

ГАРМОНІЯ СМАКІВ МИКОЛАЇВЩИНИ:

матеріали учасників обласної творчої майстерні вчителів технологій / трудового навчання

МИКОЛАЇВ - 2026



Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

Кафедра теорії й методики
природничо-математичної освіти
та інформаційних технологій

ГАРМОНІЯ СМАКІВ МИКОЛАЇВЩИНИ:

матеріали учасників
обласної творчої майстерні вчителів
технологій / трудового навчання



Миколаїв
2026

УДК 641.5(477.73)(08)
Г 20

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 27 травня 2026 року № 4

Упорядник:

С.С. Дікарева – методист кафедри теорії й методики природничо-математичної освіти та інформаційних технологій Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рецензенти:

І.В. Мироненко – старший викладач кафедри теорії й методики природничо-математичної освіти та інформаційних технологій Миколаївського обласного інституту після-дипломної педагогічної освіти
О.А. Плехова – учитель Миколаївського ліцею № 51 Миколаївської міської ради Миколаївської області,, учитель-методист

Відповідальна за випуск:

В. В. Стойкова – кандидат педагогічних наук, заступник директора з науково-педагогічної роботи МОІППО

Г 20

Гармонія смаків Миколаївщини : матеріали учасників обласної творчої майстерні вчителів технологій / трудового навчання / упоряд. С. С. Дікарева. – Миколаїв : Центр редакційно-видавничої діяльності МОІППО, 2026. – 108 с. : іл.

У збірнику представлено результати роботи обласної творчої майстерні «Гармонія» для вчителів технологій та трудового навчання. Видання містить автентичні та сучасні рецепти приготування страв, які можуть бути використані вчителями-практиками під час вивчення варіативного модуля «Технологія приготування їжі». Матеріали збірника спрямовані на збереження етнокультурної гастрономічної спадщини Миколаївщини.

УДК 641.5(477.73)(08)

© Кафедра теорії й методики природничо-математичної освіти та інформаційних технологій МОІППО, 2026
© Центр редакційно-видавничої діяльності МОІППО, 2026

Зміст

ПЕРЕДМОВА.....5

РОЗДІЛ 1. ПЕРШІ СТРАВИ

Українській борщ.....8
Українській борщ.....11
Грибний крем-суп.....14
Бограч.....17
Домашній суп із галушками.....19
Юшка по-Херсонські з льоком.....22

РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ СТРАВИ

Деруни.....26
Деруни з м’ясом.....27
Деруни по-Миколаївські.....30
Деруни з грибною підливою.....32
Картопляники.....35
Пельмені.....37
Вареники з картоплею.....39
Вареники з вишнями.....41
Галушки.....43
Манти.....45
Пікантний фаршированний перець.....47
Теплий овочевий гратен.....50
Картопля тушкована з м’ясом і грибами
(за бабусиним рецептом).....52
Фігурна картопля.....54

М’ясо по-французьки з картоплею……..56
Запіканка овочева……..59
Кабачковий омлет……61
Овочеве рагу……..63

РОЗДІЛ 3. ХОЛОДНІ ЗКУСКИ, САЛАТИ ТА МАРИНАДИ

Салат «Подарунки осені»……67
Салат «Червоне море»……..70
Салат «Вітамін»……72
Салат «Десятка»……74
Капуста по-корейські……77
Мариновані грибочки……...79
Маринована скумбрія……...81

РОЗДІЛ 4. ВИПІЧКА МИКОЛАЇВЩИНИ: ГАСТРОНОМІЧНИЙ ЛІТОПИС ПІВДНЯ УКРАЇНИ

Шулики медові з маком……...85
Бюджетна випічка……87
Сирник по-домашньому……...89
Плачинди на дріжджовому тісті з сиром та зеленню……91
Хліб на заквасці……93
Торт «Медовий пух»……95
Львівський сирник з родзинками та маком……97
Персики……100

ПІСЛЯСЛОВО. КУЛІНАРНИЙ КОД МИКОЛАЇВЩИНИ……...102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...104

Передмова



Ласкаво просимо до дивовижного світу кулінарних традицій Миколаївщини – унікального південного краю, де безкрайній український Степ зустрічається з лагідними водами Чорного моря та могутніх річок Бугу та Дніпра. Цей географічний перехрестя століттями формував особливу локальну ідентичність, яка яскраво відобразилася на шкірній тарілці. Кухня нашого регіону – це не просто набір рецептів, а жива історія південного сонця, щедрої землі та гостинних людей, які вміють перетворювати прості дари природи на справжні гастрономічні шедеври.

