

Українська КУХНЯ

*Найсмагніші страви
з душею*

Що може бути смачнішим за український борщ з пампушками або вареники з вишнями? Українські страви — це завжди дуже, дуже апетитно, смачно та ситно! У цій книзі зібрано все розмаїття української кухні від Заходу до Сходу. Ароматна грибна та рибна юшка, холодник, окрошка, сало з часником, домашня печеня, бендерики та млинці з потрухами, запечені реберця з медом, голубці по-гуцульськи з копченою грудинкою, салат картопляний полтавський, львівський сирник, налисники, крученики, січеники, картопляники, оладки... Ласкаво просимо в гастрономічний тур чарівною Україною! Чудові світлини, стародавні та сучасні рецепти, детальні описи приготування — усе це робить видання справжнім подарунком для всіх, хто любить українські смаколики.

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-9340-6



9 789661 493406

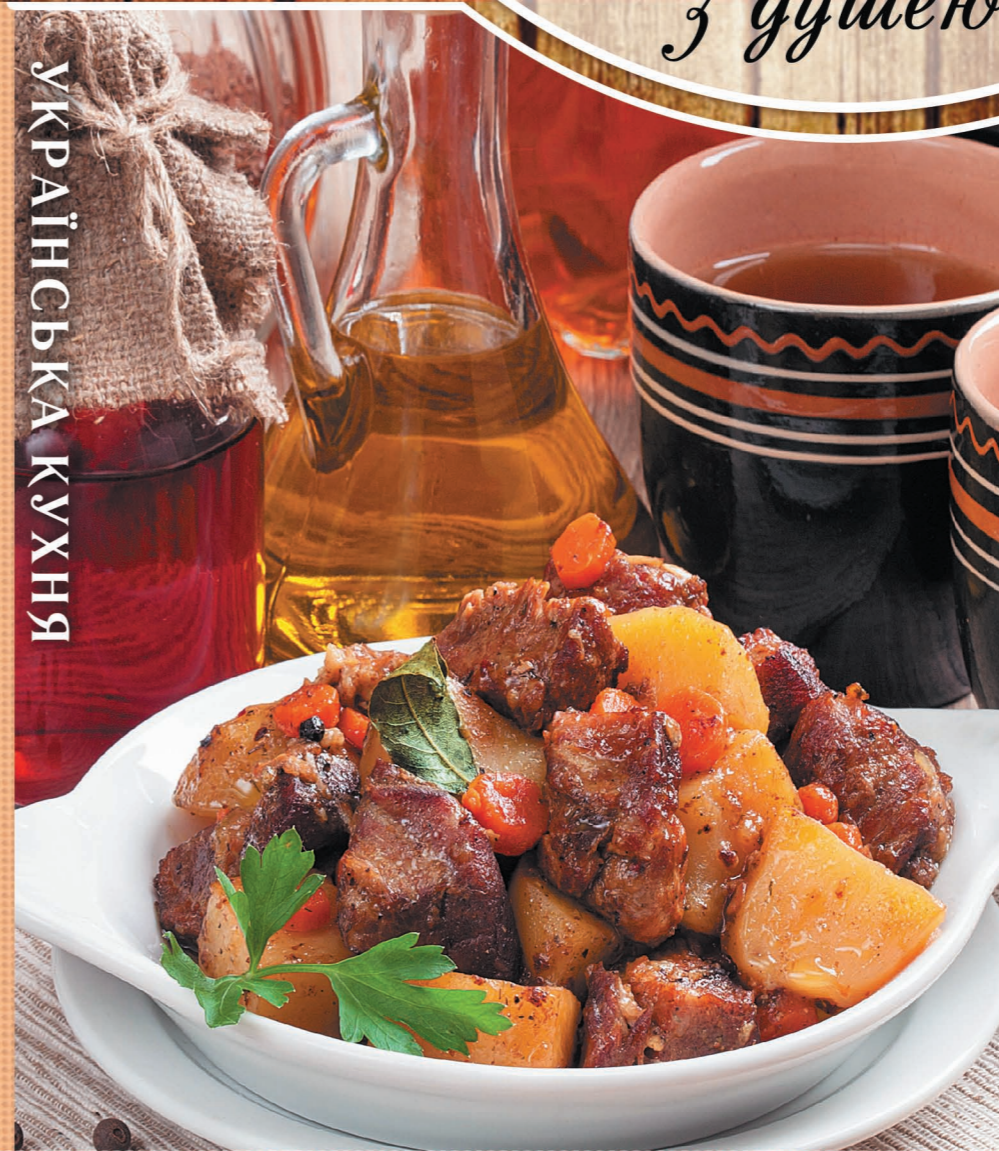
Олена Богданова

УКРАЇНЬСЬКА КУХНЯ

Олена Богданова

Українська КУХНЯ

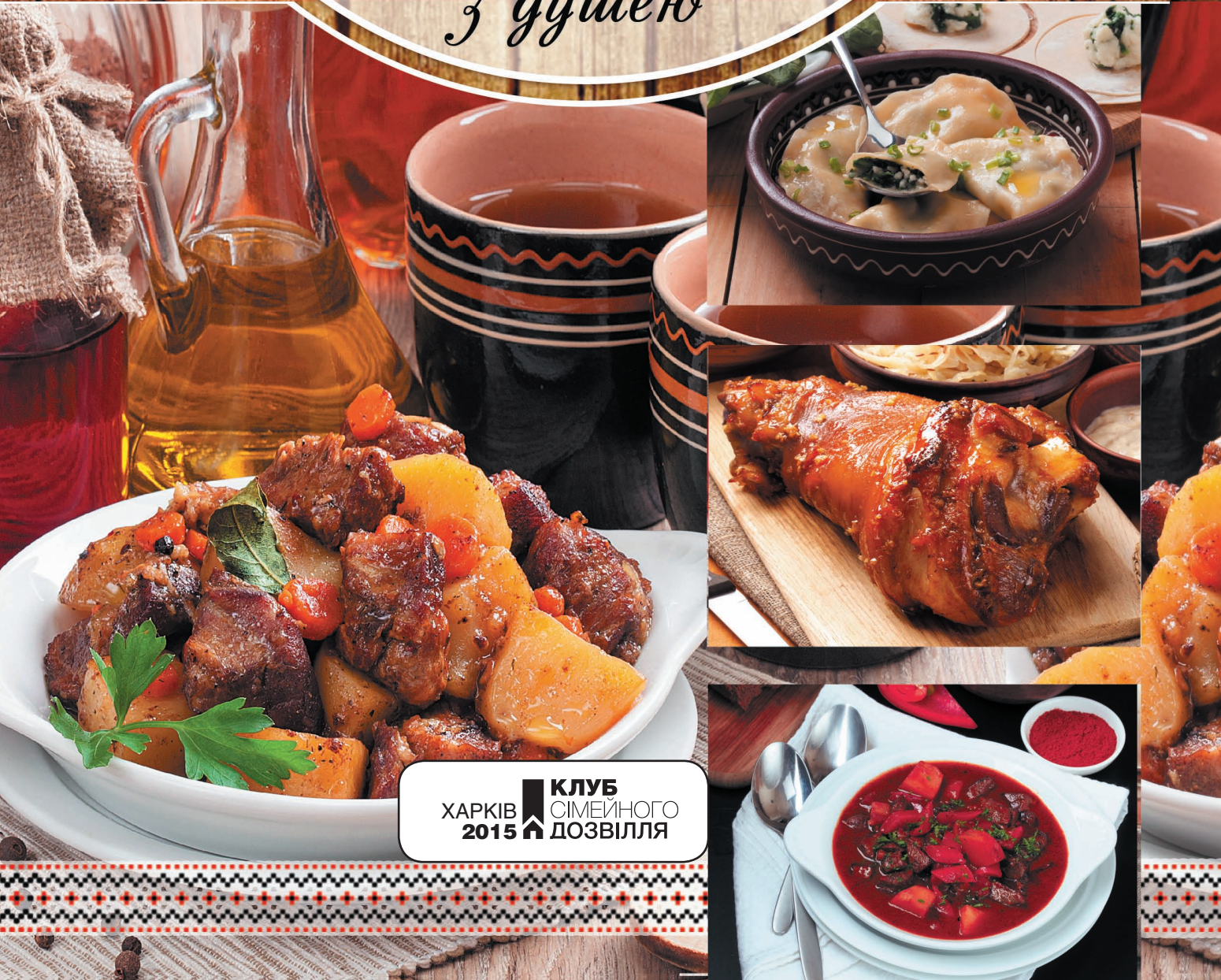
*Найсмагніші страви
з душею*



Олена Богданова

Українська КУХНЯ

*Найсмачніші страви
з душою*



ХАРКІВ **КЛУБ**
2015 **СІМЕЙНОГО**
ДОЗВІЛЛЯ

Зміст

Вступ	4	Суп із гарбуза	40
САЛАТИ ТА ЗАКУСКИ		Юшка грибна	41
Салат із черемшею.....	6	Юшка картопляна	42
Закуска із запечених овочів зі слоїка.....	7	Юшка горохова з копченими ребрами.....	43
Закуска з бринзи із запеченим перцем	8	Огірчанка з нирками.....	44
Салат картопляний полтавський.....	9	Крупник.....	45
Капуста квашена	10	Окрошка.....	46
