

Шкляєва Н. В.

Луцький національний технічний університет

Николюк Т. В.

Луцький національний технічний університет

НАЙДАВНІШІ ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ НАСЕЛЕННЯ ЗАХІДНОГО ПОЛІССЯ ТА ЗАХІДНОЇ ЧАСТИНИ ВОЛИНИ В НАРОДНИХ ОПОВІДАННЯХ ТА КУЛІНАРНИХ РЕЦЕПТАХ

Стаття присвячена кулінарним традиціям населення Західного Полісся та західної частини Волині. Визначено, що на Волині й Поліссі готували багато страв із борошна, зокрема, пекли хліб. Такі хлібини називалися «круглий хліб», «паляниці» та «бабки». Господині пекли пиріжки, що в текстах західноволинських та західнополіських рецептів називаються по-різному: пироги, пиріжки, пиріжки з різними начинками, «бобівники». Популярними на території Західного Полісся та західної частини Волині були кулінарні тексти-рецепти яблучних пирогів, а також було поширене печиво з заквашеного, рідше – пісного тіста, вони називалися «бухти», «гомбовці». Встановлено, що найпоширенішою стравою в регіоні були вареники з сиром. Тісто для вареників робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або з борошняної суміші. Готували й «затірки» – типові найдавніші страви, поширені на Західному Поліссі та західній частині Волині. З'ясовано, що локшина була улюбленою стравою поліщуків та волинян, але її готували у вихідний день, неділю.

Зафіксовано чимало рецептів із овочів. Зокрема, виявлено, що страви з картоплі витіснили багато борошняних страв. У поліських селах, де постійно відчувалася нестача зернових і хліба, картопля була другим хлібом. Обчищена та потовчена, картопля на Поліссі називалася «товмачі», «малах», «кришани», «толпачі». З товченої картоплі поліщуки та волиняни варили картопляні галушки, «пизи», «кльоцки», «кнедлики».

З'ясовано, що поліщуки та волиняни споживали багато капусти. Її тушкували, варили, смажили, квасили на зиму. Такі страви мали назви «горищики», «тушена капуста», «голубці», «засипана капуста», «печена капуста», «квашена капуста».

Встановлено, що морква була основою овочевих страв. Крім моркви та буряків волиняни та поліщуки використовували у приготуванні страв горох, біб, квасолю, брукву та інші овочі, а часник і цибуля були найкращими приправами для багатьох страв населення Західного Полісся та західної частини Волині.

Виявлено, що на Західному Поліссі та західній частині Волині часто готували гарячі страви. Були поширеними декілька видів овочевих борщів: «червоний», «зелений», «з бурякових пагонів», «капустяний борщ». Багато видів супів готували перед великими святами, коли кололи кабана, це були м'ясні супи, приправлені цибулею, часником, домашньою локшиною.

Значну роль у харчуванні населення Західного Полісся та західної частини Волині відігравали каші. Дуже популярними на Волині й Поліссі були гарбузові.

Ключові слова: кулінарія, традиційні страви, народні оповідання, рецепти, гарячі страви, щоденна, святкова їжа.

Постановка проблеми. Досліджуючи етнічність українців та етнічну історію України, відомий в Україні етнограф Анатолій Пономарьов зазначав, що «символіка народної матеріальної культури особливо насиченою була у сфері традиційної кулінарії і харчування» [16, с. 239].

Чимало рецептів давніх страв сьогодні втрачені, багато в сучасній кулінарії не готують, безліч цікавих традиційних назв не використовують, а це

національне надбання, важлива частина культурної спадщини України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До початку ХХ століття в українській фольклористиці та етнографії не було спеціальних праць, присвячених українській народній їжі та харчуванню. Спроби дослідити народні кулінарні рецепти з'являються у середині ХІХ ст. Серед них дослідження М. Маркевича, П. Чубинського, Хв. Вовка, де подано описи

народних рецептів і перші систематизації народних страв. Необхідно відзначити й книгу З. Клиновецької, де зібрано більше тисячі рецептів національної кухні. Уперше з'являються комплексні дослідження народної кулінарії у ХХ ст.

