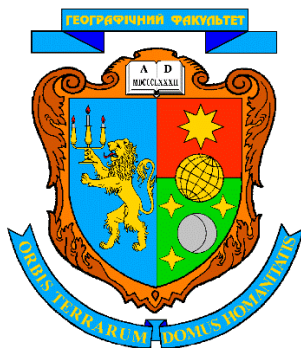


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Географічний факультет

Любомир Безручко
Світлана Благодир

Кулінарна етнологія:

методичні вказівки



Львів–2026

Л. Безручко, С. Благодир. Кулінарна етнологія : методичні вказівки (для студентів спеціальності ІЗ Туризм та рекреація ОПП «Туристична діяльність») – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2026. – 41 с.

Подано силабус курсу «Кулінарна етнологія», перелік тем, літературу, тематику практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, які здобувають фах за спеціальністю ІЗ Туризм та рекреація ОПП «Туристична діяльність».

Для студентів спеціальності «Туризм та рекреація» ВНЗ України.

Рекомендовано до друку
Вченою радою географічного факультету
Львівського національного університету імені Івана Франка
Протокол № 2 від 19 березня 2026 р.

© ЛНУ імені Івана Франка
© Л. Безручко, С. Благодир



1. Зміст

	с.
1. Загальні особливості курсу	4
2. Практичні роботи	14
3. Перелік запитань на іспит	37
4. Теми для самостійної роботи студентів	39



1. Загальні особливості курсу

Дисципліна «Кулінарна етнологія» є нормативною дисципліною з спеціальності ІЗ «Туризм та рекреація» ОПП «Туристична діяльність», яка викладається в 3 семестрі в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).

Ця дисципліна забезпечує формування таких важливих компетентностей для бакалаврів з туризму і рекреація, як: розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності; здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання туристичних послуг для різних сегментів споживачів із врахуванням етнічних кулінарних ресурсів території.

Вона є дисципліною для фахівців освітнього-професійної підготовки зі спеціальності ІЗ «Туризм та рекреація» ОПП «Туристична діяльність», тривалість курсу один семестр.

Обсяг курсу:

Денна форма навчання. Загальний обсяг 90 годин, з яких: 48 години аудиторних занять: 32 годин лекцій і 16 годин семінарських/практичних занять; 42 години самостійної роботи.

Заочна форма навчання : Загальний обсяг 90 годин, з яких: 16 години аудиторних занять: 10 годин лекцій і 6 годин семінарських/практичних занять; 74 години самостійної роботи.

Мета та цілі курсу:

Метою дисципліни є викладання навчальної дисципліни «Кулінарна етнологія» є забезпечення майбутніх фахівців в галузі туризму знаннями про різноманіття кухонь різних народів світу.

Цілі курсу:

є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців в

галузі туризму з питань:

- особливостей функціонування національних гастрономічних трендів;
- специфіки надання послуг харчування іноземним туристам;
- врахування кулінарних традицій, як туристичного ресурсу, при формуванні туру у країну.

Очікувані результати навчання:

Після завершення цього курсу студент буде :

знати:

- основу кухонь народів світу;
- правила етикету та способу подачі страв різних етносів та націй;
- природні та культурно-історичні передумови виникнення та розвитку кухонь народів світу;
- національну особливості української кухні.

вміти:

- вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу;
- вільно визначати склад меню для туристів з різних країн світу;
- вільно визначати сировину та страви, не рекомендовані для туристів з тієї чи іншої країни.

Компетенції згідно освітньої програми:

Вивчення дисципліни «Кухні народів світу» зумовлює формування, розвиток та удосконалення загальних та фахових компетентностей, серед яких:

загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

ЗК03. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

ЗК07. Здатність працювати в міжнародному контексті

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії

спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК17. Здатність аналізувати рекреаційнотуристичний потенціал територій

ФК19. Розуміння сучасних тенденцій і регіональних пріоритетів розвитку туризму в цілому та окремих його форм і видів

ФК26. Здатність визначати індивідуальні туристичні потреби, використовувати сучасні технології обслуговування туристів та вести претензійну роботу

ФК28. Здатність працювати у міжнародному середовищі на основі позитивного ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та мультикультурності, розуміння місцевих і професійних традицій інших країн, розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці

Програмні результати навчання:

ПР05. Аналізувати рекреаційно-туристичний потенціал території.

ПР14. Проявляти повагу до індивідуального і культурного різноманіття

ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПР25. Здійснити комплексну оцінку ефективності розвитку туризму на основі врахування різноманітних показників.

Критерії оцінювання:

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:

- практичні/самостійні тощо 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів - 50

- Іспит: 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів - 50

Підсумкова максимальна кількість балів - 100

Політика виставлення оцінок включає у себе такі позиції:

Підсумковий контроль. У разі відсутності студента під час проведення практичних занять та модульних контролів з поважних причин йому надається право на відпрацювання. У всіх інших випадках відсутність здобувача на практичних заняттях автоматично зараховується йому як незадовільна оцінка (0 балів) за відповідний вид контролю. Підсумкова максимально можлива кількість балів – 100.

Академічна доброчесність здобувачами вищої освіти передбачає самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій чи усній роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів обману.

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції та практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.

Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному контролі. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

Опитування

Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

Схема курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)*	Завдання, год.	Термін виконання
Відповідно до розкладу	<p>Тема 1. Вступ до дисципліни. Предметна область дослідження дисципліни. Значення кулінарних традицій в розвитку туризму. Історія кулінарних традицій світу. *Особливості розвитку гастрономічного туризму у світі</p>	<p>Лекційне / практичне заняття</p> <p>Самостійна робота</p>	<p>Підготувати питання по темі №1</p> <p>2/1 год</p>	<p>1 тиждень</p>
Відповідно до розкладу	<p>Тема 2. Особливості національних кухонь країн південної Європи (балканська та середземноморська кухні). Болгарська кухня Кухня Греції Італійська кухня Іспанська кухня. Кухня Португалії * особливості формування кулінарних традицій балканської та середземноморської кухні</p>	<p>Лекційне / практичне заняття</p> <p>Самостійна робота</p>	<p>Підготувати питання по темі №2</p> <p>2/1 год</p>	<p>2 тиждень</p>
Відповідно до розкладу	<p>Тема 3. Особливості національних кухонь країн північної, центральної та східної Європи. Національні кухні Данії, Швеції, Норвегії Кухня Голландії Кухня Німеччини Кухня Австрії Кухня Швейцарії Кухня Угорщини Кухня Чехії та Словаччини Польська кухня</p>	<p>Лекційне / практичне заняття</p> <p>Самостійна робота</p>	<p>Підготувати питання по темі №3</p> <p>2/1 год</p>	<p>3 тиждень</p>

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

	* специфіка формування кулінарних традицій досліджуваних країн			
Відповідно до розкладу	Тема 4. Особливості національних кухонь країн Західної Європи Французька кухня Кухня Бельгії Кухня Великобританії, Кухня Ірландії, Шотландії, Уельсу * Специфіка формування кулінарних традицій Західної Європи	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №4 2/1 год	4 тижень
Відповідно до розкладу	Тема 5. Особливості національних кухонь Австралії та Нової Зеландії. Кухня Австралії Кухня Нової Зеландії Кухня Океанії *особливості формування національного меню країн Океанії	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №5 2/1 год	5 тижень
Відповідно до розкладу	Тема 6. Особливості національних кухонь країн Північної Америки Кухня США Кухня Канади * Значення інновацій США у глобальній кулінарній традиції	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №6 2/1 год	6 тижень
Відповідно до розкладу	Тема 7. Особливості національних кухонь країн Південної і Центральної Америки. Мексиканська кухня Кухня Бразилії Кухня Аргентини та інших країн Латинської Америки * Особливості формування	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №7 2/1 год	7 тижень

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

	кулінарних традицій країн Карибського басейну			
Відповідно до розкладу	Тема 8. Особливості національних кухонь країн Африки Загальна характеристика африканських кухонь Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини. Способи кулінарно-технологічної обробки Основний асортимент і технологія традиційних страв * внесок кулінарних традицій африки в глобальну культуру	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №8 2/1 год	8 тиждень
Відповідно до розкладу	Тема 9. Особливості національних кухонь Близького Сходу Загальна характеристика магрибських кухонь Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини. Способи кулінарно-технологічної обробки. Основний асортимент і технологія традиційних страв * специфіка формування магрибської кухні	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №9 2/1 год	9 тиждень
Відповідно до розкладу	Тема 10. Особливості національних кухонь Південно-Східної Азії Китайська кухня. Японська кухня. Корейська кухня. Кухня В'єтнаму, Індонезії, Філіппін * Вплив кулінарних традицій регіону на глобальні кулінарні треди	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №10 2/1 год	10 тиждень
Відповідно до розкладу	Тема 11. Особливості індійської кухні Загальна характеристика. Набір	Лекційне / практичне	Підготувати питання	11 тиждень

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

у	традиційної і сучасної продовольчої сировини. Способи кулінарно-технологічної обробки. Основний асортимент і технологія традиційних страв * значення кухні Індії в розитку глобальної кулінарії	чне заняття Самостійна робота	по темі №11 2/1 год	
Відповідно до розкладу	Тема 12. Особливості єврейської та східної кухонь . Єврейська кухня Турецька кухня Кухні Іраку, Ірану * Особливості складання меню східних кухонь	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №12 2/1 год	12 тиждень
Відповідно до розкладу	Тема 13. Українська національні кухня. Загальна характеристика. Основні страви та набори продуктів. Територіальна характеристика. *вплив етносів на формування кухні	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №13 2/1 год	13 тиждень
Відповідно до розкладу	Тема 14. Рекомендації щодо складання меню для іноземних туристів Особливості кухні. Особливості режиму харчування. Рекомендації до складання раціону. Не рекомендується включати у меню *Врахування кулінарних традицій при формуванні туру	Лекційне / практичне заняття Самостійна робота	Підготувати питання по темі №14 4/3 год	14, 15 тиждень
Відповідно до розкладу	Підсумковий модульний контроль		2 год	16 тиждень

Література для вивчення дисципліни:

Основна:

1. Ростовський В. Кухні народів світу: підруч. / В. Ростовський. Кондор, 2018. 502 с.
2. Ощипок І.М. Кухні народів світу: навч. посібн. Львів: Видавництво “Магнолія 2006”. 248 с.
3. Доцяк В.С. Українська кухня : підручник. Київ, 2014. 556с.
4. Михальська. Страви світової кухні. Харків: Веста, 2010 .223 с.
5. Кулінарна етнологія: підручник / Доценко В.Ф., Гавриш А.В., Пушка О.С. та ін.; за заг. ред. Доценка В.Ф. М-во освіти і науки України, Нац. ун-т харч. технол. – Херсон : Олді-плюс, 2020. – 756 с.
6. «Кухні народів світу» Безручко Л.С. Електронний курс: <https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=6733>
7. Неїленко С., Русавська В. Кулінарна етнологія : навч. посіб. / С. Неїленко, В. Русавська. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. – 612 с.
8. Ростовський В. Кухні народів світу: підруч: Кондор, 2016. 502 с.
9. Слащева, А.В. Кулінарне мистецтво країн світу: курс лекцій для студ. спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» ден. та заоч. форм навчання [Текст] / А. В. Слащева //Донецьк. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. – Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2017. – 177 с.

