

УДК 640.4(477.43)

DOI <https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2025.2.42>

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО СТАРОВИННИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИГОТУВАННЯ ШПУНДРИ

Семко Т. В. – кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Вінницького торговельно-економічного інституту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-1951-5384

Іваніщева О. А. – старший викладач кафедри туризму
та готельно-ресторанної справи
Вінницького торговельно-економічного інституту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-0500-3652

Сапотницький В. А. – бренд-шеф ресторанів
«Lolla Gastro Place» та «Drive Club», м. Вінниця

В умовах збройної агресії росії проти України надзвичайно важливо відтворювати національну кухню для утвердження національної ідентичності та позбавлення комплексу меншовартості українців. Аналіз та осмислення особливостей українських етнокультурних традицій харчування показує, що українська кухня великою мірою відповідає сучасним вимогам щодо здорового, натурального харчування і норм екокультури.

У даній статті досліджено проблему відродження старовинних рецептів та технологій автентичних українських страв, впровадження їх у практику закладів ресторанного господарства. Висвітлено історико-географічні аспекти походження однієї з найбільш українських страв – шпундри. Науково обґрунтовано старовинні технології приготування шпундри та адаптовано їх до вимог сучасних ресторанних технологій шляхом удосконалення рецептури і застосування інноваційних кулінарних технік. Проаналізовано особливості технологічного процесу приготування традиційної шпундри, акцентовано увагу на головних інгредієнтах страви та способах їх обробки. Здійснено порівняння рецептур взятої за основу шпундри старовинної, яку дослідив і популяризував Євген Клопотенко, та запропонованої бренд-шефом ресторанів «Lolla Gastro Place» та «Drive Club» (м. Вінниця) Віталієм Сапотницьким.

Охарактеризовано склад та властивості основної та нетрадиційної сировини – селери, пастернаку, цибулі-порей, мускатного горіха, які збагачують нутрієнтний склад шпундри біологічно активними речовинами, вітамінами, ефірними оліями, фітонцидами, наділяючи страву функціональними властивостями та активізуючи травлення. Деталізовано операції та технологічні прийоми приготування удосконаленої шпундри. Визначено харчову цінність традиційної і запропонованої бренд-шефом страви, оцінено та проаналізовано їх органолептичні показники. Зроблено висновки щодо доцільності включення удосконаленої шпундри у меню закладів ресторанного господарства.

Ключові слова: технологія, шпундра, автентичність, удосконалення, харчова цінність, показники, нутрієнти, ресторан.

Semko T. V., Ivanishcheva O. A., Sapotnitskyi V. A. A modern approach to ancient technologies of preparing shpundra

In the context of Russia's armed aggression against Ukraine, it is extremely important to recreate national cuisine to affirm national identity and eliminate the inferiority complex of Ukrainians. Analysis and understanding of the features of Ukrainian ethnocultural food traditions shows that Ukrainian cuisine largely meets modern requirements for healthy, natural nutrition and eco-culture norms.

This article examines the problem of reviving ancient recipes and technologies of authentic Ukrainian dishes, introducing them into the practice of restaurant establishments. The historical and geographical aspects of the origin of one of the most Ukrainian dishes – shpundra – are highlighted. The ancient technologies for preparing shpundra are scientifically substantiated and adapted to the requirements of modern restaurant technologies by improving the recipe and using innovative culinary techniques. The features of the technological process of preparing traditional shpundra are analyzed, with emphasis on the main ingredients of the dish and methods of their processing. A comparison of recipes based on the old-fashioned spundra, which was researched and popularized by Yevhen Klopotenko, and the one proposed by the brand chef of the restaurants “Lolla Gastro Place” and “Drive Club” (Vinnytsia) Vitaliy Sapotnitskyi was carried out.

The composition and properties of the main and non-traditional raw materials – celery, parsnip, leek, nutmeg – were characterized, which enrich the nutritional composition of spundra with biologically active substances, vitamins, essential oils, phytoncides, giving the dish functional properties and activating digestion. The operations and technological methods of preparing improved spundra were detailed. The nutritional value of the traditional and brand-chef dishes was determined, their organoleptic indicators were evaluated and analyzed. Conclusions were drawn on the feasibility of including improved spundra in the menu of restaurant establishments.

