



**СМАКУЙ РІВНЕНСЬКЕ:
АВТЕНТИЧНІ СТРАВИ ТА НАПОЇ**

**SMAKUJCIE RÓWIEŃSKIE:
AUTENTYCZNE POTRAWY I NAPOJE**

**ENJOY THE CUISINE OF RIVNE:
AUTHENTIC DISHES AND DRINKS**





**СМАКУЙ РІВНЕНСЬКЕ:
АВТЕНТИЧНІ СТРАВИ ТА НАПОЇ**

**SMAKUJCIE RÓWIEŃSKIE:
AUTENTYCZNE POTRAWY I NAPOJE**

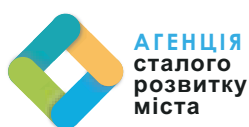
**ENJOY THE CUISINE OF RIVNE:
AUTHENTIC DISHES AND DRINKS**

УДК 641.5
ББК 36.997
С 50

Мікропроект «Культурна спадщина кухні — просування кулінарних традицій через професіоналізацію гастрономічної пропозиції Любліна та Рівного» реалізовано в рамках програми транскордонного співробітництва Польща-Білорусь-Україна 2014-2020. Бенефеціари проекту — ГО «Агенція сталого розвитку міста» (Україна), Управління з питань стратегічного розвитку та інвестицій виконкому Рівненської міської ради (Україна), Уряд міста Люблін (Польща).

Смакуй рівненське: автентичні страви та напої.— Рівне, 2020.— 50 с.

Видання містить оригінальні рецепти автентичних страв Рівного та Рівненської області, які були зібрані під час етнографічних експедицій в рамках реалізації грантового проекту. Розраховане як на широке коло читачів, так і на спеціалістів в галузі кулінарії.



© О. Хмельник, В.Власюк, О.Гощук, текст, 2020
© А. Трофімчук, фото, 2020
© О. Гощук, переклад на польську мову, 2020
© А. Трофімчук, переклад на англійську мову, 2020
© Ю. Довга, макет та обкладинка, 2020
© ТОВ «ВСЕ ДРУК»





Місто Рівне, як обласний центр, впродовж десятиліть збило в собі культурні традиції всіх районів Рівненщини. Це ж стосується і кулінарної спадщини. Територіальне розташування Рівного майже на межі двох історичних регіонів зумовило поєднання в межах міста різних кулінарних традицій — сільські колоритні страви Полісся вдало гармоніюють з кухнею Волині, в якій до цих пір зберігаються рецепти княжої доби з 500-літньою історією. Таке поєднання утворює неповторний гастрономічний комплексний продукт, який потенційно може стати туристичним магнітом Рівного. Особливо, це стосується страви «мацик», яка є унікальною для нашого регіону та по праву заслуговує стати кулінарним брендом Рівного.

Однак, з часом, старовинні традиційні страви все рідше з'являються на кухні рівненських господарів та в меню місцевих ресторанів, а молодь навряд чи знає хоча б декілька назв автентичних смаколиків. Тому для збереження та популяризації традиційної кулінарної спадщини Рівного в 2020 році стартував міжнародний проект «Культурна спадщина кухні — просування кулінарних традицій через професіоналізацію гастрономічної пропозиції Любліна і Рівного», який реалізовує Управління з питань стратегічного розвитку та інвестицій виконавчого комітету Рівненської міської ради та ГО «Агенція сталого розвитку міста» спільно з Урядом міста Люблін. Проект здійснюється за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках програми транскордонної співпраці «Польща-Білорусь-Україна 2014-2020».

У рамках проекту відбулися гастрономічні мандрівки Рівненщиною в пошуках історії виникнення та побутування автентичних регіональних страв. У різних куточках області вдалося віднайти самотутні рецепти, які мають унікальну рецептуру та оповиті легендами, що передаються господарями з покоління в покоління. У співпраці з рівненськими рестораторами вдалося реконструювати давні рецепти з елементами сучасної подачі страв. Завдяки цьому каталогу тепер можна самостійно приготувати зелений борщ з коропом та грибами, куліш з раками, полбу, потравку, солодкі мазурки та запити це вівсяним кисілем, а також здивувати своїх гостей горілкою князів Острозьких. Для рестораторів, які мають бажання привносити в своє меню автентичні місцеві страви, та для тих, хто віддає перевагу гастрономічним експериментам на домашній кухні, було створено даний каталог, де можна знайти цікаві давні рецепти місцевої кухні на будь-який смак.

СМАКУЙТЕ РІВНЕНСЬКЕ!



Miało Równe, jako centrum obwodowy, przez dekady zgromadziło tradycje kulturowe wszystkich rejonów Równego. To samo dotyczy dziedzictwa kulinarnego. Terytorialne położenie Równego niemal na granicy dwóch historycznych regionów doprowadziło do połączenia różnych tradycji kulinarnych w granicach miasta — smaczne wiejskie potrawy Polesia skutecznie współgrają z kuchnią Wołynia, która wciąż zachowuje receptury epoki książęcej z 500-letnią historią. To połączenie tworzy wyjątkowy kompleks gastronomiczny, który potencjalnie może stać się turystycznym magnesem Równego. Dotyczy to zwłaszcza dania „matsyk”, które jest unikalne dla naszego regionu i słusznie zasługuje na miano kulinarnej marki Równego.

Jednak z biegiem czasu stare tradycyjne potrawy pojawiają się coraz rzadziej w kuchniach rówieńskich gospodyń domowych i w menu lokalnych restauracji, a młodzi ludzie raczej nie znają, choć kilku nazw autentycznych przysmaków. Dlatego też dla zachowania i promocji tradycyjnego dziedzictwa kulinarnego Równego w 2020 roku startował międzynarodowy projekt „Dziedzictwo kulturowe kuchni — promocja tradycji kulinarnych poprzez profesjonalizację oferty gastronomicznej Lublina i Równego”, realizowany przez Departament ds. Spraw Rozwoju Strategicznego i Inwestycji Komitetu Wykonawczego Rady Miasta Równe i Organizację Publiczną „Agencja zrównoważonego Rozwoju miasta” wraz z Rządem Miasta Lublina. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach programu współpracy transgranicznej „Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020”.

W ramach projektu odbyły się gastronomiczne wycieczki po rejonach Równego w poszukiwaniu historii powstania i istnienia autentycznych regionalnych potraw. W różnych częściach obwodu udało nam się znaleźć oryginalne recepty, które mają unikalną recepturę i są owiane legendami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie przez gospodynie domowe. We współpracy z restauracjami m. Równe udało nam się odtworzyć dawne receptury z elementami nowoczesnych potraw. Dzięki temu katalogowi możecie teraz przygotować własny barszcz zielony z karpem i grzybami, kulisz z rakami, pszenicę płaskurką, potrawkę, słodkie mazurki i zapić to owsianym kisielom, a także zaskoczyć swoich gości wódką książąt Ostrogońskich. Dla restauratorów, którzy chcą wprowadzić do swojego menu autentyczne lokalne potrawy oraz dla tych, którzy preferują kulinarne eksperymenty w domowej kuchni, powstał ten katalog, w którym można znaleźć ciekawe stare przepisy lokalnej kuchni na każdy gust.

SMAKUJCIE RÓWIEŃSKIE!



The city of Rivne, as a regional center, has for decades gathered the cultural traditions of all districts of Rivne region. It also applies to the culinary heritage. The location of Rivne which is almost on the border of two historical regions has led to a combination of different culinary traditions within the city — colorful village dishes of Polissya nicely combine with the cuisine of Volyn, which still preserves recipes with 500-year-history of the princely era. This combination forms a unique gastronomic complex product, which can potentially become a tourist magnet of Rivne. This is especially true for the dish «matsyk», which is unique for our region and rightfully deserves to become a culinary brand of Rivne.

However, over time, old traditional dishes appear less and less in the kitchens of Rivne housewives and in the menus of local restaurants, and young people know barely any name of authentic delicacies. Therefore, to preserve and promote the traditional culinary heritage of Rivne an international project «Cultural heritage of the cuisine - the promotion of culinary traditions through the professionalization of the gastronomic offer of Lublin and Rivne» was launched in 2020 which is implemented by the Department of Strategic Development and Investment of the Rivne City Council and community organization “Agentsiya stalogo rozvytku mista” (Agency for sustainable development of the city) together with the Government of the City of Lublin. The project is funded by the European Union under the cross-border cooperation program «Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020».

As part of the project, we conducted several gastronomic trips through Rivne region to find out more about the story of origin and existence of authentic regional dishes. We managed to find distinctive recipes that have a unique way of cooking and are shrouded in legends passed down by housewives from generation to generation in different parts of the region. In cooperation with Rivne restaurants, we managed to reconstruct ancient recipes with elements of modern serving. Owing to this catalog, you can now cook green borsch with carp and mushrooms, kulish with crayfish, polba, potravka, sweet mazurkas on your own and then have a refreshing drink of oatmeal kisyl, as well as surprise your guests with horilka of the Ostrogski family. This catalog where you can find astonishing old recipes of local cuisine just for any taste has been created for restaurateurs who want to bring authentic local dishes to their menu, and for those who would love some gastronomic experiments in home cooking.

ENJOY THE CUISINE OF RIVNE!





ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ ПОЛІСЬКИЙ

BARSZCZ ZIELONY POLESKI POLISSYA GREEN BORSCH

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

на 1 л води (4 порції)

4 середні картоплини
1 морквина та 1 цибулина
100 г (добра щіпка) щавлю кінського (польового)
60 г грибів сушених (тільки білих)
1 короп (в'ялений в печі, або сушений в печі на соломі, 500-600 грам, риба має бути повністю очищена від бебехів та зябр)
сіль, чорний перець та лавровий лист за смаком

na 1 litr wody (4 porcje)

4 średnie ziemniaki
1 marchewka i 1 cebula
100 g (dobra szczypta) szczawiu końskiego (polnego)
60 g suszonych grzybów (tylko białych)
1 karp (wyschnięty w piecu lub suszony w piecu na słomie, 500-600 gramów, ryba musi być całkowicie oczyszczona)
sól, pieprz i liść laurowy do smaku

1 liter of water

4 medium-sized potatoes
1 carrot and 1 onion
100g (a nice pinch) of horse sorrel (Rumex confertus)
60g of dried mushrooms (only white ones)
1 carp (smoked or dried on straw in a furnace, about 500-600g, the fish should be fully cleaned)
Salt, pepper, and bay leaf to your taste



БОРЩ — ЦЕ ПЕРША (РІДКА) СТРАВА, ЯКА
Є ТРОХИ КИСЛОЮ НА СМАК. В РІЗНИХ
РЕГІОНАХ КРАЇНИ ДОБАВЛЯЛИ І ВИШНІ, І
КВАС, І КИСЛУ КАПУСТУ, КРОПИВУ

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

В киплячу воду кидаємо пропарені сушені гриби, порізані картоплю та моркву. Додаємо голову та хвіст готової риби, щоб наварився борщ. Через 30-40 хвилин нарізаємо щавель та добавляємо до борщу. Заправляємо сіль, перець та лавровий лист за смаком. Варимо ще 10-15 хвилин.