Головна таємниця миколаївської кулінарії криється у її неймовірному багатокультурному розмаїтті. На родючих степових теренах здавна перетиналися та тісно переплітalися традиції українського козацтва, чумацьких промислів, болгарських та німецьких колоністів, молдовських сусідів та грецьких мореплавців. Кожен народ привносив свої секрети, техніки та улюблені пряноші, які в результаті асимілювалися та подарували світові самобутні страви, притаманні лише нашому Подніпров'ю та Побужжю.

Саме тому гастрономічна карта Миколаївщини здатна здивувати навіть найвибагливішого гурмана. Поруч із класичним, наваристим українським борщем та рум'яними дерунами тут панує справжній культ рибних страв: від легендарної юшки по-миколаївськи до сокової маринованої скумбрії та печеного карпа. Особливе місце посідають ситні м'ясні чаклуни, тушковані у глиняних горщиках картопля з лісовими грибами, що дихає затишком бабусиної печі, та витончені, невагомі десерти на кшталт торта «Медовий пух», який символізує солодку гостинність південного.

Ця збірка створена вчителями Миколаївщини для того, щоб зберегти, систематизувати та донести до кожного з вас безцінні скарби нашого нематеріального наслідку. Гортаючи ці сторінки, ви не лише відкриєте для себе перевірені часом технологічні секрети та авторські кулінарні поради, а й відчуєте справжній дух Миколаївського краю. Пусть кожен приготування за цими рецептами шедевр принесе у ваші домівки тепло південного сонця, затишок рідного кола та незабутню магію справжнього смаку!

Розділ 1. Перші страви



Перші страви Миколаївської області займають центральне місце в регіональному меню та вражають своєю різноманітністю. Оскільки край багатий на рибу та овочі, місцева рідка їжа — це не просто обід, а справжнє мистецтво поєднання локальних інгредієнтів.

На столі сучасного півдня традиції предків легко переплітаються із кулінарними запозиченнями, тому поруч із класичним томатним борщем (який тут часто готують на качиному бульйоні чи з додаванням риби) та духмяною грибною юшкою з Кінбурнських лісів, сьогодні на відкритому вогні під час степових фестів часто вариться і ситний, гострий бограч. Кожна така ложка відображає гаряче південне сонце, щедрість миколаївської землі та її відкритість до гастрономічного різнобарв'я України.

Український борщ - 1

Тетяна Спинова,
учитель технологій
Миколаївської гімназії № 14
Миколаївської міської ради



Український борщ – це культова, ситна та багата червона страва, яка є національним символом української кулінарної культури та внесена до Списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. Борщ вона готується на наваристому м'ясному бульйоні з обов'язковим додаванням буряка, капусти, картопля та особливої засмажки. Традиційно подається з ложкою густої домашньої сметани, свіжою зеленню та гарячими пампушками з часником.

Інгредієнти:

- **свинина або яловичина – 400 г;**
- **буряк – 1 шт.;**
- **картопля – 3–4 шт.;**
- **капуста – 300 г;**
- **морква – 1 шт.;**
- **квасоля – 1 склянка;**
- **цибуля – 1 шт.;**
- **томатна паста – 2 ст. л.;**
- **часник – 2 зубчики;**
- **лавровий лист, сіль, перець, зелень, сметана.**

Поради

Збереження яскравого кольору: буряк – примхливий овоч, який за тривалого варіння втрачає свій рубіновий відтінок. Щоб борщ залишався яскраво-червоним, тушкуйте буряк окремо від інших овочів, додавши до нього трохи кислоти (чайну ложку лимонного соку, яблучного оцту або кілька ложок томатної пасти/пюре). Додавайте тушкований буряк у каструлю наприкінці готування.