Key words: technology, shpundra, authenticity, improvement, nutritional value, indicators, nutrients, restaurant.

Постановка проблеми. Їжа є важливою частиною культури кожного народу, його історії та традицій, засобом ототожнення себе з певним етносом, одним із невід’ємних чинників національної ідентифікації. Українська кухня – це строкате дзеркало історії, кожен поворотний етап якої збагачував кулінарні традиції та системи харчування новими продуктами, смаками та техніками приготування і споживання [1].

Традиційна національна кухня – це, в першу чергу, народна або селянська кухня, яка ґрунтується на локальних доступних продуктах і простих способах їх обробки, транслюється за допомогою усної традиції з покоління в покоління і являє собою сукупність окремих сімейних традицій приготування та споживання страв та напоїв [2].

Науковці разом із кулінарами-практиками досліджують аутентичні рецепти, працюють з величезною кількістю локальних продуктів та застосовують сучасні гастрономічні підходи. В реаліях сьогодення необхідно відродити і зберегти традиції, рецепти та автентичний склад страв як невід’ємну складову спадщину до майбутніх поколінь, запобігти проблемі, коли за декілька століть вже ніхто не може згадати, що саме їли українці в минулому [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існує чимала кількість праць, присвячених питанням становлення української кухні, представлена переважно збірниками рецептів. Наразі українські шеф-кухарі намагаються «відкрити» українську кухню, що співпадає зі світовим популярним трендом «слоу фуд» [4].

Проблемам повернення до витоків української кухні та slow food як одним із перспективних напрямків розвитку ресторанного бізнесу присвячені роботи Ткачук О. В., Лебеденко Т. Є., Новічкової Т. П. Особливості харчування українців через призму історії досліджено колективом науковців О. Брайченко, М. Гримич, І. Лильо, В. Резніченком В. У працях Братіцел М. Л. розкрито національні екокультурні традиції та можливості їх застосування в сучасних рестораних закладах.

Проблема цих досліджень у тому, що національна кухня не є сталою, історія національної гастрономічної культури – це завжди історія трансформацій та запозичень. Багато напівзабутих страв заслуговують на особливу увагу, зокрема, популярна багато століть тому м’ясна страва – шпундра, якій приділяє увагу відомий ресторатор, кулінар та дослідник Євген Клопотенко.

Метою дослідження є наукове обґрунтування автентичних технологій приготування шпундри та адаптація їх до вимог сучасних ресторанних технологій шляхом удосконалення рецептури і застосування інноваційних кулінарних технік.

Виклад основного матеріалу. Українська національна кухня може бути як простою, щоденною, що забезпечує повноцінне надходження до організму необхідних поживних і біологічно активних речовин, так і вишуканою святковою, частиною народних звичаїв, свят і обрядів. При відродженні старовинних рецептів важливо надихнутися аурою і атмосферою української культури, побуту, традицій і відтворити технологію приготування з отриманням української страви, максимально наближеної до давніх уявлень [3]. Необхідно провести реконструювання технології і адаптувати її під сучасні умови. Зрозуміло, що абсолютно точне відтворення майже неможливе: змінюються не лише смаки, а й самі продукти (починаючи від сортів овочів), модифікуються навіть бактерії, необхідні для сквашування, дріжджі – для спиртового бродіння тощо [2].

Якщо щодо борщу та вареників точаться певні суперечки між найближчими країнами, то щодо шпундри практично всі відомі джерела та автори визнають, що це є суто українська страва. Хоча зараз шпундра чомусь несправедливо забута і тільки час від часу з'являється в деяких рестораціях. Відомо, що цій страві кілька сотень років. Згадки про неї є на сторінках «Енеїди» українського поета Івана Котляревського. Там є такі слова: «Був борщ до шпундрів з буряками». У наш час популярна шпундра у селі Бологлюбове, що на Охтирщині Сумської області [5].

