



МУЗЕЙНА КОРЧМА
ТРАДИЦІЙНІ ПОЛТАВСЬКІ СТРАВИ

ЮШКИ СУПИ



Полтавський краєзнавчий музей
імені Василя Кричевського

ЮШКИ СУПИ

Харків–Полтава
ТОВ «Майдан»
2020

УДК 641.5(=161.2)(477.53)
С 22

Друкується за рішенням Вченої Ради
Полтавського краєзнавчого музею
імені Василя Кричевського
(протокол № 1 від 19.02.2020 р.).

Юшки. Супи / Н. М. Сахно, М. П. Пісцова; ПКМ імені Василя Кричевського. – Харків, Полтава: ТОВ «Майдан», 2020. – 20 с. – (Музейна корчма. Традиційні полтавські страви, вип. 2).
ISBN 978-966-372-802-5

У виданні на основі анкетування мешканців нашої області та аналізу літератури з історії української кухарки показано генезу традиційних народних страв протягом останнього століття, фактори впливу на неї, асортимент, рецепти таких страв на сучасному етапі.

ISBN 978-966-372-802-5

© Сахно Н. М., Пісцова М. П., 2020.
© ПКМ імені Василя Кричевського, 2020.
© ТОВ «Майдан», 2020.

Науково-популярне видання

Сахно Н. М., Пісцова М. П.

Юшки. Супи

*Музейна корчма. Традиційні полтавські страви.
Випуск 2.*

На обкладинці:

1 стор. – юшка рибна; 4 стор. – суп з галушками,
юшка рибна, юшка грибна, розсольник.

Дизайн та комп'ютерна верстка С. В. Хорев
Відп. редактор О. Б. Супруненко
Фото С. В. Харченка

Здано в набір 02.02.2020. Підписано до друку 19.02.2020.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 0,89. Наклад 500 прим. (1 запуск – 100 прим.).
Зам. № 10/2020.

Виготівник: ТОВ «Майдан»
61002, Харків, вул. Чернишевська, 59
Тел.: (057) 700-37-30

E-mail: maydan.stozhuk@gmail.com

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 1002 від 31.07.2002 р.

Традиції народного харчування є своєрідною ниткою, що міцно поєднує різні часові проміжки і родові покоління. Упродовж багатьох століть сім'я збирається на повсякденну або святкову трапезу, що слугує не тільки засобом насичення, а і об'єднавчим символом, адже здавна спільне застілля означало духовну єдність роду.

Як саме змінилась традиційна кухня Полтавського регіону протягом останнього століття, які фактори мали вплив на її історичний розвиток, і в якому вигляді вона функціонує зараз як на рівні окремої людини, так і в суспільстві – саме на ці питання намагаються дати відповіді автори даної статті. Основою для її написання стало анкетування місцевого населення. Воно містить 144 питання, що стосуються повсякденного і святкового харчування респондентів, їхніх родинних кулінарних традицій, рецептів та відношення опитаних до народної кухні в цілому. Всі анкети ретельно обробляються, вивчаються,

аналізуються авторами, їхні дані систематизуються і використовуються для написання серії брошур під спільною назвою. З метою розширення бази даних про традиційне харчування різних районів Полтавщини й досі періодично відбувається опитування нових респондентів.

Після написання першої розвідки авторами було проанкетовано 19 осіб. Усі вони є мешканцями або уродженцями сільської місцевості. Як показує попередній досвід авторів, харчування селян зберегло багато давніх, традиційних, навіть дещо архаїчних елементів і менше змінилось під впливом сучасних факторів, ніж кухня містян. Тому анкети опитаних стали цінним надбанням у роботі над брошурою. Рецепти нових респондентів переважно родинні, що передались від попередніх поколінь, подекуди осучаснені й удосконалені. З 19 осіб, що відповіли на питання, – 1 чоловік і 18 жінок різного віку, у більшості пенсіонери. Літні господарки мають за своїми плечима вагомий багаж досвіду, але і молодші за них куховарки цікавляться народними рецептами – як родинними, так і запозиченими з мережі інтернету або із сучасної кулінарної літератури. Отже, нові анкети є вдалим доповненням до вже існуючих матеріалів з даної теми. Друга робота цієї серії присвяче-



на юшкам (супам) – стравам, що, безумовно, мають давнє походження і подекуди видозмінені через іншу теплову обробку продуктів або складники, але збереглися до нашого часу, є одними з найбільших уживаних у сучасному побуті.

Ще в IX – X ст. після Р. Х. на теренах Київської Русі були поширені м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою «юха», яку згодом почали називати юшкою і готували у вигляді відвару з додаванням інших інгредієнтів: гороху, круп тощо. У позаминулому столітті селяни варили рибні, круп'яні, овочеві гарячі страви, а також з борошняними виробами: затіркою, локшиною і галушками. Картоплю додавали в юшки лише зрідка, а в XX столітті поступово вона стала входити до рецептури більшості перших страв. Під час посту, коли церковним уставом була дозволена рідка варена їжа, – вживали овочеві юшки без засмажки або на олії, а в інші дні присмачували салом. У міському середовищі готували відвари на м'ясних бульйонах та за рецептурою іноземного походження. Поступово майже за всіма видами юшок, крім рибної, закріпилася назва «суп».