Додаткова:

1. Безручко Л.С., Жук Ю.І., Філь М.І. Концептуальні винні бари міста Львова як центри творення інноваційної барної культури. Причорноморські економічні студії. Випуск 91/2025. С. 227-232.

2. Безручко Л. С., Жук Ю. І., Філь М. І. Значення кулінарних традицій Італії у ресторанного господарстві міста Львова. Наукові праці МАУП. Економічні науки. 2025. Вип. 2 (78). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. – 182-187 с. DOI: <https://doi.org/10.32689/2523-4536/78-26>
3. Сало Я. Технологія ресторанної справи: Підручник. Львів, Афіша, 2013. 336 с.
4. Машир, Н. П. Ресторанний сервіс та секрети гостинності: навч. посібник. Київ : Кондор, 2014. 392 с .
5. Радченко Л. О. Особливості ресторанного сервісу. Обслуговування іноземних туристів: навчальний посібник. Харків: Світ книг, 2012. 288 с.
6. Тумко І.М. Смак країни. Кавказька кухня. Харків: Аргумент Принт, 2013. 71с.
7. Серета І.І . Смак країни. Смак Азії: кухні Китаю і Японії. Київ, 2014. 71с.
8. Саніна І.Л. Смак країни. Східні солодоці. Харків: Аргумент Принт, 2014. 72 с.
9. Альхабаш О.А. Смак країни. Французька кухня. Харків: Аргумент Принт, 2013. 71 с.
10. Гаврилко П. П. Збірник рецептур національної кухні країн Європи / “Центр учбової літератури”, 2016. 620 с.

Інформаційні ресурси:

1. Періодичні фахові видання.
2. Статистичні довідники.
3. Інтернет ресурси.
4. ib.druzya.org/view-Burda-Vkusno.txt.full.html
5. <http://library.kr.ua/bookexhibit/kuhni>.
6. <http://vsviti.com.ua/collections/4445>



2. Практичні роботи

Практична робота 1. Вступ до дисципліни

Мета роботи:

- сформувати базове розуміння предметної області дисципліни «Кухні народів світу»;
- ознайомити студентів з особливостями розвитку кулінарних традицій світу;
- розкрити роль гастрономічної спадщини у туризмі;
- навчитися аналізувати історичні та культурні чинники, які впливають на кухню різних народів.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Опрацювання теоретичних понять (короткі відповіді)

Дайте письмове пояснення до таких понять (2–3 речення кожне):

1. Гастрономічна культура
2. Національна кухня
3. Кулінарна традиція
4. Гастрономічний туризм
5. Культурна спадщина в контексті харчування
6. Ф'южн-кухня
7. Страва як культурний символ

Завдання 2. Міні-есе (0,5–1 сторінка)

Напишіть есе на одну з тем:

- «Чому кулінарні традиції є важливою частиною культурної спадщини?»
- «Яку роль відіграє кухня у формуванні туристичної привабливості країни?»

- «Як глобалізація впливає на національні кухні світу?»

Есе має містити власні приклади та аргументи.

Завдання 3. Дослідницьке завдання «Етапи розвитку світових кулінарних традицій»

Опрацюйте та коротко опишіть 4 ключові періоди історії кулінарного розвитку світу (5–7 речень на кожний):

1. Первіснообщинний період (становлення способів термічної обробки).
2. Античність (Греція, Рим, зіставлення культур).
3. Середньовіччя (торгові шляхи, спеції, релігійні обмеження).
4. Новий час та глобалізація (колонізація, обміни продуктами, гастрономічні революції).

Практична робота 2. Особливості національних кухонь країн південної Європи (балканська та середземноморська кухні).

Мета роботи:

- дослідити характерні риси південноєвропейських гастрономічних традицій;
- визначити спільні та відмінні риси балканської й середземноморської кухонь;
- навчитися аналізувати страви, продукти, кулінарні техніки;
- сформуванню розуміння гастрономічного потенціалу регіону для туризму.

Завдання до практичної роботи:

Завдання 1. Аналітична таблиця «Порівняння кухонь»

Порівняння кухонь південної Європи

<i>Критерій порівняння</i>	<i>Балканська</i>	<i>Середземноморська</i>
Основні продукти		
Поширені способи приготування		

Впливи інших культур		
Найвідоміші традиційні страви		
Особливості харчової поведінки населення		
Роль кухні у туристичній привабливості регіону		

Завдання 2. Дослідницьке міні-дослідження «Гастрономічна візитівка країни»

Обрати одну країну південної Європи (наприклад, Грецію, Італію, Хорватію, Сербію, Чорногорію, Албанію) та підготувати коротке дослідження (1–1,5 сторінки):

- характерні інгредієнти;
- національні страви;
- традиційні напої;
- сезонність продуктів;
- регіональні гастрономічні спеціальності;
- популярні гастрономічні фестивалі;
- популярність серед туристів.

