kohlrouladen, die mit Fleisch, Reis und Gemüse gefüllt sind.

Es ist ein Gericht, das aus alten Zeiten stammt und tief in der ukrainischen Kultur verwurzelt ist. Sie wurden an Feiertagen und zu besonderen Anlässen zubereitet, wenn die Familien zusammenkamen. Gefüllte Kohlrouladen symbolisieren Gastfreundschaft, Wärme und den Zusammenhalt der Lieben.

Das Zubereiten von Kohlrouladen ist ein wichtiges Ritual, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Es ist eine gemeinschaftliche Tätigkeit, bei der alle Familienmitglieder zusammenkommen, um diese zarten Röllchen zu formen, zu rollen und zu backen. Dieser

Prozess ermöglicht nicht nur den Austausch kulinarischer Geheimnisse, sondern stärkt auch die Verbindung zu unseren Wurzeln.

Der Geschmack der Kohlrouladen ist unübertroffen - zarter Kohl, saftige Füllung und aromatische Gewürze ergeben eine harmonische Geschmackssymphonie. Die Kohlrouladen können mit einer Vielzahl von Füllungen zubereitet werden, von Fleisch bis hin zu vegetarischen Optionen, um verschiedenen Geschmacksvorlieben gerecht zu werden.

Dieses Gericht ist auch für seinen Nährwert bekannt, da es Proteine, Kohlenhydrate und Vitamine aus verschiedenen Zutaten kombiniert. Gefülltes Kraut ist nicht nur ein herzhaftes Gericht, sondern auch ein Symbol für gesunde Ernährung und Ausgewogenheit.

In der deutschen Küche gibt es ein Gericht, das mit Kohlrouladen vergleichbar ist - Kohlschnitzel. Dabei handelt es sich ebenfalls um ein Kohlgericht, bei dem Kohlblätter mit einer Füllung gefüllt und dann gebacken oder gedünstet werden. Diese Schnitzel ähneln den Kohlrouladen in ihrer Zubereitungsart und der Art, wie sie Kohl und Füllung kombinieren.

Gefüllter Kohl ist bei uns immer ein beliebtes Gericht, das uns an die Bedeutung traditioneller ukrainischer Aromen erinnert. Möge dieses wunderbare Gericht uns auch weiterhin vereinen und unsere Herzen mit Wärme, Genuss und Geschmackserlebnissen erfüllen.

Syrnyky sind ein traditionelles ukrainisches Gericht, das einen besonderen Platz im kulinarischen Erbe des Landes einnimmt. Sie sind köstliche Quarkkuchen aus Quark, Eiern, Mehl und Zucker.

Die Herstellung von Syrnyki ist einfach und spannend. Zunächst werden Hüttenkäse, Eier, Zucker und Mehl zu einer homogenen Masse vermischt. Diese Masse wird dann zu kleinen Plättchen oder Kugeln geformt, die in erhitztem Pflanzenöl goldbraun gebacken werden.

Käsekuchen können als Hauptgericht oder als süßes Dessert serviert werden. Sie werden gewöhnlich mit Butter, Sirup, Beeren oder Marmelade serviert. Der Geschmack von Syrnyki ist zart, saftig und unvergesslich.

Dieses Gericht ist tief in der ukrainischen Kultur verwurzelt und wird oft mit der Kindheit und der Gemütlichkeit der ukrainischen Familien in Verbindung gebracht. Es ist ein Symbol des traditionellen Landlebens, in dem Hüttenkäse als wertvolles Produkt galt.

Es ist ein beliebtes Gericht der ukrainischen Küche, das auch in der deutschen Küche seine Entsprechung hat. In Deutschland ist das Gegenstück zu Syrnyki der "Quarkkuchen" oder das „Quarkbällchen“.

Syrnyki sind nicht nur ein Gericht, sondern auch eine Verkörperung von Gastfreundschaft, familiärer Wärme und Liebe zur ukrainischen Küche. Sie begeistern durch ihren Geschmack und Duft und sind Teil unseres kulinarischen Erbes, auf das wir stolz sind.