Салат із буряків і шпинату	11	Холодник.....	47
Салат із квашеної капусти та грибів.....	12	ОСНОВНІ СТРАВИ	
Салат осінній.....	13	Кров'янка	48
Салат із буряків із чорносливом	14	Кашанка запечена	50
Салат із редису й огірка по-селянськи.....	15	Ковбаски курячі	51
Салат із червонокочанної капусти зі сметаною	16	Паштетівка.....	52
Салат із квасолі та маринованої цибулі	17	Ковбаса домашня.....	53
Салат мукачівський.....	18	Домашня печеня	54
Паштет із печінки	19	Годзя	55
Тушковане серце з морквою та маринованою цибулею	20	Запечені реберця з медом.....	56
Квасоля з копченою грудинкою	21	Голубці по-закарпатськи.....	57
Закуска з оселедця та яблук.....	22	Свиняча рулька під медово-гірчиною скоринкою.....	58
Оселедець на грінках із буряком	23	Голубці по-гуцульськи з копченою грудинкою...	61
Сало з часником.....	24	М'ясо з кнедлями.....	62
Закуска зі шкварок.....	24	Тушковані ребра з капустою, або Бігос	64
Закуска з баклажанів і бринзи.....	25	Рагу з підчеревиною	65
Банош.....	26	Крученики мукачівські.....	66
Оладки з кабачків.....	27	Крученики по-хустські.....	67
Цвітна капуста смажена	27	Холодець	68
Бендерики.....	28	Лоці	69
Млинці з потрухами.....	29	Домашня локшина з м'ясними тюфтелями в томатному соусі	70
СУПИ, БОРЩИ ТА ЮШКИ		Запечена курка з овочами	72
Борщ класичний.....	30	Січеники курячі	73
Борщ із квасолею з півня.....	31	Тушкований у духовці кролик з овочами.....	74
Борщ зелений із куркою	32	Курчата по-верховинськи	75
Капусняк.....	33	Паприкаш із курчат, або Чирке.....	76
Суп бокарашів.....	33	Качині ніжки із соусом із журавлини.....	77