У 2-й половині XX століття супи готували як вдома, так і в численних робітничих і колгоспних їдальнях. Значно розширився їхній асортимент: солянка,

суп з фрикадельками, харчо, з рибними консервами і т. д. Спершу вони стали популярними серед мешканців міста, потім увійшли у побут селян. У крамницях з'явилися на прилавках супи-напівфабрикати, які не потребували багатьох зусиль на їхнє приготування. Але все одно люди надавали перевагу власноруч звареній страві.

Юшка (суп) – гарячий відвар із овочів з додавання м'яса, риби чи грибів, – це смачна та поживна страва, до того ще й дуже корисна для діяльності органів травлення людини. Всі без виключення респонденти вказують, що їхні мами і бабусі обов'язково готували супи, найчастіше на сніданок або на обід. Респонденти, які народилися у першій третині XX століття у сільській місцевості, згадуючи перші страви свого дитинства, називають суп з домашньою локшиною, галушками, картопляний, з горохом і квасолею, круп'яні, куліш, а також юшку з рибою. Їхні ровесники-містяни перераховують страви з макаронними виробами фабричного виробництва, круп'яні, горохові, квасолеві, а також розсольник. Саме ці юшки можна вважати традиційними для населення Полтавщини. Сучасна частота приготування супів, як показало опитування, залежить від різних факторів: родинної традиції, смаків сім'ї, стану здоров'я її членів, дієти,



наявності інгредієнтів тощо. Багато господарок наслідують приклад мами або бабусі. Так, Зінаїда Іванівна Чикаліна, 1942 р. н., с. Кашубівка Полтавського р-ну, розповідає: «у родині, в часи мого дитинства, готували супи на обід, для переміни борщу, декілька разів на тиждень. Зараз я варю їх також на переміну борщу два-три рази на тиждень». Досить часто супи готують на кожен день на сніданок, а борщ на обід або тільки на вихідні. Респонденти пояснюють це корисністю даної страви для гарної діяльності кишково-шлункового тракту або необхідністю дієти за станом здоров'я. Якщо ж господиня або господар живуть самі, то зазвичай суп варять один-два рази на тиждень. Зокрема, Катерина Семенівна Циганенко, 1948 р. н., с. Лютенські Будища Зіньківського р-ну, стверджує: «Раніше готувала супи кожного дня, а зараз один раз на тиждень, бо живу сама». Працююча господиня здебільшого варить суп два-три рази на тиждень, залежно від наявності часу. Отже, переважна більшість опитаних готує і споживає перші страви. Лише чотири респонденти відповіли, що вони супи варять дуже рідко або не готують зовсім, – не люблять чи не вважають їх приготування необхідним. Слід зауважити, що зараз деякі дієтологи дотримуються думки про некорисність, навіть зайвисть

борщів і юшок у щоденному раціоні. Великого поширення серед населення, як вказують результати опитування, ці твердження не мають. Суп залишається однією з напоширеніших щоденних страв полтавців. Його готують, як і раніше, на овочевому, бобовому, рибному, м'ясному бульйоні. Якщо в першій половині минулого століття супи на м'ясному відварі готували нечасто через церковні заборони і важкі часи голодоморів, війни та відбудови, то з 60-х років у зв'язку із стабілізацією політичної й економічної ситуації в країні рівень життя простого населення зазнав певного покращення, – їх все частіше стали варити з м'ясом. Селяни тримали домашню птицю, свійських тварин, готували з них консерви – «тушонку» і додавали в юшку як свіже м'ясо, так і заготовки з нього. Такі юшки були ситніші і насиченіші на смак, ніж приготовані на воді. Вони стали дуже поширеними, особливо у селі. Одна з респонденток на питання: «Які різновиди супів готували у вашій родині?», — відповіла: «Курячі, свинячі, з індики, гусей, качок», — називаючи юшки саме за видами м'яса, з якого в сім'ї цю страву варили. Якщо його не було, то супи часто «запускали» яйцем, наприклад, картопляний або куліш.