Основа шпундри – м'ясо та буряк. В оригінальному рецепті вказується свинина, але сьогодні при приготуванні використовують куряче філе, а також телятину [6]. За однією із версій, шпундра – це тушковані в буряковому квасі свинячі реберця або ошийок з буряком (рис. 1).



Рис. 1. Традиційна українська шпундра

Для того, щоб м'ясо стало ніжнішим, необхідно створити кисле середовище. Відомо, що під дією органічних кислот м'язові волокна розм'якшуються, оскільки білки, які складають основу м'язів, піддаються гідролізу під дією ферментів, водних розчинів кислот і лугів, а це супроводжується руйнуванням первинної структури білка [7]. Для створення такого середовища в давнину використовували буряковий квас, тушкуючись в якому м'ясо набувало бурякового смаку та ставало ніжним і соковитим. Цю проблему можливо вирішити іншими шляхами. Користуватися для створення кислого середовища квасами промислового виробництва – досить

непевний метод, перш за все через незрозумілу кількість концентратів, карамелізованих цукрів та консервантів, які в таких квасах містяться [8].

В українській кухні відомі різні способи приготування бурякового квасу. За одним із них буряки чистять і натирають на дрібну терку. У каструлю кладуть натертий буряк, цукор, сухарі, наливають воду. Щільно накривають каструлю марлею та ставлять у тепле місце на 4 дні. Періодично знімають з поверхні напою плівку. Коли квас буде готовий, проціджують його та ставлять у холодильник [9].

Інший спосіб приготування квасу бурякового полягає в тому, що спочатку готують хлібний квас (3 л води, 10 г дріжджів, скоринки чорного хліба). Ставлять на 3 дні на бродіння. Далі готують буряковий квас: на 3 л води беруть 0,5 кг різаних очищених буряків, 40 г закваски, 90 г меду. Накривають марлею, дають вибродитися [10].

За версією традиційної технології приготування шпундри Є. Клопотенка підготовка м'яса полягає в наступному. Свинину нарізають середніми шматочками та обвалюють в борошні. Підсмажують м'ясо на розтопленому салі разом з цибулею. Додають до свинини порізаний шматочками буряк. Потім наливають склянку бурякового квасу, солять та перчать, тушкують страву до готовності. Додати запарене терте пшоно для того, щоб рідина мала однорідну густу консистенцію. Подавати шпундру можна зі сметаною та зеленню. Її смакують як самостійну страву або з гарніром [11].

Кулінарні традиції нерозривно пов'язані з середовищем, і тому вони весь час змінюються. Бренд-шеф ресторанів «Lolla Gastro Place» та «Drive Club», м. Вінниця Віталій Сапотницький у своїй кулінарній творчості ефективно виокремлює певні продукти з автентичних страв, розвиває ідеї і використовує їх як відправну точку для подальшого творчого пошуку і розвитку сучасної гастрономії. Його важливим доробком у цьому напрямку є розробка рецептур та технологій традиційних напівзабутих страв у сучасному баченні, презентація їх у ресторанній інтерпретації, яка може зацікавити вибагливих гостей ресторану.

Порівняння рецептур взятої за основу шпундри старовинної традиційної, яку дослідив і популяризував Є. Клопотенко, та запропонованої бренд-шефом ресторанів «Lolla Gastro Place» та «Drive Club» В. Сапотницьким показано у табл. 1.

Аналізуючи рецептуру шпундри, бачимо, що основні складові страви – свинина та буряк – це ідеально поєднані продукти, адже, як відомо, у буряку міститься у значній кількості бетаїн, біологічно активна речовина, необхідна для повного засвоєння білка. Бетаїн настільки активний, що дозволяє засвоювати білки, які містяться в м'ясі, майже на 100 % [12]. Тому білковий комплекс свинини у страві чудово засвоюється організмом людини, що робить її не лише поживною, а й корисною. Крім того, людям з підвищеним рівнем холестерину в крові шпундра буде теж корисною, так як буряк пов'язує холестерин безпосередньо в кишечнику, не даючи йому всмоктуватися в кров [12].