Суп квасолевий по-верховинськи.....	34	Качка з яблуками з тонкою шкіркою.....	78
Суп квасолевий з копчениною	35	Мозок смажений.....	79
Юшка рибна.....	36	Гречана каша з печінкою кролика	80
Бограч, або Суп полонинський.....	37	Квасоля по-гуцульськи.....	80
Суп-гуляш.....	38	Форель закарпатська з тушкованими томатами	81
Юшка із зеленого горошку.....	39	Товченики із судака.....	82
		Риба з овочами	83





Короп з мамалигою.....	84
Яєчня з бринзою й овочами.....	85
Яєчня із салом закарпатська.....	86
Яєчня на грінках зі шпинатом.....	86
Вареники парові з картоплею та грибами.....	87
Вареники-хваленики зі шпинатом і сиром.....	88
Вареники з класичного тіста з печінкою.....	89
Тушкований рис із білими грибами.....	90
Куліш із потрухами.....	91
Цибульники з морквяним пюре.....	92
Печена картопля із салом і синьою цибулею.....	93
Смажена бульба з грибами.....	94
Галушки картопляні зі смаженою куркою.....	95
Картопляники з м'ясом.....	96
Картопляники з грибами запечені.....	97
Драники з грибами.....	98
Кремзлики зі шкварками.....	99
Тертюхи по-гуцульськи.....	100
Молода картопля запечена.....	101
Печена картопля на солі зі сметанним соусом і шкварками.....	102
Кукурудзяні галушки з бринзою.....	103

СТРАВИ З ТІСТА

Пампушки.....	104
Паляниця гуцульська.....	107
Хліб житній.....	108
Хліб класичний.....	109
Хліб із цибулею та зеленню.....	110
Картопляно-цибулевий пиріг.....	111
Пиріг із куркою та маслом.....	112
Бабусин пиріг.....	114
Равлики.....	116
Пиріжки з полуницею.....	117