У 90-х роках ХХ століття на прилавках крамниць з'явилися бульйонні кубики – концентрати з кісток і



м'яса свині, корови або курки. Цей час запам'ятався респондентам, як доволі скрутний для матеріального становища населення, а кубики коштували недорого і були зовсім прості у використанні (їх слід лише розчинити у воді). Тому такі страви швидко здобули популярність серед населення, але з часом, коли рівень життя народу дещо покращився і через ненатуральність даного продукту, люди стали використовувати його дедалі рідше. Якщо в 2-й половині ХХ століття переважало приготування супів на м'ясному бульйоні, то опрацювавши анкети, можемо стверджувати: зараз усе більше господарок готують їх на воді або овочевому відварі (приблизно 50 % опитаних). Це здебільшого молодь, яка прагне вести здоровий спосіб життя, особи, які хочуть позбутися зайвої ваги і пенсіонери. Остання категорія – літні люди, які мають хвороби серцево-судинної, травної систем, яким лікарі рекомендують не вживати жирної їжі. Багато пенсіонерів, через відсутність достатніх коштів, змушені економити на продуктах, як зауважила одна з респонденток: «Я вже забула, як те м'ясо пахне, який там бульйон... варю супи на воді, рада, якщо щось можна додати до неї». Зараз, коли церковні пости знову увійшли в життя віруючих, ця частина полтавців стала готувати юшки на овочевих відварах, як

вказала одна з полтавських господинь: «Суп без бульйону легший для душі, шлунку і гаманця». Ті ж опитані, які проживають у сільській місцевості і тримають домашнє господарство, готують перші страви переважно з м'яса і кісток власноруч вирощених тварин. Як показало анкетування, найчастіше селяни використовують для супів м'ясо курей і качок. Значно зменшилась кількість худоби, яку тримають у домашньому господарстві, особливо свиней, тому юшки на свинині варять зрідка. Городяни також віддають перевагу курячому або індичому бульйону, м'ясо та кістки якого беруть у супермаркетах чи на ринках, пояснюючи це високою вартістю свинини і телятини.

Згадуючи супи свого дитинства і юності, майже всі респонденти вказують, що переважну більшість юшок готували із засмажкою. Для неї дрібно сікли цибулю та моркву і підсмажували найчастіше на олії чи салі, а в місті (з 2-ї половини ХХ століття) і на вершковому маслі. Зінаїда Іванівна Чикаліна, 1942 р. н., с. Кашубівка Полтавського р-ну, пригадувала, що її мама іноді заправляла страву товченим смаженим насінням. А Софія Іванівна Штепа, 1946 р. н., с. Лютенські Будища Зіньківського р-ну, розповідала: «Готуючи юшку, мати кидала в окріп картоплю,



дрібно натерту макуху, дуже «суху» засмажку з однієї лише цибулі, – моркву всю діти їли сирію». Такий своєрідний суп готували у скрутні часи післявоєнної відбудови. Переважна більшість опитаних жителів сільської місцевості для засмажки використовували тваринний жир: свинячий, гусячий, качачий. Зараз через прагнення вести здоровий спосіб життя, діти, власні уподобання членів родини, з 94 опитаних – 12 не засмажують собі зовсім, 23 злегка пасерують овочі на рафінованій олії.

Перейдемо безпосередньо до різновидів перших страв. Супи або юшки з борошняними виробами домашнього виробництва готували в родині майже всіх респондентів – селян або осіб сільського коріння. Ці страви мають давнє походження і спочатку готувались без картоплі, а лише відвар і локшина, галушки або кульки затірки. Картоплю стали додавати значно пізніше. Респонденти згадують, що в 1-й половині ХХ століття у їхніх родині такі юшки переважно готували без цього овочу – на воді, а на свята чи на гостину – на бульйоні. Тоді їх варили досить часто – кожен тиждень, так як це була поживна страва, потрібна для нелегкої селянської праці. Виключенням є роки Голодомору 1932-1933 років, часи Другої світової війни 1941-1945 рр. і відбудови країни

після неї. У 2-й половині ХХ століття у родині полтавців значно частіше стали варити юшки з борошняними виробами на бульйоні із додаванням картоплі. Це пояснюється і поступовим покращенням рівня життя населення, і бажанням приготувати якомога ситнішу страву після пережитого лихоліття.

Затірка – круте підсолоне тісто з пшеничного борошна на яйцях, що розтирали рукою доти, доки не утворювались маленькі кульки, потім їх варили в окропі, бульйоні або молоці. Юшки із затіркою були поширені на Полтавщині в сільській місцевості ще в 80-х – на початку 90-х років ХХ століття. Опитані свідчать, що найчастіше їх готували мама або бабуся – літня жінка. «У нас бабуся, яка жила в с. Вороньки Чорнухинського р-ну, готувала затірку. На дошці для вимішування тіста з яйцем затирила борошно і вкидала в киплячу воду», – пригадує Алла Анатоліївна Лавріненко, 1978 р. н., уродженка смт Оржиця. А мешканка с. Комишня Миргородського р-ну, Наталія Григорівна Косинська, 1954 р. н., розповіла: «У миску треба взяти трохи водички, сиплю стакан муки і розтираю, щоб було комочками і грудочками, у каструлі кипить картопля, додаю засмажку, а тоді кидаю затірку, дрібненько затерту. Рецепт знаю від бабусі Насті, страву варили у голодний 1947 рік. Батько був



учителем, тому йому дозволяли збирати колоски на полі, набирив колосків, розпарював... і затіркою цією ртувалися».

Поступово вона виходить з ужитку, поступившись місцем макаронним виробам фабричного виробництва. Лише два респонденти вказують, що зараз зрідка готують супи із затіркою.