Wrzucić gotowane na parze suszone grzyby, pokrojone ziemniaki i marchewkę do wrzącej wody. Dodać również głowę i ogon gotowej ryby, aby zagotować barszcz. Po 30-40 minutach szczaw pokroić i dodać do barszczu. Doprawić przyprawami — solą, pieprzem i liściem laurowym do smaku. Gotować przez kolejne 10-15 minut.

Add steamed dried mushrooms, sliced potatoes, and carrot to boiling water. Also, put in there head and tail of the fish to cook the broth. In 30-40 minutes start chopping the horse sorrel and add it to your borsch. Now let's spice it up — add salt, pepper, and bay leaf to your taste. Cook it for another 10-15 minutes.



ДО ЧЕРВОНОГО ПОЛІСЬКОГО БОРЩУ ОБОВ'ЯЗКОВО
ДОДАЮТЬ ШКІРКУ З МАЦИКА, ЯКИЙ ДАЄ ОСОБЛИВИЙ НАВАР
ТА СМАК. ЦУКОР, ЧОРНОСЛИВ ТА КВАШЕНИЙ ПОМІДОР
НАДАЮТЬ СТРАВІ КИСЛО-СОЛОДКУВАТОГО СМАКУ. В
ДЕЯКИХ РЕГІОНАХ ПІВНІЧНОЇ РІВНЕНЩИНИ ДОДАЮТЬ КИСЛУ
(КВАШЕНУ КАПУСТУ), ЯКА ПІДСИЛЮЄ КИСЛИНКУ БОРЩУ

ЧЕРВОНИЙ ПОЛІСЬКИЙ БОРЩ З МАЦИКОМ

BARSZCZ CZERWONY POLESKI Z MATSYKIEM
POLISSYA RED BORSCH WITH MATSYK

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

на 1,5 л води (4 порції)	na 1,5 litr wody (4 porcje)	1,5 liters of water
1 коліно свинне або	1 kolano wieprzowe lub 200	1 ham hock or 200g of fresh meat
200 грам свіжого м'яса	gramów świeżego mięsa	150g of Polissya matsyk
150 грам поліського мадику	150 gramów poleskiego matsyka	4 medium-sized potatoes
4 середні картоплини	4 średnie ziemniaki	1 carrot and 1 onion
1 морквина та 1 цибулина	1 marchewka i 1 cebula	1 big beetroot
1 великий буряк червоний	1 duży burak ćwikłowy	100g of cabbage
100 г капусти білокачанної	100 g białej kapusty	80g of beans
80 г квасолі	80 g fasoli	6-8 prunes
6-8 шт сушеної сливи	6-8 sztuk suszonych śliwek	1 medium-sized tomato
1 помідор свіжий середнього	1 świeży pomidor średniej	2 pickled tomatoes
розміру	wielkości	3-4 pieces of clove
2 квашені помідори	2 pomidory marynowane	Salt, pepper, and bay leaf
3-4 шт гвоздики	3-4 sztuki goździków	to your taste
сіль, цукор, чорний перець та	sól, cukier, czarny pieprz i liść	For serving — sour cream,
лавровий лист за смаком	laurowy do smaku	Polissya matsyk, green onions,
До подачі — сметана, поліський	Do podania — śmietana, matsyk	pampushkas (biscuits)
мадик, зелена цибуля, пампуш-	poleski, zielona cebula, pączki z	with garlic and oil
ки з часником та олією	czosnkiem i olejem	

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Добре вимочуємо коліно у холодній воді (4-5 годин). Також окремо замочуємо квасолію на 4-5 годин у холодній воді. Варимо коліно до готовності 1,5-2 години. До готового коліна додаємо нарізаний соломкою або стружкою мадик та його шкірку. До м'ясного бульйону кидаємо замочену квасолію, порізані буряк, картоплю та моркву. Через 15-20 хвилин нарізаємо капусту, сушену сливу та додаємо до борщу. Окремо перемелюємо помідор квашений та свіжий, заправляємо цукром, сіллю, перцем, лавровим листом, гвоздикою та вливаємо в борщ. Варимо ще 20-25 хвилин, щоб борщ наварився.

Борщ подаємо разом з сметаною та пампушками з олією та часником.

Dobrze namoczyć kolano w zimnej wodzie (4-5 godzin). Również oddzielnie namoczyć fasolę przez 4-5 godzin w zimnej wodzie. Gotować kolano przez 1,5-2 godziny. Do gotowego kolana dodać pokrojony słomkami lub wiórami matsyk i jego skórę. Do bulionu mięsnego dodać namoczoną fasolę, posiekane buraki, ziemniaki i marchewkę. Po 15-20 minutach pokroić kapustę, suszone śliwki i dodać do barszczu. Osobno zmielić pomidory kiszzone i świeże, doprawić cukrem, solą, pieprzem, liściem laurowym, goździkami i wlać do barszczu. Gotować przez kolejne 20-25 minut, aby zagotować barszcz. Barszcz podawać ze śmietaną i pączkami z olejem i czosnkiem.

Soak the hock well in cold water (for 4-5 hours). Also separately soak the beans for 4-5 hours in cold water. Boil the hock for 1.5-2 hours. To the cooked knee add sliced or shaved matsyk and its rind. Add soaked beans, chopped beets, potatoes, and carrots to the meat broth. After 15-20 minutes, cut the cabbage, prunes, and add to the borscht. Separately grind pickled and fresh tomatoes, season with sugar, salt, pepper, bay leaf, cloves and pour into the borsch. Cook for another 20-25 minutes to make the borsch flavorful.

Serve the borsch with sour cream and pampushkas (biscuits) with oil and garlic.

ПОДАЄТЬСЯ ЦЯ СТРАВА ХОЛОДНОЮ. ТРАДИЦІЙНО
ГОТУЮТЬ НА ВЕЛІЮ (СВЯТИЙ ВЕЧІР НАПЕРЕДОДНІ
РІЗДВА ХРИСТОВОГО)

ЮШКА ЧОРНА

ZUPA CZARNA

BLACK POTTAGE

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

1 в'юн в'ялений середнього розміру
50 грам білих грибів сушених
100 грам білих грибів свіжих
100 грам квасолі
4 шт середніх картоплин
1 шт середня морква
1 шт цибулина
2 л води

1 wyschnięty misgurnus średniej wielkości
50 gramów suszonych białych grzybów
100 gramów świeżych białych grzybów
100 gramów fasoli
4 średnie ziemniaki
1 średnia marchewka
1 cebula
2 litry wody

1 middle-sized sun-dried weatherfish
50g of dried white mushrooms
100g of fresh white mushrooms
100g of beans
4 medium-sized potatoes
1 medium-sized carrot
1 onion
2 liters of water

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Готують юшку або на відкритому вогні, або в печі. Квасолю замочити холодною водою на 8-10 годин, щоб вимокла та набухла. Сирі гриби очистити від бруду. Двічі відварити по 10-15 хвилин. До 2 л киплячої води кидаємо промиті сушені гриби та відварені сирі гриби. Через 20-30 хвилин додаємо квасолі і варимо ще 20 хвилин. Тоді додаємо очищені та дрібно нарізані картоплю та моркву, а також цілу цибулину та нарізану шматками рибу для навару. За 30-40 хвилин чорна юшка готова.



Gotować zupę na otwartym ogniu lub w piecu. Namoczyć fasolę w zimnej wodzie na 8-10 godzin, aby była namoczona i spuchnięta. Surowe grzyby oczyścić z brudu. Gotować dwa razy przez 10-15 minut. Do 2 litrów wrzącej wody wrzucić umyte suszone grzyby i ugotowane surowe. Po 20-30 minutach dodać fasolę i gotować przez kolejne 20 minut. Następnie dodać obrane i drobno posiekane ziemniaki i marchewkę, a także całą cebulę i pokrojoną w plasterki rybę dla tłuszczu. Za 30-40 minut czarna zupa jest gotowa.

