



УДК 392.8(477.86=161.2)

Оксана САПЕЛЯК

ХАРЧУВАННЯ ПОКУТЯН

Розглядаються регіональні особливості народного традиційного харчування покутян. Народна пожива регіону прокласифікована в єдності з духовним життям українців: щоденна їжа (пісна і скромна), святкова, обрядові страви. Звертається увага на спільні та відмінні характеристики харчування українців у селах та містах; на емоційно-психологічний та виховний аспект; відповідності сучасним загальноєвропейським рекомендаціям, що їх пропонують наукові дослідження в галузі харчування та охорони здоров'я.

Ключові слова: продукти харчування, щоденна пожива, обрядові страви, святкова їжа, технологія приготування страв, напої, приправи.

© О. САПЕЛЯК, 2017

Народна кухня покутян невіддільна від загальноукраїнської. Як на всій території України, головними продуктами харчування на Покутті були й залишаються зернові, овочі (ярина), м'ясні й молочні продукти. На відміну від гірських етнографічних районів Гуцульщини, Бойківщини, Лемківщини, де через несприятливі кліматичні умови було мало розвинене садівництво, тут вирощують плодові дерева, ягідні кущі, виноград. Покуття — своєрідний благодатний куток родючих чорноземів. Відомий польський дослідник Оскар Кольберг звернув увагу на те, що покутяни «не знали голоду» [12, с. 54]. Респонденти підтверджують: «Голоду не знали до приходу советів. Чули про голод в Україні. А вже в 1946—1947 рр. і тут люди пухли від голоду» (с. Кубівці, Тисменищина) [1, арк. 99]. У с. Чернятин Городенківського району від 5 лютого до 15 серпня 1947 р. від голоду померло 44 особи. Чернятин — одне із найбільших багатих сіл регіону, в якому 1921 р. було майже три тисячі мешканців. Тут у великій кількості вирощували збіжжя, бобові, ярину, птицю, худобу як ринкову продукцію. Розводили коней, корів, волів, овець, свиней, птицю. У 30-х рр. в селі налічувалося близько 700 коней [11, с. 55—57]. Від 1924 р. працював свій млин, олійні. Л. Вайгель, аналізуючи господарство Коломийщини (тоді Городенківщина була в її складі) за статистичними даними 1861 р., пише, що 27 тис. сільських сімей мали 37 тис. корів, 33 тис. волів, 34,5 телят. Наприкінці ХІХ ст. експортували до Кракова, Праги, Гамбурга, Відня, Ярослава, Пешту та міст Галичини пшеницю, жито, фасолю, біб, горох, борошно, птицю, ярину, сир, масло, бринзу, мед, овочі (сливи, груші, яблука, горіхи), повидло... [13, с. 54—55]. Зрозуміла штучність нестачі продуктів харчування з приходом радянської займанщини внаслідок її антиукраїнської політики. 12 серпня 1993 р. встановлено і освячено біля храму пам'ятний знак з написом: «Жертвам голодомору 1932, 1933, 1947». Перечисленими датами покутяни висловили своє чуття єдності з усією Україною в часи радянського лихоліття.

За продуктовим складом народну поживу можна класифікувати згідно з усталеною в науковій літературі схемою: мучні й круп'яні, овочеві, молочні, м'ясні, рибні страви. Однак харчування не зводилося до матеріального споживання тих чи інших продуктів, а тісно пов'язане із світоглядом народу. Споживання їжі — це водночас хвалебна молитва і молитва подяки: перед їжею і після всі члени родини

вставали і молилися. Незважаючи на півстолітнє панування атеїзму ця традиція у багатьох сім'ях зберігається дотепер. У закладах громадського харчування такої практики немає.

Тобто природне задоволення потреб людини нерозривне із її духовним життям. Тому народне харчування класифікуватиметься: щоденна їжа, яка своєю чергою ділиться на пісну і скоромну; святковий стіл; обрядові страви. При цьому необхідно звернути увагу на харчування українців міста і села, яке традиційно має спільні, але й деякі відмінні характеристики. На Покутті велика частина українців мешкала у містах. Тут здавна розвивалися ремесла: на Коломийщині 1861 р. на більше 63 тис. родин лише 28 тис. займалися сільським господарством [13, с. 43—46]. Чимало нинішніх сіл в різні періоди мали міський статус, тільки в Городенківському районі: Михальче, Тишківці, Білка, Чернелиця, Вікно, Виноград, Чертовець, Росохач, Топорівці [9, с. 34—38].

Харчування особливо в селах було чітко регламентоване. Режим прийняття їжі залежав від пори року: у зимові місяці — три рази, а у весняно-літні довгі робочі дні — чотири. Готували страви зранку на увесь день.

Щоденна пожива в дні посту

Покутяни ретельно дотримувалися постування, одного з добрих діл християнина (разом з молитвою і милостинею). Окрім чотирьох багатоденних постів — весняного Великого посту (перед Великоднем); літнього — Петрівка; Успінського; зимового перед Різдом Христовим (Пилипівка), постували протягом року в понеділок, середу і п'ятницю. Однією із складових посту — утримання від їжі тваринного походження. Таким чином практично половину року споживали *пісні страви*. Вимоги до пісної їжі: страви повинні бути різноманітні, поживні, немаловажну роль відігравали їх смакові якості. Тому кухня покутян, як українців загалом, вирізняється розмаїттям пісних страв.

Обов'язкова в меню пісного столу — рідка страва, яку тут споживали після густої: борщ або «зупа» (суп). **Борщ** на Покутті готували виключно з заквашених червоних буряків. Кожного тижня закладали у 10-літровий бутель розрізані на кілька частин буряки, заливали водою. Заквашений буряк терли на терці, підсмажували на олії, варили на воді. Заправ-

ляли підсмаженою на олії цибулею і розведеною на воді мукою. Борщ подавався з кулешою (с. Грушка, Золота Липа, Тисмениччина) [1, арк. 76, 88]. У с. Ворона квасять нарізаний кружальцями червоний буряк (3/4) і цукровий (2/4). Окремо варять квасолю, змішують її з буряками, приправляють олією. Їдять, як повсюдно, з кулешем [14]. Такий борщ подекуди називають «польський» [6, с. 15]. У с. Вербівці в червні-липні варили «дзиривий» борщ з молочної сироватки, пшоняних або ячмінних круп, кількох молодих картоплин або бурячків [6, с. 6].

На Снятинщині пісний борщ називали «голий борщ». Тут до тертого буряка клали в посуд перед готуванням цибулину, петрушку, рібину. Готовий борщ перчили. І. Голубович зафіксував борщ з квасолею (фасулями). Такий борщ дотепер готують у всіх районах Покуття: до бурякового борщу додається окремо зварена квасоля [3, с. 65]. До такого борщу нині додають ще й картоплю. Відомий на Снятинщині барабулінний (картопляний) борщ. До такого борщу додавали «кісто» (тісто) — «барабулінний борщ з кістом» [3, с. 66].

Специфічна страва в піст — «**джур**»: до квашеного тертого звареного буряка додавали кусочками тісто, яке залишилося в діжці після печення хліба, солили, варили до готовності. Джур подавали з кулешою (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 50].

Рідше готували **капусняк**, який розрізняли за консистенцією на густий і рідкий. Капусту засипали пшоном, заправляли підсмаженою на олії цибулею (с. Грушка, Тлумаччина; Клубівці, Тисмениччина) [1, арк. 78].

Популярна «**запалена зупа**»: вариться покраяна картопля, додається перець-горошок, лавровий листок, морква, сира цибулина. До звареної картоплі додається окремо тушкована цибуля і морква. На олії підсмажується до золотистого кольору мука, якою заправляється (запалюється) суп. До готового супу обов'язково дається розтертий часник. До такого супу подають вареники з картоплею або коржі (с. Чернятин, Городенківщина) [1, арк. 2]. У містах українці частіше, аніж борщ, готували супи: гороховий, овочевий, фасолевий (Івано-Франківськ) [1, арк. 124].

У місті й селі традиційною щоденною їжею була «**кулеша**»: на окріп засипається кукурудзяна мука, готується на малому вогні, у місті ставили в «бра-

труру» (духовку). До кулеші готували «саламаху»: розтертий часник змішували з олією, розводили невеликою кількістю води. Страва була поширена і в гірських районах [4, с. 207]. Саламаха — щоденна пісна страва. Її давали до картоплі, а в скоромні дні — до м'ясних страв. Густу кулешу вживали як хліб, їли з киселем. До кулеші додавали й повидло. «Чер» — рідка солодка кулеша.

Тільки у Великий піст готували «квашу»: 1 кг кукурудзяного борошна і 1 кг житнього розбавляють у холодній воді, відтак заливають окропом (3—4 л), ставлять на 12 год. в тепле місце (на піч) киснути. Для кращого сквашування додають окраєць житнього хліба. Їдять страву з кулешою або хлібом [14].

З кукурудзяної муки щодня пекли «малаї»: окропом запарювали муку, солили, давали поташ, цукор, вимішували, формували коржі, одразу клали на черинь до жару, який висували до отвору печі під час готування страв, або ставили в духовку (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 22]. Малаї — страва, яку давали дітям до школи. Школярам пекли також «палениці» з квашеного тіста.

У піст на столі покутянина як писав Оскар Кольберг «кожен день була «колючена фасуля» (розім'ята квасоля) [12, с. 51]. Ця страва популярна донині. Поживна поширена дотепер в регіоні страва «шупеня». Окремо варилася кукурудзяна крупа і квасоля. Відтак інгредієнти змішували, заправляли підсмаженою на олії цибулею.