Постановка завдання. Сучасних досліджень про давні кулінарні традиції надзвичайно мало. Це поодинокі праці М. Дубної про страву як етнографічний маркер у культурі [1], С. Яценко про їжу як предмет етнографічного дослідження [19], А. Лавренюк досліджувала пісні страви народної кухні українців [17]. Зважаючи на це, варто дослідити особливості народної кухні українців. Тому мета статті – проаналізувати основні кулінарні вироби Західного Полісся та західної частини Волині.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що основою харчування населення України, а зокрема, Західного Полісся та західної частини Волині були продукти, що їх отримували господарі у власному господарстві. На Поліссі й на Волині вирощували жито, пшеницю, ячмінь, гречку, кукурудзу, картоплю, капусту, буряк, цибулю, часник, огірки, квасолю, горох, утримували корів, свиней, кіз, деколи овець, качок, гусей, курей. Велику роль у харчуванні відігравало молоко та молокопродукти: сир, сметана, рідше – масло. Продукти, що не зберігалися довго, сушили, солили, квасили.

У фольклорній та етнографічній спадщині Західного Полісся та західної частини Волині віднайдено чимало текстів народних рецептів, де описано безліч стародавніх рецептів із оригінальними назвами. На основі таких записів можна зробити висновок про те, що традиційні страви, напої та печиво населення Західного Полісся та західної частини Волині можна поділити на дві великі групи: щоденна і святкова. У щоденній їжі українців науковці виділяють рослинну (борошняна, круп'яна, овочева) та тваринну (молочна, м'ясна) [20].

У раціоні давніх українців дуже багато рослинної їжі. Важливу роль у традиційному харчуванні населення Західного Полісся та західної частини Волині відігравав хліб та хлібопродукти. На Поліссі й Волині хліб випікали на цілий тиждень, у суботу. Етнографи зазначають, що «хліб пекли переважно з житнього борошна, домішуючи до нього ячмінне, гречане або вівсяне. Пекли хліб у добре розпаленій печі, підкладаючи під хлібини сушене капустиане листя, і робили це раз на тиждень, розраховуючи, щоб хліба вистачило до нової випічки» [19]. Анатолій Пономарьов, говорячи про традиційно-побутову культуру українців, зазначив: «Хліб набував для українців сакрального значення... Для українців хліб становив також голо-

вний компонент харчування, позначений не лише особливостями їхньої господарської діяльності, а усталеними традиціями, спричиненими регіональною специфікою. Відповідно до регіональності хліборобських культур формувалося й меню, яке у всіх районах України в основному складалося з хлібних страв» [18, с. 239].

У народних переказах Волині й Полісся описано безліч рецептів приготування домашнього хліба. Дослідники давніх кулінарних текстів-рецептів стверджують, що основна маса поліщу-ків та волинян «...постійно відчувала нестачу хліба. Тому доводилось до хлібного тіста додавати картоплю, горох, квасолю. А в неврожайні роки та навесні – висівки, потовчені жолуді, лободу, кропиву та подорожник». А ще, як зазначають науковці, до борошна домішували «зелені кукурудзяні качани». Етнографи стверджують, що з хлібного тіста готували на сніданок круглі коржі [18, с. 170]. На Волині й Поліссі такі хлібини називалися «круглий хліб», «паляниці» та «бабки»: «Спочатку сіяли муку, потім мололи в млині, а потім сіяли муку в нецьки (сито, решето). Розчиняли на сироватці, давали дріжджі, коли воно підрухалося, то місили. Воно нарухалося, ми виробляли хліб. Випікали в п'єзі (печі). Коли вигорало, ми коцюбою (згорталка) вигортали той жар. На бляхи, то пекли бабки, а на черені – то брали на лопатку і пекли круглий хліб. Якщо осталося тісто, то ще паланиці пекли» [14]. Перепічки готувалися так: «Тісто замішували так, як на хліб, але робили такі маленькі пиріжки, що жарились у печі. Їли їх зі шкварками або зі сметаною» [13]. Або ж: «Робили їх з тіста, але його не тримали кілька годин, як на хліб, а закваску робили швидко. Ліпили з тіста великі булочки, не чекаючи, поки тісто підійде декілька разів, і випікали. Перепічки були заміниками хліба» [20, с. 170].

