

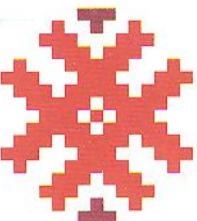
# Вступ

Україна може пишатися тим, що своїми смачними стравами здатна задовільнити смаки навіть найвибагливішого гурмана. Усі знають такі традиційні українські страви, як борщ, вареники, деруни, сало, крученики, голубці чи галупки, бо це – справжня кулінарна візитівка України. Ці страви притаманні майже всім регіонам нашої країни, і за ними Україну відомі в усьому світі.

Та водночас можна сказати, що українська кухня – це сукупність регіональних кухонь. Кожна місцевість України славиться своїми унікальними стравами, які з'явилися завдяки певним природно-географічним, історичним і культурним умовами.

Традиційні страви Поділля смачні, корисні, поживні та цікаві. Адже здавна тутешні господині готували їх із городини, фруктів і зернових, що росли навколо, вкладаючи в кожну страву фантазію, знання та душу. Також для приготування своїх страв господині використовували рибу, яйця, гриби, молочні продукти, бобові, м'ясо птиці, свинину та яловичину. Але поряд із загальновідомими вони створювали з них особливі, притаманні лише цій частині України, страви. Картофля по-уланівськи, годзя, чорна ковбаса, тиманівська каша-капуста, коцюруби, мазарі, пухкеники, буслові лапки, кници із хлібенятком, макаран – це лише невеликий перелік тих традиційних подільських страв, які вас точно здивують своїм смаком.

Крім того, кулінарія Поділля увібрала в себе найкращі страви литовської й польської кухні, переробила їх під власні смаки та вподобання, створивши страви з новим, особливим смаком. Тут ви зможете поласувати не лише борщем зі смаженими карасями чи крупником, а й ароматним бігосом та оригінальними фляками. На Поділлі кожен зможе знайти собі страву до смаку та отримати гастрономічне задоволення від її споживання. А наша книга допоможе вам приготувати ці незвичайні, колоритні страви вдома і пригостити ними своїх рідних і друзів.



# Борщ зі смаженими карасями та свіжими лісовими грибами

## ПРОДУКТИ

- 3,5–4 л води
- 500–700 г карасів
- 200 г свіжих лісових грибів (крапче білих)
- 350 г свіжої капусти
- 350 г картоплі
- 200 г буряків
- 100 г моркви
- 75 г цибулі
- 50 г кореня петрушки
- 35 г кореня селери
- 200 мл бурякового квасу
- 75 г томатного пюре
- 50 г борошна
- 2 лаврових листки
- 2 шт. духмяного перцю
- 75 мл олії
- 50 г кропу
- сіль

## ПРИГОТУВАННЯ

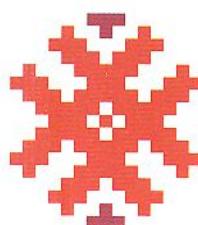
Рибу почистити від луски й нутрощів, відрізати плавці (крім хвостового), обсушити. Гострим ножем з обох боків зробити часті надрізи на спинці, запанірувати у борошні (40 г) та обсмажити на частині олії з обох боків до золотавого кольору.

Моркву, цибулю, коріння петрушки та селери нарізати соломкою і злегка обсмажити на решті олії.

Буряк натерти на крупній терці, сполучити у сковороді з буряковим квасом та томатним пюре й готовувати 10–12 хвилин до напівготовності. Додати 10 г борошна, перемішати й готовувати ще 1 хвилину. Гриби почистити й нарізати середніми шматочками. Картоплю нарізати невеликими шматочками. Капусту нашаткувати тонкою соломкою.

У каструллю з киплячою водою викласти картоплю, капусту, гриби, підготовлені коріння та буряк, лавровий лист, сіль і перець горошком. Варити на середньому вогні до готовності овочів. У готовий борщ викласти підсмажену рибу, довести до кипіння і відразу подавати, посыпавши дрібно посіченим кропом.

Другий варіант подачі: борщ розлити по тарілках, у кожну тарілку викласти смажену рибу та посыпти дрібно посіченим кропом.





# Пісний борщ на буряковому квасі з в'яленими грушами та сливами

## ПРОДУКТИ

- 4 л води
- 100 г в'ялених підкопчених слив
- 100 г в'ялених підкопчених груш
- 200 г білої квасолі
- 200 г червоного буряка
- 200 г свіжої капусти
- 100 г кореня селери
- 50 г кореня пастернаку
- 50 г кореня петрушки
- 120 г моркви
- 200 мл бурякового квасу
- 100 г квашених помідорів
- 250 г картоплі
- 75 мл олії
- 2–3 зубці часнику
- 2 лаврових листки
- 3 шт. духмяного перцю горошком
- 4 шт. чорного перцю горошком
- 2 г цукру
- сіль

## ПРИГОТУВАННЯ

Квасолю промити, замочити на 8–10 годин у холодній воді, знову промити й відварити у свіжій воді майже до готовності (відвар квасолі знадобиться надалі). Картофлю почистити. Одну картоплину залишити цілою, а решту нарізати середніми шматками. Викласти картоплю до квасолі й, щойно вона закипить, додати дрібно нашатковану капусту й ретельно проміті сливи і грушки. Після закипання готувати 10 хвилин.