В Снятинському районі готували «тіселицю» (киселицю): в рівних пропорціях запарювалася кукурудзяна і житня мука, ставилася на годину. Додавалася літепла вода, розмішувалося на рідко, ставилося в тепле місце на 2—3 год. щоб тісто скисло. Таке тісто ставилося на вогонь, щоб закипіло [3, с. 68]. Побутували й інші способи приготування киселиці: розведену водою кукурудзяну, гречану чи житню муку ставили в тепле місце на 12 год., відтак варили. Колір і смак киселиці нагадує сливове варення [12, с. 54]. Киселицю в с. Ворона найчастіше готували в жнива за цілком іншим рецептом: варять нарізаний червоний буряк з кількома яблуками, грушами, сливами. Коли страва готова, додають зварену молоду квасолю [14]. Нині така пожива практично забута.

Давня страва «пересипанці» або «пересіканці» — популярна і в наш час. У чавунець кладуть

рисову чи перлову крупу, зверху — шар пошатованої капусти. Так накладається кілька шарів. Заправляють зверху засмажкою: тушкованою на олії цибулю і морква з додаванням томату. Чавунок накривають і заліплюють тістом. Раніше пересипанці готували в печі, тепер — в духовці (с. Чернятин, Городенківщина) [1, арк. 1]. Обідню страву, яка складається з рівних частин кукурудзяної муки і пошатованої капусти, варять з додаванням солі й цибулі у печі протягом 3—4 год., заправляють олією, називають «трісуни» [14].

Капуста — один з тих овочів, які були в меню покутян щоденно. Особливо в дні посту. Кожна родина заготовляла капусту на зиму. До цієї процедури відносяться відповідально: мили й випарювали бочку (переважно дубову). Шаткували капусту всією сім'єю, строго дотримуючись правил гігієни — «руки мають бути чисті», інакше до тої роботи не приступають [3, с. 68]. Такі ж вимоги до квашення огірків.

Квашену капусту тушкували і в піст, і в скоромні дні. Готували таку страву як «росільниця»: варили капусту з додаванням посіченої цибулі та петрушки, лаврового листка. Окремо варили квасолю або горох. Все зсипали разом, перчили, їли з кулешою. На кожен день були й «крижалкі», популярні й тепер: головки капусти, квашені в шаткованій капусті — страва, яку зафіксував ще Кольберг [12, с. 50]. На Снятинщині поширеною була «бевка»: варену капусту заправляли мукою, викладали в миску, до неї кришили малай [3, с. 53].

Майже щоденно готували страви з картоплі. В різних районах Покуття картопля має свої назви: барабуля, картофлі, бульба, мандибурка. Картоплю головним чином варять у воді. Страва з вареної картоплі могла бути густа (колючена, толочена) і рідка. «Мандибурка на обарті» — варена неочищеною. Таку картоплю чистили ще гарячою, їли, вмочуючи в саламаху (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 12]. Подекуди картоплю варили в невеликій кількості води, не віддідували, «розтолочували» з додаванням кукурудзяної муки «щоб загусло». Споживали з помідорами, квашеними огірками, квашеною капустою. Цю страву готують дотепер (с. Михальче, Городенківщина) [1, арк. 65].

Оскар Кольберг про харчування у пісні дні писав: «У Пилипівку ... жінка, вставши вдосвіта, готує ку-

лешу, борщ та капусту, напече коржів і мандибурки до огірків на снідання, обід і полуденок». На вечерю (після заходу сонця) «їли бульбу печену чи варену, затірку з пшеничної муки, гречаної чи ячмінної, інколи галушки...» [12, с. 76]. У с. Вікно респонденти практично повторили інформацію, яку в ХІХ ст. записав польський етнограф (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 49].

Неодмінною поживою покутян була і залишається квасоля. Насамперед давня страва «колючі фасулі» побутує дотепер: зварену на воді квасолю відціджують, розминають і змащують підсмаженою на олії цибулею. Відтак змішують з вареними крупами, підсолюють. За таким же рецептом готують біб [3, с. 57—58]. Нині змінилася технологія приготування: квасолю і кашу пропускають через м'ясорубку чи збивають блендером. У піст набули поширення котлети з квасолі (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 49]. Квасолю давали в суп, борщ. Окрема страва — «**гаряча фасуля**»: ціла варена квасоля заправляється підсмаженою на олії цибулею і морквою. Зверху страва поливається розтертим часником. До гарячої квасолі подаються квашені огірки.

У кухні покутян часто використовувалася гарбуз: готували **гарбузову кашу**. Порізаний на невеликі частини гарбуз варили у воді, підсолювали, додавали крупу, розводили «сіменним молоком», у скоромні дні — коров'ячим солодким молоком. «**Сіменне молоко**» або «**вурду**» одержували із макухи, яку розтирали з водою, проціджували і варили. Під час варення знімається піна, тоді ще раз проціджується. Таке пісне молоко їли також з хлібом чи кашею [12, с. 54].

У містах українці під час посту готували **овочеві салати**: варену в «мундирах» картоплю чистили, нарізали кружальцями, додавали нарізану кружальцями цибулю, квашену капусту і варену червону фасолу. Заправляли лляною олією. В містах частіше, ніж у селах, готували **страви з риби**: коропа або сома смажили на олії. З голови і хвоста риби варили на повільному вогні юшку з додаванням моркви, цибулі, лаврового листка (Івано-Франківськ) [1, арк. 124]. З риби варили «**стугінець**» (холодець): коропа варили, доки не зм'якне, до охололого відвару додавали саламаху, перець, розливали у миски, «аби си іміло» (щоб загусло). Їли з хлібом [3, с. 59].

У селах, біля яких були потічки, рибу також готували постійно, сушили на зиму. Л. Вайгель пише, що

на Коломийщині було чимало в'юннів, плотиць, карасів, навіть линів. Але вже тоді привозили сушену рибу з Одеси і аж з Астрахані: восени 1873 р. тільки на Коломийщину привезено 300 тис. фунтів. Та риба, вимочена у воді, була для селян в піст як їжа [13, с. 55, 80]. В піст купували оселедці. В радянський період, крім оселедців, поширене використання — «тюльки», яку заправляли сирією цибулею, хек — переважно смажили.

Протягом всього посту дорослі не споживали не тільки м'ясних, але й молочних продуктів, а в понеділок, середу й п'ятницю — риби. Молоко дозволялося дітям, людям похилого віку та вагітним. Головним жиром була **олія**. Кожна родина вирощувала коноплі, рідше — льон. З насіння били олію для власних потреб і на продаж. До 40-х рр. ХХ ст. олія була конопляна або лляна. В містах переважно купували лляну олію. З середини ХХ ст. почала входити в побут соняшникові олія.

Обов'язкова страва в піст — «**вар**» (узвар) із сушених груш та яблук. Цукру до вару не давали. Часто готували також **кисіль**: у гарячий узвар без фруктів заливали розведений із картоплі крохмаль. У пісні дні споживали **мармелад** переважно із садових ягід: порічок, смородини, агрусу, малини. Дітям намащували мармеладом хліб, до того давали горня молока (с. Михальче, Городенківщина) [1, арк. 25].

Традиція постування в другій половині ХХ ст. внаслідок пропаганди атеїзму почала занепадати. В останні десятиліття кінця ХХ — початку ХХІ ст. поступово повертається.

У непісні (**скоромні**) дні в склад поживи входили молочні продукти. Каші готували на солодкому молоці. Дотепер готують давню страву — **різане тісто з молоком**: замішане на яйці тісто розкачується, ріжеться на довгі вузькі смужки, закидається на кипляче молоко. В літню пору на Снятинщині варять «**шперіаки**»: напівзрілі стручки фасолі ламають на кусочки, заливають солодким молоком, солять, додають цибулю, петрушку. Коли фасоля зварилася, додають збите зі сметаною яйце, дають закипіти. Їдять з хлібом або кулешою [3, с. 54].

Молоко споживали солодким і кислим. Робили «**претане молоко**»: добре виварене охолоджене солодке молоко вливали в горщик, попередньо вимашений кислотою сметаною, ставили в тепле місце, щоб

загусло. Їли з хлібом, кулешем [3, с. 55]. З кислого молока відігрівали **сир**, додавали **сметану**, їли з хлібом, кулешою. Щоб довше зберігався сир, використовували «**сколотини**» (маслянку), до яких додавали легко відігріте кисле молоко. Сироватку зливали. Ставили в холодне місце [3, с. 54]. Восени сир закладали на збереження: добре витиснений сир перетирали з сіллю, щільно набивали в глечик. Зверху заливали топленим маслом [3, с. 54]. Таким чином законсервованій сир міг зберігатися в прохолодному місці всю зиму. Із сметани робили («колотили») **масло**, яке також засолювали на зиму.

Майже кожна родина на початку ХХ ст. тримала по 2—3 корови, отже, молочних продуктів було достатньо, що давало змогу не тільки забезпечувати свої потреби, а й частину продукції продавати, зокрема масло (с. Золота Липа, Тлумаччина) [1, арк. 87]. У містах масло було неодмінною складовою до «канапок» або тортів.

У скоромні дні до каші з кукурудзяної муки варили **яйця**. Яйце і кулешу вмочували в саламаху (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 22]. Нині ця традиція частково зберігається. Набула поширення така страва як «**кулешільник**» — модернізована кулеша: кукурудзяну муку варять не на воді, а на курячому бульйоні (м. Городенка) [1, арк. 7].

Традиційно на курячому наварі готували супи: різали курку. У бульйон клали рис, пшоно чи кукурудзяну муку, додавався дрібно посічений кріп, зелень петрушки, часник. В тарілку до такого супу клали шматочки м'яса, варену картоплю і сметану (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 76].

Два-три рази на тиждень готували «**шупеню**». На Гуцульщині відома страва з такою назвою, але технологія її приготування на Покутті інша. В с. Космач — це весняна страва з молодого бобу, заправленого підсмаженою цибулею і кропом. На Покутті окремо варили кукурудзяну крупу і фасолі. Цілу квасолі розмішували з кукурудзяною кашею, заправляли шкварками. Інколи замість кукурудзяної каші варили перлову. Сьогодні цю страву готують рідко [1, арк. 50]. Інгредиенты та спосіб приготування «шупені», скажімо, в Тлумачському районі, дещо відрізняється: тут спочатку варили м'ясо, додавали варену окремо фасолі, все засипали кукурудзяною мукою, солили, заправляли великою кількістю сметани і підсмаженою на

солонині цибулею (с. Грушка) [1, арк. 75]. Подекуди таку страву називають «**лагоза**» (с. Чорнятин) [1, арк. 2].