Практична робота 3. Особливості національних кухонь країн північної, центральної та східної Європи.

Мета роботи:

- проаналізувати ключові риси гастрономічних традицій Північної, Центральної та Східної Європи;
- виокремити спільні та відмінні риси між трьома гастрономічними регіонами;
- дослідити походження страв, їхню символіку та роль у культурі;
- сформувати компетентність у застосуванні гастрономічних знань для туризму.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Порівняльна таблиця «Три гастрономічні регіони Європи»

Заповніть таблицю, порівнюючи північну, центральноевропейську та східноєвропейську кухні за такими критеріями:

<i>Критерії порівняння</i>	<i>Північна</i>	<i>Центральна</i>	<i>Східна Європа</i>
Провідні інгредієнти та продукти			
Типові способи термічної обробки			
Кліматичні фактори, що вплинули на кухню			
Культові національні страви			
Роль м'яса, риби та овочів у харчуванні			
Їжа як елемент національної ідентичності			
Потенційна привабливість для туристів			

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний образ країни»

Обрати одну країну з досліджуваного регіону. Підготувати дослідження (1–2 сторінки):

- історія формування національної кухні;
- особливі інгредієнти, що формують самобутність;
- найпопулярніші традиційні страви;
- традиційні напої;
- впливи сусідніх народів;
- гастрономічні свята, ринки, фестивалі;
- роль кухні у туристичному іміджі країни.

Приклади країн: **Північна Європа:** Швеція, Норвегія, Данія, Фінляндія, Ісландія. **Центральна Європа:** Німеччина, Австрія, Чехія, Швейцарія, Угорщина. **Східна Європа:** Польща, Україна, Литва, Білорусь, Молдова.

Завдання 3. Творче завдання «Меню європейських традицій»

Створіть авторське міні-меню з трьох страв: по одній з кожного регіону.

Указати:

- назву страви;
- країну походження;
- короткий опис;
- чому ця страва добре представляє свій регіон.

Практична робота 4. Особливості національних кухонь країн Західної Європи.

Мета роботи:

- сформулювати розуміння ключових характеристик гастрономічних традицій регіону;
- проаналізувати відмінності та спільні риси кухонь Західної Європи;
- вивчити походження культових страв та їхній вплив на туристичну привабливість;
- розвинути навички створення гастрономічних продуктів для туризму.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Порівняльна таблиця кухонь Західної Європи

Заповніть таблицю, порівнюючи **4 країни** (на вибір) за такими параметрами:

1. Ключові інгредієнти
2. Типові кулінарні техніки
3. Національні страви
4. Традиційні напої
5. Регіональні відмінності
6. Використання спецій і трав
7. Вплив колоніальних та історичних контактів
8. Що приваблює туристів

Завдання 2. Міні-дослідження «Фірмова кухня країни»

Обрати одну країну Західної Європи та дослідити:

- історію формування національної кухні;
- найхарактерніші інгредієнти (оливкова олія, трюфелі, морепродукти, м'ясні вироби тощо);
- топ-5 традиційних страв;
- традиційні напої (вино, сидр, ель, лікери);
- гастрономічні регіони (Бретань, Андалусія, Тоскана, Фландрія, Корнуолл тощо);
- гастрономічні фестивалі, ринки, події;
- що саме робить кухню туристично привабливою.

Завдання 3. Аналіз національної страви «Гастрономічний портрет»

Обрати одну культову страву Західної Європи (паелья, буябес, морозивний джелато, бельгійські вафлі, рататуй, fish & chips, пастель-де-ната, тарт татен тощо) та виконати:

1. опис походження;
2. історичний контекст (соціальні та культурні чинники);
3. ключові інгредієнти та їх символіка;
4. регіональні варіації;
5. сучасні ресторанні інтерпретації;
6. чому ця страва стала “візитівкою” своєї країни.

Практична робота 5. Особливості національних кухонь Австралії та Нової Зеландії

Мета роботи:

- дослідити гастрономічні традиції Австралії, Нової Зеландії та острівних держав Океанії;
- визначити ключові продукти, техніки приготування та культурні впливи;
- проаналізувати роль місцевих кулінарних традицій у формуванні туристичного іміджу регіону;
- навчитися застосовувати знання про екзотичні кухні для туристичних продуктів.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Аналітична таблиця «Австралія — Нова Зеландія — Океанія»

Заповніть таблицю, порівнюючи три регіони за такими критеріями:

1. Ключові інгредієнти (морепродукти, коренеплоди, фрукти, м'ясо)
2. Традиційні способи приготування
3. Відомі національні страви
4. Традиційні напої
5. Релігійно-культурні впливи на кухню
6. Використання місцевих продуктів (bushfood, кава-кава, таро тощо)
7. Роль кухні у туристичній привабливості

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний образ країни»

Обрати одну країну або острівний регіон:

- Австралія
- Нова Зеландія
- Фіджі
- Самоа
- Тонга
- Папуа-Нова Гвінея

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

- Таїті (Французька Полінезія)

І підготувати опис (1–1,5 сторінки):

- коротка історія формування кухні;
- локальні продукти (кенгуру, ему, барамунді, таро, кокос, бананові сорти, кумара тощо);
- національні страви;
- традиційні техніки (hangi, lovo, приготування в земляній печі, копчення, гриль);
- регіональні особливості;
- популярні гастрономічні фестивалі;
- чим кухня приваблює туристів.