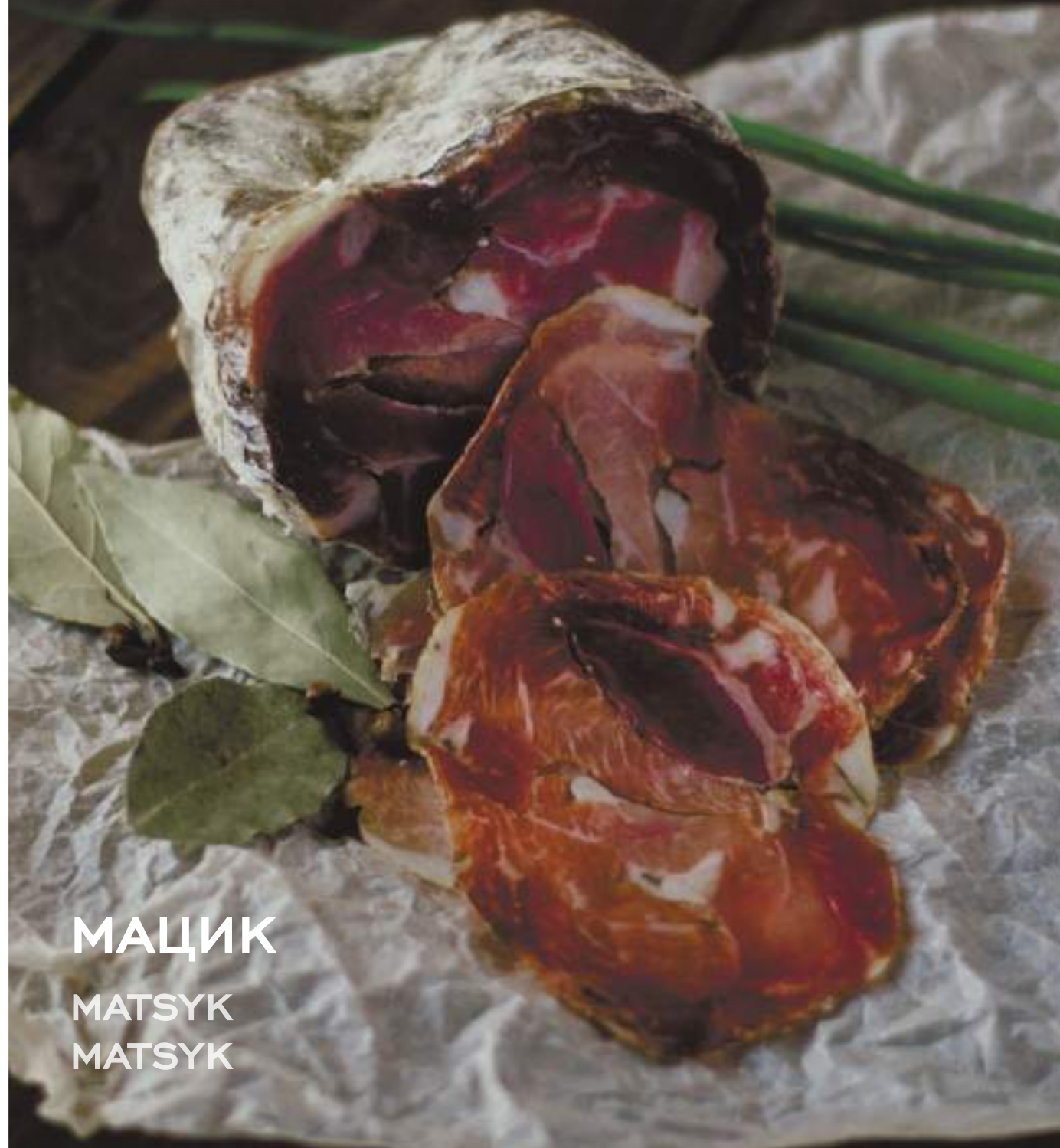
Pottage is cooked either on an open fire or in the furnace. Soak the beans in cold water for 8-10 hours, so they swell. Clean raw mushrooms from dirt. Boil twice for 10-15 minutes. To 2 liters of boiling water add washed dried mushrooms and boiled fresh mushrooms. In 20-30 minutes add beans and cook for another 20 minutes. Then add peeled and finely chopped potatoes, carrot, and also onion and sliced fish for richness. In 30-40 minutes of cooking the pottage is ready.

ЦІКАВИМ Є ДЖЕРЕЛО ПОХОДЖЕННЯ НАЗВИ ЦІЄЇ СТРАВИ.
ВПРОДОВЖ ПЕРІОДУ, КОЛИ МІХУР З М'ЯСОМ ВИСІВ НА
ГОРИЩІ ГОСПОДИНІ ЧАС ВІД ЧАСУ МАЦАЛИ ЙОГО (ВІД
ПОЛІСЬКОГО ДІАЛЕКТИЧНОГО “МАЦАТИ” — НАТИСКАТИ
ПАЛЬЦЯМИ РУК), ПЕРЕВІРЯЮЧИ НА ГОТОВНІСТЬ. ВІД
ЦЬОГО І ПІШЛА НАЗВА “МАЦИК”

МАЦИК

MATSYK

MATSYK



ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

5 кг свинини (частина лопатки, стегна)	5 kg wieprzowiny (część łopatki, udo)	5kg of pork (part of the shoulder or thigh)
1 сечовий міхур свинний або 1 шлунок	1 pęcherz wieprzowy lub 1 żołądek	1 pork bladder or 1 stomach
200 грам солі	200 gramów soli	200g of salt
50 грам чорного перцю	50 gramów czarnego pieprzu	50g of black pepper
20 г сушеного лаврового листа	20 g suszonego liścia laurowego	20g of dried bay leaf
1 ч.л. лимонної кислоти	1 łyżeczka kwas cytrynowy	1 tsp of citric acid
1,5 л води	1,5 litra wody	1.5 liters of water

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Сечовий міхур добре промити холодною водою, вивернути навиворіт та легко ножем вичистити. Очищений міхур замочити на 5-7 годин в розчині холодної води та лимонної кислоти. Після цього добре промити холодною водою. М'ясо порізати великими шматками та покласти у велику миску. До м'яса додати сіль, мелений чорний перець та шматки лаврового листа. Все добре вимішати руками та міцно начинити міхур м'ясом, щоб не було повітря всередині. Отвір в міхурі щільно зашити або зав'язати ниткою. Матик майже готовий. Наповнений міхур підвішуємо в добре провітрюваному приміщенні, найкраще - на горищі. Через 6-8 місяців м'ясо готове до споживання.

Pęcherz należy dobrze wypłukać zimną wodą, odwrócić na lewą stronę i łatwo wyczyścić nożem. Oczyszczony pęcherz moczyć na 5-7 godzin w roztworze zimnej wody i kwasu cytrynowego. Następnie dobrze spłucz zimną wodą. Pokrój mięso na duże kawałki i włóż do dużej miski. Do mięsa dodać sól, mielony czarny pieprz i kawałki liści laurowych. Wszystko dobrze wymieszaj rękami i szczelnie wypełnij bańkę mięsem, aby w środku nie było powietrza. Zszyj szczelnie otwór w bańce lub zawiąż nić. Matsik jest prawie gotowy. Wypełniony pęcherz wiesza się w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, najlepiej na strychu. Po 6-8 miesiącach mięso jest gotowe do spożycia.

Rinse the bladder well with cold water, turn it inside out and clean it softly with a knife. Soak the cleaned bladder for 5-7 hours in a solution of cold water and citric acid. Then rinse well with cold water. Cut the meat into large pieces and place it in a large bowl. Add salt, ground black pepper and pieces of bay leaves to the meat. Mix everything well with your hands and fill the bladder tightly with meat so that there is no air inside. Sew the hole in the bladder tightly or tie a thread. Matsyk is almost ready by that moment. The filled bladder is hung in a well-ventilated room, preferably in the attic. After 6-8 months of hanging, the meat is ready to eat.



КУРЯЧИЙ ЗАКОЛОТ

ZAKOLOT Z KURCZAKA

CHICKEN ZAKOLOT

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

4 л води
½ півня або курки
2 лапки півня або курки
100 грам (добра жменя) суше-
них білих грибів
1 морквина середнього розміру
1 цибулина середнього розміру
1 корінь петрушки
сіль, перець, лавровий
лист за смаком

4 litry wody
½ koguta lub kurczaka
2 łapy koguta lub kurczaka
100 gramów (garść) suszonych
białych grzybów
1 marchewka średniej wielkości
1 cebula średniej wielkości
1 korzeń pietruszki
sól, pieprz, liść lauowy do smaku

4 liters of water
½ of a rooster or chicken
2 chicken or rooster feet
100g (handful) of dried white
mushrooms
1 medium-sized carrot
1 medium-sized onion
1 parsley root
salt, pepper, bay leaf to your taste

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Половину півня порізати на великі шматки та разом з лапами замочити в холодній воді не менше як на 4-5 годин. Воду можна періодично змінювати. Сушені гриби промити гарячою водою. В каструлю кладемо півень, лапки та гриби цілі. Варимо на дуже малому вогні 6-8 годин, періодично знімаємо піну та жир. За годину до готовності кладемо моркву, цибулю та корінь петрушки. Найкраще ставити на припічку в баняку, щоб юшка тліла. Коли юшка буде готова — дати час охолонути. Розібрати м'ясо від кісток (лапки півня не використовуємо). У миску покласти шматки м'яса, гриби, декілька шматочків моркви, та залити все бульйоном. Поставити в холодне місце, щоб юшка захоліла.



Pokroić połowę koguta na duże kawałki i namoczyć razem z łapami w zimnej wodzie przez co najmniej 4-5 godzin. Wodę można okresowo wymieniać. Suszone grzyby umyć gorącą wodą. Koguta, łapy i całe grzyby położyć do rondla. Gotować na bardzo małym ogniu przez 6-8 godzin, okresowo usuwając pianę i tłuszcz. Za godzinę przed gotowością dodać marchewkę, cebulę i korzeń pietruszki. Najlepiej postawić na piecu w garnku, aby zupa się tliła. Gdy zupa będzie gotowa — dać czas na ostygnięcie. Zdjąć mięso z kości (nie używamy łap koguta). W misce włożyć kawałki mięsa, grzyby, kilka kawałków marchwi i wlać wszystko bulionem. Wstawić w chłodne miejsce, aby ostygła zupa.

Cut the half of the rooster into large pieces and soak them together with chicken feet in cold water for at least 4-5 hours. The water can be changed from time to time. Wash the dried mushrooms in hot water. Put rooster, chicken feet, and whole mushrooms into the pot. Cook on very low heat for 6-8 hours, periodically removing the foam and fat. An hour before the dish is ready add carrot, onion, and parsley root. It's best to put it on prypichok (place by a furnace) in a banyak (a special pot made out of cast iron) to make the pottage smolder. When the soup is ready, leave it for some time to cool off. Take the meat apart from the bones (don't use chicken feet). Put pieces of meat, mushrooms, few pieces of carrot into a bowl and pour there the broth. Put it in a cold place to let the soup cool off.