Буряк натерти на крупній терці, а решту овочів нарізати невеликими кубиками. На олії підсмажити цибулю до прозорості, додати нарізані кубиками овочі й готувати кілька хвилин до м'якості. Викласти буряк, квашені помідори без шкірки, додати цукор і тушкувати на невеликому вогні під кришкою до м'якості буряків ще 5–7 хвилин. Якщо у сковороді буде замало рідини – додати відвар квасолі.

Коли картопля майже звариться, викласти у кастрюлю усі тушковані овочі й залишити мілти на найменшому вогні протягом 35–40 хвилин. За 10 хвилин до закінчення варіння вийняти цілу картоплю, розім'яти її й повернути в кастрюлю. Влити в кастрюлю буряковий квас, додати сіль, лавровий лист, перці горошком і відкорегувати смак борщу, додавши за смаком ще цукру чи солі. Вичавити крізь прес часник і викласти у страву. Вийняти лавровий листок. Зняти кастрюлю з вогню і залишити борщ під кришкою на 30 хвилин для настоювання.



# Крупник із куркою

## ПРОДУКТИ

- 1 кг курятини на кістках
- 3 л води
- 200 г перлової крупи
- 200 г картоплі
- 200 г цибулі
- 200 г моркви

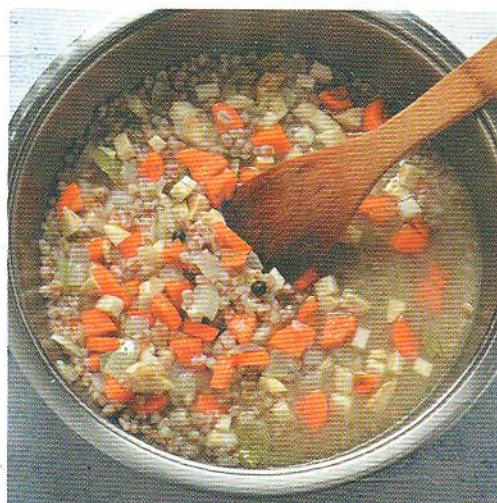
- 1 середній корінь селери
- 35 г вершкового масла
- 2 лаврових листки
- 4 шт. духмяного перцю горошком
- 6 шт. чорного перцю горошком
- сіль
- 50 г кропу

## ПРИГОТУВАННЯ

Курку промити, нарізати великими шматками, викласти у кастрюлю з холодною водою. Довести до кипіння, зняти піну; викласти у кастрюлю очищенні цибулину, морквину і половину кореня селери, розрізаного на 2–3 частини. Готувати на маленькому вогні 1 годину (чи до готовності м'яса). Вийняти курку та овочі. Овочі викинути, відділити м'ясо від кісток. М'ясо нарізати середніми шматками, а бульйон проćiти крізь кілька шарів марлі.

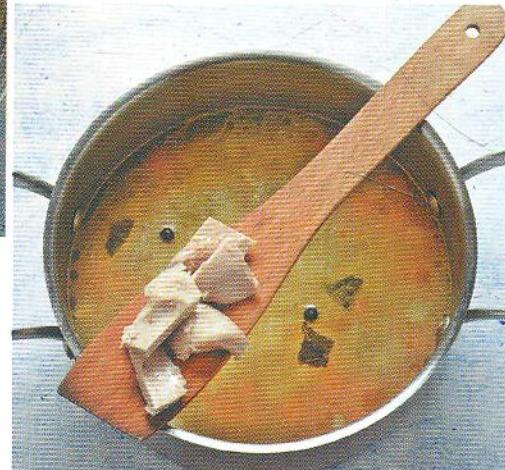
Водночас кілька разів промити у холодній воді перлову крупу й відварити в 1 л води майже до готовності (приблизно 35 хвилин). Крупу відцідити й промити гарячою водою (щоб бульйон залишився прозорим).

Цибулю нарізати невеликими кубиками та обсмажити на маслі до прозорості. Додати нарізані кубиками моркву та селеру й готувати ще 2–3 хвилини. Додати підготовлену крупу, лаврові листки, перці горошком і готувати ще 2 хвилини. Перекласти овочі в кастрюлю. Картоплю нарізати середніми шматоч-



ками, викласти у киплячий бульйон і готувати 10–12 хвилин. Додати м'ясо, сіль і варити ще 7–8 хвилин до готовності овочів.

Подавати, посыпавши дрібно нарізаним кропом.