Юшки з домашньою локшиною («лапшою», як її переважно називали на наших теренах) на воді, на бульйоні на Полтавщині готували протягом усього минулого віку. Фабричні макаронні вироби стали додавати в супи в містах ще в 20-х – 30-х роках ХХ століття, а в 60-х роках вони поступово стали витіснити домашню локшину на столах містян. На селі ж, де народні традиції значно консервативніші, де в місцевих крамницях були перебої з постачанням готової продукції, юшки продовжували варити з власноруч виготовленою «лапшою». Здебільшого локшину готували за таким рецептом: замішували густе тісто з води, борошна і солі, тонко розкачували, різали на смужки і висушували, потім зберігали у полотняній торбинці або наволочці. Галина Корнійвна Кардаш, 1939 р. н., с. Лютенські Будища Зіньківського р-ну, називає дещо інший спосіб приготування домашньої локшини: «Мама готувала її у будні і на свята для супу: в

1 л кип'яченого молока запускала 7-8 яєць, додавала борошно для густого тіста і розкачували на коржі тонко, як папір, і смажила на гарячій сковороді. Потім дрібно різала, сушила на жаровні. Я робила за її рецептом, але вже два роки як не готую локшину сама, тепер купую». Лише шість господарок, всі з сільської місцевості, зауважили, що зараз вряди-годи готують суп з домашньою локшиною від одного разу на місяць до двох-трьох на рік. Більшість опитаних надають перевагу фабричній макаронній продукції, варять юшки з нею. Серед причин такого переходу респонденти найчастіше називають: економію часу і зусиль, відсутність здоров'я (фізичної сили для ретельного вимішування і розкачування тіста) тощо.

Ще один вид борошняних виробів домашнього виробництва, що традиційно застосовували для супів на Полтавщині, – це галушки. Лише 8 респондентів зазначили, що в їхніх родинах ніколи не готували юшку з галушками, всі інші з ностальгією пригадують смак цієї страви, приготованої мамою чи бабусею, часто готуючи її саме за родинним рецептом. Наприклад, Олена Василівна Устименко, 1963 р. н., м. Полтава, розповідає: «Суп з галушками готую за тим же рецептом, що і мама з бабусею колись варили: на курячому бульйоні, з різаними галушками (при-



готованими на кефірі з содою), додаємо засмажку на салі з часником і сметаною. Такий суп готую раз на два місяці». Проаналізувавши анкетування, автори зробили наступні висновки: по-перше, юшку на селі найчастіше готували без картоплі; по-друге, це була як буденна, так і святкова страва, але в останньому випадку її готували на м'ясному бульйоні, переважно курячому; по-третє, її варили з різними, щипаними галушками з круто змішаного тіста і з тими, що кидались ложкою. Наталія Іванівна Ковтун, 1979 р. н., с. Круподеринці Оржицького р-ну, повідомила: «Наша бабуся Галя, якій 94 роки, каже, що головне в галушках (якщо це не окрема страва, а в супі), щоб не місити їх руками, а вимішувати ложкою і нею ж кидати в киплячий бульйон. Для них беремо приблизно 1 склянку кислого молока, сироватки чи кисляку, 1 яйце, борошна для замісу рідкого тіста. Коли закипить суп (або на м'ясі, або просто пісний навар з капусти, моркви, цибулі, вже підсолений), ложкою слід кидати галушки, коли зваряться, додаємо зелень, їмо гарячою». Остання страва більш поширена на кухнях сучасних господарок, ніж суп із затіркою або домашньою локшиною. Цьому сприяє і більш швидкий спосіб приготування галушок, і їхня поширеність, «підігріта ЗМІ та харчовими святами». Якщо супи з

локшиною і затіркою господині готували виключно за родинними рецептами, то спосіб готування юшки з галушками вони інколи запозичують від подруг або з мережі інтернету. Щоб показати міцний зв'язок поколінь і силу сімейних традицій в сучасній культурі приготування юшок, наводимо розповідь Тетяни Владиславівни Пархоменко, 1979 р. н., с. Зачепилівка Новосанжарського р-ну: «У дитинстві я дуже часто була у своєї бабусі Євдокії, 1926 р. н., в с. Пологи Низ. Вона була гарною куховаркою, її часто запрошували готувати на весілля і поминки. Бабуся брала мене туди з собою, або я крутилась біля неї на кухні, і так щось запам'ятала. Вона дуже часто готувала супи з домашньою локшиною, затіркою і галушками. Я спостерігала за нею, і зараз варю їх майже повністю за бабусиною рецептурою. Усі ці види супів бабуся готувала без картоплі і здебільшого без засмажки, на м'ясному бульйоні. Для приготування домашньої локшини вона брала такі розрахунки: на одне яйце – пів шкаралупки води (на два яйця найбільше), сіль, борошно, щоб замісити круте тісто, потім розкати дерев'яною качалкою тоненько, як казала бабуся, до візерунка на клейонці, якою вкрито стіл. Далі покласти на чисту тканину, щоб підсохла, скласти в рулет, розрізати на тонкі смужки, висушити, щоб аж лама-



лась. Потім у м'ясний бульйон додати локшину, лавровий лист, дрібно посічену зелень кропу, посолити. Зараз я інколи (один раз на 2-3 місяці) роблю локшину для супу, лише додаю чищену картоплю, порізану на дрібні шматочки і засмажку: моркву, цибулю на олії або салі, що є. Затірку бабуся також робила, щоб замінити лапшу. До борошна додавала яйця, перетирала до утворення маленьких кульок і додавала в суп або в молоко. Зрідка я згадую цю страву, додаючи до юшки картоплю і засмажку.