У західноволинських та західнополіських кулінарних рецептах трапляються і описи галушок, невеликих булочок. «Їли їх з борщем; мастили олією, змішаною з часником...» [5]. Але у цих регіонах їх все одно називали перепічками. «Тісто замішували так, як на хліб, але робили такі маленькі пиріжки, що жарились у печі. Їли їх зі шкварками або зі сметаною» [5].

Дослідники народних кулінарних рецептів говорять про те, що «Із хлібного тіста селяни пекли великі пиріжки з різноманітною начинкою: картоплею, капустою, вареною квасолею, пшоняною кашею з сиром, маком. Улітку – з вишнями, сливами, калиною, а в поліських селах – з чорницею» [8]. Такі пиріжки у текстах

західноволинських та західнополіських рецептів називаються по-різному: пироги, пиріжки, пиріжки з різними начинками: «Пироги» – житня мука, вода. Начинка: сушена чорниця – зимою, а влітку – фрукти: яблука, груші, суниці, малина. Або: «Також пекли пироги з кашою пшоняною, зі сиром чи капустою»; «Пироги з сухими грушками – сушку з грушок варили, розтовкували її і солодили ще трохи ти грушки і пекли пироги з їми, ти пироги» [12].

Пиріжки з бобом у текстах найдавніших рецептів називаються «бобівники». «Бобівники» з вареною капустою і м'ясом готували так: «розчиняли в діжці дріжджове тісто, як на хліб. Одна половина цього тіста йшла на випікання хліба, а інша – на бобівники. Тісто готувалося обов'язково в діжці, бо це старовинний рецепт. Попередньо на ніч замочувався біб, потім зранку варився і окремо варилася ще картопля. Бабця товкла біб та м'яла картоплю, потім з'єднували два цих пюре і робили зажарку із цибулі. До бобівників завжди готували варену капусту з м'ясом. Це була квашена капуста, що варилася з м'ясом і нічим не запарювалася. Це не був зовсім борщ і не тушена капуста, саме варена. На саме приготування бабця брала картопляно-бобову масу. Робила з неї великі кульки і обліплювала тістом. Бобівники ложилися на бляху і запікалися в печі, вони корисніші тим, що не смажаться в олії. І вони обов'язково подавалися з цією вареною капустою. Зараз бабуся рідше їх готує» [9].

Популярними на території Західного Полісся та західної частини Волині були кулінарні тексти-рецепти яблучних пирогів.

У різних регіонах України, а Полісся й Волинь не були винятками, «було поширене печиво з заквашеного, рідше пісного тіста: «резнічки», «книші», «баники», круглої чи трикутної форми, з начинкою (з картоплі, сиру, товченої коноплі) [7]. На Волині й Поліссі такі страви називалися «бухти», «гомбовці», «галушки з маком», «галушки з молоком»: «Бухти» – також готували «бухти» – булочки з конфітюрами, маленькі тістечка з крутого тіста з дірочкою, які перекладали джемом і оздоблювали засмаженими в цукрі вишеньками»; «гомбовці» – це парові булочки-кульки із дріжджового тіста. Всередину тіста я додавала солоні ягоди. Після приготування обвалювала їх у крихтах підсмажених сухарів із цукром» [19, с. 113]. В етнографічній літературі такі солодкі пиріжки називають загальною назвою – «сластиони». «Сластиони – страва з пшеничного тіста, смажена в олії. Їх виготовляли на гостини, вечорниці, свята, на гостинці для дітей» [2].