Завдання 3. Творче (за бажанням) «Меню Тихоокеанського регіону»

Створити міні-меню з 3 страв:

- 1 страву — Австралія
- 1 страву — Нова Зеландія
- 1 страву — країни Океанії

Для кожної вказати:

- назву;
- основні інгредієнти;
- кулінарну техніку;
- культурний контекст;
- рекомендації для подачі туристам.

Практична робота 6. Особливості національних кухонь країн Північної Америки.

Мета роботи:

- ознайомити студентів з гастрономічними особливостями США та Канади;
- визначити вплив культур, міграційних процесів та регіональних факторів на формування кухні;
- навчитися аналізувати національні страви як елемент туристичної привабливості;

- розвинути навички створення гастрономічних продуктів для туристів.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Аналітична таблиця «США — Канада: порівняльна характеристика кухонь»

Заповніть таблицю, порівнюючи кухні США та Канади за такими параметрами:

1. Провідні інгредієнти
2. Характерні регіональні особливості
3. Впливи культур та міграцій
4. Традиційні кулінарні техніки
5. Найвідоміші страви країни
6. Національні напої
7. Гастрономічні фестивалі
8. Туристична привабливість кухні

Завдання 2. Аналіз страви «Історія та значення»

Обрати одну національну або культову страву США чи Канади:

Приклади США:

- бургер
- барбекю (Texas BBQ, Memphis BBQ, Carolina BBQ)
- clam chowder
- hot-dog
- jambalaya / gumbo
- cheesecake New York style

Приклади Канади:

- routine
- maple syrup dishes
- tourtière
- butter tarts
- Nanaimo bars
- salmon dishes

Проаналізувати:

1. Походження страви
2. Культурні та історичні передумови появи

3. Основні інгредієнти
4. Регіональні варіанти
5. Місце страви у гастрономічній культурі країни
6. Популярність серед іноземних туристів

Завдання 3. Творче завдання «Меню Північної Америки»

Створіть авторське меню з 4 страв:

- 2 страви зі США
- 2 страви з Канади

До кожної страви додати:

- короткий опис;
- основні інгредієнти;
- поєднання традицій та сучасних технік;
- чому ця страва цікава для туристів.

Практична робота 7. Особливості національних кухонь країн Південної і Центральної Америки.

Мета роботи:

- ознайомити студентів із гастрономічною спадщиною Південної та Центральної Америки;
- проаналізувати ключові інгредієнти, техніки приготування та культурні впливи;
- визначити роль місцевих кулінарних традицій у формуванні туристичного іміджу регіону;
- розвинути навички дослідження, аналізу та презентації гастрономічних об'єктів.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Порівняльна таблиця кухонь Південної та Центральної Америки

Заповніть таблицю, порівнюючи кухні **двох регіонів** за такими параметрами:

1. Основні інгредієнти (кукурудза, квасоля, картопля, тропічні фрукти, м'ясо, риба)
2. Регіональні особливості
3. Відомі страви
4. Використання спецій

5. Традиційні напої
6. Впливи колоніальних культур (іспанських, португальських, африканських, індіанських)
7. Релігійні та культурні звичаї, пов'язані з харчуванням
8. Гастрономічна привабливість для туристів

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний портрет країни»

Обрати одну країну із списку:

Центральна Америка: Мексика, Гватемала, Коста-Рика, Панама, Гондурас, Беліз, Сальвадор

Південна Америка: Аргентина, Бразилія, Перу, Чилі, Колумбія, Болівія, Венесуела, Еквадор

У дослідженні (1–1,5 сторінки) подати:

- історія формування національної кухні;
- впливи корінних народів (майя, ацтеки, кечуа, аймара тощо);
- основні інгредієнти;
- топ-5 національних страв;
- традиційні напої;
- регіональні гастрономічні особливості;
- гастрономічні фестивалі;
- що приваблює туристів.

Завдання 3. Аналіз страви «Гастрономічна історія та символіка»

Обрати одну культову страву регіону:

Приклади Центральної Америки:

- Такос, енчилада, томалес (Мексика)
- Пупуса (Сальвадор)
- Галло пінто (Коста-Рика)
- Чилакілес

Приклади Південної Америки:

- Севиче (Перу)
- Асадо (Аргентина)
- Фейжоада (Бразилія)

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

- Арéпа (Колумбія/Венесуела)
- Емпанада (різні країни)

Проаналізувати:

1. Походження страви
2. Історичні та культурні чинники
3. Основні інгредієнти й техніки приготування
4. Регіональні варіанти
5. Символічне значення страви
6. Популярність серед туристів

Практична робота 8. Особливості національних кухонь країн Африки.