Пиріг із чорною смородиною.....	118
Яблучний пиріг.....	119

ДЕСЕРТИ

Запечена манна каша із сиром та цукровою скоринкою.....	120
Млинці з гарбуза.....	122
Млинці з яблуками й волоськими горіхами.....	123
Найсмачніші млинці з маком.....	124
Печені яблука з волоськими горіхами та медом.....	125
Лінівці вареники.....	126
Вареники з вишнями.....	127
Каша з гарбуза з родзинками та рисом.....	128
Перлова каша з ягодами.....	129
Гомбовці із сиру під фруктовим соусом.....	130
Манна каша з вишневим киселем.....	131
Пухка сирна запіканка.....	132
Морквяно-сирна запіканка.....	132
Сирник.....	133
Налисники з сиром.....	134
Сирники.....	135
Львівський сирник.....	137

НАПОЇ

Морс із журавлини.....	138
Узвар.....	139
Напій із шипшини.....	140
М'ятно-полуничний напій.....	140
Напій «Карпати».....	141
Цитринівка.....	142
Спотикач із полуниць.....	143



Вступ

Українська кухня — це така сама культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це здобуток, яким треба пишатися і про який не слід забувати. Це справжній скарб минулого, що його ми ще можемо сягнути й з честю використати. Українська кухня пройшла довгий шлях та увібрала в себе традиції та кухні багатьох народів. На формування української кухні мали вплив географічне положення та природно-кліматичні умови. Україна межує з Польщею, Словаччиною, Угорщиною, Румунією, Молдовою, Білорусією та Росією. Склад населення теж багатонаціональний. Цей фактор помітно вплинув на українську кухню. Постійне міжнародне спілкування, родинні стосунки сприяли тому, що народні традиції з'єдналися і стали загальними для всього населення.

Українська кухня складалася протягом століть і з давніх-давен відзначалася різноманітністю страв, їхніми високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв мають складну рецептуру, їм властиві комбіновані способи приготування.

Гірські райони Закарпаття мають великі можливості для відгодівлі худоби, виробництва молокопродуктів. Низинні райони, де лагідний клімат, мають повний достаток високоякісних овочевих і зернових культур. До того ж ліси та узгір'я Закарпаття багаті на гриби, ягоди, фрукти, дичину, а річки — на рибу. В області існує низка рибних господарств, які вирощують форель, коропа тощо.

Географічно-кліматичні умови сприяли розвитку селянства. Тут росли й південна пшениця, і північні жито і овес, гречка, ячмінь, горох, квасоля, боби, багато овочів, фруктів та ягід. Легко увійшли в щоденний ужиток кукурудза, картопля, помідори.

Одним із важливих елементів кожної кухні є основний спосіб термічної обробки продуктів, він залежить від конструкції домашнього вогнища. В Україні — це вогнище закритого типу (піч). Тому готували переважно варену, тушковану й печену їжу. Дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки — спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Це є провідною технологією української кухні. Складна теплова обробка дає змогу зберегти аромат страв і надає їм соковитості.

Піч була багатофункціональною. Її також використовували для опалення житла. В печі переважно готували варену та тушковану їжу, пекли хліб. Під час тривалих переходів чумаків, які возили сіль з Приазов'я та Криму, робили в землі тимчасову пічку з системою тяги й димоходом — кабицю і готували в ній куліш і кашу, лемішку й галушки, варили юшку з дичини. Так готували й запорізькі козаки в походах. Навіть з дичини на полюванні варили юшку, а не смажили на вогнищі.

Українська кухня відома різноманітними соусами й підливами. Серед солодоців найбільш поширеними є страви з вершків, яєць, сиру, меду та фруктів. Доброю традицією є готування запасів на зиму. Щоб не залишитися в цей період без овочів і фруктів, українські господині завжди робили заготовки шляхом консервування, засолювання, квашення та сушіння.

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня значною мірою регіональна.

Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської; вплив турецької кухні на буковинську, угорської на гуцульську і російської на кухню Слобідської України не підлягає сумніву. Найбільшою різноманітністю відрізняється кухня Центральної України, особливо областей центра Правобережжя. Популярний на Україні борщ має масу різновидів — до тридцяти (полтавський, чернігівський, київський, волинський, львівський тощо), практично в кожній області його готують за особливим рецептом. Для його приготування використовується до 20 різних продуктів, що і визначає його високі смакові якості й поживність. Поєднання різних продуктів додає борщу дивовижного аромату та смаку.