Запропоновані нові пряно-ароматичні інгредієнти – селера, пастернак, цибуля-порей, мускатний горіх – збагачують нутрієнтний склад шпундри біологічно активними речовинами, вітамінами, ефірними оліями, фітонцидами, наділяючи страву функціональними властивостями та активізуючи травлення.

Правильно організований та науково обґрунтований технологічний процес приготування ресторанної продукції забезпечує високу її якість та безпечність. Технологія приготування шпундри від бренд-шефа ресторанів «Lolla Gastro Place» та «Drive Club» Віталія Сапотницького базується на дослідженні автентичних технік з використанням інноваційних технологій та проаналізована у табл. 2.

Порівняння харчової цінності шпундри традиційної та запропонованої бренд-шефом ресторанів «Lolla Gastro Place» та «Drive Club» представлено у табл. 3.

Таблиця 1

Рецептура шпундри традиційної та удосконаленої

Найменування сировини	Витрата сировини на 1 порцію, г				Вимоги до якості сировини
	Шпундра традиційна		Шпундра удосконалена		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	
Свинина лопатка або грудинка	—	—	200	150	ДСТУ 4590:2006
Свинина ошийок	125	120	—	—	ДСТУ 4590:2006
Цибуля ріпчаста	50	41	30	28	ДСТУ 3234-95
Цибуля порей	—	—	30	28	ДСТУ 8595:2015
Морква	—	—	40	35	ДСТУ 7035:2009
Часник	4	4,5	—	—	ДСТУ 3233-95
Буряк	130	120	120	100	ДСТУ 7033:2009
Буряковий квас	50	50	100	100	Згідно вимог діючої НТД
Оцет	5	5	—	—	ДСТУ EN 13188:2019
Томатна паста	—	—	25	25	ДСТУ 5081:2008
Томати	76	75	—	—	ДСТУ 3246-95
Борошно пшеничне	11	10	12	11	ГСТУ 46.004-99
Пшоно	50	50	—	—	ДСТУ 2629-94
Олія соняшникова	20	20	15	15	ДСТУ 4492:2017
Масло вершкове	10	10	10	10	ДСТУ 4399:2005
Бульйон овочевий	—	—	100	100	Згідно вимог діючої НТД
Вода	15	15	—	—	ДСТУ 7525:2014
Селера стебло	—	—	40	39	ДСТУ 8596:2015
Пастернак корінь	—	—	50	45	ДСТУ 8473:2015
Хрін білий	12	10	—	—	ДСТУ 294-91
Сметана	15	15	—	—	ДСТУ 4418:2005
Гірчиця	3	3	—	—	ДСТУ 1052:2005
Вершки	—	—	10	10	ДСТУ 7519:2014
Мускатний горіх	—	—	1	1	ДСТУ 7411:2013
Чебрець	1	1	1	1	ДСТУ ISO 927:2015
Сіль	2	2	2	2	ДСТУ 3583:2015
Перець мелений чорний	1	1	1	1	ДСТУ ISO 959-1:2008
Цукор	—	—	7	7	ДСТУ 4623:2023
Вихід	—	350	—	370	

Як свідчать дані таблиці 3, запропонована бренд-шефом шпундра містить практично таку ж кількість білка, як і контрольний виріб, дещо менший вміст жирів та на третину менше вуглеводів і, як наслідок, меншу на 80 кКал енергетичну цінність. Візуалізація харчової цінності обох страв представлена на рис. 2.

Завдяки багатому та різноманітному сировинному складу, присутності у великій кількості овочів поліпшено вітамінно-мінеральний вміст розробленої шпундри. Такі результати підтверджують користь удосконаленої страви для організму в цілому, а зменшена калорійність дає можливість розширити коло потенційних споживачів, які слідкують за калорійністю свого раціону або мають проблеми зі здоров'ям.