КАРТОПЛЯНИКИ З ГРИБНОЮ ПОЛИВКОЮ

ZIEMNIAKI Z SOSEM GRZYBOWYM

KARTOPLYANYKY WITH MUSHROOM GRAVY



З ДАВНІХ-ДАВЕН НА ПОЛІССІ ВИКОРИСТОВУВАЛИ САМЕ ТАКИЙ РЕЦЕПТ
КАРТОПЛЯНИКІВ. З ЧАСОМ ГОСПОДИНІ ВСЕРЕДИНУ КАРТОПЛЯНИКІВ ПОЧАЛИ
ДОДАВАЛИ НАЧИНКУ: ПРОТУШКОВАНЕ МЕЛЕНЕ М'ЯСО, ГРИБИ, МОРКВУ ТА
ЦИБУЛЮ, ТУШКОВАНУ КВАШЕНУ КАПУСТУ

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

1 кг картоплі	1 kg ziemniaków	1kg of potatoes
200 грам борошна пшеничного	200 gramów mąki pszennej	200g of wheat flour
1-2 курячих яйця	1-2 jaja kurczaka	1-2 chicken eggs
олія для смаження	olej do smażenia	oil for frying
Поливка:	Sos:	Gravy Ingredients:
1 стакан сушених грибів (білий гриб)	1 szklanka suszonych grzybów (biały grzyb)	1 cup of dried white mushrooms
50 грам борошна	50 gramów mąki	50g of flour
100 мл домашньої сметани	100 ml domowej śmietany	100ml of home-made sour cream
200 мл домашнього молока	200 ml domowego mleka	200ml of home-made milk
200 мл води	200 ml wody	200ml of water
сіль, чорний мелений перець, лавровий лист — за смаком	sól, mielony czarny pieprz, liść laurowy — do smaku	salt, ground black pepper, bay leaf to your taste

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Картоплю відварити до готовності та потовкти товкачем. Додати до холодної картоплі сіль, перець, яйце та борошно. Замісити картопляне тісто. Сформувати пироги овальної форми, смажити в олії на середньому вогні по 2 хв з кожного боку.

Поливка. Гриби облити окропом, щоб видалити зайвий пісок або бруд. Залити водою 200 мл та варити 15-20 хвилин. В окремій мисці насипати борошно та поступово вливати до нього холодне молоко, ретельно помішуючи. Суміш не має містити комочків борошна. Сюди ж додати сметану та приправи, також ретельно вимішати. Отриману молочно-борошняну суміш маленьким струмком вливаемо в киплячий грибний бульйон та, одночасно, добре вимішуємо. Отриману поливку варимо ще 20-25 хвилин. Щоб борошно не пристало до дна горщику або каструлі — періодично потрібно помішувати.

Картопляники поливаємо грибною поливкою та подаємо на стіл.

Ziemniaki ugotować do gotowości i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. Do zimnych ziemniaków dodać sól, pieprz, jajko i mąkę. Zagnieść ciasto ziemniaczane. Uformować owalne placki, smażyć na oleju na średnim ogniu przez 2 minuty z każdej strony.

Sos. Grzyby zaleć wrzątkiem, aby usunąć nadmiar piasku lub brudu. Zaleć 200 ml wody i gotować przez 15-20 minut. W osobnej misce wleć mąkę i stopniowo wleć do niej zimne mleko, dokładnie mieszając. Mieszanka nie powinna zawierać grudek mąki. Dodać śmietanę i przyprawy i dokładnie wymieszać. Powstałą mieszaninę mąki mlecznej wleć do wrzącego bulionu grzybowego małym strumieniem i jednocześnie dobrze wymieszać. Gotować powstały sos przez kolejne 20-25 minut. Okresowo mieszać, aby mąka nie przykleiła się do dna garnka lub rondla. Ziemniaki polać sosem grzybowym i podawać.

Boil the potatoes until cooked and mash them. Add salt, pepper, egg and flour to the cold potatoes. Knead the potato dough. Form oval pies, fry in oil over medium heat for 2 minutes on each side.

Pour boiling water over the mushrooms to remove sand or dirt. Pour 200 ml of water and cook for 15-20 minutes. In a separate bowl, pour the flour and gradually pour cold milk into it, stirring thoroughly. The mixture should not contain lumps of flour. Add sour cream and seasonings and mix thoroughly. The resulting milk-flour mixture is poured slowly into the boiling mushroom broth and, at the same time, mixed well. Cook the resulting gravy for another 20-25 minutes. Stir periodically to prevent the flour from sticking to the bottom of the pot or pan.

Pour the mushroom gravy onto the potato pies and serve.

БУЛЬБА В ЛУШПИННІ З МАКУХОЮ ТА РОЗСОЛОМ

ZIEMNIAKI W ŁUSCE Z MAKUCHEM I SOLANKĄ
POTATO IN PEEL WITH MAKUHA AND ROZSOL

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

на 4 порції

Булба з макухою:

1 кг картоплі середнього розміру
200 грам зерна льону
олія ляна
сіль

Розсол:

500 мл води
200-250 гр молодих огірків
пучок молодої зеленої цибулі
пучок кропу та зелені петрушки
1 ч.л. солі
0,5 ч.л. цукру
чорний перець мелений

na 4 porcje

Ziemniaki z makuchem:

1 kg ziemniaków średniej wielkości
200 gramów ziarna lnu
olej lniany
sól

Solanka:

500 ml wody
200-250 g młodych ogórków
pęczek młodej zielonej cebuli
pęczek kopru i zielonej pietruszki
1 łyżeczka solu
0,5 łyżeczki cukru
zmielony czarny pieprz

for 4 servings

Potatoes with makuha:

1kg of medium-sized potatoes
200g of linen seeds
linseed oil
salt

Rozsol:

500ml of water
200-250g of young cucumbers
bunch of young green onions
bunch of dills and green parsley
1 tsp of salt
0.5 tsp of sugar
ground black pepper



КАРТОПЛЮ СМАКУЮТЬ РАЗОМ З РОЗСОЛОМ. РОЗСОЛ
СТАВИВСЯ НА СТІЛ РОДИНИ В ОДНІЙ ГЛИБОКІЙ МИСЦІ, А
КОЖЕН ЛОЖКОЮ НАБИРАВ ТА СМАКУВАВ ДО КАРТОПЛІ



ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Картоплю добре вимити та відварити в лущинні до готовності.

Макуха: в макітрі добре перетерти льон, щоб зерна пустили лляну олію. Пересипати в глибоку миску, додати солі та добре вимішати.

Картоплю гарячу в лущинні ретельно обкатати в макусі та викласти на тарілку до споживання.

Розсол: дрібно нарізати зелень та цибулю, заправити сіллю, цукром та перцем. В макітрі трохи притерти, щоб з'явився сік. Дрібно накришити півкільцями огірки та додати до зелені. Залити все водою. Щоб розсол набрався гостроти, потрібно залишити його в холодному місці не менше як на 1,5-2 години.

Umyć dobrze ziemniaki i gotować w skórkach, aż będą ugotowane.

Makuha: w makutrze dobrze zmielić len, żeby ziarna przepuścili olej lniany. Wlać do głębokiej miski, posolić i dobrze wymieszać.

Ostrożnie zawinąć gorące ziemniaki w skórkach w makuchu i umieścić na talerzu do spożycia.

Solanka: drobno posiekać warzywa i cebulę, doprawić solą, cukrem i pieprzem. Pocierać trochę w makutrze, aby pojawił się sok. Drobno posiekać ogórki półkreskami i dodać do zieleni. Napełnić wszystko wodą. Aby solanka była ostra, należy ją pozostawić w chłodnym miejscu na co najmniej 1,5-2 godziny.

Wash the potatoes well and boil them in their peel until cooked.

Makuha: grind linen seeds real good in a makitra that grains let out the oil. Pour into a deep bowl, add salt and mix really good.

Carefully roll the hot potatoes in peels in makuha and place them on a plate until consumption.

Rozsol: finely chop the greens and onions, season with salt, sugar, and pepper. Rub a little in a makitra to get the juice a bit. Finely chop the cucumbers in half rings and add to the greens. Fill everything with water. To make the rozsol spicy, you need to leave it in a cool place for at least 1.5-2 hours.

ГРЕЧАНІ ВАРЕНИКИ З КВАСОЛЕЮ І МАКОМ

PIEROGI GRYCZANE Z FASOLĄ I MAKIEM
BUCKWHEAT VARENYKY WITH BEANS
AND POPPY SEEDS

ТАКІ Ж САМІ ВАРЕНИКИ РОБИЛИ З РІЗНОЮ
НАЧИНКОЮ, НАПРИКЛАД, ВАРЕНИКИ З БРИНЗОЮ
ТА ЗЕЛЕННЮ, ГРИБАМИ, КАРТОПЛЕЮ

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

200 гр пшеничного борошна	200 g mąki pszennej	200g of wheat flour
200 гр гречаного борошна	200 g mąki gryczanej	200g of buckwheat flour
1 ч.л. солі	1 łyżeczka soli	1 tsp of salt
200 мл води або сироватки	200 ml wody lub serwatki	200ml of water or whey
1-2 ч.л олії соняшникової	1-2 łyżeczki oleju słonecznikowego	1-2 teaspoons of sunflower oil
200 грам квасолі	200 gramów fasoli	200g of beans
100 грам маку	100 gram maku	100g of poppy seeds

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Квасолі замочити на ніч в холодній воді. Зранку відварити до готовності. Мак запарити кип'ятком, через 25-30 хвилин перетерти в макітрі. Зробити начинку для вареників: з'єднати перетерту квасолі, мак, сіль та перець. Замісити тісто на вареники: пшеничне та гречане борошно висипати у велику миску, додати солі, олії та сироватки. Добре вимішати. Добре розкачати тісто товщиною 2-4 мм та вирізати формою для тіста кола (6-8 см в діаметрі). В кожне коло тіста кладемо по 1 ч.л. начинки та, склавши коло тіста навпіл, ліпимо вареники. У кип'яток кладемо вареники. Варити вареники у підсоленій воді 3-5 хв.

Namoczyć fasolę przez noc w zimnej wodzie. Rano — gotować, aż będzie gotowe. Mak zaparzyć w gorącej wodzie, po 25-30 minutach zetrzeć w makutrze. Zrobić nadzienie do pierogów: połączyć startą fasolę, mak, sól i pieprz. Ciasto zagnieść na pierogi: do dużej miski wsypać mąkę pszenną i gryczaną, dodać sól, olej i serwatkę. Dobrze wymieszać. Ciasto dobrze rozwałkować na grubość 2-4 mm i wyciąć kółka za pomocą formy do ciasta (średnica 6-8 cm). W każde koło ciasta umieścić 1 łyżeczkę nadzienia i składając ciasto na pół, rzeźbić pierogi. Gotować pierogi w osolonej wrzącej wodzie przez 3-5 minut.