Секрет навариcтого бульйону: для ідеальної основи вибирайте м'ясо на кістці (найкраще поєднання – яловича грудинка та свинячі реберця). Заливайте м'ясо виключно холодною водою та варіть на мінімальному вогні без кипіння, вчасно знімаючи піну – тоді бульйон буде прозорим, ароматним та навариcтим.

Правильна черговість закладки: овочі мають зберігати свою текстуру, а не перетворюватися на кашу. Спочатку в бульйон іде картопля, за 10–15 хвилин – тонка шаткована капуста, і лише за 5–7 хвилин до вимкнення вогню додається готовий засмажка з буряком. Якщо капуста молода чи ранніх сортів, її закладають разом із засмажкою на самому фініші.

Фінальний штрих – затовчка із салом: особливий, автентичний аромат борщу надає старовинний прийом: наприкінці варення затовчіть у ступці кусочок старого свинячого сала з часником, сіллю та свіжою зеленню кропу. Додайте цю суміш у борщ, прокип'ятіть рівно одну хвилину і вимкніть вогонь.

Обов'язковий відпочинок: ніколи не їжте борщ відразу з плити. Йому потрібна година, щоб усі смаки та аромати з'єдналися в єдину композицію. Дайте каструлі постояти під закритою кришкою (або закутаною в рушник) щонайменше 20–30 хвилин. Наступного дня борщ стає ще смачнішим!

Покрокове приготування



1. **Зварити бульйон із м’ясом і квасолею до готовності.**
2. **Додати картоплю, потім капусту.**
3. **Окремо обсмажити цибулю, моркву, буряк із томатною пастою.**
4. **Додати засмажку в борщ, спеції та часник. Дати настоятися.**

Український борщ - 2

Тетяна Максименко,
учитель технологій
Комунального закладу Кривоозерського ліцею №1
Кривоозерської селищної ради

Традиційний борщ – густа, ситна та неймовірно ароматна перша страва, в якій насичений м'ясний бульйон на смальці гармонійно поєднується з ніжною картоплею, свіжою капустою, поживною квасолею та солодкою томатно-буряковою засмажкою, а фінальний акорд із часнику, лаврового листя та петрушки дарує страві незабутній домашній смак.



Інгредієнти:

на 5 л води:

- **куряче філе – 1 шт.;**
- **картопля – 7 шт.;**
- **морква – 1 шт.;**
- **цибуля – 1 шт.;**
- **буряк – 1 шт.;**
- **капуста – 300 г;**
- **квасоля – 300 г;**
- **томатна паста – 200 г;**
- **лаврове листя – 2 шт.;**
- **часник – 5 зубчиків;**
- **петрушка – 100 г;**
- **смалець – 2 ст. л.;**
- **сметана – 1 ст. л.;**
- **сіль перець за смаком.**



Поради

Маленька хитрість для кольору та балансу: коли тушкуєте буряк із томатною пастою для засмажки, додайте туди кілька крапель лимонного соку або яблучного оцту і дрібку цукру. Кислота зафіксує яскравий, рубіновий колір буряка (він не вивариться і не потьмяніє), а цукор збалансує томатну кислинку, зробивши смак страви об'ємним і довершеним.

Покрокове приготування

На розігріту сковорідку додаємо смалець та м’ясо обсмажуємо до золотистої скоринки. В каструлю набираємо води додаємо картоплю та засмажене м’ясо ставимо варитися. Коли закипіло збираємо пінку. Варимо на повільному вогні.

Готуємо засмажку. Наріжте цибулю кубиками та натріть моркву. На пательні з олією обсмажте цибулю з морквою. Натріть буряк на крупній тертці, додайте до моркви та цибулі. Додайте томатну пасту і тушкуйте ще 5-7 хвилин. Додаємо в каструлю приготовлену засмажку з овочів та даємо перекипіти. Потім додаємо нашинковану капусту та квасолю проварюємо 7 хвилин. В кінці додаємо лаврове листя, часник та петрушку. Підсолюємо та перчим за смаком.