Таблиця 2

Аналіз технологічного процесу приготування шпундри від бренд-шефа

№	Технологічний етап	Операції та технологічні прийоми
1	Підготовка сировини	Зачистити м'ясо від прожилок та плівок, нарізати порційними шматками по 70 г, посолити і поперчити, запанірувати у борошні
		Цибулю ріпчасту нарізати півкільцями, цибулю-порей – кільцями, моркву – середнім кубиком, селеру – скибочками, буряк – брусочком
2	Теплова обробка	М'ясо обсмажити з усіх сторін на соняшниковій олії, викласти у каструлю з товстим дном
		Цибулю ріпчасту, моркву, селеру та буряк пасерувати на пательні, де смажили м'ясо, протягом 1хв та додати до м'яса. Залити все бульйоном та квасом з буряка і тушкувати до готовності
		Додати томатну пасту і тушкувати 7–8 хв.
		Коли об'єм рідини випарується наполовину, додати нарізану кільцями цибулю порей та шматок вершкового масла для ароматики страви
3	Приготування еспуми з пастернаку	Пастернак очистити, зварити до готовності у воді, додати сіль у кінці приготування. Дістати з рідини, порезувати блендером або термоміксом, додати до пюре натертий мускатний горіх та вершки. Масу добре перемішати та перелити у кулінарний сифон, заправити сифон двома балончиками газу
4	Презентація	На презентаційну тарілку (глибоку) викладаємо буряк, м'ясо, поруч – моркву з селерою. Поливаємо всю страву соусом від тушування. Поруч випускаємо з сифону пюре (еспуму) з пастернаку та декоруємо гілочкою свіжого чебрецю. Можливі варіації з гарніром (гречана каша з тертим сиром твердим, трюфельною крихтою), зеленню (лист салату, мікрозелень) та дрессингом (зелена олія)

Презентацію страви представлено на рис. 3. У процесі формування страви можливі варіації з гарніром (гречана каша з тертим сиром твердим, трюфельною крихтою), зеленню (лист салату, мікрозелень) та дрессингом (зелена олія).

Приготування шпундри від бренд-шефа Віталія Сапотницького відбувалося у ресторані «Lolla Gastro Place», м. Вінниця. Оцінювання органолептичних показників страви здійснювалося дегустаційною комісією у складі авторів даної статті, завідувача кафедри туризму та готельно-ресторанної справи д-ра істор. наук, професора Чорної Наталії та бренд-шефа Сапотницького Віталія на базі цього ж закладу (рис. 4).

Органолептична оцінка обох страв як результат оцінювання дегустаційною комісією за 5-бальною шкалою представлена у табл. 4.

Графічна візуалізація органолептичного оцінювання представлена на профілограмі якості (рис. 5).

Таким чином, консистенція основних складових обох страв та запах суттєво не відрізняються, проте смак, колір та зовнішній вигляд запропонованої бренд-шефом шпундри отримали вищі оцінки, що підвищує привабливість страви та дозволяє передбачити зростання попиту на неї.