Мета роботи:

- ознайомити студентів із гастрономічними традиціями Північної, Західної, Східної, Центральної та Південної Африки;
- дослідити ключові інгредієнти, кулінарні техніки, релігійні та етнічні впливи;
- сформувані навички аналізу гастрономічної спадщини як елемента туристичної привабливості;
- вивчити унікальні риси африканських кулінарних культур.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Аналітична таблиця «Регіональні кухні Африки»

Заповніть таблицю, порівнюючи 5 африканських регіонів:

- Північна Африка (Марокко, Туніс, Алжир, Єгипет)
- Західна Африка (Нігерія, Гана, Сенегал, Малі)
- Східна Африка (Ефіопія, Кенія, Танзанія)
- Центральна Африка (Камерун, ДР Конго, Габон)
- Південна Африка (ПАР, Намібія, Ботсвана)

Параметри для заповнення:

1. Основні інгредієнти
2. Традиційні способи приготування
3. Іконічні страви

4. Типові спеції
5. Релігійні та культурні впливи
6. Харчові табу та особливості
7. Гастрономічний потенціал регіону для туризму

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний профіль країни»

Обрати одну країну Африки та підготувати опис (1–1,5 сторінки):

- історія формування кухні;
- впливи етнічних груп (бербери, амхара, хауса, йоруба, зулуси тощо);
- ключові продукти (просо, сорго, батат, маніок, кускус, інджера, фініки, бобові, спеції);
- національні страви;
- традиційні напої (кава, чай, пальмове вино, імбирні напої);
- регіональні гастрономічні особливості;
- популярні гастрономічні фестивалі;
- роль кухні в туризмі.

Рекомендовані країни: Марокко, Єгипет, Нігерія, Гана, Сенегал, Ефіопія, Кенія, Танзанія, Камерун, ПАР.

Практична робота 9. Особливості національних кухонь Близького Сходу.

Мета роботи:

- дослідити гастрономічні традиції країн Близького Сходу (Туреччина, Ліван, Ізраїль, Йорданія, Сирія, Ірак, Іран, Саудівська Аравія та ін.);
- визначити ключові інгредієнти, кулінарні техніки, релігійні та культурні впливи;
- сформувати навички аналізу місцевих кухонь як елемента туристичної привабливості;
- вивчити ритуали, традиції та особливості харчування регіону.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Аналітична таблиця «Регіональні кухні Близького Сходу»

Порівняйте 4 країни Близького Сходу (на вибір) за параметрами:

1. Основні інгредієнти (нута, булгур, баранина, оливкова олія, гранатовий соус тощо)
2. Характерні спеції (сумах, заатар, кардамон, куркума, кориця, шафран)
3. Типові кулінарні техніки (запікання, тушкування, гриль, приготування в тандирі)
4. Іконічні страви
5. Релігійні впливи (ісламські харчові правила, юдейські традиції, постові обмеження)
6. Регіональні особливості
7. Значення кухні для туризму

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний портрет країни Близького Сходу»

Обрати одну країну з регіону:

- Туреччина
- Ліван
- Ізраїль
- Йорданія
- Сирія
- Ірак
- Іран
- Саудівська Аравія
- ОАЕ

У дослідженні (1–1,5 сторінки) описати:

- історію формування національної кухні;
- традиційні інгредієнти;
- кулінарні техніки;
- основні національні страви;
- традиційні напої;
- релігійні обмеження та їхній вплив на кухню;

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

- гастрономічні свята та ринки;
- чим кухня приваблює туристів.

Практична робота 10. Особливості національних кухонь країн Південної і Центральної Америки.

Мета роботи:

- ознайомити студентів з гастрономічними особливостями кухонь Південно-Східної Азії;
- визначити спільні та унікальні риси кухонь різних країн регіону;
- проаналізувати ключові інгредієнти, техніки приготування та культурні впливи;
- сформулювати уявлення про гастрономічну привабливість цього регіону для туризму.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Порівняльна таблиця «Кухні країн Південно-Східної Азії»

Порівняйте 4 країни регіону (на вибір) за параметрами:

1. Основні інгредієнти (рис, локшина, кокосове молоко, галангал, лемонграс, морепродукти тощо)
2. Типові спеції та прянощі
3. Характерні смакові поєднання (кисло-гостро-солодко-солоне-умами)
4. Кулінарні техніки (вок-смаження, парування, гриль, тушкування у кокосовому молоці)
5. Традиційні страви
6. Харчові звичаї та ритуали
7. Туристична привабливість кухні

Завдання 2. Міні-дослідження «Гастрономічний портрет країни»

Обрати одну країну Південно-Східної Азії:

- Таїланд
- В'єтнам
- Малайзія
- Індонезія

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

- Філіппіни
- Сінгапур
- Камбоджа
- Лаос

У дослідженні (1–1,5 сторінки) описати:

- історію формування національної кухні;
- культурні впливи (китайські, індійські, арабські, колоніальні);
- ключові інгредієнти та продукти;
- традиційні кулінарні техніки;
- топ-5 національних страв;
- традиційні напої;
- гастрономічні особливості регіонів країни;
- популярні ринки їжі та гастрономічні фестивалі;
- чим культура харчування цієї країни приваблює туристів.

Завдання 3. Аналіз страви «Гастрономічна історія та символіка»

Обрати одну національну або культову страву регіону, наприклад:

- *Pad Thai, Tom Yum, Green Curry* (Таїланд)
- *Pho, Banh Mi, Bun Cha* (В'єтнам)
- *Nasi Lemak* (Малайзія)
- *Rendang, Satay, Nasi Goreng* (Індонезія)
- *Adobo, Sinigang, Halo-halo* (Філіппіни)
- *Laksa, Chili Crab* (Сінгапур)

Проаналізувати:

1. Походження страви
2. Культурні та історичні впливи
3. Основні інгредієнти та роль спецій
4. Регіональні варіації
5. Символічне значення для культури країни
6. Популярність серед туристів і у світовій гастрономії

Практична робота 11. Особливості індійської кухні.