Розлийте борщ у тарілки, додайте сметану та свіжу зелень. За бажанням можна додати чорний мелений перець.

Смачного!



Грибний крем – суп

Олена Семенова,
учитель технологій Добренського ліцею
Баштанської міської ради

Грибний крем-суп – ніжна, оксамитова перша страва з глибоким грибним ароматом і насиченим вершковим смаком. Цей суп - справжнє втілення домашнього затишку та кулінарної елегантності.

Інгредієнти:

- **гриби (печериці або лісові) – 500 г;**
- **бульйон (овочевий чи курячий) або вода – 700 мл;**
- **вершки (20-30 %) – 150-200 мл (кількість можна варіювати для бажаної жирності);**
- **картопля – 2 шт.;**
- **цибуля ріпчаста – 1 шт.;**
- **морква – 1 шт.;**
- **вершкове масло – 30 г;**
- **рослинна олія – 1 ст. л.;**
- **часник – за смаком (достатньо 1-2 зубчиків);**
- **сіль, чорний мелений перець – за смаком, свіжа зелень – для прикраси.**



Поради

Щоб вершкові візерунки на поверхні супу трималися довше і не розпливалися миттєво, використовуйте густі вершки високої жирності (30 %) або злегка збийте їх перед декоруванням. Грінки можна злегка натерти зубчиком часнику – це додасть легкого пікантного штриха, який неймовірно пасує до грибного аромату.

Покрокове приготування

У каструлі з товстим дном розігріти рослинну олію та вершкове масло. Обсмажити дрібно нарізану цибулю до прозорості. Додати терту моркву, а за кілька хвилин – підготовлені та нарізані пластинками гриби.

Готувати все разом, поки не випарується зайва волога, а гриби почнуть підрум’янюватися.

До обсмажених овочів та грибів додати нарізану кубиками картоплю. Залити все 700 мл гарячого бульйону або окропу. Довести страву до кипіння, зменшити вогонь і варити під кришкою протягом 15 хвилин (до повної м’якості картоплі).

Зняти каструлю з вогню та ретельно подрібнити суп блендером до отримання абсолютно однорідної, кремоподібної консистенції. Тонкою цівкою влити вершки, приправити сіллю та перцем за смаком. Повернути на плиту і прогріти суп ще 3-5 хвилин на повільному вогні, не доводячи до кипіння.

Коли крем-суп готовий, розлийте його теплим у глибокі порційні тарілки або піали. Створіть на поверхні витончені візерунки за допомогою кількох крапель вершків, викладіть по центру декілька відкладених смажених скибочок грибів та прикрасьте листочками свіжої петрушки.

Скибочка свіжоспеченого домашнього хліба або рум'яні грінки з крихкою, хрусткою скоринкою гармонійно доповнять страву, підкреслюючи її оксамитову текстуру.



Бограч

Вікторія Мілєва,
учитель технологій
Первомайської гімназії № 7
Первомайської міської ради

Бограч – це легендарна гуцульська та угорська страва, яка є чимось середнім між дуже густим супом та м'ясним рагу. Головна фішка справжнього бограча – приготування в казані на відкритому вогні.



Інгрідієнти:

- **сало (або жирна частина) – 50 г;**
- **яловичина (лопатка або інша м'якоть) – 800 г;**
- **картопля – 500 г;**
- **томати – 2 шт. (або 200-300 г);**
- **солодкий перець – 2 шт.;**
- **цибуля – 1-2 шт.;**
- **морква – 1-2 шт. (за бажанням);**
- **часник – кілька зубчиків;**
- **паприка (солодка) – 1 ч. л.;**
- **копчена паприка – 1 ч. л. (за бажанням);**
- **сіль, перець, інші спеції (за смаком);**
- **вода (для наповнення) – щоб покрити інгрідієнти (приблизно 1,5-2 л);**
- **зелень (петрушка, кріп) для подачі – за бажанням.**

Найкраще смакує гарячим у глибоких керамічних мисках

Покрокове приготування

1. Помийте та обсушіть яловичину, наріжте на великі кубики.
2. Сало наріжте дрібно (кубиками або шматочками).
3. У товстостінній каструлі або казані розігрійте сало, випустіть жир і зробіть із нього шкварки.
4. Шкварки дістаньте, залишивши жир у посуді.
5. Додайте в жир порізану цибулю, обсмажте до прозорості.
6. Додайте паприку (солодку, можливо – копчену), швидко перемішайте, щоб паприка не згоріла.
7. Додайте м'ясо, перемішайте з цибулею та паприкою.