Soak the beans overnight in cold water. In the morning — boil until ready. Steam the poppy seeds in hot water, in 25-30 minutes grate them in a makitra. Make the filling for varenyky: combine the grated beans, poppy seeds, salt, and pepper. Knead the dough for varenyky: pour wheat and buckwheat flour into a large bowl, add salt, oil, and whey. Mix well. Roll out the dough well with a thickness of 2-4 mm and cut out a circle for the dough (6-8 cm in diameter). In each circle of dough put 1 tsp of fillings and, folding the dough in half, form varenyky. Cook the varenyky in salted boiling water for 3-5 minutes.



Оскільки Полісся багате малими річками, болотами
та озерами — тут завжди готували рибу в печі.
Використовували найчастіше коропа, карасі і в'юни

КОРОПИ СУШЕНІ НА СОЛОМІ В ПЕЧІ

KARP WYSCHNIĘTY NA SŁOMIE W PIECU CARP DRIED ON STRAW IN THE FURNACE

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

1-2 коропи — тільки свіжа риба
(вагою один до 1-1,5 кг)
2 ч.л. солі
перець чорний мелений
1 ч.л. цукру

1-2 karpie — tylko świeże ryby
(o wadze do 1-1,5 kg)
2 łyżeczki soli
zmielony czarny pieprz
1 łyżeczka cukru

1-2 carps — only fresh fish
(weighing up to 1-1.5 kg)
2 tsp of salt
ground black pepper
1 tsp of sugar

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Чистимо свіжу рибу. Змішуємо сіль, цукор та перець, натираємо рибу ззовні та зсередини. Залишаємо в прохолодному місці на добу.

Розпалюємо піч. Коли жар в печі спаде, буде лише тліти, можна вставляти рибу. На деко викладаємо соломку, на соломку — рибу та лишаємо на ніч у печі без жару (мінімум на 10 годин). Обов'язково потрібно закрити піч дверцятами.

Сухий, хрусткий короп смакує до пива або квасу.

Oczyszczyć świeże ryby. Wymieszać sól, cukier i pieprz, natrzeć rybę wewnątrz i na zewnątrz. Pozostawić w chłodnym miejscu na jeden dzień.

Rozpalić piec. Kiedy żar w piecu spadnie, będzie się tylko tlić, można włożyć rybę. Położyć słomę na blasze do pieczenia, rybę na słomie i pozostawić na noc w piecu bez żaru (min. 10 godzin). Pamiętajcie, aby zamknąć drzwiczki pieca.

Suchy, chrupiący karp smakuje do piwa lub kwasu chlebowego.

Clean fresh fish. Mix salt, sugar, and pepper, rub the fish with it inside and out. Leave in a cool place for a day.

Light the stove. When the heat in the furnace lowers, it only smolders, you can put the fish in the furnace. Place the straw on a baking sheet, then put fish on straw, and leave overnight in the furnace without heat (at least for 10 hours). Be sure to close the furnace door.

Dried, crispy carp tastes great with beer or kvass.



ПОТРАВКА

POTRAWKA

POTRAVKA

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

2 стакани квасолі
(1 стакан = 200 мл)
500 г свинячих реберець
(порубаних на 5-7 см)
пучок зелені (кріп, петрушка)
сіль
перець
лист лавровий

2 szklanki fasoli
(1 szklanka = 200 ml)
500 g żeber wieprzowych
(posiekanych na 5-7 cm)
pęczek zieleniny
(koperek, pietruszka)
sól
pieprz
liść laurowy

2 cups of beans
(1 cup = 200 ml)
500g of pork ribs
(chopped to 5-7 cm)
bunch of greens
(dill, parsley)
salt
pepper
bay leaf



ОСКІЛЬКИ ПОТРАВКА Є БАГАТОЮ НА БІЛОК, СИТНОЮ ТА ПОЖИВНОЮ — ЇЇ ДУЖЕ ПОЛЮБЛЯЛИ ЧОЛОВІКИ, ЯКІ ТЯЖКО ПРАЦЮВАЛИ ФІЗИЧНО. ГОСПОДИНІ ГОТУВАЛИ ТАКУ СТАВУ ДОСИТЬ ЧАСТО, ЩОБ ЇХНІ ЧОЛОВІКИ ОТРИМАЛИ БАГАТО ЕНЕРГІЇ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦІ. В ДЕЯКИХ РОДИНАХ ЦЯ СТАВА ГОТУВАЛАСЬ МАЙЖЕ ЩОДНЯ

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Замочити на ніч квасолу в холодній воді. Зранку змішати в горщику свіжі свинячі реберця, квасолу, сіль, перець, та поставити горщик тушкуватися в піч на 2-3 години. Після готовності додати приправ та зелені. Потравку зазвичай їдять з млинцями, печеними в печі.

Namoczyć fasolę przez noc w zimnej wodzie. Rano w rondelku wymieszać świeże żeberka wieprzowe, fasolę, sól, pieprz i wstawić do pieca na 2-3 godziny dusić się. Gdy będzie gotowe, dodać przyprawy i zioła. Potrawka jest zwykle spożywana z naleśnikami pieczonymi w piecu.

Soak the beans overnight in cold water. In the morning, mix fresh pork ribs, beans, salt, pepper in a pot, and put the pot to stew in the furnace for 2-3 hours. When ready, add spices and herbs. The dish is usually eaten with mlyntsi baked in the furnace.

Млинці — основна страва на
Поліссі, замість хліба. Їх їли з сиром,
шкварками, варенням, медом,
потравкою, маком, яйцем.



МЛИНЦІ З ПЕЧІ

NALEŚNIKI Z PIECA

MLYNTSI IN THE FURNACE

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

0,5 л сироватки
300 гр пшеничного борошна
1 щіпка солі
1 ч.л. соди
свіжий шматок сала
(для змащування сковорідки)

0,5 litra serwatki
300 g mąki pszennej
1 szczypta soli
1 łyżeczka sody
świeży kawałek smalcu
(do natłuszczenia patelni)

0,5 liters of whey
300g of wheat flour
1 pinch of salt
1 tsp of baking soda
a fresh piece of salo (pork fat)
(to lubricate the pan)



ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Змішуємо борошно з сироваткою. Додаємо ложку солі та ложку соди. Вимішуємо до однорідного рідкого стану, маємо отримати тісто, що має консистенцію схожу до сметани. Ставимо на 30 хв у тепле місце, щоб тісто підійшло (піднялось). Змащуємо сковорідку шматком сала та наливаємо черпак тіста. Випікаємо на відкритому вогні у печі.

Mąkę wymieszać z serwatką. Dodać łyżkę soli i łyżkę sody. Zagnieść do jednnorodnej płynnej konsystencji, powinni otrzymać ciasto o konsystencji zbliżonej do śmietany. Odstawić na 30 minut w ciepłe miejsce, aby ciasto wyrosło. Smarujemy patelnię kawałkiem smalcu i wlewamy chochlę ciasta. Piec na otwartym ogniu w piecu.

Mix flour with whey. Add a tablespoon of salt and a tablespoon of baking soda. Knead to a homogeneous liquid state, you should get a dough that has a consistency similar to sour cream. Put it in a warm place for 30 minutes so that the dough comes up. Grease the pan with a piece of salo and pour a scoop of dough. Bake on an open fire in the furnace.

НАЙБІЛЬШЕ ЦІЄЮ СТРАВОЮ ЧАСТУВАЛИ ДІТЕЙ, АДЖЕ
ВОНА БУЛА І СИТНОЮ, І ШВИДКОЮ В ПРИГОТУВАННІ. ЇЛИ
ХОЛОДНИМИ ВЛІТКУ. НАЙЧАСТІШЕ ГОТУВАЛИ ЇЇ В ПЕРІОД
ЗЕЛЕНИХ СВЯТ ТА ПОДАВАЛИ НА СТІЛ ДЛЯ ГОСТЕЙ, ЯКІ
ПРИХОДИЛИ ПІСЛЯ “ВОДІННЯ КУСТА”



КАРТОПЛЯНІ ГАЛУШКИ

KNEDLE ZIEMNIACZANE

POTATO GALUSHKY

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

5 картоплин середнього розміру	5 ziemniaków średniej wielkości	5 medium-sized potatoes
1 літр молока	1 litr mleka	1 liter of milk
сіль та перець за смаком	sól i pieprz do smaku	salt and pepper to taste

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Натираємо картоплю. На сито відціджуємо картоплю та відділяємо картопляну сироватку. З відцідженої картопляної суміші ліпимо руками маленькі кульки — картопляні галушки. Варимо галушки у кип'яченому молоці, злегка підсоливши його, 2-3 хвилини. Після того, як дістали галушки, в молоко додаємо картопляну сироватку та варимо картопляний кисіль. Після готовності його солимо та наливаємо в глибоку тарілку до картопляних галушок.

Potrząć ziemniaki. Odcedzić ziemniaki na sicie i oddzielić serwatkę ziemniaczaną. Z odsączonej mieszanki ziemniaczanej formujemy rękami małe kulki — knedle ziemniaczane. Gotować knedle w gotowanym mleku, lekko soląc, przez 2-3 minuty. Po wyciągnięciu knedli dodać do mleka serwatkę ziemniaczaną i ugotować kisiel ziemniaczany. Po gotowości posolić i przelać na głęboki talerz do knedli ziemniaczanych.

Grate the potatoes. Drain the potatoes on a sieve and separate the potato whey. Mold with hands small balls out of the drained potato mixture — potato galushky. Cook the galushky in boiled milk, lightly salting it, for 2-3 minutes. After you take out the galushky, add whey to the milk and cook the potato kisyl. When ready, salt it and pour it into a deep plate with galushky.



ТАКА КАША БУЛА ПОВСЯКДЕННИМ ГАРНІРОМ. ІНОДІ ЇЇ
ВАРИЛИ І НА МОЛОЦІ ТА ПІДСОЛОДЖУВАТИ МЕДОМ.
ПОЛБА — ЦЕ ПРАМАТІР НАШОЇ ПШЕНИЦІ, “ДИКЕ ЗЕРНО”.