Die ukrainische Küche ist nicht nur für ihre köstlichen Gerichte bekannt, sondern auch für die Vielfalt der Getränke, die sie anbietet. Hier sind ein paar Dinge, die über die Getränke der ukrainischen Küche gesagt werden können:

1. - Kompot ist ein beliebtes ukrainisches Fruchtgetränk, das aus frischen oder getrockneten Früchten wie Äpfeln, Kirschen, Pflaumen oder Erdbeeren hergestellt wird. Es hat einen natürlichen Geschmack und wird normalerweise gekühlt serviert.
2. - Kisil ist ein dickflüssiges Fruchtgetränk aus gerösteten oder frischen Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren oder Preiselbeeren. Es hat einen angenehm sauren Geschmack und kann als Dessertgetränk oder Soße serviert werden.
3. - Медовуха ist ein alkoholisches Getränk, das durch Gärung von Honig mit Wasser und Zugabe verschiedener Kräuter oder Gewürze hergestellt wird. Er hat einen süßen Geschmack und kann als Aperitif oder einfach zum Genießen verwendet werden.
4. - Horilka ist das nationale alkoholische Getränk. Er wird durch Destillation von Getreidealkohol hergestellt und ist in verschiedenen Sorten und Geschmacksrichtungen erhältlich. Horilka ist ein fester Bestandteil von Festen, traditionellen Mahlzeiten und besonderen Anlässen.
5. - Ukraine hat auch eigene Brauereien, die je nach Region und Tradition verschiedene Biersorten herstellen. Ukrainisches Bier ist bekannt für seinen reinen Geschmack, seine natürlichen Zutaten und seine hohe Qualität. Es kann hell, dunkel, leicht oder vollmundig sein und entspricht damit den unterschiedlichen Geschmacksvorlieben.

Ukrainische Getränke sind nicht nur eine Geschmacksvielfalt, sondern auch ein Spiegelbild des kulturellen Erbes und der Traditionen. Sie unterstreichen die Vielseitigkeit der ukrainischen Küche und schaffen eine Atmosphäre der Freude, der Gastfreundschaft und des familiären Zusammenhalts am Tisch.

Nach einem solchen Bericht möchte doch sicher jeder etwas Leckeres essen, oder, Lina?

Ja, Sofia, denn die ukrainische Küche ist eine wahre Fundgrube an Geschmack, Traditionen und kulturellem Erbe. Sie beeindruckt durch ihre Vielfalt an Gerichten, die natürliche Zutaten, Hausmannskost und einzigartige Geschmackskombinationen kombinieren.

Sie ist berühmt für ihren farbenfrohen борщ, köstlichen gefüllten Kohl, aromatische Knödel, сирники und andere Gerichte, die selbst die anspruchsvollsten Feinschmecker zufrieden stellen. Sie verwendet einzigartige Zutaten wie saure Sahne, Bohnen, Pilze, Schmalz und vieles mehr.

Ich bin sicher, dass die ukrainische Küche mit ihrem reichen Geschmack und ihren authentischen Rezepten die Herzen von Menschen aus der ganzen Welt erobert. Sie ist zu einem eigenständigen Konzept geworden, zu einem Symbol für Tradition und üppigen Geschmack. Vom Borschtsch bis zum gefüllten Kraut, vom Speck bis zu den Varenyky - die ukrainische Küche lädt jeden zu einem Festmahl ein, bei dem man einzigartige Aromen genießen und eine tiefe Verbundenheit mit der Kultur und dem Erbe des Volkes spüren kann.

Entdecken Sie also die ukrainische Küche, probieren Sie ihre unvergleichlichen Aromen und teilen Sie diese kulinarischen Schätze mit allen Menschen auf der Welt. Tauchen Sie ein in den Reichtum der ukrainischen Küche, wo jedes Gericht Geschichte, Tradition und kulturelles Erbe in sich trägt. Spüren Sie die Gastfreundschaft, die Wärme und die Freude, die alle Mahlzeiten in der Ukraine begleiten. Probieren Sie ukrainische Köstlichkeiten, genießen Sie einzigartige Geschmackskombinationen und teilen Sie diese unvergesslichen Erfahrungen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Die ukrainische Küche ist nicht einfach nur Essen, sondern eine echte Reise in die Welt des Geschmacks und der kulturellen Vielfalt.

Слава Україні!

Героям слава!