Таблиця 3

Харчова цінність шпундри традиційної та удосконаленої

№ з/п	Найменування сировини	Шпундра традиційна					Шпундра удосконалена				
		Маса нетто, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, кКал	Маса нетто, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, кКал
1	Свинина лопатка	–	–	–	–	–	150	24.00	32.55	0.00	385.50
2	Свинина ошийок	120	19.32	27.36	0.00	320.40	–	–	–	–	–
3	Цибуля ріпчаста	41	0.57	0.00	4.26	19.27	28	0.39	0.00	2.91	13.16
4	Цибуля порей	–	–	–	–	–	28	0.56	0.00	2.30	9.24
5	Морква	–	–	–	–	–	35	0.70	0.00	2.87	11.55
6	Часник	4,5	0.26	0.02	1.20	5.72	–	–	–	–	–
7	Буряк	120	2.16	0.00	12.96	58.80	100	1.80	0.00	10.80	49.00
8	Буряковий квас	50	0.50	0.00	4.95	21.00	100	1.00	0.00	9.90	42.00
9	Оцет	5	0.00	0.00	0.15	1.60	–	–	–	–	–
10	Томатна паста	–	–	–	–	–	25	0.63	0.07	4.17	20.00
11	Томати	75	1.35	0.23	2.85	18.75	–	–	–	–	–
12	Борошно пшеничне	10	0.92	0.12	7.49	34.20	11	1.01	0.13	8.24	37.62
13	Пшоно	50	5.75	1.65	34.65	174.00	–	–	–	–	–
14	Олія соняшникова	20	0.02	19.90	0.02	179.40	15	0.01	14.93	0.01	134.55
15	Масло вершкове 73 %	10	0.08	7.26	0.13	66.20	10	0.08	7.26	0.13	66.20
16	Бульйон овочевий	–	–	–	–	–	100	0.20	0.10	0.90	5.00
17	Вода	15	0.00	0.00	0.00	0.00	–	–	–	–	–
18	Селера стебло	–	–	–	–	–	39	0.51	0.12	2.54	12.48
19	Пастернак корінь	–	–	–	–	–	45	0.63	0.23	4.14	21.15
20	Хрін білий	10	0.32	0.04	1.05	5.60	–	–	–	–	–
21	Сметана 20 %	15	0.42	3.00	0.48	30.90	–	–	–	–	–
22	Гірчиця	3	0.17	0.19	0.66	4.86	–	–	–	–	–
23	Вершки 20 %	–	–	–	–	–	10	0.28	2.00	0.37	20.50
24	Мускатний горіх	–	–	–	–	–	1	0.20	0.50	0.07	5.56
25	Чебрець	1	0.06	0.02	0.10	1.01	1	0.06	0.02	0.10	1.01
26	Сіль	2	0.00	0.00	0.00	0.00	2	0.00	0.00	0.00	0.00
27	Перець мелений чорний	1	0.15	0.03	0.42	2.52	1	0.15	0.03	0.42	2.52
28	Цукор	–	–	–	–	–	7	0.00	0.00	6.98	27.86
	Вихід	350	32,05	59,82	71,37	744,23	370	32,21	57,94	56,85	664,9

Висновки. Отже, вивчаючи та аналізуючи страви національної кухні, які споживали наші предки, ми рухаємось не назад, а вперед. Вивчаючи, збираючи та впроваджуючи стародавні, забуті рецепти ми зберігаємо автентичність, самобутність, кулінарні традиції нашої країни.

Незаслужено забута шпундра є яскравим прикладом автентичного українського смаку, а у обгортці сучасної ресторанної інтерпретації справляє незабутнє кулінарне враження і задовольняє смаки вибагливого гостя. Удосконалення рецептури шляхом додавання нетрадиційних функціональних інгредієнтів – селери,

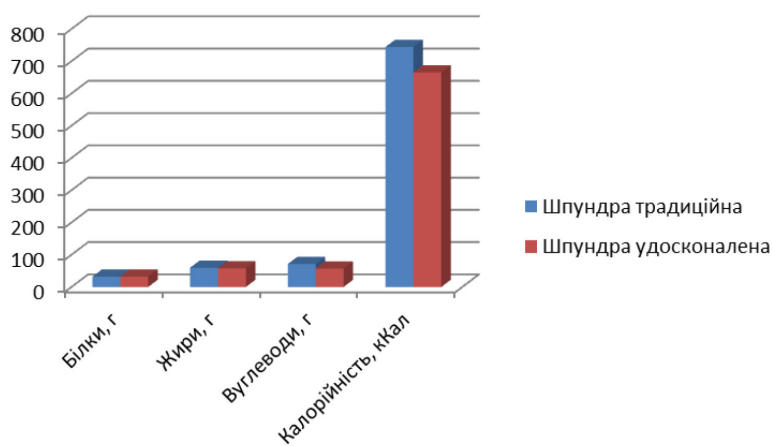


Рис. 2. Діаграма харчової цінності традиційної та удосконаленої шпундри



Рис. 3. Презентація шпундри від бренд-шефа ресторану «Lolla Gastro Place»