Інколи готували **яєчню** («яшниця», «єшниця», «смажка»). В різних селах спосіб приготування інший. У с. Серафінці (Городенківщина) 5 яєць збивають із 100 г кислого молока, підсолюють, виливають на добре розігрітий у братванці смалець (1 ст. ложка) [1, арк. 109]. На Снятинщині на солонині підсмажують цибулю до золотистого кольору, відставляють, щоб вихололо. У мисці розбивають яйця. Додають трохи сметани або кислого молока і трохи кукурудзяного борошна, вимішують і «сипле до шкваргів з цибулев. Шес трохи засмажує си» [3, с. 59]. Смажка — та ж яєчня, але в «ринку» кладуть посічену цибулю, зелень петрушки, кріп, підсолюють, заливають солодким молоком і варять, доки цибуля не зм'якне. У мисці розбивають яйця зі сметаною, додають до варива, все разом доводять до кипіння (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 22]. У с. Вікно 4—5 яєць збивають з солодким молоком, виливають у кипляче молоко (1 л), додається ложка муки, сіль, перець [1, арк. 67].

Щодня практично круглий рік вживали «**квашенину**» (квашені овочі й фрукти): капуста, огірки, помідори. Популярні донині «**яблука мочені з помідорами**»: у бутлі чи «поливаному» (емальованому) відрі закладали доверху шарами яблука й помідори, заливали холодною водою, додавали трохи цукру. Ставили квасити на три дні. Їли з картоплею.

Від весни до літа родина працювала в полі. До роботи йшли рано, поверталися під вечір. Тому необхідно було брати з собою харчі на увесь день. Отже, варили чи смажили на шкварках яйця. Мала бути солонина, перчена паприкою або чорним перцем, чи копчена; підсолений сир, змішаний із сметаною. Обов'язково брали цибулю, часник і напої: молоко, квас (с. Поточище, Городенківщина) [1, арк. 31]. Якщо господиня і діти залишалися вдома, то обід несли в поле діти в глиняних глечиках-двійнятах: в одному — борщ, в другому — кулеша. Окрім того, хліб з маслом, сир зі сметаною (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 78]. Тобто, страви мали бути насамперед висококалорійні, а, по-друге, не забирати багато часу для приготування та зручні в транспортуванні.

Страви на неділю і свята

У недільні та святкові дні пожива відрізнялася від щоденної. Насамперед часом приготування. У неділю чи свято зранку всією родиною йшли на Богослуження, а прийшовши з храму, одразу сідали обідати. Отже, святкові страви готували напередодні. По-друге, кількісно їжі мало бути більше, оскільки в ці дні зазвичай приходили родичі, ближчі й дальші, часто з сусідніх сіл. Багатшим було й меню.

Готували переважно «**ганджабур**» — бульйон з курячого м'яса з «макаронам» або житніми галушками. Хоч газдині курей продавали, на недільні й святкові дні мусив бути «**росіл з макаронам**» [12, s. 52; 1, арк. 103]. Якщо готували борщ, то він відрізнявся тим, що варили «на ребрі», крім буряка додавали капусту, моркву. Тепер додається ще й картопля. Заправлявся сметаною. У містах також купували живу курку, патрала, закладали в каструлю, додавали неочищену цибулю (для кольору), багато моркви, корінь петрушки (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 121]. Подавали з «макаронам», заправляли дрібно нарізаною зеленню кропу й петрушки [1, арк. 121]. В деяких місцевостях на неділю обов'язковою була «**моченка**»: до бульйону з вареної молоді курки давали сметану і запражку (підсмажене на олії борошно), (с. Серафинці, Городенківщина) [1, арк. 109].

Часто на неділю були **голубці**. Для голубців використовували листки капусти, а весною — листя червоного буряка. Начинка — каша: рисова, пшоняна, гречана з м'ясом. В піст на неділю також готували голубці, але каша заправлялася підсмаженою на олії цибулею. До столу голубці подавали политі сметаною і підсмаженою цибулею (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 83]. На Городенківщині популярні голубці з картоплею, а також із кислим тістом. Тісто до голубців робиться, як на пампушки, крається на кубики, на кожен кубик кладеться шматок підсмаженої свинячої підчеревини. Все загортається у листок капусти, червоного буряка чи винограду (с. Чернятин, Вікно, Городенківщина) [1, арк. 6, 51].

На неділю намагалися назбирати сметани, оскільки цей продукт використовувався як приправа не тільки до голубців, а й до борщу, вареників, дерунів. До **дерунів** («мандибуренників», «барабуленників») робили підливку: до сметани додавали часник, роз-

тертий у «моздирі» (Івано-Франківськ; Серафинці, Городенківщина) [1, арк. 123, 109].

Зазвичай в неділю на столі мали бути «**пирого**» (вареники). На тісто переважно використовували пшеничне, подекуди гречане борошно з додаванням яйця, солі, води. Начиняли картоплею, перетертою з сиром, або тільки картоплею чи сиром, капустою, дрібно порізаними яблуками, вишнями. У піст на неділю готували пироги з картоплею, квашеною капустою. Залежно від начинки до столу подавали або политими шкварками, запражкою чи сметаною і цукром. Запражка — підсмажена на смальці цибуля з мукою і сметаною (с. Клубівці, Тисмениччина; м. Городенка) [1, арк. 102, 104]. «Без пирогів нема неділі», — кажуть покутями [1, арк. 35].

Поширена страва — «**варениці з сиром**»: тісто роблять, як на вареники, додають сир, разом вимішують, розкачують у формі ковбаски, ріжуть на брусоочки, варять на воді, подають зі сметаною (с. Чернятин, Городенківщина) [1, арк. 3]. Доволі популярна страва — «**палюшки**». Тісто на палюшки роблять з розім'ятої вареної картоплі, додають трохи картопляного крохмалю і борошна, яйце, солі і перцю, формують і варять, як і «варениці». До столу подають із розтопленим маслом і сметаною. З такого ж тіста смажать на олії «**картопляні шницельки**» (Івано-Франківськ) [1, арк. 123]. Як бачимо, використання тих самих інгредієнтів при різній технології приготування значно урізноманітнювало меню.

На свята і в неділю готували «**книдлі**». На книдлі тісто роблять із тертої сирі картоплі, перемішаної з розім'ятою вареною у рівних пропорціях, додається борошно, яйця. Варять у воді, як вареники. Подають із сметаною (м. Городенка) [1, арк. 7]. У містах також улюбленою стравою восени, коли збиралася картопля, були книдлі, які називали «олов'яними». Тісто робили, як і в селах, але давали ще й начинку: сир з яйцем і дрібно пошатованим кропом. Олов'яні книдлі до столу подавали з «мачанкою»: цибуля підсмажена на олії або на шкварках (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 123]. Книдлики зі сливками-угорками — також переважно осіння страва на святкові дні (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 122].

Недільна страва — **галушки**. На галушки тісто готується з вареної «колючої» картоплі, пшеничної муки, трохи смальцю, солі, перцю, додають сир і ще

раз вимішують. Тісто «розтачують» (розкачують), нарізають склянкою, варять, як вареники. Подають зі сметаною або підсмаженою на олії цибулею зі сметаною (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 83]. Приправа до названих страв не тільки підсмажена цибуля і сметана, часто готували і готують грибну й м'ясну **підливу**. Поширеною була й є така підлива: варяться курячі пупи, печінка, серце, запарюється підсмаженою мукою. В готову підливу видушується часник (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 13].

Традиційні на святкові дні **налисники** з м'ясом, сиром, капустою. Із дріжджового тіста пекли яблучний або сливовий «**струцель**» (струдель). У більшості сіл на свята пекли **пироги** з дріжджового тіста, начиняли переважно сиром, картоплею.

Як наслідок активної діяльності жіночих організацій, зокрема «Союзу Українок», наприкінці ХІХ ст. у побут селян і міщан увійшов великий асортимент солодкої випічки. «Союз Українок» постійно проводив для дівчат спеціальні курси, на яких навчали вишивати, в'язати, вести господарство, а також випікати «солодке». В «Жіночій волі», що видавався в Коломиї, — додатку до журналу «Жіноча доля» Олена Кісілевська організувала подачу «практичних порад щодо харчування» [2, с. 205—206]. Багато подавалося кулінарних господарських порад. На недільному й святковому столі стали кінчними **рогалики**, **завиванці**, у містах — **торти**. До пампушок, рогаликів популярна начинка із перетертих з цукром пелюсток ружі.

У далекій Аргентині, куди прибували українці в третій чверті ХІХ ст., головню з Покуття (Городенківщини і Тлумаччини), жінки успішно заробляли кошти для громадських потреб випіканням медівників, рогаликів, завиванців за вивезеними з Батьківщини рецептами [8, с. 73]. Відомий фаховий кулінар, власниця цукерні в Станіславові Зеновія Терлецька, яка народилася й виросла на Покутті, готуючи книгу рецептів «Українські страви», що видало товариство «Союз Українок» США, опиралася на традиційну культуру харчування свого краю [10].

На неділю мусила бути пшоняна, манна чи рисова **каша на молоці** незалежно від того, чи була в господарстві корова, чи з якихось причин не було. Сусіди обов'язково ділилися молоком і сметаною напередодні неділі чи свята з тими, в кого з якомь

причини не було корови (с. Грушка, Золота Липа, Тлумаччина) [1, арк. 81, 88].