Етнографи вважають типовою стравою для української кухні галушки. Ось як виглядає ця страва в описах народних рецептів: «Галушки з маком». Спочатку замішуємо круте тісто (мука, сіль, яйця, вода). Далі розкачуємо його качалкою і ріжемо дрібненькими шматочками. Кидаємо в підсолений окріп, щоб кипіло (3–4 хв.) і дістаємо друшляком, промиваємо холодною водою. Тоді беремо мак, запарюємо його, щоб він розм'як і тремо в макітрі. Потім солодимо його і перемішуємо з галушками» [19, с. 113]. Коли ж від тіста не відривали, а відрізали шматочок ножом, то це були різані

Найпоширенішою стравою в регіоні були вареники з сиром. Тісто для вареників робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або з борошняної суміші. Варили вареники у крутому окропі, потім виймали лозяним ополоником, склали в макітру та заливали засмажкою з олії або сала з цибулею. До вареників із сиром, фруктами чи ягодами додавали сметану або ряжанку.

Ще однією давньою борошняною стравою були «затірки» – це типові найдавніші страви, поширені серед усіх слов'янських народів. Круте підсолене пшеничне, замішане на яйцях тісто розтирають з борошном у дерев'яних ночовках дерев'яною ложкою, кописткою або рукою доти, доки не утворювалися кульки розміром з горошину чи квасолину. Їх варять в окропі або молоці, іноді у м'ясній юшці. Затірка вважається готовою, коли тісто спливає. Страва має густу консистенцію. Споживають її, заправляючи олією, вершковим маслом, смальцем, із засмажкою та й без додатків. Затірку (як і подібні за простотою виготовлення та високою калорійністю галушки) готували в Україні майже щодня.

Подібно до того, як варили «затірки», готувалися і «мамаліги». Ці страви дещо подібні, але у «мамалігах» у киплячу рідину закидали не тісто, а борошно: «Мамаліга» – варили з кукурудзяної муки. Сипали на молоко і получалася така каша» [4].

Локшина була улюбленою стравою волинян та поліщуків. Її готували переважно у неділю. Тексти таких рецептів мають різні назви: «локша», «локшина», «макар». «Макар» – беремо яйце, муку, сіль і воду та замішуємо тісто. Розкачуємо дуже тонко. Тоді беруть подушку, на неї стелять рушник і зверху кладуть обережно тісто, щоб підсихало. Коли тісто підсохне, його кладуть назад на стіл, ріжуть тонкими полосками та кидають варити в підсолену киплячу воду й варять до готовності. Поки макарони варяться, робимо зажарку: масло або сало з морквою та цибулею. Зварені макарони відціджуємо та викладаємо разом із зажаркою на

змащену бляху (смальцем або маслом). Перемішуємо усе та вбиваємо туди декілька яєць і знову усе перемішуємо. Ставимо у піч і печемо до готовності» [18, с. 239].

Серед овочевих культур чи не найважливішою стравою була картопля. Страви з картоплі витіснили багато борошняних страв. У поліських селах, де постійно відчувалася нестача зернових і хліба, картопля була другим хлібом. Її варили, запікали. Могли варити почищену або в лущинні, вона мала назву «печениці». «Печениці» – «непочищеному картоплю кидали в піч, прямо на жар, да спечена вона, да почистим. І їли її з борщем чи вмочували в сало» [5] «Картопля з сиром» – помити картоплю і варити у воді до готовності. Домашній сир перемішати зі сметаною. Варену картоплю зцідити, обібрати картоплю і мачати в сир» [8]. Обчищена та потовчена картопля на Поліссі називалася «товмачі», «малах», «кришани», «толпачі». «З товченої картоплі поліщуки та волиняни варили картопляні галушки, «пизи», «ключки», «кнедлики». «Кльоцки», «кнедлики», «пизи» та «ключки» – це ті ж самі галушки, але осучаснені, складніші у приготуванні страви. «Кльоцки» – у варену потовчену холодну картоплю додати муки і замісити тісто. З тіста зробити круглу довгу паличку, трошки притиснути її і нарізати невеликими кусочками. Закип'ятити воду, вкинути кусочки, варити до готовності» [6].

