

Скажи, чим ти харчуєшся, і я скажу, хто ти. Якщо страви твоїх предків називалися «саламаха», «тетеря», «щерба», «узвар», «борщ», то ти українець, козацького роду. Цього року наш пошуковий загін «Патріот» досліджував кухню козаків Лубенської сотні сільської, способу приготування борщу і каші, особливостей харчування козаків у військовий та мирний часи. За допомогою представників ВІГ «Піхотинець» Мисника В.В. та Дробота М.Г. нам вдалося провести реконструкцію приготування борщу та шпундри, які вживали козаки Лубенської сотні сільської у XVII столітті.

В процесі роботи учні спілкувалися із старожилами с. Калайдинці, етнографом і краєзнавцем Підтоптаним П.Д., волонтерами БФ «MELEK» та проекту «Наша каша». Пошуківці зібрали рецепти та створили власні, з'ясували, яких змін зазнали українські страви у зв'язку із війною, систематизували зібрані матеріали і зараз презентуємо підбірку цікавих рецептів починаючи від середини XVII століття до сучасності.

**Рецепт 1**

Найголовніше правило – м'ясо потрібно брати не кісточки, голі борщі буде наваристіші і обов'язково заливати його холодною водою. Бувайом повинні хитити 30 хвилин. Далі додати буряковий (а бідшею прожарканий) буряк, порізаній солодкою, через пія години викнути порізану великими кусками картоплю, на через 10-15 хвилин нашіптовану капусту. Заправити буряковий квасом, посолити.

Обов'язково засмажити обжаривши на салі морквяно та цибулю.

Страву готували



Тож після того, як охолов всі інгредієнти, потрібно поставити в гарму під отуравити.

**Рецепт 2**

Капусту, буряки і м'ясо кладуть в гарму, потім їх загортають порожнім салом і заливають буряковим квасом. Коли борщ закипить, його зливають, потім знов кладуть сало і цибулю, а при подаванні до столу кладуть сметану. Якщо ж піст, то замість м'яса й сметани кладуть рабу й комолупу олію і підсмажено цибулю.

**Рецепт 3**

Спершу закиї втяти волю, обжарити на паталній ребра, нарізані солодкою буряк та моркву. Підготовані інгредієнти засипати в квас і окропом. Борщ повинен повільно кипіти одну годину. Потім додати овру цибулю, капусту та буряковий квас. Загальний час приготування складає 2,5 години.

У кімші куховарки додати сіль і заборити товченим салом.



**Рецепт 4**

В окріп покласти м'ясо, проварити до напівготовності, додати різану моркву, буряк, цибулю, сіль. Готувати ще годину. Потім м'ясо витягти, а в навар додати буряковий квас і заправити гречаним борошном.



**Рецепт 5**

До складу одного пакету борщу входять картоплі – 200 г, квасоля – 30 г, буряк червоний – 30 г, капуста – 40 г, солодий череш – 10 г, морква – 10 г, цибуля біла – 10 г, цибуля зелена, кріп, петрушка – 5 г, часник, лавровий лист, томатна паста, сіль, цукор, спеції. Усі овочі повністю викнуть. Картоплю і квасолю перед сушінням потрібно відварити до готовності. Усі інгредієнти змішувати, складати в спеціальні пакети і пакуються на допоміжну вакуумного пакувальника БКІ. Один пакет сухого борщу важить 350 г і розрахований на 5 літрів води, час приготування 20-25 хв.