На свята і в неділі готували **м'ясні страви**. Влітку зазвичай запікали курку, гуску чи качку, їли з відвареною картоплею. Недільна страва у місті — «**кармондлики з ціп'ятка**»: курчата ділили навпіл, обмочували в яйце і сухарики, запікали в духовці (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 122]. На Снятинщині також поширена пожива з молодих курей. Їх ділять на дві частини, складають у «ринку», «баняк», заправляють коренем петрушки, цибулею, кропом, заливають невеликою кількістю молока і варять. Окремо збивають у мисці 1—2 яйця, додають склянку сметани і трохи кукурудзяної муки, добре збивають і заливають зварені курчата. Доводять до кипіння — і страва готова. Її споживають з кулешою.

У містах і селах часто на святковому столі був **холодець** («гижки», «драглі», «студенець»). Оскар Кольберг писав, що це улюблена страва покутян, яку готують тільки в урочисті дні [12, с. 50]. Треба сказати, що ця традиція збереглася дотепер. У містах українці готували **паштет**: перемелені свиняча печінка, теляче й свиняче м'ясо (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 123]. На неділю в містах варили «**бігос**», а в селах — «**рідку капусту**»: кусок м'яса вариться з посіченою квашеною капустою (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 10, 23].

Свиняче м'ясо вживали головню взимку. Кололи свиню переважно в грудні. Насамперед вибирають сало, яке перетоплюють і зливають у глечики або ж солять, туго згортають у рулон і кладуть на збереження між солониною. Шматки солонини також пересоложують і складають. Голову й ноги складають у «гілетку» (дерев'яну бочівку), заливають ропою.

Тонкі кишки вимочують, миють, начиняють м'ясом, розкладають на листки капусти або в бляхи. Печуть **ковбаси** у легко витопленій печі. Їдять холодними або підсмаженими на шкварках з цибулею. Товсті кишки начиняють головним чином гречкою: гречані крупи запарюються окропом. До каші додають трохи м'яса, посіченої печінки, вливають невелику кількість топленого сала, додають солі, перець і часнику.

Готують «**мацька**» (сальцесон): шлунок начиняють тонко покраною солониною, змішують з кров'ю, додають перець, сіль, часник, зашивають і варять у воді. Зварений виріб кладуть під камінь,

щоб стекла рідина. Їдять холодним або підсмажують на солонині [3, с. 61—64]. Передовсім варто підкреслити раціональну переробку продукції, що дає змогу забезпечити родину на увесь рік м'ясними виробами та солониною. Як і в інших регіонах України, розрізняється «сало» і «солонина». Сало використовують виключно як приправу для «затирання» рідких страв: жир розтирався з часником, додавався наприкінці готування. Солонину ж споживали сирію з хлібом, смажили. Вона була основою багатьох страв, особливо святкових, нею шпигують не свиняче м'ясо. Рідше вживалося копчену солонину. Достаток свинини донині вважається ознакою добробуту.

Традиційна страва в зимову пору — «душенина». Тепер таку їжу готують і влітку. Великі шматки свинячого м'яса накладають в «ринку», додають цибулю, перець, лавровий листок, тушкують у невеликій кількості води. Подають у мисках. Страву їдять з кулешею (с. Чернятин, Городенківщина) [1, арк. 4].

Приблизне меню на храмове свято (28 серпня) в с. Ворона (Коломийщина): холодець, м'ясо з «начинкою», капуста з м'ясом, каша молочна, пончики, вино з буряків, бочівка (25 л) пива [14]; взимку в с. Топорівці (Городенківщина): капуста з м'ясом, кулеша, картопля з м'ясом і сирію квашеною капустою, пироги або вареники, тепер — часто котлети [1, арк. 21].

Страви із ритуальним наповненням у сімейній обрядовості

Деякі страви, що готувалися на неділю, а інколи й на будні, були конечними під час урочистостей. Така пожива не суто обрядова, однак під час обрядів набувала ритуального навантаження: пшоняна чи рисова каша на христини, медівники на Миколая, коржі з маком і медом на Маковея, булочки з маком освячують разом з овочами на Спаса, «толочена фасуля» — страва після «пшениці» на поминках, перед її споживанням моляться, стоячи. У с. Михальче Городенківського району «толочені фасулі» — перша страва на похороні, тут не похорон не варять «пшениці» (с. Михальче, Городенківщина) [1, арк. 21]. Наприклад, подекуди наприкінці весілля і христин подають голубці: «Голубці з хати виганяють» (с. Клубівці, Тисмениччина; Вікно, Городенківщина) [1, арк. 56—59, 104].

В усіх районах Покуття на весілля і похорон готують «начинку», яка часто є і на недільному столі. Подекуди начинку подають як першу страву, а подекуди — як другу. В підігрій «кулешільник» (баняк) кладуть смалець, шматки солонини, олію, наливають літеплої води, сиплять кукурудзяну муку. Кількість муки вимірюється повсюди однаково: ложка, встромлена у страву, повинна трохи нахилитися, але не падати. Додається третій перець — горошок, лавровий листок і сіль. Розмішують «колотівкою» або ложкою. Ставлять у напалену піч, щільно накривають. Одночасно в іншому баняку ставлять у піч залите водою свиняче чи куряче м'ясо, додавши цибулю, корінь петрушки, сіль. Піч закривається заслінкою і щільно заліплюється глиною. Готується приблизно 4 год. Подається до столу разом: в тарілки кладуть кашу, зверху шматок курки чи свинини, поливають «юшкою» (бульйоном), в якій варилося м'ясо. Якщо похорон у пісний день, то начинку готують без м'яса, на олії (с. Топорівці, Городенківщина; с. Клубівці, Тисмениччина) [1, арк. 90, 40, 26, 10, 64].

Однак страва з такою ж назвою «начинка» в деяких місцевостях — цілком інша пожива, відрізняється інгредієнтами та способом приготування. Скажімо, у с. Топорівці (Городенківщина) кукурудзяне борошно запарюється солодким молоком, додається мед, яйця, цукор, цибуля, сіль, перець. Все перетирається на однорідну масу, яку викладають у чавунний баняк, накривають, щільно заліплюють тістом і ставлять у добре напалену піч. Коли посуд обігріється, витягають з печі, знімають тісто, страву вимішують. Така процедура повторюється не менше трьох разів. Коли ставлять третій раз у піч, то заліплюють не тільки чугунок, але й піч. Пожива готова через 12 год. Подають начинку з рідкою капустою [1, арк. 9—10].

Холодець, голубці, смажені кури, курячий бульйон, борщ, начинка — страви, які неодмінно були на поминальній трапезі після похорону. Якщо похорон був у піст, подекуди готували фасолю з оселедцем. Зварену квасолу розминають. У чавунний баняк кладуть шар нарізані кружальцями цибулі, зверху — шар шматків оселедця (3—4 шари), накривають, заліплюють тістом, ставлять в піч на кілька годин. Таким оселедцем приправляють квасолу (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 16].

Обрядова на поминках така щоденна страва як **капуста з пшоном**. Посічену капусту заквашують кислим молоком. У чавунок складають капусту і пшоно, розводять водою чи солодким молоком, варять. Коли страва закипить, ставлять у духовку на 2—3 год. Якщо скоромний день, то зверху в тарілки кладуть зварені свинячі реберця. У с. Незвисько капуста з пшоном — весільна страва. Подається у тарілках, зверху кладуться великі шкварки. Це передостання страва перед голубцями (с. Незвисько, Городенківщина) [1, арк. 4].

Більшість страв на весіллі не мали специфічного обрядового навантаження, але мусили бути на весільному столі. Починалося весілля традиційно у четвер вінкоплетинами. Перша страва, котрою частували, мав бути «студенець» (холодець). До холодцю обов'язкові «**цвіклі**»: на терці натирається варений червоний буряк і хрін, додається сіль, оцет (с. Топорівці, Вікно, Городенківщина; с. Клубівці, Тисменичина) [1, арк. 12, 56, 104]. У місті подавали «**аншпіг-унікаль**»: курячий холодець. У горнятка для кави клали на дно кусочки вареної моркви і курятини. Заливали курячим бульйоном. Коли страва застигала, перевертали, отже, на стіл подавалися оригінальні кусочки холодцю (Івано-Франківськ) [1, арк. 125].

Обов'язково на весілля подавали добре видушений **сир**, викладений на тарілці шматками. На сир зверху подекуди клали більші кусочки солонини, а подекуди — сир посипали дрібно порізаною солониною (с. Вікно, Топорівці, Городенківщина; с. Клубівці, Тисменичина) [1, арк. 55, 62, 11]. Першого дня, у четвер, подавали начинку як першу страву, а після неї кров'янку з перловою або гречаною кашею. Тепер кров'янка — конечна страва у п'ятницю [1, арк. 10]. Готували також картоплю з підливою, до неї тушкували капусту. Мусів бути **вінегрет** з таких складників: варена квасоля, квашена капуста, варені морква, буряк червоний і картопля, огірок, сира цибуля, все заправлялося підсмаженою на олії цибулею (с. Вікно, Торговиця, Городенківщина) [1, арк. 55, 62]. На другий день частують такими ж стравами, як і першого дня.

В Ясеніві (Городенківщина) на весілля подавали «**бабу**»: кулешу, приправлену яйцем і перцем, закладають в чугунок, зверху кладуть шматки свинячого м'яса, ставлять у добре випалену піч на кілька

годин. Кожному гостеві подавався кусок баби з м'ясом [1, арк. 52]. У с. Клубівці (Тисменичина) дотепер готують таку ж страву, називають її «**печення**» [1, арк. 104].

На третій день весілля, окрім названих страв, більше подавали гарячих страв: готували борщ, «**душенину**» — той же холодець, але споживається гарячим. У с. Торговиця (Городенківщина) частують «**запражкою**»: юшка з добре зварених курей («мають бути аж розварені»), заправлена мукою. У с. Вікно подавалася юшка з **курки «з кістом»** або кулешою. «Кісто» готували за два тижні до весілля: тоненько розкачували, нарізали довгою соломкою, сушили розвішаним на дроті. «Кісто» варили, розкладали в тарілки, заливали юшкою з курки, клали великий шматок вареного свинячого м'яса (с. Клубівці, Тисменичина) [1, арк. 55—56]. Завершується весілля рисовою або пшоняною молочною кашею.

