

**86**

## СУПИ ТА ЮШКИ

Бульйон з півника з домашньою локшиною	88
Пісний борщ із «вушками» та буряковим квасом	90
Юшка вилківська з саламуrom	92
Бограч	94
Холодник	96
Таратута	98
Суп з качиними шиями	100
Зелений борщ	102
Калатуша	104

**106**

## КАШІ

Банoш із гливами	108
Манна каша з конопляною олією	110
Куліш із квашеними томатами та моцарелою	112
Гарбузова каша	114
Тетеря	116
Гранола з кукурудзяної крупи	118

**120**

## ВИПІЧКА

Гамула	122
Манник	124
Ламанці з маком	126
Хліб з буряком	128
Пампушки з грибною мачанкою	130
Лемішки	132
Кучерявці	134
Вертуда з яблуком	136
Кіфлики	138

**140**

## СОЛОДКЕ

Львівський сирник	142
Сирні клюски	144
Налисники з горіхами та згущеним молоком	146
Вареники з вишнями	148
Юшка з абрикосів	150
Леквар	152
Гомбовці	154

**156**

## НАПОЇ

Варянка	158
Спотикач	160
Узвар зі спеціями	162
Буряковий квас	164
Медовий квас	166
Ягідний кисіль	168

**172**

## ПОКАЖЧИК



# ВСТУП

Любов до українського живе в наших душах. Хтось тримає її в пітьмі, закутою в кайдани; у декого вона прокинулася нещодавно, тому зараз іще трохи заспана й розгублена. А хтось давно звільнив свою любов, і вона зміцніла, розквітла, набралася могутності, стала рушійною силою та захистом.

Їжа — це відчуття насолоди тут і зараз. Можливість повноцінно проживати кожну секунду, не чекаючи особливого часу для щастя. Бо щасливими ви можете бути щодня. Куховарити, смакувати й думати, що саме зараз — найкраща мить вашого життя.

Бо коли ти любиш своє коріння, тобі не самотньо. Ти знаєш, заради чого живеш і що десь поруч є такі самі, як і ти. Ти знаєш, де твоє місце, і маєш точку опори. Ну, і просто це класно — свідомо любити українське. Бо в такому разі всі твої дії спираються на любов, і ти створиєш щось прекрасне.

Розбурхати свою любов до українського просто. Треба розпочати з вивчення історії, відчути, що історія — твій бекграунд. Потім покопирсатися в літературі, зазирнути крізь її шпарину в життя українських письменни-

ків. Зрозуміти, що насправді вони не такі нудні, як нам здавалося в школі. (Шевченко взагалі їв устриці за кількасот років до того, як це стало мейнстримом у сучасній Україні.) Послухати українські пісні та здурити від їхньої крутості. Полюбити всім серцем українські харчі. Готувати українські страви. Бо саме через національну кухню налаштовується емоційний зв'язок з рідною країною. Але на цьому етапі виникає парадокс: ми, українці, нічого не знаємо про рідну національну кухню.

Усі думають, що українська кухня — це борщ, вареники... та й усе. Але ні. Мені знадобилися чотири роки, близько ста кулінарних книжок про національні страви різних часів, подорож усією країною та безліч консультацій з істориками, щоб сформувати власне розуміння та відчуття української кухні. І от що я вам скажу.

По-перше, цукровий буряк, домашня соняшникова олія, буряковий квас — три продукти, які мають бути інтегрованими в нашу ДНК. Уявляєте насичений солодкий смак запеченого цукрового буряка? Отож. Ніби сам Бог поцілував вас в уста.





По-друге, українська кухня багатогранніша, ніж нам здається. Ми знаємо лише 15 відсотків того, що є насправді. І це трохи смішно, бо за стільки років люди не доклали жодних зусиль, щоб її вивчити. Сприймали її досить поверхово. А вона глибша, серйозніша та менш стереотипна, ніж ми думаємо. Українська кухня може дивувати. Приготуйте п'ять страв із цієї книжки — і відчуєте, як серце наповнюється радісним хвилюванням. У вас виникне залежність. Це як знайомство з людиною, яка неймовірно захоплює. Вона трохи старша — і магічна. Має в собі глибини мудрості й шалену енергію. І ніби нічого особливого не робить, але поруч із нею ти чомусь почувашся кращим.