Мета роботи:

- ознайомити студентів із базовими принципами індійської гастрономічної традиції;
- вивчити ключові інгредієнти, спеції та техніки приготування, характерні для різних регіонів Індії;
- сформувані розуміння впливу релігії, клімату та історії на індійську кухню;
- розвинути вміння аналізувати національні страви як елемент туристичної привабливості.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Аналіз страви «Гастрономічна історія та символіка»

Обрати одну культову індійську страву, наприклад:

- Біріані
- Масала-доса
- Баттер-чикен
- Панір-тикка
- Дал махані
- Самоса
- Чатні (будь-який вид)
- Расмалай / Гулаб джамун (десерти)

Проаналізувати:

1. Походження та історичний контекст
2. Основні інгредієнти
3. Особливості технології приготування
4. Регіональні варіації
5. Культурне значення
6. Чому страву цікава туристам

Завдання 2. Творче завдання «Меню індійської кухні»

Створіть авторське меню з 4 страв, що репрезентують різні регіони Індії.

Для кожної страви зазначити:

- назву;
- регіон походження;

- основні інгредієнти;
- особливості приготування;
- подачу;
- чому страва цікава туристам.

Практична робота 12. Особливості єврейської та східної кухонь.

Мета роботи:

- вивчити ключові особливості єврейської, турецької, іракської та іранської кухонь;
- визначити вплив релігійних, історичних і культурних чинників на гастрономію регіону;
- ознайомитися з ключовими інгредієнтами, техніками приготування та національними стравами;
- розвинути навички порівняльного аналізу гастрономічних традицій різних країн;
- навчитися використовувати знання про кухні Близького Сходу в контексті туризму.

Завдання до практичної роботи

Завдання 1. Міні-дослідження «Гастрономічний портрет однієї кухні»

Обрати одну кухню:

- Єврейська
- Турецька
- Іракська
- Іранська

У дослідженні (1–1,5 сторінки) розкрити:

- історію формування кухні;
- релігійні харчові правила (кошерні традиції / мусульманські норми халяль / ритуальні обмеження);
- ключові інгредієнти та спеції;
- традиційні страви;
- регіональні відмінності всередині країни;
- гастрономічні свята та ритуали;

- чим ця кухня приваблює туристів.

Завдання 2. Аналіз страви «Гастрономічна історія»

Обрати одну традиційну страву з будь-якої з чотирьох кухонь.

Приклади страв:

Єврейська: хала, цимес, фарширована риба (гефілте фіш), шакшука, маца.

Турецька: кебаб, баклава, менемен, долма, ішкembe-чорба.

Іракська: масгуф (рибна страва), кубба, тіміна.

Іранська: фесенджан, чело-кебаб, газ (десерт), тахдін.

Проаналізувати:

1. Походження страви
2. Основні інгредієнти
3. Кулінарна техніка
4. Культурні, релігійні чи історичні впливи
5. Регіональні варіації
6. Популярність страви серед туристів

Завдання 3. Групова дискусія «Вплив релігії та традицій на кухню Близького Сходу»

У групах обговоріть:

- Як релігійні правила (кошер / халяль) формують національні кухні?
- Чому страви чотирьох кухонь мають багато спільних інгредієнтів, але різну символіку?
- Як клімат вплинув на вибір інгредієнтів у Туреччині, Іраку та Ірані?
- Чому єврейська кухня зберегла свої традиції попри діаспорний характер народу?
- Які елементи цих кухонь стали світовими гастрономічними трендами?

Практична робота 13. Українська національна кухня

Мета роботи:

- ознайомитися з особливостями української кухні;
- дослідити традиційні страви різних регіонів;

- навчитися аналізувати рецептури та технології приготування;
- розвивати навички роботи з кулінарними джерелами та українознавчим матеріалом.

Завдання до практичної роботи

1. Теоретичний блок

1. Дайте визначення поняттю «*українська національна кухня*».
2. Перелічіть характерні особливості української кухні (мінімум 5).
3. Опишіть роль української кухні в культурі та традиціях народу.
4. Вкажіть не менше 10 традиційних українських страв.

2. Дослідницький блок

Виконати **один варіант (на вибір):**

Варіант А. Дослідження страви

Обрати одну традиційну страву (борщ, вареники, банош, голубці, деруни, куліш тощо) та підготувати коротке дослідження (1–2 стор.):

- історія походження страви;
- її регіональні різновиди;
- основні інгредієнти;
- технологія приготування;
- культурне чи обрядове значення (за наявності).

Варіант Б. Регіональна кухня

Оберіть один регіон України (Галичина, Полісся, Поділля, Слобожанщина, Гуцульщина тощо) і дослідіть:

- 3–5 характерних страв цього регіону;
- особливості, які відрізняють його кухню від інших регіонів.

Варіант В. Експертне порівняння

Порівняйте українську кухню з кухнею будь-якої сусідньої країни (Польща, Словаччина, Молдова, Румунія, Білорусь тощо) за такими критеріями:

- основні продукти;
- способи приготування;
- традиційні страви;
- спільні та відмінні риси.

Практична робота 14. Рекомендації щодо складання меню для іноземних туристів

Мета роботи:

- навчитися враховувати гастрономічні вподобання та культурні особливості іноземних туристів;
- опанувати принципи складання меню для міжнародної аудиторії;
- розвивати навички адаптації традиційної української кухні до потреб різних країн;
- формувати практичні вміння створення збалансованого, зрозумілого та привабливого меню.