У неділю молода йде в дім молодого з дарунком: **колачем і печеною куркою** (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 14]. Хоч печена курка — звичайна святкова страва, в даному випадку вочевидь виконує обрядову функцію: молода всім присутнім роздає по шматочку колача і курки. Наприкінці весілля від молодих обдаровували гостей: перед кожною сімейною парою клали на стіл «грінку» (шматок) колача і таку ж «грінку» медівника. Гості несли подароване додому для дітей [1, арк. 57]. Подекуди такий дарунок мав назву «**цясткі**»: гості розходилися тільки після «цястків» (с. Городище, Тлумаччина) [1, арк. 43]. У містах також побутує обряд обдаровування солодким в кінці весілля: окрім обов'язкового колача і медівника дають інші види солодких виробів (Івано-Франківськ) [1, арк. 12].

У другій половині ХХ ст. збільшився асортимент солодкої випічки, яка відіграє певну ритуальну роль. Нині значення солодкого як магічної асоціативної функції набуло значно ширшого побутування. Скажімо, після шлюбу при виході з храму свашка подає молодим відкусити шматок від **торта**. Тими «кусниками» молоді мають обмінятися. Свашки посипають молодим голови цукром і цукерками, а гостей частують медівником (Івано-Франківськ) [1, арк. 104].

Донині на весілля готують традиційні страви, окрім того збільшився асортимент за рахунок салатів (овочевих, з крабових паличок, олів'є, курячого м'яса з грибами та ін.). На весільний стіл тепер по-

дають холодні страви: ковбаси, буженину, паштети, оселедці.

Після церковного обряду хрищення дитини гостин не влаштовували. На обід приходили тільки куми, яких зазвичай була одна пара. Готували ті ж страви, що на неділю. Обов'язковою була варена курка. Подавали картопляне пюре з курячим м'ясом (кумам клали стегно) та курячий бульйон з «кістом» (Золота Липа, Тлумащина) [1, арк. 83].

В інших селах, навпаки, на христини приходило багато гостей. На святковому столі був холодець, «цвіклі», капуста з пшоном, гаряча «будженина», голубці, булочки, молочна каша, вар (с. Топорівці, Вікно, Торговиця, Городенківщина) [1, арк. 15, 58, 64]. За даними Л. Вайгеля на Коломийщині було 2—3 пари кумів. Після церковного обряду хрищення сходилися гості, несли із собою колач або миску сира, кілька яєць, святкували весь день [13, с. 94—95].

Специфічно обрядова їжа на сімейних урочистостях

Суто обрядову функцію на весіллі виконує «колач». У м. Івано-Франківськ весілля починається споживанням колача, який вмочували в мед. Тільки після цього подавали інші страви. Подекуди, навпаки, весілля завершується тим, що молода кожного гостя частує шматком колача, вмочивши його в мед. На третій день весілля молода в домі молодого ділить колач, вмочений в мед. Тепер навіть тоді, коли весілля відбувається в ресторані, такий звичай зберігається (с. Топорівці, Городенківщина; с. Отинія, Коломийщина) [1, арк. 125, 42]. Кількість колачів була різною в різних місцевостях. У м. Городенка печуть шість великих колачів і два менші: один колач дається до церкви, один — музикантам, два — батькам на благословення, два — старості, по одному малому — друзкам [1, арк. 37]. У с. Золота Липа Тлумацького району, хто йшов на весілля — той ніс колач, без колача на весілля не йшли: «Ади, не піду на весілля, бо не маю колачів» [1, арк. 89]. У с. Чернятин (Городенківщина) колачами мінялися дружки (вони ставали на лави) з дружбами (стояли посеред хати). На початку весілля молоді з колачем ідуть до трьох криниць, щоб молодий умився [11, с. 107—110]. В суботу, коли молоді повертаються після шлюбу, батьки молоді зустрічають їх, тримаючи на рушнику два колачі, покладені один на другий. Ними



Весільний обряд «Коровай», с. Вікно Городенківського р-ну Івано-Франківської обл. 2013 р. Фото Галини Виноградської



Весільний обряд «Плетення вінка», с. Вікно Городенківського р-ну Івано-Франківської обл. 2013 р. Фото Галини Виноградської

благословляють молодих [1, арк. 13]. У понеділок після весілля родина молоді йде на сніданок до молодого. Дівчата й жінки несуть з собою колач і солонку воду [1, арк. 110].

У с. Вікно Городенківського району колач прикрашають «теренками». Теренки пекли й печуть дотепер перед весіллям у вівторок або четвер з пісного тіста. Кількість теренок залежить від кількості гостей, радше числа їх дітей, бо це спеціальний подарунок для кожної дитини весільних гостей [1, арк. 46].

Колачі повинні бути на Службі Божій за упокій душі. Кількість колачів, які пекли на поминки різна в різних місцевостях: на Городенківщині у с. Торго-



Форма для хліба. Гроденківський краєзнавчий музей «Покуття», м. Городенка Івано-Франківської обл. 2013 р. Фото Галини Виноградської



«Колач». ПП «Коровай», м. Городенка Івано-Франківської обл. 2013 р. Фото Галини Виноградської

виця — 16 колачів, в інших селах — 4. У с. Топорівці (Гроденківщина) до церкви печуть сім колачів: два — дякові, три — священникові, один — касирці, один — старшому братові. Дяк на своїх колачах читає «Псалтир». У цьому селі після поминальної трапези всім присутнім роздають «**плетенки**», невеликі хлібини. Нині купують 150—200 «плетенок» [1, арк. 37—38].

Традиційно на похорон готується «**пшениця**»: до середини ХХ ст. пшениця мала бути «спіхана» (по-

товчена) в ступі. Варену пшеницю, до якої додавали мед або цукор, подавали на стіл в тарілках з розрахунку: одна тарілка на 10 людей. Після похорону обід починався молитвою, після неї їли пшеницю стоячи (с. Торговиця, Гроденківщина) [1, арк. 64]. Споживання цієї обрядової страви не скрізь однакове. Наприклад, у с. Вікно прийшовши з цвинтаря, кожен мав попробувати «пшеницю» три рази і молився стільки разів, скільки зерен пшениці взяв у ложку. Тут пшеницю подають у одній мисці, котру передають один одному [1, арк. 59]. У с. Топорівці пшеницю беруть до церкви, а після похорону її розкладають у тарілки, їдять після спільної молитви [1, арк. 16]. У с. Торговиця на другий день після похорону близькі покійного йшли на цвинтар, несли «сніданок»: пшеницю до «Отчешу», трохи їли, решту залишали на могилі. Повернувшись до хати, снідали. На сніданок був студенець, начинка, борщ, голубці [1, арк. 16].

Подекуди не було традиції давати пшеницю чи якусь іншу обрядову страву. Особливістю поминальної трапези був і залишаються звичай подавати усі страви одночасно: нічого не доноситься і не забирається. Моляться за упокій душі, за обідом не дотримуються порядку споживання страв (с. Грушка, Тлумачина) [1, арк. 84].

Подекуди поминального обіду не робили: ні вдень похорону, ні на 9-ий, ні на 40-ий день, існувала традиція «віддавати рік»: тобто, через рік після смерті родичі, сусіди йшли до церкви на Службу Богу. До цього дня пекли колачі або три звичайні хлібини: один — священникові, один — паламареві, один — дякові (с. Золота Липа, Тлумачина) [1, арк. 84]. У м. Івано-Франківськ не влаштовували застілля, не було й традиції давати пшеницю.

Пожива на свята календарного циклу

Особливо ретельно, як і в інших регіонах України, та в усьому християнському світі, готувалися до Різдва Христового. Насамперед — оформлення святвечірнього стола. На стіл, настелений сіном і накритий переважно вишитим обрусом, найперше кладуть два колачі, покладені один на другий, подекуди три колачі. Їх не їдять, вони повинні лежати на столі всі три дні свят. Перед святами печуть переважно 12 колачів. Біля колачів ставлять мак і свічку, яку запалюють перед вечерею. На всі кути сто-

ла кладеться по зубчику або по головці часнику. Ставиться вар з вишні, яблук, грушок, зернят шипшини, в містах додавали ще й ізюм. В макітрі ставиться «пшениця» (кутя): до звареної пшениці додається третій мак і мед. Як і наприкінці ХІХ ст., на початку ХХІ ст. перша страва, яку споживають на Святвечір покутяни, — кутя. Голова сім'ї (батько) кутею віншує спочатку дружину, відтак кожну дитину: «Христос рождається! Бажаю тобі...». Батько кожному бажав щось своє, не повторювався. Подекуди кутею розпочинають Вечерю і завершують (Коломия). Відтак на стіл доносять **рибу**, заправлену соусом, **голубці**, **гриби**, **капусту**, **сливи з фасолею**. Всі страви готуються на олії. Найбільше готують **вареників** з різними начинками: картоплю, квашеною капустою, маком, інколи з фасолею, заправленою підсмаженою лляною олією. У містах на Святвечір до страв використовували виключно лляну олію. Обов'язково подавався **борщ**. До святвечірнього борщу кожному клали «**краплики**» («вушка» — маленькі варенички з грибами). І. Голубович на Снятинщині зафіксував на Святий вечір «**купний борщ**», респонденти інформували як давню страву: окремо варили картоплю, біб, горох, фасоль і крупи, відтак все зсипали до купи [1, арк. 66].

Нині популярна страва до Святвечора — «**цибулі**»: у казанок накладають нарізану кружальцями цибулю, додають олію, сушені гриби, тушкують до коричневого кольору, подають з крапликами (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 52].

На святковому столі необхідна страва — вар. До вару печуть **рогалики з маком, пампушки** (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 18—19].