Суп з галушками бабуся готувала досить часто або із щипаними (знову замісити круте тісто: яйце, борошно, сіль і вищипувати галушки) або з підсмаженими. Для останніх замішувала тісто, як на вареники, на соді, варились галушки і підсмажувались на сухій сковороді. Вони готувались у воді, наприкінці додавалось смажене сало, шкварки. Ця юшка варилась без картоплі. Суп з галушками щипаними або тими, що вкидались ложкою, я готую досить часто, декілька разів на місяць. Знову ж таки додаю картоплю і засмажку». Наступний вид страви, який згадує половина опитаних, особливо люди літнього віку сільської місцевості, – картопляний суп, що належить до овочевих юшок. У його основі – картопля без додавання круп, бобових або борошняних виро-

бів. У скрутні часи таку юшку варили лише на воді. Приміром, Ганна Федорівна Пастернак, 1936 р. н., х. Довжок Зінківського р-ну, повідомила, що в часи її дитинства, 30-40-ві роки ХХ століття, мама готувала картопляний суп на воді, без яйця, лише засмажувала переважно на олії. Зараз вона додає м'ясо або яйця, влітку посічену зелень, засмажку на олії. Сім респондентів зазначили, що варять картопляний суп лише на воді, запускають сирим розколюченим яйцем, як в часи їхнього дитинства. Дев'ять опитаних зазначили, що люблять засмачувати таку страву свіжим смаженим салом, дехто із сільських мешканців у 2-й половині ХХ століття став додавати м'ясну тушонку. Частота приготування картопляної юшки залежить від особистих смаків господині, членів їхньої родини: від одного разу на тиждень до одного разу на 2-3 місяці. 23 респонденти не готують такий суп взагалі – не варили раніше в їхніх родинях або не люблять, бо рідкий.

Юшки з бобовими – горохом і квасолею – активно готували на території Полтавщини з середини минулого століття, адже вони досить ситні і поживні без додавання м'яса. Як показало опитування, більш поширений і раніше, і зараз гороховий суп, ніж кваселевий. Це пояснюється як родинною традицією, так і



особистими смаками сім'ї. Зараз, коли багато людей стали дотримуватися постів, перші страви з горохом і квасолею значно урізноманітнюють та збагачують їхній раціон. Обидва види бобових необхідно замочити (на декілька годин або на ніч) і потім відварити до готовності. Зазвичай до гороху і квасолі додають картоплю і засмажку, кілька спецій за смаком. Зараз дехто з опитаних готує гороховий суп, додаючи копчене м'ясо. «У нас в родині варили таку страву на воді, точніше на гороховому відварі. Нещодавно мені порадили додати копчені свинячі ребра, дійсно дуже смачно, тепер так і готую», – поділилася Оксана Михайлівна Фролова, 1980 р. н., м. Полтава. Вісім респондентів інколи готують гороховий суп з копченими курячими крильцями. Частота приготування юшок з бобовими залежить від таких факторів, як стан здоров'я особи (ці супи важкі для травлення), власних смаків родини: від 2-3 разів на місяць до 2-3 разів на рік. Дванадцять респондентів не готують таких юшок узагалі.

Ще один з видів овочевого супу, відомого на Полтавщині, – розсольник або огірочник. Його назва говорить сама за себе – в юшку додається солоний огірок. Класична рецептура передбачає перлову крупу, його готують як на м'ясному бульйоні, так і на воді.

Опитування показали, що далеко не в кожній родині варять цей суп. Лише 26 респондентів регулярно або зрідка готують його. Відрізняється і рецептура приготування. Так, Цибулько Катерина Іванівна, 1941 р. н., с. Кашубівка Полтавського р-ну, називає цей суп огірковим і готує його так: «варимо бульйон з будь-якого м'яса, потім уміщуємо порізану картоплю. Коли вона звариться, додаємо пасеровку (смажену моркву та цибулю, 1 ст. л. томатної пасти для злегка червоного кольору), натертий на крупній тертці солоний або свіжий огірок, 1 склянку домашньої сметани та зелень». А Тетяна Владиславівна Пархоменко, 1979 р. н., с. Зачепилівка Новосанжарського р-ну, для приготування розсольника замість перловки, яку не люблять в її родині, використовує пластівці «Геркулес». Проте більшість опитаних готує цей суп за класичною рецептурою.