Із тертої картоплі на території Західного Полісся та західної частини Волині смажили на олії млинці («деруни», «кмизли», «беці»).

Поліщуки та волиняни споживали багато капусти. Її тушкували, варили, смажили, квасили на зиму. Такі страви мали назви «горщики», «тушена капуста», «голубці», «засипана капуста», «печена капуста», «квашена капуста».

Морква на Волині й Поліссі також була і є одним із найуживаніших овочів. Її завжди висіювали у великій кількості, збирали урожаї і готували із неї найрізноманітніші страви. Тексти народних рецептів ще раз переконують нас у цьому: «Морква з молоком» – моркву чистили та кришили кусочками, кидали в чивун, наливали водою і ставили в піч. В печі вода кипить і тоді лили молоко, трохи ще воно поварица, да і готове» [15]. «Морква з бобом» – біб замочували водою на часов 2–3. Моркву чистили, кришили кусочками, кидали в чивун, біб тож до моркви висипали, заливали водою, ставили в піч і варили, поки не зварила» [2].

Морква була основою й інших овочевих страв: «Волок» – молоде зілля лободи, бурячиння (молоде), морква, цибуля, спеції за смаком. Добре

промиваємо бурячиння та зілля лободи. Ріжемо на маленькі кусочки. Розігриваємо пательню та висипаємо все туди. Для смаку додаємо натерту моркву і цибулю. Додаємо спеції за смаком: сіль, перець. Смажимо до готовності. Також волок добре смакує із вареним яйцем» [6].

Крім моркви та буряків волиняни та поліщуки використовували у приготуванні страв горох, біб, квасолю, брукву та інші овочі.

Відомі також на західному Поліссі та західній частині Волині рецепти різноманітних борщів. Були поширеними декілька видів овочевих борщів: «червоний», «зелений», «з бурякових пагонів», «капустяний борщ». Основним компонентом борщів будь-яких типів і варіантів була капуста та буряк, а починаючи з XVIII ст. – картопля. Борщ обов'язково заправляли буряковим квасом, сироваткою або сметаною: квас розбавляли водою, кришили буряк, картоплю, капусту, моркву, квасолю, додаючи товченого сала з цибулею або олії, трохи м'яса, а під час посту – сушену рибу. Навесні віддавали перевагу зеленому та холодному борщам, виготовленим із щавлю, кропиви, лободи, кропу, петрушки, заправлених сметаною, яйцями, цибулею тощо. Рецепт типового червоного борщу в народному рецепті такий: «Борщ «Червоний» – відварити м'ясо протягом 1,5 год. Нарізати м'ясо кубиками, додати в каструлю цибулю, подрібнити, моркву натерти на тертці, буряк помити, відварити 30 хв., почистити від шкіри та нарізати соломкою, обсмажити. Нарізати картоплю, довести до кипіння і посолити, додати буряк і варити ще 10 хв. Потім цибулю і моркву почистити, видушити туди частину». Другий борщ – зелений, або весняний, «варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, листям городнього буряка, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною» [13]. Борщ «холодний» готували тільки влітку. У фольклорних записках цей борщ виглядає так: «Український борщ у післявоєнний період готували з гички (бурякових молодих пагонів) – весною та звичайного буряка в інші пори року. Також до нього входила картопля, рідше – капуста, ще рідше – м'ясо птиці і звичайна річкова вода. Готували борщ у великих залізних мисках у мурованій печі. Розпалювали соломою, часто краденою у панів, так як у бідних селян паїв не було» [18, с. 239]. «Борщ «Капустяний» – літом: свіжа капуста, морква, буряк, картопля, гриби, по-можливості додавали рибу або м'ясо. Зимом: квашена капуста і все, що було» [3].