# Фляки

## ПРОДУКТИ

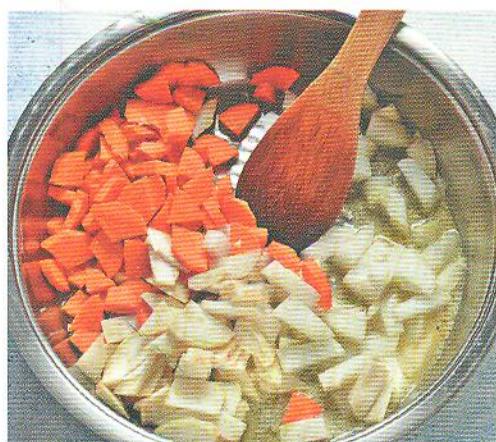
- 1 кг почищених телячих рубців
- 1,5 л міцного яловичого чи курячого бульйону
- 100 г кореня селери
- 120 г моркви
- 75 г цибулі
- 50 г вершкового масла
- 30 г борошна

- 2 лаврових листки
- 0,5 ч. л. сушеної зелені петрушки
- 0,5 ч. л. сухого майорану
- 0,3 ч. л. меленого чорного перцю
- 0,25 ч. л. сухого меленого імбиру
- 0,25 ч. л. меленого мускатного горіха
- сіль
- 25 г кропу

## ПРИГОТУВАННЯ

Рубці ретельно промити кілька разів, залити холодною водою (приблизно 2,5 л) і залишити на 12 годин. За цей час 3–4 рази промивати їх і знову заливати водою.

Через 12 годин викласти рубці в кастрюлю, залити водою, довести до кипіння, проварити 5 хвилин. Далі воду злити, промити кастрюлю й рубці та знову залити водою. Повторити всю процедуру закипання і промивання ще двічі. Востаннє залити рубці свіжою водою й варити 3–4 години до м'якості. Час приготування залежатиме від віку тварини. Вийняти готові рубці, нарізати смужками шириною 0,7–0,8 см і викласти у киплячий бульйон.



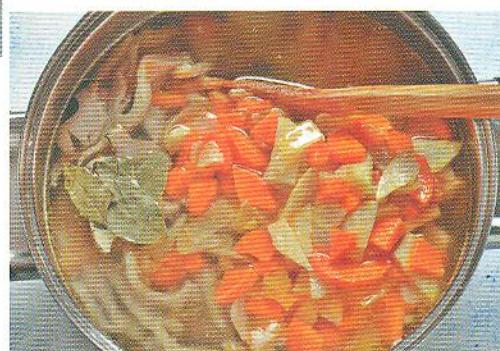
борошно, лавровий листок, перемішати і готувати 3–5 хвилин.

Наприкінці додати мускатний горіх, перець, імбир, петрушку, майоран і готувати ще 1 хвилину.

Подавати фляки гарячими, посыпавши дрібно посіченим кропом.

Моркву, цибулю та селеру нарізати кубиками та обсмажити на 25 г вершкового масла 4–5 хвилин, помішуючи. Одночасно на другій сухій гарячій сковороді обсмажити борошно до кремового кольору.

Потім додати до нього 25 г вершкового масла і, ретельно перемішуючи, додати 150 мл бульйону, слідкуючи, щоб не залишилось грудочок. Покласти до рубців овочі, посолити і варити 8–10 хвилин. Додати підготовлене





# Зміст

Вступ .....	3
Борщ зі смаженими карасями та свіжими лісовими грибами .....	4
Пісний борщ на буряковому квасі з в'яленими грушами та сливами .....	6
Крупник із куркою.....	8
Фляки .....	10
Годзя.....	12
Бігос із чорносливом і білими грибами .....	14
Душенина .....	16
Тиманівська каша-капуста.....	18
Коцюруби .....	20
Таратута.....	21
Битки з білими грибами по-вінницькі .....	22
Чорна ковбаса .....	24
Святкова начинка.....	27
Пиріг-рід (або «родичі», «родові пиріжки») з тіста, що бродить у воді .....	29
Макаран (домашня локшина на яйцях) .....	32
Бабка з локшини, молока та домашніх яєць.....	34
Картопля по-уланівські .....	35
Картопляні кльоцки в ароматній підливі .....	36
Вареники із солоним сиром і шкварками .....	38
Вареники з картоплею і маком .....	40
Вараници (варениці) зі шкварками .....	42
Картопляні свистуні.....	44
Смажениця із зеленню.....	46
Сир із пряженого молока .....	48
Манзарі (манзарики) .....	50
Жайворонки .....	52
Печиво «Буслові лапки» .....	54
Баба подільська.....	56
Святвечірні пиріжки .....	58
Книш із хлібенятком (або хліб із «душею»).....	60
Обрядовий хліб «Рожество» («Різдвянік», «Різдво»), а також різдвяні калачі (колачі) .....	62
Мандрики (мандриги) сирні.....	64
Пундики з горіхами .....	66
Печиво на смальці «Калачики».....	67
Пухкеники з конфітюрою.....	68
Малай з ягодами .....	70
Сирник із пряженого сиру .....	72
Ябланка з м'ятою та корицею .....	74
Молочно-ягідний кисіль .....	76
Колотуха (паруха, пряжанка)	78