Мабуть найпоширенішими в сучасному побуті Полтавщини є круп'яні юшки: всі респонденти, які готують супи, згадують їх у своїх відповідях. Опитані, дати народження яких припадають на першу половину ХХ століття, час багатий на історичні перипетії і скрутний для економіки країни, розповідають про свій раціон. Найчастіше респонденти пригадують суп з кукурудзяної крупки (із зерна, меленого на жор-

нах) та пшоняної (куліш), а також гречану юшку. У другій половині минулого віку збільшився вибір круп, а звідси і різновиди круп'яних супів. Респонденти називають рисові, вівсяні, перлові, манні, гречані, ячні, пшоняні, пшеничні відвари. У сучасному переліку до них додалися супи з булгуром і кускусом. Поширеність юшок пояснюється їх простотою приготування і ситністю. Перше місце за частотою приготування серед опитаних поділяють рисовий і гречаний супи. Саме їх найчастіше називають улюбленою стравою. Вівсяний відвар часто вживають люди, які потребують дієтичного харчування.

Куліш – це або пшоняна каша, або густа юшка з пшоном, картоплею, засмажкою та іншими наявними у господарки інгредієнтами. Як показує дослідження, не в усіх родинах опитаних готували такий суп. Приміром, у Гадяцькому районі куліш частіше називали «польовою кашею». Перше місце за частотою приготування юшки і куліша займає Зіньківський район. Деякі з опитаних мешканців указанного ареалу раніше (середина другої половини ХХ століття) постійно або періодично варили цю страву, а зараз не готують або через важкість пшона на діяльність шлунку, або через не вподобання куліша членами родини. 25 осіб з 94 респондентів і зараз час від часу

готують його. Наприклад, Зінаїда Іванівна Чикаліна, 1942 р. н., х. Кирички біля с. Кашубівка Полтавського р-ну, розповідає: «Куліш готували і в часи мого дитинства, і зараз я готую на перемену іншим супам. Дід називає його «кандьор»: вода, картопля, пшоно, засмажка (олія, сало, цибуля), крапля томату, лавровий лист, яйце, кріп». Переважає приготування куліша в родинах людей літнього віку сільської місцевості, молодь при нагоді варить його у вигляді каші на природі в казані. Частота приготування круп'яних супів, мабуть, найвища серед інших видів таких страв: від одного до трьох разів на тиждень.

Рибні юшки були особливо поширені раніше, в першій половині ХХ століття, в місцевостях, де були водойми – річки, озера. Зараз річкова риба, з якої варять такі супи, є в асортименті на ринках, рибних крамницях, її привозять у сільську місцевість на продаж. Матеріали анкетування підтверджують, що переважна більшість респондентів (73 особи) з різною періодичністю варять рибні юшки. Юрій Володимирович Ночовний, 1983 р. н., уродженець с. Попівка Карлівського р-ну, пригадує: «у нас в родині часто варили суп з річкового окуня, якого ловили у місцевих водоймах або купували. Готували його без засмажки, додаючи вершкове масло, зелень». Більшість

опитаних називає його «ухою», назва, потрапивши до нас з Росії, закріпилася за більшістю рибних юшок. Особливо це стосується такої страви, приготованої на свіжому повітрі. Варити її на вогнищі, в колі родичів і друзів, стало поширеним у другій половині ХХ століття, переважно на травневі свята після парадів. У деяких респондентів навіть є спеціальний казан для ухи. Зараз цю юшку теж часто готують на природі, тоді, кажуть, вона особливо смачна. До відвару з рибних голів і філе додають пшоно, картоплю, зелень, «приправу для ухи» тощо. Періодично, від одного-двох разів на місяць до одного чи трьох разів на рік, варять рибні супи і вдома. Людмила Василівна Маруда, 1942 р. н., с. Комишня Миргородського р-ну, розповіла: «У каstrулі зварити рибу для ухи, потрібно, щоб була різна – жирна і не дуже жирна, потім додати картоплю, цибулю, кріп, хто любить, може додати яєчка. Щоб була прозорою, то лише цибулю і петрушку, кріп, можна додати перчик, капусту, дуже смачно. А тепер продають голови товстолоба, з них теж смачна уха, а як постоїть, то холодцем робиться». Юшки з лісових грибів не набули такого поширення на Полтавщині, як, приміром, на Західній Україні. Дані анкетування свідчать, що на сучасному етапі доволі популярними стали різноманітні супи з шам-

пінйонами, їх залюбки готує половина респондентів від одного-двох разів на місяць до кількох разів на рік.