Однією з найпопулярніших спецій до борщів та супів був часник. На Волині й Поліссі поши-

рений суп «Соломаха» з часником: «Потрібно в гарну жменю гречаної муки влити трохи і ложкою замісити рідке тісто. Додати в нього дрібку солі, дрібно порізаний кріп і петрушку. Перемішати і вилити в киплячу воду. При цьому воду потрібно помішувати ложкою. Коли тісто звариться (а це дві-три хвилини), в «Соломаху» потрібно додати трохи шкварок з м'ясом та часник. Цей густий супчик має давню історію, адже колись він був основною стравою козаків під час походів» [16].

Багато видів супів готували перед великими святами, коли кололи кабана. Це були м'ясні супи, приправлені цибулею, часником, домашньою локшиною. Вони мали різноманітні оригінальні назви, як-от кендюшник і пшоняник. «Кендюшник і пшоняник – назва супу походить від назви шлунка свині, який називали черево. Господиня, відваривши, очистивши від слизу шлунок, дрібно його ріже і кидає в каструлю, де вже майже готова порізана картопля. Поки суп вариться, замішується домашня локшина на яєчних жовтках і, підсушивши на печі, кидається в воду. Після кладе порізаний кріп, петрушку, терту моркву, спеції. Нехай хвилину покипить, пару хвилин постоїть, а потім – по тарілках. «Моїх рідних від цієї смакоти і за вуха не відтягнути» [5].

Значну роль у харчуванні населення Західного Полісся та західної частини Волині відігравали каші. Каші, кулеші та інші види круп'яних страв побутували на всій території Західного Полісся та західної частини Волині. Вони були круті або рідкі, на молоці. Приправляли олією чи салом, готували їх на обід. Каші мали різні назви: запечена каша, крупник. Це була повсякденна обідня страва, друга після борщу. Готували кашу і на сніданок, і на вечерю. Круту кашу засмачували смальцем, олією, маслом, молоком, заливали кисляком. Пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями, готували на родинні урочистості. Рідку кашу (розмазну) готували для дітей, хворих або навесні, коли закінчувалися записи продуктів, на молоці, сироватці, маслянці.

Дуже популярними на Волині й Поліссі були гарбузові каші. Принцип приготування всіх гарбузових каш однаковий, рецепти подібні: «Почистити гарбузу, дістати насіння і порізати невеликими кусочками й варити у воді до готовності. Яйце з мукою розтерти доти, поки не утворюватимуться кульки розміром з горошину. Варену гарбузу потовкти з молоком і додати затірку. Варити до готовності» [10].

На Волині готували й овочеві каші. Наприклад, густу кашу з овочів, яка називається «хамула», готували доволі часто. Її варили

улітку зі свіжих фруктів, а також вишень, черешень, агрусу, слив.

Особливе місце серед різноманіття поліських та волинських каш займали кулеші. Кулеш – традиційна страва козаків.