Гуцульська кухня вирізняється простотою і водночас оригінальністю страв. Найуживаніші продукти: кукурудзяне борошно й крупа, картопля, квасоля, гриби і, звичайно ж, бринза (бриндза), або «бриндзя», як лагідно називають її самі гуцули. Із нею подають банош, приготований у чавунному казанку на відкритому вогні. Гуцульський борщ готують із квашеного буряка та копченої буженини.

До гуцульської кухні також належать: гусянка (кисломолочний продукт), вурда (різновид овечого сиру), шупеня (страва з квасолі).





Закарпатська кухня вражає своєю різноманітністю, адже в ній поєдналися українські, угорські, румунські, словацькі, чеські й інші страви. Є багато виробів з тіста, кукурудзяного борошна, м'ясних і рибних страв, часто використовують овочі. Угорська кухня, як правило, вирізняється гостротою — такі страви, як гуляш, бограч та інші, зажди щедро приправлені паприкою. Також закарпатська кухня знаменита такими стравами, як гомбовці, супи з квасолі, кремзлики, квасоля по-верховинськи. Кляганець на Закарпатті — це звичайний холодець. Також дуже популярні мамалига, паприкаш та токань, лоці. Лоці готується з відбитого м'яса свинини, тушкованого на подушці з цибулі.

На Галичині часто варять страви з ярини (городини), а також холодники (холодні юшки) — яблунівку, грушівку, вишнівку, малинівку, слив'янку, ожинівку тощо. Парені (страви, зварені на парі) готують із капусти, картоплі, гороху, моркви, гарбуза, шпинату, цвітної капусти. У літній сезон популярною стравою є шпарагова квасоля — відварена та смажена. Традиційними стравами в галичан є кишка з гречаної крупи, картоплі, печінки тощо, сальцесон, паштет зі свинини, зайця, голубів, качки, телятини, студенець з мозку і печінки, зі свинячих ніг, з півня, з індика тощо. Часто готують підбивки — підливи (мачанки) із грибів, із курки, із гуски, із цвітної капусти, із цибулі, із кропу, із хрону, із зелені петрушки тощо. Різноманітними є страви з тертої та вареної картоплі — бульбяники, деруни («плячки»), вареники («пирого») з додаванням сиру, капусти тощо, пальчики, кнедлі.

На Полтавщині свиняче сало є найулюбленішим і найуживанішим продуктом, який використовується самостійно, а також як приправа й жирова основа найрізноманітніших страв. Сало їдять сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому готують, ним шпигують пісне м'ясо, де сало відсутнє, використовують навіть у солодких стравах, поєднуючи

з цукром чи патокою. Характерним для полтавської кухні є достаток борошняних і круп'яних виробів: бубликів, вареників, галушок, гречаників, книшів, коржів, пампушок, пирогів, пундиків, шуликів. Також на Полтавщині здавна був відомий рис (риж), щоправда, під назвою «сорочинське пшоно» (перекручене «сарацинське», тобто турецьке).

Останнім часом на Заході України більш популярними є голубці, вареники і деруни, у Центрі — рибні страви, холодець і сало. Також холодець люблять на Заході. У Північному регіоні частіше обирають картоплю, різні супи та товченики, на Півдні — пельмені, смажену картоплю, а також плов. На Сході та Донбасі віддають перевагу салатам і м'ясним стравам.

Одеська кухня формувалася під впливом української, російської, значною мірою єврейської, грузинської, вірменської, узбецької, болгарської, молдавської і грецької кухонь. Прибережне розташування Одеси обумовлює велику кількість страв із риби й морепродуктів. Найбільш популярною стравою є фарширована риба, яку готують на свята, в основному це щука. Популярна також смажена риба. Перевага віддається чорноморській камбалі й бичку. З дрібних риб сімейства Оселедцеві (тюлька, хамса) смажать биточки. Серед холодних закусок необхідно виділити форшмак. Люблять одесити фаршировані страви: перці, кабачки, курку. Вареники й голубці тут готують маленького розміру.

Ті самі страви в різних регіонах готують по-різному: скажімо, в Приморську в борщ не додають буряк, в Донецьку цю страву готують геть інакше — з огірками, вареним яйцем і оцтом і знають багато рецептів окрошки.

Усе різнобарв'я українських страв подано на сторінках цієї кулінарної книги без регіональних маркерів. Ласкаво просимо в гастрономічний тур єдиною Україною!