Ще один вид рідкої страви, яку готують переважно у Зіньківському районі, що, на відміну від попередніх, не була буденною, а святковою, це «укусове» або «до укусу». Раніше його готували і на весіллях. Устименко Олена Василівна, 1963 р. н. з м. Полтава, згадує, що її мама і бабуся з смт Опішня Зіньківського р-ну в другій половині минулого століття готували «укусове»: суп на курячому бульйоні з оцтом, куди додавали відварені м'ясо та яйця, але без картоплі. Зараз його в родині респондентки вже не готують, віддаючи перевагу круп'яним відварам. Різноманіття продуктів на полицях магазинів позначилося у нас збільшенням видів перших страв полтавців. Окрім традиційних видів юшок, опитані готують супи з кабачками, зеленим горошком, цибулевий, зі спаржею, пельменями, кальмарами, брешками й хребтами лосося... Але такі страви полтавці варять деколи, віддаючи перевагу традиційним. Опитані, переважно містяни, крім супів домашнього приготування, споживають традиційні перші страви, зварені в закладах громадського харчування. Так, ресторан «Криниця» пропонує відвідувачам посмакувати супом з курячим філе чи потрохами і домашньою локшиною,

мануфактура «Комора» пригощає козацьким кулішем, чіковим бульйоном. У ресторані «Галушка» готують бульйон з фрикадельками, розсольник, юшку рибу. Заклад «Пузата хата» пропонує відвідувачам овочевий суп з куркою, гороховий суп з сухариками, грибний суп-крем.

Отже, незначні зміни у сучасній рецептурі – спеції, відсутність засмажки тощо, не погіршують, навіть збагачують смак супу. Не зважаючи на безліч страв і нових продуктів, що широко представлені в закладах громадського харчування і на полицях магазинів, традиційні юшки є невід'ємною і обов'язковою частиною щоденного раціону більшості полтавців.



Підбираючи рецепти, авторки керувалися такими критеріями як традиційні страви, простота приготування і наявність пропорцій, адже багато респондентів готує «на око», тому далеко не всі можуть вказати точні пропорції. Але і ті, що подані нижче, можна варіювати в залежності від кількості членів родини, індивідуального смаку господині, та дивлячись на скільки днів прийому страва розрахована.

Рецепти



1. Пісний суп з галушками

*Записано від Ковтун Наталії Іванівни, 1979 р. н.,
с. Круподеринці Оржицького р-ну.*

Замісити галушки: до сироватки або кисляка (1 скл.) додати яйце (1 од.) і стільки пшеничного борошна, скільки потрібно для замісу рідкого тіста, вимісити ложкою до однорідності. У каструлю налити воду (2.5 л.), закип'ятити, додати дрібно посічену цибулю (1 од.), натерту на середню тертку моркву (1 од.) і дрібно пошатковану білокачанну капусту (150-200 г). Коли овочевий навар буде готовий, у нього вкинути ложкою галушки, дати їм прокипіти 2 хв., додати посічену зелень кропу (1 пучок), петрушки (1 пучок), посолити за смаком.

2. Суп на м'ясному бульйоні зі щипаними галушками

*Записано від Білокінь Ніни Михайлівни, 1954 р. н.,
сmt Нові Санжари.*

Замісити тісто для галушок: до кефіру або кисляка (1 скл.) додати яйце (1 од.), соду на кінчику ножа, дрібку солі, пшеничне борошно у достатній кількості для крутого замісу. Вимішати тісто руками. У попередньо приготовлений бульйон з домашньої курки (цілої або частини) додати порізану шматочками картоплю (2 од.), проварити майже до її готовності, додати галушки, відщипані руками, і засмажку: на рослинній олії (2 ст. л.) підсмажити цибулю (0,5 од.) і моркву (0,5 од.), посолити. Дати галушкам закипіти. У тарілку налити суп, покласти шматочки м'яса з курки.

3. Суп з домашньою локшиною

*Записано від Пархоменко Тетяни Владиславівни,
1979 р. н., с. Зачепилівка Новосанжарського р-ну.*

Заздалегідь приготувати локшину: на 1 яйце пів шкаралупки води, дрібка солі і пшеничного борошна, щоб замісити дуже круте тісто. Потім розкочати його дерев'яною качалкою тоненьким пластом, покласти на тканину, щоб підсохла, скачати у рулет, розрізати на тонкі смужки, висушити. У киплячий м'ясний бульйон (2 л.) зі свинини або курятини вкинути локшину (2 жмені), лавровий лист (1 од.), дрібно посічену зелень кропу (1 пучок) і засмажку: на салі (100 г) цибулю (1 од.), моркву (1 од.), посолити. Подавати суп після готовності локшини.

4. Куліш

*Записано від Пастернак Ганни Федорівни,
1936 р. н., х. Довжок Зіньківського р-ну.*

У каструлю з окропом (2 л) додати пшоно (0,5 скл.), зваривши його майже до готовності, далі додати порізану шматочками картоплю (3 од.), натерту на дрібній тертці моркву (1 од.). Після готовності картоплі суп запустити розколюченими яйцями (2 од.), додати засмажку: з цибулі (0,5 од.) на соняшниковій олії (1 ст. л.), посолити за смаком.