На території західного Полісся та західної частини Волині знайдено багато текстів класичних українських рецептів густої підливки – до вареників, налисників, галушок та інших страв. Одна з найпопулярніших із оригінальною назвою «маченка» походить від слова «вмочати», бо саме так і роблять – вмочають в соус ту чи іншу страву. Вона може бути солодкою і солоною. Усе залежить від того, яку страву будуть «вмочати». Ось тексти найпопулярніших рецептів маченки: «Колись моя мама готувала український рецепт густої смачної підливки – до вареників, налисників, галушок. У нашій сім'ї завжди робили її так: рубали ріпчасту цибулю на дрібненькі кубики, солили і клали на розігріту пательню з олією, щоб гарно засмажилася. Поки смажиться, розводили 100 мл у кухлі молока столову ложку з горбиком борошна. Гарно вимішували в однорідну масу. Можна додати улюблені спеції. Коли цибуля набуде золотистого кольору, виливали на пательню, завжди помішуючи розведену молочно-борошняну кашу. Помішували, щоб борошно не збилося в грудочки. При можливостях сучасної кухні навіть згрудковану «маченку» можна врятувати, гарно збивши вже готову міксером, що можна занурювати в гущу страви. Ми міксерів не мали і користувалися дерев'яними колотушками. То було таке кухонне причандалля, виготовлене з міцної палички, що мала багато гілочок. Ті гілочки обрізали, залишаючи у кінці палички невеличкі обрубки. Отим йоржиком і розколочувалася на пательні під час приготування «маченки». Ми були такими вправними газдинями, що тими колотушками збивали «маченку» в однорідну масу не гірше, а то й ліпше, ніж тепер то можна зробити за допомогою сучасної кухонної техніки. Під час посту до вареників з картоплею чи капустою «маченка» заколочувалася не на молоці, а на воді. «Маченку» можна готувати і м'ясну, і грибну. Для цього перед тим, як її заколочувати, можна підсмажити на пательні невеличкі шматочки м'яса з цибулькою або ж грибів з цибулькою. До сирників, солодких налисників, вареників з вишнями чи солодким сиром можна приготувати солодку «маченку». Розтопивши в посудині, що не пригорає, шматочок вершкового масла, залийте, помішуючи, суміш з кухля молока, двох ложок цукру та двох ложок без гірки борошна. Покращить смак такої «маченки» пачечка ванільного цукру. Можна додати ще какао, тоді отрима-

ете шоколадну «маченку». Головне, щоб вона була трохи рідшою за заварний крем, тоді нею можна поливати страву або ж вмочати» [11].

Яйця на Волині й Поліссі у будень вживали рідко. Яйця додавали переважно до тіста. З них робили печиво, каші, локшини. Але діти, гуляючи улітку на подвір'ї у селі, забирали їх із курників і вживали сирими.

Висновки. Отже, на Західному Поліссі і в західній частині Волині харчувалися продук-

тами, які господарі отримували у власному господарстві. Поліщуки готували багато страв із борошна: домашній хліб, пироги, галушки, вареники, затірки, мамалиги, локшину. Чимало кулінарних виробів готували з овочів. Основним овочем у стравах була картопля, з якою відомо безліч страв. Менше страв із капустою, морквою. Багате меню супів: кендюшник, пшоняник, соломаха, капуста, «зелений», «червоний», чимало рецептів каш.

Список літератури:

1. Дубна М. Страва як етнографічний маркер в культурі (на прикладі страв з борошна). URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/>
2. Записала Бродович Наталія від Ганни Шемшей, 1947 р.н. у селі Несвіч Луцького району Волинської області.
3. Записав Войтюк Олег від Сіжук Тетяни Андріївни, 1945 р.н. у селі Качин Камінь-Каширського району Волинської області.
4. Записала Дзенік Лілія Василівна від Дзенік Устини Григорівни та Романюк Ганни Павлівни у селі Черче Камінь-Каширського району Волинської області.
5. Записала Камзюк Олександра від Савчук Надії Григорівни, 1939 р.н. у селі Дольськ Любешівського району Волинської області.
6. Записав Карась Олег від Карась Олени Порфирівни, 1938 р.н. у м. Луцьк.
7. Записала Карась Олена від Карась Раїси, 1945 р.н. у селі Рокині Луцького району Волинської області.
8. Записала Клімук Софія від Федчук Оксани Феодосіївни. 1941 р.н. у с. Рудка Володимирецького р-ну Рівненської області.
9. Записала Козловська Ілона від Тарах Галини, 1957 р.н. у селі Мосир Любомльського району Волинської області.
10. Записано від Кривенюк Ольги Матвіївни, 1945 р.н. у селі Глухи Старовижівського району Волинської області.
11. Записав Луцюк Максим від Марчук Лідії Артемівни, 1945 р.н. у селі Мар'янівка Горохівського району Волинської області.
12. Записала Міщук Аріна від Пуць Тетяни Логінівни, 1956 р.н. у селі Лахвачі Любешівського району Волинської області.
13. Записала Мосійчук Богдана від Деревянчук Софії Никанорівни, 1958 р.н. у смт. Голоби Ковельського району Волинської області.
14. Записала Най Богдана від Никитюк Марії Антонівни, 1953 р.н. у м. Луцьк.
15. Записала Никитюк Надія від Денисюк Валентини Степанівни, 1946 р.н. у селі Туропин Турійського району Волинської області.
16. Записав Чубар Володимир від Надії Степанюк у селі Голоби Ковельського району Волинської області, 1968 р. н.
17. Лавренюк А. Піст та традиційні пісні страви народної кухні. URL:
18. Пономарьов А.П. Етнічність та етнічна історія України: курс лекцій. К.: Либідь, 1996. С. 239.
19. Рідна моя Україна / уклад. І.І. Сметана. Х.: Віват, 2019. С. 113.
20. Українознавство: посібник / Уклад.: В.Я. Мацюк, В.Г. Пугач. К.: Зодіак. ЕКО, 1994. С. 170.
21. Яценко С. Традиційна народна їжа як предмет етнографічного дослідження. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/2018/>