ВОНО ТРІШКИ ІНШЕ, НІЖ ЗВИЧАЙНА ПШЕНИЦЯ —
ТВЕРДІШЕ, ПРУЖНІШЕ І НЕ РОЗВАРЮЄТЬСЯ



КНЯЖА КАША ОСТРОЗЬКИХ

KSIĘCIA KASZA OSTROGSKICH PRINCE'S PORRIDGE OF OSTROH

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

200 грам зерна полби
2 літри води
50 грам масла
1 ч.л. солі

200 gramów ziarna pszenicy
płatki
2 litry wody
50 gramów masła
1 łyżeczka soli

200 grams of spelled grain
2 liters of water
50 grams of butter
1 tsp salt

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Зерно полби замочити у воді мінімум на 12 годин, адже воно має добре набрякнути. Злити воду та добре промити. Пересипати зерно в горщик та залити водою. Варити кашу в печі 4-5 годин. Зерно не розварюється, лишається цілним. Вкінці додаємо вершкове масло.

Ziarno pszenicy płatki namoczyć w wodzie przynajmniej przez 12 godzin, ponieważ powinno dobrze spęcznieć. Spuścić wodę i dobrze wypłukać. Wleć ziarno do garnka i napełnić wodą. Gotować kaszę w piecu przez 4-5 godzin. Ziarno nie zagotuje się, pozostaje całe. Na koniec dodać masło.

Soak emmer wheat in water for at least 12 hours, because it should swell well. Drain the water and rinse well. Pour the grain into a pot and fill it with water. Cook the porridge in the furnace for 4-5 hours. The grain does not shred and remains whole. In the end, add butter.

КУЛІШ З РАКАМИ

KULISZ Z RAKAMI

KULISH WITH CRAYFISH



ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

4 шт раків	4 sztuki raków	4 crayfishes
200 грам пшона	200 gramów prosa	200g of millet
4-8 шматки тонкого свинного бекону (100 грам)	4-8 kawałków cienkiego boczku wieprzowego (100 gramów)	4-8 pieces of thin pork bacon (100 grams)
1 морквина малого розміру	1 mała marchewka	1 small carrot
1 цибулина	1 cebula	1 onion
60 г олії соняшникової	60 g oleju słonecznikowego	60g of sunflower oil
400 мл води	400 ml wody	400ml of water
60 грам масла вершкового	60 gramów masła	60 grams of butter
20 г огірка свіжого	20 g świeżego ogórka	20g of fresh cucumber
10 г кропу та петрушки	10 g kopru i pietruszki	10 g of dill and parsley
сіль та перець за смаком	sól i pieprz do smaku	salt and pepper to your taste

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Раки промити і опустити в киплячу підсолону воду, потримати 1 хвилину.

Воду злити, раки охолодити, розрізати вздовж та почистити від нутрощів. Пшоно промити та залити водою, посолити і варити до готовності.

Моркву та цибулю очистити від лущиння, нарізати дрібними шматочками. Овочі та бекон тушити 2-3 хвилини з олією на малому вогні.

Тушені овочі вимішати з готовим пшоном. У горщик викласти куліш та раки, готувати у печі з закритими дверцятами не менше 1 години. Подаємо на стіл разом із свіжою зеленню та огірками (за бажанням).

Raki wypłukać i opuścić w wrzącą osoloną wodzę, potrzymać przez 1 minutę.

Spuścić wodę, ostudzić raki, przeciąć wzdłuż i wyczyścić wnętrze. Proso wypłukać i napełnić wodą, posolić i gotować do gotowości.

Obrać marchewkę i cebulę, pokroić na małe kawałki. Dusić warzywa i boczek przez 2-3 minuty na oleju na małym ogniu.

Duszone warzywa wymieszać z przygotowanym prosem. Raki i kulisz włożyć do garnka, gotować w piecu przy zamkniętych drzwiczkach min. 1 godzinę. Podawać ze świeżymi ziołami i ogórkami (opcjonalnie).

Rinse the crayfishes and put in boiling salted water, hold them there for 1 minute.

Drain the water, cool the crayfishes, cut lengthwise, and clean the entrails. Rinse the millet and fill it with water, salt and cook until ready.

Peel carrots and onions, then cut into small pieces. Stew vegetables and bacon for 2-3 minutes with oil over low heat.

Mix stewed vegetables with prepared millet. Put kulish and crayfishes in a pot, cook in the furnace with the door closed for at least 1 hour. Serve with fresh herbs and cucumbers (optional).

КУЛІШ З РЕБРАМИ ТА КИШКОЮ

KULISZ Z ŻEBRAMI I KISZKĄ KULISH WITH RIBS AND INTESTINES

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

0.5 кг свинних реберець
10 шт свинних кишок
300 грам пшона
2 морквини малого розміру
2 цибулини
2 л води
сіль та перець за смаком
лавровий лист

0,5 kg żeber wieprzowych
10 jelit wieprzowych
300 gramów prosa
2 małe marchewki
2 cebule
2 l wody
sól i pieprz do smaku
liść laurowy

0.5 kg of pork ribs
10 pork intestines
300g of millet
2 small carrots
2 onions
2 liters of water
salt and pepper to your taste
bay leaf

Куліш — старовинна українська страва. Була дуже популярна завдяки легкості приготування. Іноді її називають “польовою кашею”, адже куліш можна приготувати не лише в домашніх умовах



ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Всі інгредієнти треба промити. Овочі та ребра нарізаються невеликими шматками. Очищені кишки обвалюються в пшоні та вивертаються так, щоб пшоно залишилося всередині.

Всі інгредієнти складаються в казанок та заливаються гарячою водою. Казанок ставиться в піч на 2 год.

Страва подається на стіл гарячою.

Wszystkie składniki należy umyć. Warzywa i żeberka pokroić na drobne kawałki. Obrane jelita zawijać w prosie i wywrócić tak, aby proso pozostało w środku.

Wszystkie składniki położyć do garnka i zaleć gorącą wodą. Garnek wstawiany do pieca na 2 godziny. Danie podawane jest na ciepło.

All ingredients need to be washed. Cut vegetables and ribs into small pieces. Cleaned intestines are rolled in millet and turned inside out so that the millet remains inside.

All ingredients are put in a cauldron and filled with hot water. The cauldron is placed in the furnace for 2 hours.

The dish is served hot.





ПШОНЯНА КАША НА МОЛОЦІ З ДИКИМ МЕДОМ (СОЛОДКИЙ КУЛІШ)

KASZA JAGLANA Z MLEKIEM I
DZIKIM MIODEM (SŁODKI KULISZ)

MILLET PORRIDGE WITH MILK
AND WILD HONEY (SWEET KULISH)

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

200 грам пшоняної каші
0,5 л молока
3 курячих яйця
0,5 ч.л. солі
2 ст.л. цукру
50 мл дикого меду з бортів

200 gramów kaszy jaglanej
0,5 l mleka
3 jaja kurczaka
0,5 łyżeczki soli
2 łyżki cukru
50 ml dzikiego miodu z barci

200g of millet porridge
0.5 liters of milk
3 chicken eggs
0.5 tsp of salt
2 tbsp of sugar
50 ml of wild honey from the sides

ПОЛІСЬКИЙ КРАЙ ВІДОМИЙ БАГАТОВІКОВОЮ ТРАДИЦІЄЮ БОРТНИЦТВА. ЦЕ ТРАДИЦІЙНИЙ ВИД НАРОДНОГО ПРОМИСЛУ, ЛІСОВА ФОРМА ПАСІЧНИЦТВА.

ДЛЯ ДОБУВАННЯ МЕДУ БОРТНИКИ СПОЧАТКУ УТРИМУВАЛИ БДЖІЛ У ПРИРОДНИХ АБО ШТУЧНИХ ДУПЛАХ ДЕРЕВ, ПІЗНІШЕ — У СПЕЦІАЛЬНО ВИГОТОВЛЕНИХ КОЛОДНИХ ВУЛИКАХ, ЯКІ ПІДВІШУВАЛИСЯ ДО ЛІСОВИХ ДЕРЕВ АБО РОЗТАШОВУВАЛИСЯ В САДИБАХ. ОСОБЛИВІСТЮ СМАКУ ТАКОГО МЕДУ БУЛО ТЕ, ЩО ЙОГО ЗБИРАЛИ САМЕ ДИКІ ЛІСОВІ БДЖОЛИ

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Пшоняну кашу добре промити в холодній воді. У кипляче молоко насипати кашу та варити 8-10 хвилин. Каша має бути трішки сирю. Знімаємо з вогню. Додаємо до каші сіль, цукор. Яйце поступово виливаємо до каші та добре вимішуємо. Отриману суміш перекладаємо в баняк та ставимо в піч. Запікаємо ще 5-7 хвилин до золотистої скоринки.

На стіл подаємо разом з диким медом, отриманим з бортів.

Kaszę jaglaną dobrze wypłukać w zimnej wodzie. Wleć kaszę do gotującego się mleka i gotować 8-10 minut. Kasza powinna być trochę surowa. Zdjąć z ognia. Do kaszy dodać sól i cukier. Stopniowo wleć jajko do kaszy i dobrze wymieszać. Powstałą mieszaninę przenieść do słoika i położyć do pieca. Piecz przez kolejne 5-7 minut do złotego koloru.

Podawać z dzikim miodem, otrzymanym z barci.

Rinse millet porridge well in cold water. Pour the porridge into boiling milk and cook for 8-10 minutes. The porridge should be a little raw. Remove from heat. Add salt and sugar to the porridge. Gradually pour the egg into the porridge and mix well. Pour the resulting mixture into a jar and put it in the furnace. Bake for another 5-7 minutes until golden crust.

Serve with wild honey obtained from the sides.