На перший день Різдва зранку йдуть до церкви. Після Служби Божої обідають: найперше їдять кутю з медом, потім голубці, борщ, м'ясні страви, кукурудзяну молочну кашу, вареники [12, с. 86]. Нині на різдвяний стіл подають «студенець» і «цвіклі», буженину, салати, канапки. На третій день Різдва варять **кулешу**, щоб кукурудза родила (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 16].

У містах до першого дня Різдва готували **качку з яблуками** (виключно сорту «золота ранета»). Повинна бути також «**печеня**», яку готували заздалегідь, ще до 5 січня: підсолену й посипану кмином шинку обсмажували на пательні з обох боків на сильному вогні. Після того ставили в духовку. На стіл

печеня подавалася холодною, тонко нарізаними шматочками або підігрітими товщими кусниками до картоплі (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 114].

Перед Різдом напікали багато солодких страв, особливо в містах: сирник, горіховий торт, медівник, маківник, медовий торт, тістечка. Солодким частували колядників (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 115].

До Нового року пекли дві **булки-плетінки** (Василь і Маланка) і готували звичайні святкові страви. На Йордан споживали ті ж страви, що й на Святий вечір. Особливістю вечері перед Богоявленням — Йорданська вода, яку ставлять на святковий стіл у дзбаночку. На початку вечері кожен наливає собі трохи води і випиває. Подекуди тільки на Йордан смажили «**пампухи**» виключно з ружею, варили краплики [1, арк. 114].

Одне з найурочистіших свят — Великдень. Центральне місце у підготовці — випікання обрядового хліба — **паски**. Паску пекли в четвер. У містах переважно обмежувалися 4—5 хлібами, в селах — до 12. В с. Отинія (Коломийщина) під кожну паляницю викладали з вербових гілок, освячених у Квітну неділю, хрест. Коли паски спеклися, то гілочки забирали й спалювали, а з-під споду хлібини залишався знак хреста [1, арк. 42]. Зверху кожну паляницю отинівська газдиня оформляла, як їй підказувала фантазія, але декорування організовувалося таким чином, щоб у центрі був знак хреста з вузликами на його кінцях (горобчики, віночки, гусочки) [1, арк. 116].

У с. Вікно (Городенківщина) до освячення паски печуть великі: «Паска має бути, як решето. Є така блешка. Що ж мала пасченка?» [1, арк. 47]. Повсюдно великодній хліб клали в кошик з іншою святковою їжею: у містах — маленьку хлібину, в деяких селах — розрізану наполовину, а подекуди — «дно кошика встеляли покрайною паскою. На неї ставили дві миски. В одну накладали сир, зверху — масло, а довкруг — очищені від шкаралупи варені яйця. У другу — варене копчене м'ясо, кусень солонини, і кругом них — домашню ковбасу...» [6, с. 13]. У с. Вікно — паска — своєрідний конкурс газдинь. Жінка несе її до церкви в руках на рушнику, а кошик з сиром, маслом, яйцями, ковбасою несе чоловік [1, арк. 48].

За великоднім столом дотримуються регламенту споживання: найперша страва — **свячене яйце**. Го-

лова сім'ї кожного віншує часткою поділеного на всіх яйця. Їдять яйце стоячи. Тільки після цього сідають і споживають ковбасу з хроном, шинку, сир, масло. У містах розрізають переважно два яйця на четвертинки, кожному членові родини кладуть на його тарілку частку яйця, посипають сіллю, перцем. Кожний сам собі бере шматочок і стоячи віншують один одного. Всі три дні свят починають сніданок із свяченого яйця, розділеного на всіх (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 20].

Окрім паски на Великдень печуть **бабку**: те ж дріжджове тісто, до якого додаються цукати, родзинки, більше цукру. Бабку не святять, їдять наприкінці великодньої трапези.

Освячені паску, яйця, шинку повсюдно залишають від Великодня до Провідної неділі, тими стравами в цей день снідали. Після Провідної неділі повсюдно всі залишки їжі спалюють, попелом підсипають плодові дерева. Вважається, що той попіл убереже дерева від тлі та інших шкідників [1, арк. 118].

На Зелені свята за звичаєм має бути випічка виключно з дріжджового тіста: **пирогов із зеленою цибулькою (с. Золота Липа, Тлумаччина)** [1, арк. 96], **«бухти з рожі»**: з тіста вирізають склянкою кружки, посередині кладуть ружу, заплілюють, випікають в печі (м. Івано-Франківськ) [1, арк. 119]. В Івано-Франківську готували тільки на Зелені свята **«малінці»**: тісто розкачували, розрізали на прямокутники, по центру клали фарш — сир із чималою кількістю посіченого зеленого кропу, зеленою цибулею, сирим яйцем, відтак зліплювали ковбаскою, кінчики якої зав'язували вузликом, ховали їх вниз виробу. Зверху змащували яйцем, випікали в печі або духовці [1, арк. 119]. На Зелені свята подавали до курячого бульйону або їли як самостійну страву **«крокети»**. Крокети — це налисники, на які викладався фарш (окремо тушкована на олії зелена цибуля і молада капуста), відтак складається «конвертиком», змочується у збите яйце і сухарики, підсмажується на олії (Івано-Франківськ) [1, арк. 120].

На Маковея готували **коржі з прісного тіста**, які печуть зверху на кухонній плиті. Трутть мак, до нього додають мед або цукор, додають поламані (не ріжуть ножом) на шматочки коржі (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 54].

У с. Чернятин (Городенківщина) коржі готують на Спаса. Тісто робиться на кислому молоці з дода-

ванням поташу, смажать на сковорідці. Коржі розривають на шматки складають у макітру до тертого маку, додають мед [1, арк. 3]. Подекуди обрядова страва на Спаса, яку ставлять у місці в кошик з овочами святити, їдять першою, прийшовши із храму — **варена пшениця з маком, медом і цукром** (кутя) (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 21]. В с. Торговиці святити з овочами несуть рогаляки або пончики, які тут у цей день обов'язкові [1, арк. 66]. На Спаса пекли пироги з вишнями, повидлом (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 53]. У більшості сіл варили також кукурудзу («шульки»), квасолу, грушки [1, арк. 53, 63]. У багатьох селах Городенківщини обов'язково випікали **«маковники»**, які освячуються розам з овочами. Маковники — булочки з дріжджового тіста з начинкою: перетертій мак добре змішаний з повидлом, маслом, сухарями, меленим грецьким горіхом [1, арк. 40].

Обрядова страва на свято Миколая — **медівники** («миколайчики») — печиво, розмальоване цукровим «люкером».

Як бачимо, якщо на Різдво і Великдень обрядові страви за складом меню, технологією приготування та порядком споживання майже не відрізняються у всіх куточках Покуття і тотожні з іншими регіонами України, то в інші календарні свята спостерігається істотна різниця навіть між сусідніми селами стосовно обов'язкових страв на ці дні. Головним чином — це вироби з дріжджового тіста, хоч побутують подекуди і з прісного або — на молоці.

Приправи

На Покутті, як у всіх регіонах України, головними приправами для приготування страв був кріп, петрушка, перець, бібкове (лаврове) листя, цибуля і, можливо, поширеніше, ніж в інших регіонах, вживання часнику. Оскар Кольберг зауважив, що покутяни люблять їсти все з часником: додають до більшості страв, готують саламаху в будні й свята, в яку мачається картопля, кулеша, квасоля, горох, біб, хліб, м'ясо, солонина [12, с. 53]. Дотепер часник — неодмінна приправа до страв, в т. ч. й тих, які прижилися в радянський період, і широко побутують у громадському харчуванні: солянка, чанахи, український борщ, окрошка, суп-харчо. Однак, як твердять власники і працівники кафе та ресторанів, за останні десять років відвідувачі, особливо інтеліген-

ція, в містах і селах замовляють переважно традиційні покутські страви [1, арк. 107, 129, 131]. Нині часто селяни сімейні урочистості (весілля, поминки) проводять у ресторані. При цьому замовляють страви, які готують вдома, в т. ч. обрядові. В домашніх умовах і в ресторанах асортимент страв практично однаковий, проте значно ширший порівняно з традиційним: рибні страви (заливна, фарширована, смажена риба), салати, фаршировані гриби, тушковані кабачки з помідорами, баклажани з помідорами. На столи подають також фрукти [1, арк. 107, 71].

Універсальна страва

У піст, скоромні дні, неділі та свята в селах і містах обов'язковим є **хліб**. Хліб зазвичай був ячмінний або з кукурудзяної муки (малай), рідше — житній. Пшеничний (колач) — пекли тільки на урочистості [12, с. 51—52]. Якщо на Гуцульщині із заквашеного тіста пекли хліб рідко [4, с. 203—205], то на Покутті повсюдно — переважно один раз на тиждень, коли сім'я велика, то й два рази. Подекуди — один раз на два тижні «по двадцять хлібин у печі» (с. Топорівці, Городенківщина) [5, с. 279—290]. Хліб зберігався свіжим протягом двох тижнів. Тепер такий хліб замовляють у господинь на весілля чи інші урочистості (с. Поточище, Городенківщина) [1, арк. 32].

Як у всіх регіонах України, тісто місили в діжі ввечері на «**заквасці**» (залишена від попередньої випічки частинка тіста). Зранку тісто розкладається у форми — плетені з соломи миски. Як замішування тіста, так і формування хлібин супроводжується молитвою. Коли тісто підійшло, викладається на лопату, встелену капустяним листком. Перед тим, як саджати хліб у піч, господиня її перехрещує, сама хреститься, просить Бога: «Дай, Боже, щоб хліб удався». Зверху на кожній хлібині ребром долоні робиться вм'ятина у вигляді хреста. Увесь час випікання хліба, як при інших священнодійствах, в хаті повинна зберігатися тиша, не дозволялося «рипати дверима» (м. Городенка) [1, арк. 35].

Споживання хліба — також вимагало дотримання ритуалу. Дотепер у багатьох родинах зберігається давня традиція: розрізає хлібину старший у сім'ї (газда). Перед тим, як розрізати, господар хрестить хлібину з-під споду тупим кінцем ножа. Ця традиція втрапилася стосовно купованого в крамниці хліба.