1. Теоретичні відомості

Меню для іноземних туристів має відповідати таким вимогам:

1.1. Культурні та релігійні особливості

Потрібно враховувати:

- релігійні заборони (халяль, кошер, заборона свинини, заборона алкоголю);
- національні гастрономічні традиції (гострий рівень страв, способи термічної обробки, типові інгредієнти);
- харчові табу (наприклад, у Японії не прийнято змішувати певні інгредієнти, у Китаї не подають страв «на двох», а індійські туристи часто вегетаріанці).

1.2. Зрозумілість і доступність

Меню має бути:

- двомовним (українська + англійська як мінімум);
- з інтуїтивно зрозумілими описами страв, без складних термінів;
- з фотографіями, якщо страва незнайома туристам.

1.3. Збалансованість

Меню повинно включати:

- холодні закуски;
- гарячі страви;
- гарніри;
- салати;
- десерти;
- напої (алкогольні й безалкогольні).

1.4. Адаптація української кухні

Українські страви можуть бути адаптовані:

- зменшення гостроти / жирності;
- пояснення «автентичних» компонентів (наприклад, *вареники — dumplings with various fillings*);
- пропозиція легших або вегетаріанських альтернатив.

2. Завдання до практичної роботи

Завдання 1.

Складіть перелік особливостей харчування туристів із таких країн (кожен студент отримує свою країну або обирає самостійно):

- США
- Німеччина
- Китай
- Ізраїль
- Індія
- Саудівська Аравія
- Франція
- Японія

Проаналізуйте:

1. заборонені продукти;
2. поширені харчові звички;
3. типові очікування щодо ресторанного сервісу.

Завдання 2. Практичне

Створіть фрагмент меню (10–12 позицій) для іноземних туристів, дотримуючись таких вимог:

- назва українською;
- назва англійською;
- короткий опис (до 15 слів);
- зазначення основних алергенів;

- рекомендована порція та вага;
- ціна (умовна).

Приклад оформлення:

Борщ український

Ukrainian Borscht

Традиційний буряковий суп з овочами, м'ясом і сметаною.

Алергени: молоко.

Порція: 350 г

Завдання 3. Аналітичне

Опишіть 5 страв української кухні, які найбільш зрозумілі та привабливі для іноземців, і поясніть чому.



3. Перелік запитань на іспит

1. Болгарська кухня
2. Кухня Греції
3. Італійська кухня
4. Іспанська кухня
5. Кухня Португалії
1. Національні кухні Данії, Швеції, Норвегії
2. Кухня Голландії
3. Кухня Німеччини
4. Кухня Австрії
5. Кухня Швейцарії
6. Кухня Угорщини
7. Кухня Чехії та Словаччини
8. Польська кухня
9. Кухня Франції
10. Кухня Ірландії, Шотландії та Уельсу
11. Англійська кухня
12. Кухня США
13. Канадська кухня
14. Мексиканська кухня
15. Кухні країн Карибського регіону
16. Бразилійська кухня
17. Аргентинська кухня
18. Кулінарні традиції Чилі
19. Кулінарні особливості Парагваю
20. Особливості формування національних кухонь Латинської Америки
21. В'єтнамська кухня
22. Значення індійської кухні в глобальних кулінарних традиціях
23. Монгольська кухня
24. Корейська кухня

25. Японська кухня
26. Єврейська кухня
27. Китайська кухня
28. Австралійська кухня
29. Особливості кухні Магрибу
30. Кухня Туреччини
31. Кулінарні традиції Близькосхідного регіону
32. Кухня африканських народів
33. Українська кухня



4. Теми для самостійної роботи студентів

1. Особливості розвитку гастрономічного туризму у світі
2. Особливості формування кулінарних традицій балканської та середземноморської кухні.
3. Специфіка формування кулінарних традицій країн Східної Європи.
4. Специфіка формування кулінарних традицій Західної Європи
5. Особливості формування національного меню країн Океанії
6. Значення інновацій США у глобальній кулінарній традиції.
7. Особливості формування кулінарних традицій країн Карибського басейну.
8. Внесок кулінарних традицій Африки в глобальну культуру.
9. Специфіка формування магрибської кухні.
10. Вплив кулінарних традицій Азійського регіону на глобальні кулінарні тренди.
11. Значення кухні Індії в розитку глобальної кулінарії
12. Особливості складання меню східних кухонь.
13. Географічні та кліматичні фактори формування національних кухонь світу.
14. Релігія та харчові заборони у світових гастрономічних традиціях.
15. Історичні торгові шляхи та їхній вплив на світову гастрономію.
16. Вулична їжа як елемент гастрономічної культури різних регіонів світу.

17. Сучасні гастрономічні тренди: ф'южн-кухня, здорова їжа, локальні продукти.
18. Гастрономічний туризм як форма пізнання культур світу.
19. Вплив етносів на формування української кухні
20. Врахування кулінарних традицій при формуванні турів.

Кулінарна етнологія: методичні вказівки

Навчально-методичне видання

Л. Безручко, С. Благодир

**Кулінарна етнологія:
методичні вказівки**

Для студентів спеціальності
ІЗ Туризм та рекреація

Підписано до друку 28.12.2021 р. Формат 60x84 1/16
Друк: різнограф. Ум. друк. арк. 2,5
Наклад 100 прим.

Львівський національний університет імені Івана Франка
Україна, 79000, Львів, вул. П. Дорошенка, 41