Салати та закуски

Салат із черемшею

- 1 Черемшу переберіть, ретельно промийте, обріжте тверду частину та нашаткуйте.
- 2 Бринзу розімніть руками, якщо вона тверда, перекрутіть крізь м'ясорубку чи збийте блендером.
- 3 Редис наріжте тонкою соломкою.
- 4 Змішайте всі компоненти, додайте мед і притрусіть подрібненими ножем волоськими горіхами та кропом.

- 1 пучок черемші
- 100 г бринзи
- 100 г редису
- 2 ст. л. волоських горіхів
- 1 ч. л. рідкого меду
- зелень кропу





Закуска із запечених овочів зі слоїка

- 1 Розігрійте духовку до 220 °С.
- 2 Солодкий перець розріжте на 4 частини та очистіть від насіння, видаліть плодоніжку. Печериці очистіть від бруду, баклажан проткніть виделкою через кожні 3 см, не очищайте.
- 3 Розкладіть усі овочі, окрім помідорів і часнику, на решітку та запікайте 30—40 хвилин.
- 4 Першими приготуються печериці, тому дістаньте їх раніше, покладіть до слоїка й закрийте кришкою.
- 5 Шкірочку на помідорах надріжте ножом та залийте окропом, залишіть на 1 хвилину, потім зніміть шкірочку. Насіння видаліть та наріжте помідори кубиками.
- 6 Перець буде готовий тоді, коли шкірочка потемнішає та почне відставати, баклажан повинен стати м'яким.
- 7 Усі овочі з духовки відразу покладіть до слоїка, баклажан можете перерізати, якщо не вміщається. Залиште на 20 хвилин.
- 8 Тепер з перцю та баклажана можна легко зняти шкірочку. А завдяки парі гриби стануть соковитішими.
- 9 Наріжте всі овочі на однакові кубики, змішайте з помідорами. Вичавіть часник, посоліть і поперчіть, додайте подрібнений кріп та нерафіновану олію.

- 8 печериць
- 1 баклажан
- 1 солодкий перець
- 2 помідори
- 2 зубчики часнику
- 2 ст. л. нерафінованої олії
- зелень кропу





Закуска з бринзи із запеченим перцем

Проста та смачна закуска! Для цієї страви підійде навіть зелений звичайний перець, його можна просто обсмажити з усіх боків, не очищаючи, та дати йому пропотіти, щоб знялась шкірочка, а потім очистити від насіння. До маринаду можна додати трохи часнику. Цей перець можна подавати й без сиру, але то зовсім інша закуска. Смак бринзи відкривається після подрібнення. Бринза набуває вершкового присмаку. Іноді можна врятувати навіть не дуже смачну і тверду бринзу, якщо збити її в блендері.

- 1 Розігрійте духовку до 220 °С.
- 2 Перець розріжте на 4 частини, очистіть від насіння та видаліть плодоніжку.
- 3 Покладіть перець на решітку на верхню полицю та запікайте 30—40 хвилин, поки шкірочка не потемнішає і не почне відставати.
- 4 Дістаньте з духовки й одразу покладіть до поліетиленового пакета, слоїка чи іншого посуду з кришкою. Залиште на 20 хвилин.
- 5 Дістаньте перець та очистіть від шкірочки.
- 6 Змішайте цукрову пудру, сіль, перець та оцет. Залийте цим маринадом перець і залишіть щонайменше на 1 годину.
- 7 Бринзу перекрутіть крізь м'ясорубку, подрібніть у блендері або просто розімніть руками.
- 8 Викладайте перець на одну частину тарілки та подрібнену бринзу на іншу. Можна прикрасити кропом.

- 4 солодких перці
- 300 г м'якої бринзи
- 1,5 ч. л. солі
- 1 ст. л. цукрової пудри
- 2 ст. л. яблучного оцту
- 1 ч. л. чорного меленого перцю



УДК 641/642
ББ 36.991
Б73

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозвілу видавництва

Дизайнер обкладинки *Юлія Демидова*

Видання для організації дозвілля

БОГДАНОВА Олена
Українська кухня.
Найсмачніші страви з душею

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *М. В. Весновська*
Редактор *Т. М. Куксова*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Художник-дизайнер *О. С. Новак*

Підписано до друку 05.08.2015.
Формат 84x108/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 14 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-9340-6

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», видання українською мовою, 2015
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», художнє оформлення, 2015