Якщо перед жнивими вичерпувалися хлібні запаси, то цей період в Україні, в т. ч. на Покутті, мав спеціальну назву «переднівок» — не голод, але прикрі дні без хліба. Використовували різні замітники хліба: варили маковиння, розтирали і пекли коржі, їли їх із сметаною й олією. Варили «натину» (лободу) (с. Торговиця, Городенківщина) [1, арк. 66], яку додавали до борошна. Нині фітотерапія рекомендує включати листя лободи як профілактичний харчовий продукт у салати, додавати до супів, соусів, а також до хліба.

Під час хвороби селяни й міщани дотримувалися дієти: заборонялося їсти квашені страви (капусту, огірки), бобові (квасолю, біб, горох), картоплю, яловичину й свинину, житній та кукурудзяний хліб. Натомість давали «тіслечок» (кисле молоко), кип'ячене солодке молоко, суп і юшку з курки (бульйон і м'ясо), білий пшеничний хліб [3, с. 69]. Хворим давали багато пити: «лимонаду» (вода з цукром і цитриновим соком), «гарбату» — чай з липового цвіту, м'яти, полину, кропиви, «роману» (рум'янку) [3, с. 69].

Традиційно харчування покутян у містах і селах майже однакове, хоч були певні відмінності. У містах більше уваги приділялося декоруванню стола, особливо на Різдво і Великдень. Спостерігається різниця в технології приготування страв. Скажімо, на Свят-вечір, окрім загальноприйнятих інгредієнтів узвару (груші, яблука, сливи), міщани додавали плоди шипшини, родзинки (ізію). На Різдво (7 січня) у містах готували качку з яблуками. Значно раніше, ніж у селах, у містах почали смажити м'ясо. На святковий великодній стіл міщани не ставили сиру й масла, що було конечним у селах. Значно менше пекли пасок. Не було в містах звичаю подавати на весілля голубці. На Спаса не святили випічки.

У міщан був значно ширший асортимент страв на кожен день. Щоденно готували салати. В пісні дні значно більше, ніж у селах, споживали рибних страв. В скоромні дні кожен день вживали масло до канапок та до страв. На неділю популярним у містах був м'ясний паштет. Міські господині вважали за необхідність на неділю і свято пекти «солодке». Асортимент солодкої випічки в другій половині XIX ст. був багатий: медівники, маківники, тістечка, сирники, торти. На христини у містах торт — обов'язковий. У селах фактично невідома популярна в містах страва — нугарт, на приготування якої витрачалася чи-

мало часу. Час селянки використовували економно, як і посуд: вся сім'я їла з однієї миски. У містах кожний набирив страву в окрему тарілку. Міські господині, зрозуміло, мали змогу більше присвячувати часу на приготування їжі, оскільки, на відміну від сільських, не були зайняті у рільництві чи виробництві.

Споживання страв — це неодмінне дотримання певних усталених норм. Перед кожним споживанням їжі миють руки, відтак хрестяться. Після їжі хрестяться, дякують Богові за поживу [3, с. 53]. Відомий дослідник Михайло Паньків приділив увагу важливому аспекту харчування — застільному етикету. Треба наголосити на тому, що споживати їжу збиралася вся родина. Спільна трапеза — це, насамперед, духовна єдність сім'ї, а також вагомі виховні уроки. По-перше, вікова диференціація навчала поваги до старших за віком людей. Як пише М. Паньків, розпочинав трапезу господар, а потім «по старшинству брали їжу інші члени сім'ї, і так до кінця їди». Строго дотримувалися й таких норм культури поведінки за столом: під час їжі «не говорити, не плямкати губами, не дивитися по боках, а в миску, коли п'єш воду — дивись у кухоль...» [6, с. 7]. Народний етикет відповідає загальноприйнятим європейським нормам поведінки: за столом сидіти прямо і спокійно, не говорити з повним ротом, не їсти занадто швидко, не схрещувати під столом ноги тощо.

Якщо приходили гості, їх належно пошановувалося, запрошувалося до столу: «Просимо до обіду (полуденка, вечері). З Паном Богом заживайте. Най Бог дасть на пожиток» [3, с. 49]. Перед їдою газда встає разом з гістьми, спільно моляться. Після обіду перехрестяться і відмовляють «Отче наш», «Богородице...», «Вірую» [3, с. 49].

Напої

Дослідники XIX ст. (О. Кольберг, Л. Вайгель) зауважили, що на Покутті дуже чиста **вода**, що надзвичайно важливо, адже саме вода становить основу всієї піраміди харчування. Сиру воду зазвичай пили перед їжею. Популярним був **квас**: з яблук з помідорами, з буряків. У с. Поточище (Городенківщина) з собою в поле брали квас з хліба: до висushеного житнього хліба додавали трохи дріжджів, заливали водою, через 1—2 дні квас готовий для вживання [1, арк. 33]. У с. Вікно (Городенківщина) квас готували 2—3 дні із зерна жита та ягід калини з до-

даванням невеликої кількості дріжджів. Такий напій називали «**сітро**», готували на Спаса [1, арк. 53]. Звичний напій — молоко.

На полях, в дібровах збирали й сушили різні трави: рум'янок, «божу кривцю» (звіробій), липовий цвіт, цвіт бузини, дику м'яту. З них варили чай: в каструлю з окропом кладуть трави, настоюють, п'ють переважно без цукру. Дітям запарювали чай виключно з рум'янку (с. Клубівці, Тлумаччина) [1, арк. 105].

На урочистості повсюдно мав бути **вар** із сухих яблук, груш, слив. На стіл подавався в горнятах. На весілля подекуди вар подавали в тарілках, їли ложками (с. Топорівці, Вікно, Городенківщина) [1, арк. 18, 56]. Вар часто готували й на кожен день. У другій половині XX, особливо на початку XXI ст., набрали популярності різноманітні безалкогольні напої масового виробництва. Вар в містах готували лише на різдвяні свята. Останні кілька років цей напій повертається не тільки в домашнє меню, а й у заклади громадського харчування.

Як святковий напій варили **кісіль** для сім'ї і частування гостей. Кісіль був рідкий і густий. Рідкий подавали в горнятках, а густий — у тарілках (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 82]. Наприкінці XIX ст. в побут ввійшла кава, яка швидко стала популярною у містах і селах Покуття.

На свята чи в неділю популярним було **пиво**: купували бочівочку (2—3 л) напою. Пили кухлями. Про широке вживання пива згадується від половини XV ст. [7, с. 18]. На початку XVIII ст. в Коломії у правилах вступу до керамічного цеху записано, що майстер, окрім демонстрування своїх виробів, повинен внести чотири золотих, почастувати обідом і виставити бочівку пива [13, с. 30—31]. Пиво подавалося на весілля. У с. Клубівці (Тисменичина) співають:

*Щось за стінов гуркоче,
Староста пиво тече.
Староста пиво тече,
Бо нам сі пити хоче* [1, арк. 102].

Вина вживали мало. Після похорону на обіді тільки на початку трапези пили вино (с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 84]. Поширеним напоєм був «**вишняк**»: вишні засипали цукром, настоювали. Такий напій у с. Клубівці був обов'язковий на святі першого снопа. Жінки, які співали в церковному хорі, в не-

ділю після Служби Божої йшли в поле, нажинали сніп, зав'язували, з молитвою обходили з ним поле. Після того — трапеза, що складалася з рогаликів з маком і вишняку [1, арк. 100].

Обрядовим напоєм на весіллі в с. Чернятин (Городенківщина) була **вода з медом**. У понеділок (останній день урочистості) на сніданок у молодих, який відбувався о 2 год. дня, подавали колач і воду з медом [11, с. 110].

Повсюдно під час урочистостей була і є **горілка**. О. Кольберг пише, що покутяни пили горілку з медом [12, с. 52]. На свята купували в корчмі одну пляшку горілки. Корчма була майже в кожному селі. На весіллі пили горілку одною «порцією», передаючи чарку по колу (с. Вікно, Городенківщина) [1, арк. 55]. Українська Греко-Католицька Церква і «Просвіта» вели постійно активну роботу проти вживання алкоголю, що давало позитивні результати.

Збиральництво

Крім зазначеного попередньо збору трав для чаїв, збирають і сушать плоди шипшини, які додають до чаїв і узвару.

Одним із вагомих складових продуктів у харчуванні покутян — ягоди. На Покутті повсюдно вирощували ягоди в садах: «позички» (порічки), смородину, агрус, малину, полуницю. Смородину перетирали з цукром. Тепер з цих ягід готують також повидло. З ягід варили компоти. Ягоди використовували в харчуванні переважно в пісні дні. В лісі збирали суницю, але з них заготовок не робили, їли свіжими зі сметаною (с. Михальче, Городенківщина; Клубівці, Тисмениччина) [1, арк. 25, 106, 28]. Збирали малину, «смажили» з цукром. Переварена з цукром малина є начинкою до булочок на Різдво, Петра, Івана. На Спаса такі булочки святили (с. Клубівці, Тисмениччина) [1, арк. 106].

Повсюдно збирали ожину. Ягоди ожини «мочили», тобто пересипали цукром у бутлях на 15—20 літрів. Бутель відкривали на Різдво, розводили настою водою, вживали як напій (с. Торговиця, Чернятин, Городенківщина; с. Клубівці, Тисмениччина) [1, арк. 64, 106]. В кожній оселі була «мочена» калина. Використовували взимку як протипростудне. Калину збирали в полі чи лісі, а також вирощували біля оселі. Для вару збирали груші-дички, сушили (с. Клубівці) [1, арк. 105].

Майже в кожному саду ростуть волоські горіхи, плоди якого сушили, широко використовували для випічки. Білок волоського горіха сприяє розвитку м'язової тканини, надає фізичної сили. Ліщинові горіхи збирали в лісах. Оскільки їх було обмалъ, то вони були тільки як ласощі для дітей (с. Клубівці, Тисмениччина; с. Грушка, Тлумаччина) [1, арк. 80, 105].