НАЛІСТВЕННІКІ З СИРОМ ТА ШИШКОВИМ ВАРЕННЯМ

NALISTWIENNIKI Z SEREM I DŻEMEM Z SZYSZEK

NALISTVENNIKI WITH COTTAGE CHEESE AND PINECONE JAM

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

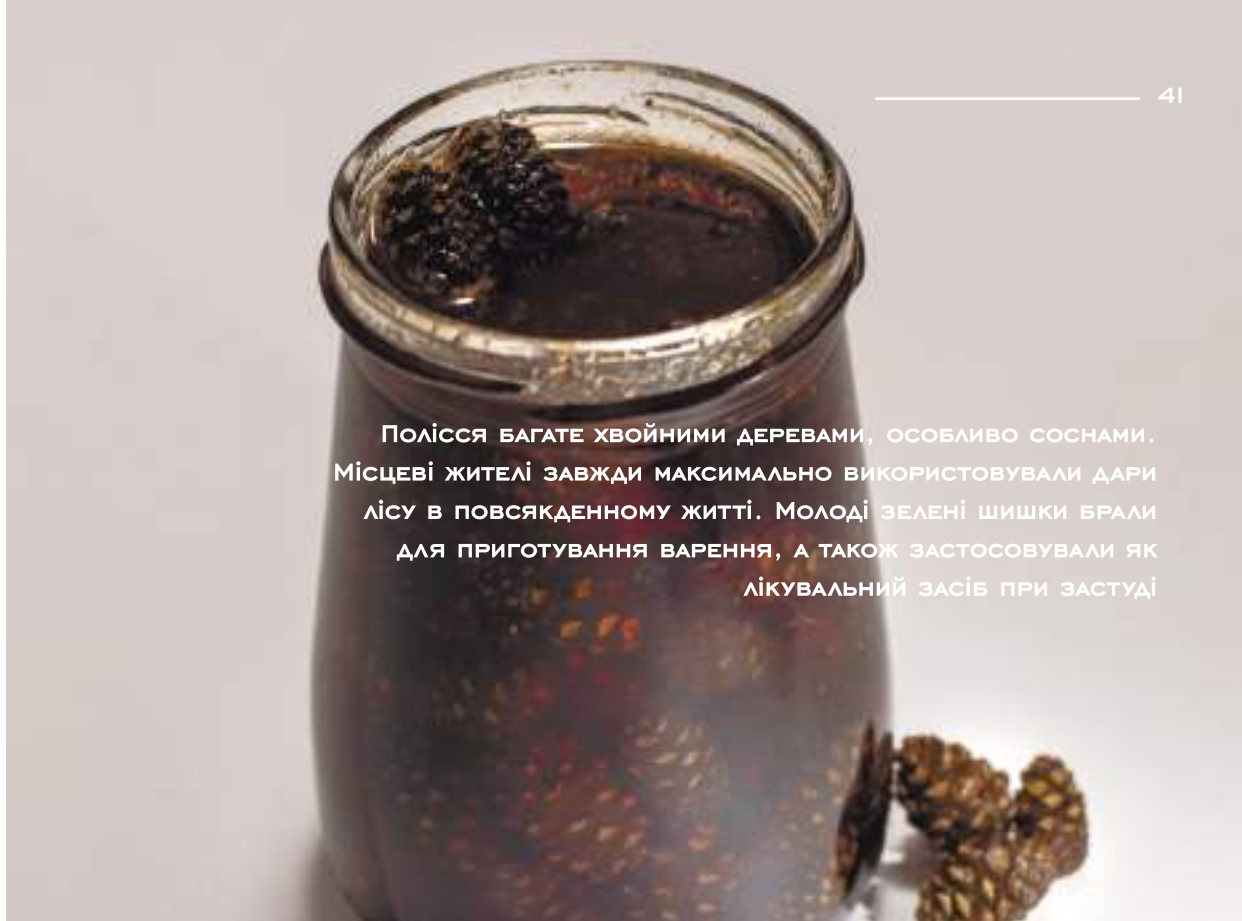
2 яйця	2 jajka	2 eggs
100 грам пшеничного борошна	100 gramów mąki pszennej	100 grams of wheat flour
200 мл холодного молока	200 ml zimnego mleka	200ml of cold milk
3 ст.л. цукру	3 łyżki cukru	3 tbsp of sugar
2 ст.л. соняшникової олії	2 łyżki olei słonecznikowej	2 tbsp of sunflower oil
щіпка солі	szczypta soli	a pinch of salt
200 грам сиру	200 gramów sera	200 grams of cottage cheese
50 грам шишкового варення або	50 gramów dżemu z szyszek lub	50 grams of pinecone jam or
0,5 кг молодих шишок	0,5 kg młodych szyszek	0.5 kg of young cones
та 0,5 кг цукру	i 0,5 kg cukru	and 0.5 kg of sugar

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Замісити тісто на наліственніки. Борошно висипати в глибоку миску, додати щіпку солі та 1 ст.л. цукру. Повільно вливаємо молоко, яйця та постійно мішаємо, щоб не утворились комочки. Додаємо в тісто олію. Готове тісто смажимо на припічку, змащуючи сковорідку пензликом з олією. Сир та 2 ст.л. цукру добре вимішати, та загорнути в кожен млинець у будь-яку зручну форму (трикутник, рулет, інше). Наліственніки складаємо в баняк, додаємо зверху декілька шматочків домашнього масла та ставимо в піч. За 5-7 хвилин страва готова.

Шишкове варення — молоді, зелені шишки сосни перетирають з цукром, залишають на 1 добу, щоб шишка пустила сік. Отриману суміш довести до кипіння (не варити) і дати охолонути. Зберігати в холодному місці, щільно закритим.

Подають наліственніки з шишковим варенням або диким медом.



ПОЛІССЯ БАГАТЕ ХВОЙНИМИ ДЕРЕВАМИ, ОСОБЛИВО СОСНАМИ. МІСЦЕВІ ЖИТЕЛІ ЗАВЖДИ МАКСИМАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАЛИ ДАРИ ЛІСУ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ. МОЛОДІ ЗЕЛЕНІ ШИШКИ БРАЛИ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ВАРЕННЯ, А ТАКОЖ ЗАСТОСОВУВАЛИ ЯК ЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ ПРИ ЗАСТУДІ

Zagnieść ciasto na nalistwienniki. Wleć mąkę do głębokiej miski, dodać szczyptę soli i 1 łyżkę cukru. Wleć powoli mleko, jajka i ciągle mieszać, aby nie powstały grudki. Dodać olej do ciasta. Gotowe ciasto usmażyć na piecu, smarując patelnię pędzlem z olejem. Ser i 2 łyżki cukru dobrze wymieszać i zawijać w każdy naleśnik w dowolnym dogodnym kształcie (trójkąt, rolka itp.). Złożyć naleśniki do rondla, na wierzch nałożyć kilka kawałków domowego masła i wstawić do pieca. Za 5-7 minut danie jest gotowe.

Dżem z szyszek — młode, zielone szyszki zmielić z cukrem, pozostawić na 1 dzień, aby szyszka wypuściła sok. Doprowadzić powstałą mieszaninę do wrzenia (nie gotować) i pozostawić do ostygnięcia. Przechowywać w chłodnym miejscu, szczelnie zamknąć.

Nalistwienniki podawać z dżemem z szyszek lub dzikim miodem.

Knead the dough for the nalistvenniki. Pour the flour into a deep bowl, add a pinch of salt, and 1 tbsp of sugar. Slowly pour in the milk, eggs and stir constantly so that no lumps form. Add oil to the dough. Fry the finished dough on the stove, lubricating the pan with oil with a brush. Mix cottage cheese and 2 tbsp of the sugar well and wrap it in each pancake in any convenient shape (triangle, roll, etc.). Put the pancakes in a cauldron, add a few pieces of homemade butter on top, and put in the furnace. The dish is ready in 5-7 minutes.

Cone jam — grind green pinecones with sugar, leave for 1 day for the cone to release the juice. Bring the resulting mixture to a boiling state, but do not cook it, just leave to cool off. Put in a cool place, tightly closed.

Serve nalistvenniki with pinecone jam or wild honey.

Полісся багате дарами лісу, особливо, ягодами: чорниця, лохина, лісова малина, ожина, журавлина. Найбільше в лісах люди збирають чорницю. Вона відома приємним смаком та лікувальними властивостями. Чорницю на Поліссі вважають основною ягодою на столі в господинь



ВАРЕНИКИ З ЯГОДАМИ

PIEROGI Z JAGODAMI

VARENYKY WITH BERRIES

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

Тісто:

500 грам пшеничного борошна
200 мл води
0,5 ч.л. солі
3 ст.л. олії

Ciasto:

500 gramów mąki pszennej
200 ml wody
0,5 łyżeczki soli
3 łyżki oleju

Dough ingredients:

500 grams of wheat flour
200 ml of water
0.5 tsp of salt
3 tbsp oil

Начинка:

300 грам лісових ягід (на вибір
чорниці, лохина, суниці,
малина, ожина)
цукор за смаком
100 грам сметани

Nadzienie:

300 gramów dzikich jagód
(do wyboru jagody, borówki,
truskawki, maliny, jeżyny)
cukier do smaku
100 gramów śmietany

Filling ingredients:

300 grams of wild berries (choose
among blueberries, strawberries,
raspberries, and blackberries)
sugar to your taste
100 grams of sour cream

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Борошно та сіль висипаємо в глибоку миску. Заливаємо гарячою водою та додаємо олію. Добре вимішуємо, та залишаємо на 30 хвилин.

Викачуємо тісто та вирізаємо кільцями для начинки.

Формуємо вареники. Начинку можна підсолодити цукром. Варити вареники 2-3 хвилини. Дістаємо з каструлі та викладаємо на чистий рушник, щоб збігла вода. Додаємо в миску до вареників домашнє масло. На стіл подаємо разом зі сметаною.

Włóż mąkę i sól do głębokiej miski. Zalej gorącą wodą i dodaj olej. Dobrze wymieszać i pozostawić na 30 minut.

Ciasto rozwałkować i pokroić w krążki na nadzienie.

Tworzymy pierogi. Nadzienie można dosłodzić cukrem. Pierogi gotować przez 2-3 minuty. Wyjąć z rondla i rozłożyć na czystym ręczniku, aby woda spłynęła. Do pierogów w misce dodać domowe masło. Podawać ze śmietaną.

Polesie jest bogate w leśne dary, zwłaszcza jagody: borówki, dzikie maliny, jeżyny, żurawiny. Większość ludzi zbiera borówki w lasach. Znane są z przyjemnego smaku i właściwości leczniczych. Borówki na Polesiu są uważane za główną jagodę na stole gospodyń domowych.

Pour flour and salt into a deep bowl. Pour hot water and add oil. Mix well and leave for 30 minutes.

Roll out the dough and cut into rings for the filling.

We form varenyky. The filling can be sweetened with sugar. Cook the varenyky for 2-3 minutes. Remove from the pan and place it on a clean towel to make the water drain. Add homemade butter to the varenyky in a bowl. Serve with sour cream.



ОСТРОЗЬКА ПЕРСИКОВА ГОРІЛКА XVIII СТ.