Skliueva N. V., Nykoliuk T. V. THE OLDEST TRADITIONAL DISHES OF THE POPULATION IN THE WESTERN FORESTS AND THE WESTERN PART OF VOLYN IN FOLK STORIES AND CULINARY RECIPES

The article is devoted to the culinary traditions of the population in Western Polissia and the western part of Volyn. It's determined that at Volyn and Polissia, many dishes were prepared with flour, in particular, bread was baked. Such a loaf was called "round bread", "palianytsia" and "babka". The housewives baked pies, which were called differently in the texts of Western Volyn and Western Polish recipes: pure cake, pie with

inclusions, "beans". Culinary texts-recipes for apple pies were popular in the territory of Western Polissia and the western part of Volyn, and cookies made from leavened, less often lean dough were also common, they were called "bays", "gombovtsi".

It's established that the most common dish in the region was dumplings with cheese. Dough for dumplings was made from wheat, rye, buckwheat flour, or a flour mixture.

They also prepared "zatirki" - typical oldest dish common in Western Polissia and the western part of Volyn.

It turned out that noodles were a favorite dish of the people, but they were prepared on a day off, or Sunday.

Many vegetable recipes have been recorded. In particular, it's been found that potato dishes replaced many flour dishes. In the villages, where there was a constant lack of grain and bread, potatoes were the second bread. Peeled and mashed potatoes in the Polissia region were called "tovmachi", "malakh", "kryshany", "tolpachi". From mashed potatoes, the people cooked potato dumplings, "pyzy", "klyutsky", "knedlyky".

It's been found that people consume a lot of cabbage. It was stewed, boiled, fried, and fermented for the winter. Such dishes were called "pots", "stewed cabbage", "cabbage rolls", "covered cabbage", "baked cabbage", "fermented cabbage".

It's established that carrots are the basis of vegetable dishes. In addition to carrots and beets, the people of Volyn and Poland used peas, broad beans, beans, rutabagas and other vegetables in cooking, and garlic or onions were the best condiment for many dishes of the people of Western Polissia and the western part of Volyn.

It's been found that hot dishes were often prepared in Western Polissia and the western part of Volyn. Several types of vegetable "borsch" are common: "red", "green", "from beet sprouts", "cabbage borsch". Many types of soup were prepared before the Great Holidays, when the boar was stabbed. These were meat soups flavored with onions, garlic, and homemade noodles.

Porridge played a significant role in the nutrition of the population of Western Polissia and the western part of Volyn. Pumpkin porridge was very popular in Volyn and Polissia.

Key words: *cooking, traditional dishes, folk tales, recipes, hot dishes, daily, holiday food.*