Рис. 4. Дегустація шпундри від бренд-шефа

Таблиця 4

Органолептична оцінка контрольної та розробленої страв

Страва	Зовнішній вигляд	Колір	Смак	Запах	Консистенція
Шпундра традиційна	4	4	4	5	5
Шпундра від бренд-шефа	5	5	5	5	5

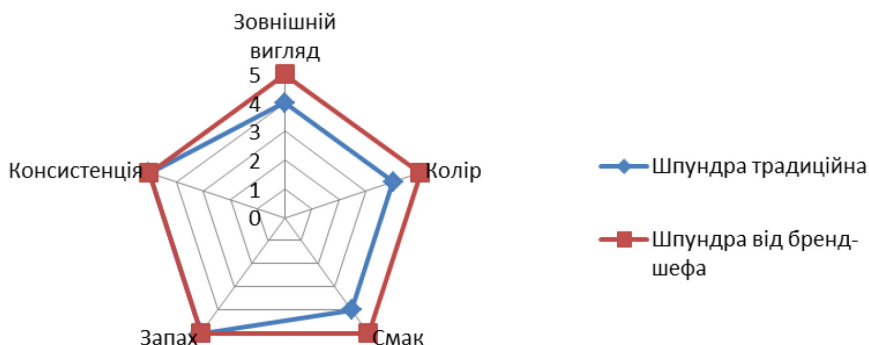


Рис. 5. Профілограма якості шпундри традиційної та від бренд-шефа

пастернаку, цибулі-порей, мускатного горіха – збагачує нутрієнтний склад шпундри біологічно активними речовинами, вітамінами, ефірними оліями, фітонцидами, наділяючи страву функціональними властивостями та активізуючи травлення. Крім того, як свідчать результати дослідження, застосування інноваційних ресторанних технологій, повноцінний, унікальний нутрієнтний склад та висока харчова цінність удосконаленої шпундри формують її функціональні характеристики, що створює перспективи розширення кола потенційних споживачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

- Брайченко О., Гримич М., Лильо І., Резніченко В. Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О. Ю., 2021. 286 с.
- Автентичні смаки України. *Автентична Україна*: Веб-сайт. URL: <https://authenticukraine.com.ua/authentic-savor-of-ukraine> (дата звернення: 19.04.2025).
- Братіцел М. Л. Національні екокультурні традиції в сучасних ресторанних закладах. *Культура і мистецтво у сучасному світі*. 2019, Вип. 20. С. 44–50.
- Ткачук О. В., Лебеденко Т. Є., Новічкова Т. П. Українська кухня: повернення до витоків та slow food як один із перспективних напрямків розвитку ресторанного бізнесу. *Збірник тез доповідей 80-ї наукової конференції викладачів академії*, Одеса, 7–8 трав. 2020 р. Одес. нац. акад. харч. технологій ; під заг. ред. Б. В. Єгорова. Одеса : ОНАХТ, 2020. С. 162–164.
- Давидюк Ю. В., Горшкова Л. О. Гастрономічний туризм як перспективний напрям для розвитку індустрії гостинності в Україні. *Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі*, (4), 2022. С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.36477/tourismhospsce-4-1>
- Смачна шпундра: як приготувати старовинну українську страву з м'яса. URL: <https://www.unian.ua/recipes/shpundra-recept-ukrajinski-stravi-z-m-yasa-12026211.html> (дата звернення: 21.04.2025).
- Нікітін Г. О. Біохімія м'яса. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Біохімія харчових виробництв». Київ : УДУХТ, 2000. 47 с.

8. Цехмістренко С. І., Цехмістренко О. С. Біохімія м'яса та м'ясопродуктів: Навч. посібник. Біла Церква, 2014. 192 с.
9. Неїленко С. Кулінарна етнологія : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2020. 610 с.
10. Бугайченко О. Обласний фестиваль-конкурс традиційних страв, випічки та напоїв «Смачного!»: пошуки автентичного гастрономічного образу Харківщини. URL: https://www.cultura.kh.ua/images/stories/___2021.pdf#page=59 (дата звернення: 22.04.2025).
11. Клопотенко Є. Із покоління в покоління. Рецепт шпундри, який не можна забувати. *Автентична українська кухня: Веб-сайт*. URL: <https://klopotenko.com/shprundra/> (дата звернення: 22.04.2025).
12. Буряк: хімічний склад, калорійність, корисні властивості. *Dovidka.biz.ua*: Веб-сайт. URL: <https://dovidka.biz.ua/buryak-himichniy-sklad-kaloriynist-korisni-vlastivosti-2> (дата звернення: 20.04.2025).