Хоч у регіоні лісів небагато, однак за грибами ходили чи їздили навіть за кілька кілометрів. Гриби збирали лише для власних потреб. Грибами покутяни називають тільки білі гриби. Всі інші види мають специфічні назви: «козарі» (підосиновики), «підпеньки» (опеньки), лисички, баранячий гриб, «голубінке» (сироїжки), «білі гриби» (грузди). Гриби і підпеньки сушили: гриби на сонці нанизаними на шнурочки, підпеньки — в печах після випікання хліба або на печі. Для цього з ліщини плели підставку. На таку сітку висипали гриби і ставили в піч. Хоч опеньок збирали багато (мішками), їх не продавали. Навіть бідніші селяни вважали недостойним торгувати грибами. Білі гриби (грузди) засолювали в дерев'яних (грабових, дубових або кленових) цєбриках. Переважно у пісні дні їх вимочували, тушкували з цибулею, заправляли мукою.

У кухні покутян популярна грибна юшка, грибна підлива до кулеші, картоплі, вареників. Відварені гриби додавалися як один з інгредієнтів до салату, куди входили тушкована з цибулею морква, відварені «бадолі» (велика фасоль), сира цибуля і «рутундра» (болгарський перець) (с. Михальче, Городенківщина) [1, арк. 24].

В полях збирали печериці. Їх смажили свіжими на жирі з додаванням цибулі й сметани. Від 50-х рр. ХХ ст. гриби почали маринувати і закривати в скляних банках.

Там, де поблизу не було лісу, гриби купували в гуцулів, які в селах Покуття продавали сухі гриби за гроші або міняли на зерно (с. Топорівці, Городенківщина) [1, арк. 18, 25].

Народна їжа покутян — це, насамперед, **здорове харчування**. Ідеться про правильний підбір натуральних продуктів, збалансованість у поєднанні продуктів різних харчових груп. Традиційна пожива включає продукти зі збіжжя, що містить білок, магній, залізо, цинк, цінну клітковину. Джерелом

кальцію, вітамінів є молочні продукти. Овочі та фрукти постачають організму безліч вітамінів, необхідні мінеральні елементи. Помірковане вживання жирів тваринного походження сприяло поповненню запасу енергії. У пісні дні джерелом повноцінного білка була риба та бобові.

Власне, різноманітна і збалансована їжа — основа **раціонального харчування**, що є одним з головних компонентів здорового способу життя, фактором продовження активного періоду життєдіяльності людини. Можна впевнено твердити про **високу культуру** народного харчування покутян. Культура кухні передбачає, передовсім, здоров'я людини: забезпечує ріст, нормальний розвиток, відновлення її працездатності, збільшення тривалості життя, нормальну репродуктивну функцію. Вимоги до їжі: поживність, різноманітність, високі смакові якості. Важливо й те, що страви споживалися свіжими. Побуває думка про те, що це необхідність, оскільки не було холодильників. Взимку, звичайно ж, можна було зберігати страви кілька днів. Однак незалежно від пори року всі страви, що залишалися на наступний день, категорично не подавалися на стіл. Доброю вважалася та господиня, яка вміла вирахувати потрібну кількість поживи. На весілля, яке тривало три дні, на кожен день були тільки свіжі харчі. Варто зазначити, що сучасна дієтологія не рекомендує зберігати страви в холодильнику, а споживати їх протягом дня. Для хворих готували дієтичні страви. Зрештою, використання таких складників як цибуля, перець, особливо ж часник відігравали профілактичну роль.

Кожна народна кухня залежить не лише від продукції, яка вирощується на певній території, але й від конструкції місця, де готуються страви. В Україні, в т. ч. Покутті — це піч закритого типу. Тому головні прийоми приготування їжі: варіння, тушкування та печення. Для регіону характерна складна теплова обробка, особливо при готуванні густих страв, що зберігає їх аромат, надає їм соковитості. Одна з особливостей харчування регіону — не лише високі смакові характеристики, а й своєрідні **комбіновані страви**: поєднання капусти з кашами, фасолі з кашами тощо.

Слід підкреслити **практичність** у процесі готування страв: економія у використанні палива, витратах часу, у простоті рецептів — незобов'язуюча кількість інгредієнтів.

Друга половина ХХ ст. — період занепаду народних традицій позначився і на харчуванні. В побут міст, а також сіл шляхом поширення громадського харчування ввійшло чимало страв кавказької, татарської кухні (чанахи, шашлики...). Значно зросла кількість білкової їжі, жирів та цукру. Нині ця галузь господарства на Покутті переорієнтовується на ширше впровадження виробництва і реалізації кулінарної продукції за народною рецептурою. За роки ХХІ ст. в кафе, ресторанах можна замовити традиційні на Покутті «юшку грибну з локшиною», «бульйон домашній з локшиною», «цвіклі», «соління з пивниці» (квашені огірки, помідори, капуста). У ресторані «Десятка» (м. Івано-Франківськ) постійно готують «холодець з цвіклями», «кров'янку», у піст — «борщ з вушками», «палюшки», на Спаса запікають яблука. Звичайно, повсюдно готують вареники з картоплею, капустою зі шкварками, у піст — з фасолею, «штрудель». Віднедавна одним із найпопулярніших напоїв став «узвар» [1, арк. 121].

Покутяни в містах і селах дотепер великою мірою зберігають регіональні особливості харчування. Аналіз народної кухні покутян дає підстави твердити, що за всіма показниками вона, фактично, відповідає сучасним рекомендаціям, що їх пропонують наукові дослідження в галузі харчування. В основу загальноєвропейської стратегії охорони здоров'я 2020 покладено наступні вимоги:

- знизити вживання масла;
- збільшити споживання олії;
- вживати молочні продукти невисокої жирності, однак не обезжирені;
- щоденно споживати овочі та фрукти;
- звернути особливу увагу на необхідність вживання бобових та горіхів;
- обмежити в меню цукор та солодкі напої.

Стосовно техніки приготування страв наполегливо радять не смаження, а варіння та запікання.

Не менш важливий аспект харчування — емоційно-психологічний та виховний. Повернення до традиційного сакралізованого ставлення до їжі загалом, дотримання правил етикету вкрай важливе для сучасної людини. Адже здоровий психологічний клімат родини, моральне здоров'я сім'ї, відтак виховання дітей, формування ціннісних орієнтирів базувалося на спільності в: праці, молитві,

відпочинку і обов'язково — трапезі. Зрештою, сімейна згуртованість екстраполювалася і на громадське життя.

1. Архів ІН НАН України. — Ф. 1. — Оп. 2. — Од. зб. 705. — 169 арк.
2. *Богачевська-Хом'як М.* Білим по білому. Жінки в громадському житті України. 1884—1939 / М. Богачевська-Хом'як. — Київ : Либідь, 1995. — 424 с.
3. *Голубович І.* Народна пожива в Снятинському повіті / І. Голубович // Матеріали до українсько-руської етнології. — Львів, 1918. — Т. 18. — С. 48—70.
4. *Гонтар Т.О.* Народне харчування українців Карпат / Т.О. Гонтар. — Київ : Наукова думка, 1979. — 138 с.
5. *Мохорук Д.* Село моє Топорівці. Історико-краєзнавчий та етнографічний збірник. Етнографічний образ села / Д. Мохорук. — Косів, 2008. — Т. 6. — 367 с.
6. *Паньків М.І.* Народна їжа на Покутті / М.І. Паньків. — Івано-Франківськ, 1991. — 20 с.
7. *Савчук М.* З кулінарного минулого Коломийщини. Краєзнавчий нарис / М. Савчук. — 2010. — 56 с.
8. *Сапеляк О.* Українська спільнота в Аргентині. Історико-етнологічний аспект / О. Сапеляк. — Львів, 2008. — 286 с.
9. *Смеречанський Р.* Городенківщина. Стежками століть / Р. Смеречанський, О. Каглян, В. Никифорук. — Івано-Франківськ, 2009. — 136 с.
10. *Терлецька З.* Українські страви / З. Терлецька. — Нью-Йорк, 1990. — 201 с.
11. *Франків В.* Історія Чернятина / В. Франків, Ю. Боднарчук. — 1991. — 136 с.
12. *Kolberg Oskar.* Pokucie. Obraz etnograficzny / Oskar Kolberg. — Kraków, 1882. — Т. II.

13. *Waigel L.* Rys miasta Kolomyja / L. Waigel. — Kolomyja, 1887.
14. *Ластовецький С.М.* Історія села Ворона / С.М. Ластовецький // www.history-iv-fr.net.

Oksana Sapeliak

POKUTTIANS` NUTRITION

Regional peculiarities of pokuttians` folk nutrition are considered. The folk meal classified in order to spiritual life of Ukrainians: everyday`s food (lean and ferial), holidays meal, ritual dishes. Attention is paid to: common and distinctive features of Ukrainians nutrition in villages and towns; emotional, psychological and pedagogical aspects; accordance for the contemporary all-European recommendations, which are proposed by scientific researches in nutrition and health care.

Keywords: food stuff, everyday`s meal, ritual dishes, holiday`s meal, cooking technology, drinks, flavours.

Оксана Сапеляк

ПИТАНИЕ ПОКУТЬЯН

Рассмотрено региональные особенности народного традиционного питания покутян. Народную пищу региона классифицировано в единстве с духовной жизнью украинцев: повседневная еда (постная и скоромная), праздничная, обрядовые блюда. Внимание уделяется общим и отличительным характеристикам питания украинцем в селах и городах; на эмоционально-психологический и воспитательный аспект; соответствие современным общеевропейским рекомендациям, которые предлагаются научными исследованиями в области питания и здравоохранения.

Ключевые слова: продукты питания, ежедневная пища, обрядовые блюда, праздничная еда, технология приготовления блюд, напитки, приправы.