5. Картопляний суп

*Записано від Циганенко Катерини Семенівни,
1948 р. н., с. Лютенські Будища Зіньківського р-ну.*

У м'ясний бульйон (3 л., будь-який), попередньо витягнувши м'ясо, додати порізану кубиками картоплю (4 од.), наприкінці її готовності додати засмажку на олії (2 ст. л.) або тваринному жирі (на око), корінь пастернака (1 од.), лавровий лист (2 од.), дрібно нарізаний солодкий болгарський перець (1 од.), дрібно нарізану зелень кропу (1 пучок), зелену цибулю (1 пучок), посолити за смаком.

6. Суп огірковий

*Записано від Цибулько Катерини Іванівни,
1941 р. н., с. Кашубівка Полтавського р-ну.*

У готовий м'ясний бульйон без м'яса (2,5 л) додати картоплю (3 од.), коли вона звариться, додати натертій на крупній тертці огірок (1-2 од., свіжий або солоний), підсмажити натерту на тертці моркву (1 од.), дрібно посічену цибулю (1 од.), спасерувати з томатною пастою (1 ст. л., для світло-червоного кольору). Засмажку додати до супу разом із лавровим листом (2 од.), чорним перцем горошком і сіллю за смаком.

7. Розсольник з яловичиною

*Записано від Пархоменко Тетяни Владиславівни,
1979 р. н., с. Зачепилівка Новосанжарського р-ну.*

Зварити бульйон з яловичини на кістці (700 г), окремо зробити засмажку на рафінованій рослинній олії (2 ст. л.), протушувати дрібно порізану цибулю (1 од.), моркву (1 од.), додати до них очищені від шкірки і дрібно порізані солоні (не мариновані) огірки (3 од.), ще протушувати 10-15 хв. У бульйон вкинути порізану кубиками картоплю (3 од.), довести майже до готовності, додати «Геркулес» (150 г). Потім покласти у бульйон засмажку: томатну пасту (0,5 ст. л.), лавровий лист (2 од.), духмяний перець горошком (5 од.), огірковий розсіл (1 скл.), посолити за смаком.

8. Рибна юшка, приготована на вогнищі на природі

*Записано від Королька Сергія Вікторовича,
1973 р. н., м. Полтава.*

У казан покласти порізану кубиками картоплю (0,5 кг), дрібно порізані моркву (2 од.) й цибулю (3 од.), а також промите пшоно (2 скл.), залити все це водою і поставити на вогонь, варити майже до готовності пшона. Потім додати вичищену і розрізану на шматки рибу – два-три види, до прикладу: коропа (0,5 кг), судака (1-1,5 кг). За 5 хв. до готовності юшки влити горілку (1 скл.), додати лавровий лист (3 од.), перець горошком за смаком, посолити.



9. Рибний суп з річковим окунем

*Записано від Ночовного Юрія Володимировича,
1983 р. н., с. Попівка Карлівського р-ну.*

Порізану кубиками картоплю (3-4 од.) залити водою і варити до напівготовності, додати почищеного, випотрошеного і порізаного на шматки річкового окуня (0,5 кг). Коли звариться риба, додати вершкове масло (50 г) і посічену зелень кропу (1 пучок) і петрушки (1 пучок), посолити, поперчити за смаком.

10. Гороховий суп з копченими реберцями

*Записано від Іванової Світлани Вікторівни,
1979 р. н., м. Полтава, уродженка Семенівського
р-ну.*

Горох (1 скл.) промити, залити водою і залишити на ніч. Залити горох свіжою водою і варити майже до готовності, додати нарізану шматочками картоплю (2-3 од.). Окремо проварити копчені свинячі реберця (30 хв.), витягти їх і відділити м'ясо від кісток, додати м'ясо до гороху. На рослинній рафінованій олії спасерувати цибулю (0,5 од.), моркву (0,5 од.), очищений часник (3 зубчики), додати до супу, коли звариться картопля. Потім додати лавровий лист (1 од.), посолити, поперчити за смаком.



11. Суп з молодою квасолею

*Записано від Пузир Лариси Володимирівни,
1955 р. н., смт Нові Санжари.*

Почищену і нарізану молоду картоплю (3 од.) і молоду (ще м'яку) квасолю (200 г) залити холодною водою (2,5 л), поставити варити. Окремо на вершковому маслі (50 г) спасерувати дрібно порізану зелену цибулю з головкою (1 од.) і молоду моркву (1 од.). Коли квасоля звариться, додати засмажку, дрібно посічену зелень кропу (1 пучок) і посолити.

12. Суп манний з яйцями

*Записано від Кондратенко Марини Дмитрівни,
1987 р. н., м. Полтава.*

Почищену і порізану картоплю (2-3 од.) залити водою, поставити варити. Приготувати засмажку: на вершковому маслі або рослинній олії підсмажити дрібно порізану цибулю (0,5 од.) і моркву (1 од.). Коли картопля звариться, вкинути манку (150 г). Після готовності крупи додати розколючені в окремому посуді яйця (2-3 од.) і засмажку, посолити.

Смачного!