OSTROGSKA WÓDKA BRZOSKWINIOWA XVIII W.
OSTROH PEACH HORILKA OF THE XVIII CENTURY

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

10 л самогонки 40-50 градусів

150 г анісу

5 г солі

1 грінка житнього хліба, попередньо натерта сіллю

1 почищена морквина

1 корінець хрину

0,5 коренеплоду ріпи

1 буряк квашений або свіжий

4 квашені яблука

400 г дрібнопотовченого мигдалю

60 г імбирю

40 г гвоздики

150 мл молока

800 г цукрової пудри

1,5 л води

10 litrów bimbru 40-50 stopni

150 g anyżu

5 g soli

1 tost z chleba żytniego, wstępnie nacieranego z solą

1 obrana marchewka

1 korzeń chrzanu

0,5 korzenia rzepy

1 burak marynowany lub świeży

4 marynowane jabłka

400 g drobno zmielonych migdałów

60 g imbiru

40 g goździków

150 ml mleka

800 g cukru pudru

1,5 litra wody

10 liters of moonshine

of 40-50 degrees

150g of anise

5g of salt

1 toast of rye bread, pre-grated with salt

1 peeled carrot

1 horseradish root

0.5 turnip root

1 pickled or fresh beet

4 pickled apples

400 g of finely ground almonds

60 g of ginger

40 g of cloves

150 ml of milk

800 g of powdered sugar

1.5 liters of water

НАПІЙ, що був популярний в Острозі в XVIII ст. Варився в шинках та монастирях, зокрема в Єзуїтському колегіумі. Оригінальний рецепт записаний в Острозькій замковій книзі, яка зберігається в Львівській науковій бібліотеці імені В.Стефаника. Назву «перськова» напій отримав через солодкуватий присмак, що нагадує персик

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

У самогонку додати частину інгредієнтів — аніс, сіль, грінку, нарізану моркву, корінь хрину, ріпу, буряк та яблука. Все вилити в самогонний апарат та пропустити 2 рази. Мигдаль залити водою наніч. Додати до нього імбир. Залити мигдаль та імбир водою, настояти та пропустити через густе сито. Додати суміш до самогонки. Настоявати 2 дні та знову процідити. Додати молоко, все змішати та процідити. Цукрову пудру розтопити в гарячій воді. Змішати 10 л горілки з солодкою водою. Перелити в пляшку.

Do bimbru dodać składniki — anyż, sól, tosty, pokrojoną marchewkę, korzeń chrzanu, rzepę, buraki i jabłka. Wleć wszystko do aparatury do bimbru i przepuścić 2 razy. Zaleć migdały wodą na noc. Dodać do tego imbir. Napełnić migdały i imbir wodą, odstawić i zatem przepuścić przez grube sito. Dodać mieszaninę do bimbru. Zaparzać przez 2 dni i ponownie odcedzić. Dodać mleko, wszystko wymieszać i odcedzić. Rozpuścić cukier puder w gorącej wodzie. Wymieszać 10 litrów wódki ze świeżą wodą. Wleć do butelki.

Add some ingredients to the moonshine — anise, salt, toast, sliced carrots, horseradish root, turnips, beets, and apples. Pour everything into a moonshine machine and pass it through 2 times. Pour water with almonds into a bowl and leave for a night. Add ginger to it. Fill almonds and ginger with water, leave it for a while and pass through a thick sieve. Add the mixture to the moonshine. Leave for 2 days and strain again. Add milk, mix everything, and strain. Melt powdered sugar in hot water. Mix 10 liters of horilka with fresh water. Pour into a bottle.





ВІВСЯНИЙ КИСІЛЬ

KISIEL OWSIANY
OATMEAL KISYL

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

950 г насіння вівса
(необроблене)
3 ст.л. крохмалю
2,5 л води

950 g nasion owsa
(surowych)
3 łyżki skrobia
2,5 l wody

950g of oat seeds (raw)
3 tbsp of starch
2.5 liters of water

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Насіння потрібно попередньо залити водою і залишити настоюватися на 1 годину. Після цього (у цій же воді) слід відварити насіння на середньому нагріві впродовж 30 хв. Потім у відвар слід додати крохмаль і перемішати, варити до моменту загустіння (2 хвилини). Подавати кисіль кімнатної температури. Рекомендується додавати до нього будь-які свіжі ягоди (чорниця, суниця) та мед.



Вівсяний кисіль — густий та ситний напій, який вживається в якості десертного напою та має лікувальні властивості. Він є повноцінним джерелом життєвих сил та бадьорості, позитивно впливає на організм, посилюючи його опір різним хворобам. Повністю засвоюється та містить багато корисних мікроелементів

Nasiona należy wstępnie napełnić wodą i pozostawić do zaparzenia przez 1 godzinę. Następnie (w tej samej wodzie) należy średnio ugotować nasiona w ciągu 30 min. Następnie do wywaru dodać skrobię i zmieszać, gotować do zgęstnienia (2 minuty). Kisiel podawać w temperaturze pokojowej. Zaleca się dodanie do niego świeżych jagód (borówki, truskawki) i miodu.

Seeds should be pre-filled with water and left for 1 hour. After that boil seeds in the same water on medium heat for 30 min. Then add starch and mix it, cook until thickened (2 minutes). Serve kissel at room temperature. It is recommended to add to it any fresh berries (blueberries, strawberries) and honey.

МОРС ІЗ ЖУРАВЛИНИ

MORS ŻURAWINOWY CRANBERRY JUICE

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

2 стакани свіжих
ягід журавлини
1 л холодної води

2 szklanki
świeżej żurawiny
1 litr zimnej wody

2 cups of fresh cranberries
1 liter of cold water

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Промити ягоди журавлини. Загорнути ягоди у марлю та віджати, щоб відділився сік. Ягоди потовкти, змішати з соком та холодною водою з криниці. Смакувати не підсолодженим, або можна додати меду для солоду.

Umyć żurawinę. Owinąć jagody w etaminę i wycisnąć, aby oddzielić sok. Zmiażdżyć jagody, wymieszać z sokiem i zimną wodą ze studni. Smakować niesłodzony lub można dodać miód do słodcu.

Wash the cranberries. Wrap the berries in gauze and squeeze to separate the juice. Mash the berries, mix them with juice and cold water from a well. You can either drink it unsweetened or add honey for sweetness.

ЯГОДИ ЖУРАВЛИНИ ЗБИРАЮТЬ САМОТУЖКИ
НА МОХОВИХ БОЛОТАХ, У МОКРИХ СОСНОВИХ
ТА СОСНОВО-БЕРЕЗОВИХ ЛІСАХ НА ПОЛІССІ.
НАПІЙ РЯТУЄ ВІД ТИСКУ ТА СПЕКИ



ПОЛІССЯ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ, ПІВНІЧНІ СЕЛА ЗАРІЧНЕНСЬКОГО ТА РОКИТНІВСЬКОГО РАЙОНІВ

ЧАЙ З БАГНОМ

HERBATA Z BAGNEM

TEA WITH BAGNO (LEDUM)

ІНГРЕДІЄНТИ / SKŁADNIKI / INGREDIENTS

250 мл води

15-20 шт сушених чорниць

2-3 сушених хвоїн багна

250 ml wody

15-20 sztuk suszonych jagód

2-3 suszone igły bagna

250ml of water

15-20 pieces of dried blueberries

2-3 dried bagno (ledum) needles

ПРИГОТУВАННЯ / PRZYGOTOWANIE / DIRECTIONS

Сушені чорниці та хвою багна залити кип'ятком. Варити 2-3 хвилини, після того ще 15-20 хвилин настоювати. Пити чай теплим. Для солоду можна додати дикий мед або цукор.

Suszone jagody i igły bagna zalać wrzątkiem. Gotować przez 2-3 minuty, a następnie odstawić a kolejne 15-20 minut. Pić ciepłą herbatę. Do słodu można dodać dziki miód lub cukier.

Pour boiling water over dried blueberries and bagno (ledum) needles. Cook for 2-3 minutes, then leave it for another 15-20 minutes. Drink the tea warm. For sweetness, you can add wild honey or sugar.

БАГНО РОСТЕ В ЛІСАХ ПОЛІССЯ, МАЄ СИЛЬНІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ПРИ ЗАСТУДАХ, ОСОБЛИВО ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ. ПРОТЕ ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ВЖИВАТИ ЧАЙ ПОТРІБНО ЛИШЕ ЗА НЕОБХІДНОСТІ (МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ)

НОТАТКИ

[illegible]

[illegible]

Науково-популярне видання
СМАКУЙ РІВНЕНСЬКЕ: АВТЕНТИЧНІ СТРАВИ ТА НАПОЇ

Відповідальний редактор Олена Хмельник
Обкладинка та макет Юлія Довга
Редактор Вікторія Власюк
Коректор Олеся Гошук
Фото Антон Трофімчук

Підписано до друку 01.09.2020. Формат 60х84/8.
Папір крейдований. Друк офсетний.
Наклад 300 примірників.

Даний документ видано за фінансової підтримки Європейського Союзу в рамках Програми транскордонного співробітництва «Польща-Білорусь-Україна 2014-2020». Відповідальність за зміст даного документу несе виключно Громадська організація «Агенція сталого розвитку міста» і він у жодному випадку не може вважатися відображенням позиції Європейського Союзу, Органу Управління або Спільного технічного секретаріату Програми транскордонного співробітництва «Польща-Білорусь-Україна 2014-2020 pp».

Niniejsza publikacja powstała przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej «Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020». Za treść tej publikacji wyłączną odpowiedzialność ponosi organizacja pozarządowa «Agencja Zrównoważonego Rozwoju Miasta» i w żadnym wypadku nie może być traktowana jako odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej ani Wspólnego Sekretariatu Technicznego Programu Współpracy Transgranicznej «Polska-Białoruś-Ukraina 2014-2020».

This document has been produced with the financial assistance of the European Union, under the Cross-border Cooperation Programme «Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020». The contents of this document are the sole responsibility of the Non-Governmental Organization «Agency for Sustainable Development of the City» and under no circumstances can be regarded as reflecting the position of the European Union, the Managing Authority or the Joint Technical Secretariat Cross-Border Cooperation Programme «Poland-Belarus-Ukraine 2014-2020»





PL-BY-UA
2014-2020

Funded by
the European Union