REFERENCES:

1. Braichenko, O., Hrymych, M., Lylo, I., & Reznichenko, V. (2021). *Ukraina. Yizha ta istoriia*. [Ukraine. Food and history]. Kyiv : FOP Braychenko O. Yu., 286. [in Ukraine].
2. Avtentychni smaky Ukrainy. [Site of "Authentic Ukraine"]. Retrieved from <https://authenticukraine.com.ua/authentic-savor-of-ukraine> [in Ukrainian].
3. Davydiuk, Y., & Horshkova, L. (2022). *Hastronomichniy turizm yak perspektyvnyi napriam dlia rozvytku industrii hostynnosti v Ukraini*. [Gastronomic tourism as a promising direction for the development of the hospitality industry in Ukraine]. *Tourism and Hospitality Industry in Central and Eastern Europe*, (4), 5–13. <https://doi.org/10.36477/tourismhospcee-4-1> [in Ukrainian]
4. Bratitsel, M. L. (2019) *Natsionalni ekokulturni tradytsii v suchasnykh restorannykh zakladyakh*. [Culture and art in the modern world]. Vol. 20. P. 44–50. [in Ukraine].
5. Tkachuk, O. V., Lebedenko, T. Ie., Novichkova, T. P. (2020). *Ukrainska kukhnia: povernennia do vytokiv ta slow food yak odyn iz perspektyvnykh napriamkiv rozvytku restorannoho biznesu*. [Collection of abstracts of the 80th scientific conference of the academy's teachers], Odesa, 7–8 trav. Odes. nats. akad. kharch. Tekhnolohii. ONAKHT, 2020. S. 162–164. [in Ukraine].
6. Smachna shpundra: yak pryhotuvaty starovynnu ukrainsku stravu z miasa. [Site of "Unian.ua"]. Retrieved from <https://www.unian.ua/recipes/shpundra-recept-ukrajinski-stravi-z-m-yasa-12026211.html> [in Ukraine].
7. Nikitin, H. O. *Biokhimiia miasa*. (2000). *Metodychni vkazivky do vykonannia laboratornykh robot z dystsypliny "Biokhimiia kharchovykh vyrobnytstv"*. Kyiv : UDUKHT, 47 c. [in Ukraine].
8. Tsekhmistrenko, C. I., Tsekhmistrenko, O. S. (2014). *Biokhimiia miasa ta miasoproduktiv: Navch. posibnyk*. Bila Tserkva. 192. [in Ukraine].
9. Neilenko, S. (2020). *Kulinarna etnolohiia : navch. posib*. Kyiv : Lira-K. 610. [in Ukraine].
10. Buhaichenko, O. *Obasnyi festyval-konkurs tradytsiinykh stрав, vypichky ta napoiv "Сmачного!"*: poshuky avtentychnoho hastronomichnoho obrazu Kharkivshchyny. Retrieved from https://www.cultura.kh.ua/images/stories/___2021.pdf#page=59 [in Ukraine].
11. Klopotenko, Ye. *Iz pokolinnia v pokolinnia. Retsept shpundry, yakyi ne mozha забуvaty*. [Site of "Authentic Ukrainian cuisine"]. Retrieved from <https://klopotenko.com/shprundra/> [in Ukraine].
12. Buriak: khimichniy sklad, kaloriinist, korysni vlastyivosti. [Site of "Dovidka.biz.ua"]. Retrieved from <https://dovidka.biz.ua/buryak-himichniy-sklad-kaloriynist-korisni-vlastivosti-2> [in Ukraine].