Українська кухня — це не тільки наше минуле, а й сьогоднішнє. Деякі страви стали для нас такими рідними, що ми навіть не замислюємося про їхнє походження. Хоча насправді перейняли ми їх від інших етносів, з якими сусідимо вже багато років. Кілька таких рецептів ви знайдете на сторінках цієї книжки. І обіцяю, вони не залишать ваше

українське серденько байдужим. (Не біймося чужого, воно нас збагачує. Але пам'ятайте і про своє, рідне, досліджуйте його щодня.)

Така вона, українська кухня. І важлива вона не лише тим, що страви смачні. Українська кухня допоможе нам зрозуміти себе як націю. Створить почуття єдності та приналежності до держави Україна. Бо ми — не просто купка людей. Ми носії культури та цінностей країни, в якій живемо. Якщо ми усвідомимо це, то станемо самодостатніми, сильними й по-справжньому незалежними. Тому пишаймося собою. Своєю мовою, історією та їжею. Це перший крок до відновлення української національної ідентичності — того стрижня, який протягом багатьох століть усі навколо намагалися зламати.

Читайте, слухайте, готуйте, відчувайте українське. Для цього я створив цю книжку — щоб через їжу навчити кожного любити Україну. Бо нація сильна лише тоді, коли цінує своє, рідне.

**З Україною в серці та на вустах —  
Євген Клопотенко**







Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ПОВАЖАЙТЕ УКРАЇНСЬКІ ХАРЧІ

Українські харчі круті. Поважайте їх, будь ласка. Купуючи моркву, не думайте, що це річ простецька й незначна. Так ото, покласти в суп, а потім викинути. Ні, ні, ні й ще раз ні. Жоден харч на таке не заслуговує. Коли прийдете на ринок, візьміть ту морквину в руки. Привітайтеся (подумки). Скажіть: «Привіт, морквино, ти гарна». Так, наче це найкраща морквина у вашому житті. Відповісти вам вона навряд чи зможе — зате виникне правильний настрій. Уявіть її смак. Солодкий, хрумкий, соковитий. Як ви хочете її приготувати. З апельсином? З розмарином? Карамелізувати? Будьте в ній зацікавлені. Подумайте, скільки праці було вкладено в те, щоб виростити цю моркву. І трудилися не тільки люди, а й сама природа. Це ж диво — ви кидаєте в землю насіння, а звідти під впливом сонця, дощу та сили ґрунту виростає щось неймовірно смачне.

І стосується це не тільки моркви, а й узагалі будь-чого. Буряк? Годі вже вам його варити, благаю. Запечіть. Їжте просто так, ласуючи

медовою солодкістю. А топінамбур! На ринках ви обходите його десятою дорогою, наче це якийсь незрозумілий прибулець. Зупиніться. Купіть, принесіть додому, наріжте, запечіть і їжте з петрушкою, лимоном та гірчицею. Скуштуйте домашню ароматну олію, полюбіть її духмяні пахощі. Знаєте, що відрізняє від нас італійців і французів? Чому вони так смачно готують? Чому там така класна культура ринків? Просто вони поважають продукти, вирощені на рідній землі. Цих людей розпирає від щастя, коли вони ходять ринками. Спробуйте їх наслідувати. Пишайтеся. Будьте закоханими. Воно ж усе таке запашне, свіже, таке цінне. Нехай ваше серце калатає, немов шалене. Нехай паморочиться в голові. Будьте в цьому стані. Уявляйте, як ви все це мисте, нарізаєте, готуєте, їсте...

Будьте вдячними. Бо українські овочі, фрукти й інші харчі — одні з найсмачніших. І нам крутезно пощастило. Зрозумійте це нарешті.



# М'ЯСО

Історично склалося так, що м'ясо українці їли нечасто й мало. По-перше, приблизно 6 місяців з 12 релігійні люди в Україні дотримуються посту. По-друге, раніше м'ясо могли регулярно вживати лише ті, в кого були гроші. Всі решта наїдалися ним удосталь тільки на великі свята. Тому можна припустити, що до середини минулого століття українці вживали переважно рослинну їжу. Проте м'ясо дуже любили й за найменшої можливості намагалися ним порозкошувати.

А що маємо сьогодні? Українці нарешті допалися до м'яса і стали надзвичайно м'ясоїдною нацією. Ми споживаємо його на сніданок, обід, вечерю — і дуже переймаємося, коли рівень м'яса в організмі критично знижується. Це немовби компенсація за всі минулі століття. Ми навіть можемо паралельно їсти кілька видів м'ясних страв. І якщо зовсім чесно, то спокійні ми лише тоді, коли в холодильнику лежить якийсь м'ясе. Загалом це м'ясо свіських тварин. Курятина, яловичина, свинина — топчик, поза конкуренцією.

Переважно ми м'ясо запікаємо. Цікаво, що ця технологія приготування передалася нам від предків, бо вони все готували в печі. Ого. У мене аж мурахи поповзли по шкірі від усвідомлення цього зв'язку, що не має обмежень у просторі й часі.

До речі, фарш не є властивим і традиційним для українців способом обробки м'яса. Бо ми м'ясо січемо чи дрібненько нарізаємо, як ото для кручеників чи домашньої ковбаси.

Можливо, я вас зараз здивую, але думка, що традиційно українці їдять дуже жирні м'ясні страви — стереотипна. Насправді ми завжди дбайливо ставилися до свого організму й не переборщували з жиром. Ситуація змінилася за часів Радянського Союзу, коли жир був єдиним можливим джерелом тривкої енергії при тому, що кількість їжі, яку люди могли собі дозволити, була дуже обмеженою.

Тому відкидаємо всі стереотипи, гортаємо розділ з м'ясними стравами й насолоджуємося класним автентичним смаком.







Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



#1

# ГРЕЧАНИКИ З ТОМАТНИМ СОУСОМ



45 ХВИЛИН



6 ПОРЦІЙ

## ІНГРЕДІЄНТИ

·300 Г КУРЯЧОГО ФАРШУ	ДЛЯ СОУСУ:
·125 Г ГРЕЧАНОЇ КРУПИ	·2–3 СТ. Л. ТОМАТНОЇ ПАСТИ
·50 Г САЛА	·200 МЛ ВОДИ
·250 МЛ ВОДИ	·3–4 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
·2 ЯЙЦЯ	·1/2 ГІРКОЇ ПЕРЧИНИ
·1/2 Ч. Л. СОЛІ	·1 ЯБЛУКО
·1/3 Ч. Л. ЧОРНОГО МЕЛЕНОГО ПЕРЦЮ	·1 Ч. Л. РОЗЧИННОЇ КАВИ
·3–4 СТ. Л. МАННОЇ КРУПИ	·ДРІБКА ЦУКРУ
ДЛЯ ПАНІРУВАННЯ	·ДРІБКА СОЛІ
·3–4 СТ. Л. ОЛІЇ	

1. Гречану крупу залийте водою, посоліть і відваріть протягом 15 хвилин до готовності. Дайте каші охолонути.
2. У гречку додайте фарш, подрібнене сало, сіль та перець. Добре все вимішайте, сформууйте котлети.
3. Запаніруйте котлети в манній крупі й викладіть на деко, змащене олією. Запікайте при температурі 180 °С впродовж 15–20 хвилин.
4. **Для соусу** змішайте томатну пасту з водою та яблуком, натертим на крупній терці. Додайте гіркий перець слайсами, сіль та цукор, тушуйте 2–3 хвилини. Наприкінці приготування всипте розчинну каву.
5. Подавайте гречаники з пікантним томатним соусом.