8. Налийте трохи води, доведіть до кипіння, потім зменшіть вогонь, накрийте кришкою і тушкуйте приблизно 1,5-2 години, додаючи воду, якщо треба.



9. Коли м'ясо стане м'яким, додайте нарізані кубиками моркву (якщо використовуєте) та картоплю.
10. Долийте води, щоб приблизно покривати інгрідієнти, приготуйте під кришкою до напівготовності (10-15 хв).
11. Додайте порізаний солодкий перець і томати (кубиками або у власному соку).
12. Додайте перетертий часник, сіль, перець, інші спеції.
13. Перемішайте, доведіть до кипіння і готуйте ще 10-20 хвилин (до повного приготування перцю й томатів). Зніміть з вогню, дайте настоятися 10 хвилин.



Домашній суп із галушками

Тетяна Черникова,
учитель технологій Комунального закладу
Миколаївська спеціальна школа № 6
Миколаївської обласної ради

Домашній суп із галушками – це справжня класика українського затишного обіду. Ця страва є неймовірно ситною, ароматною і водночас простою у приготуванні. Основний її секрет у правильних, пухких галушках, які вбирають у себе смак бульйону, але не розварюються.

Інгредієнти:



для галушок:

- **яйця – 1 шт.;**
- **борошно – 2-3 ст. л.;**
- **сода – 0,5 ч. л.;**
- **сіль – 0,5 ч .л.;**
- **молоко – 2-3 ст. л.**

для супу:

- **філе куряче – 1 шт.;**
- **картопля – 4 шт.;**
- **морква – 1 шт.;**
- **цибуля – 1 шт.;**
- **сіль, спеції, зелень – за смаком;**
- **вода.**

Цікаві факти

Чи знаєте ви, що суп із галушками на півдні України, зокрема на Миколаївщині, має свою історичну козацьку «таємницю»?

За часів Запорозької Січі козаки готували пращура цього супу, який називався «саламаха» або «затирка». Оскільки в походах не завжди був час та умови, щоб тонко розкачувати чи виліплювати ідеальні шматочки тіста, козацькі кухарі робили простіше: вони брали борошно, збризкували його водою і руками швидко перетирали в круті, хаотичні грудочки – «затирали» тісто. Цю масу кидали прямо в киплячу юшку з риби або дичини.

Коли на південних куховарнях з'явилися домашні яйця та вершкове масло, козацька «затирка» еволюціонувала в ті самі ніжні, пухкі, повітряні галушки, які ми так любимо сьогодні. Тому, готуючи цей суп, ви не просто варите обід, а продовжуєте багатовікову традицію польової кухні українського Півдня!

Покрокове приготування

Варимо бульйон. Коли м'ясо трошки покипить, збираємо піну. Додаємо цибулю та натерту моркву. Після того, як м'ясо буде готове, додаємо картоплю й варимо до готовності.



Паралельно робимо галушки. Для цього розбиваємо яйце в кілька ложок борошна, додаємо дрібку солі, вливаємо трохи води або молока й замішуємо не густе тісто.





Потім ложкою формуємо галушки та додаємо їх у суп. Робити це треба хвилин за 5-10 до закінчення варіння супу з галушками.

Готовий суп із галушками посипаємо зеленню.



Юшка по-херсонські з льоком

Ганна Фесенко,
блогерка, ведуча рубрики
«Огляд цін у Миколаєві»
на телеканалі «1+1»



Юшка по-херсонськи з льоком - автентична страва південного кулінарного простору, яка уособлює дух причорноморського степу, традиції рибальства та магію приготування їжі на відкритому вогні.

Інгредієнти:

- **риба (яка є в наявності) – 1 кг;**
- **картопля – 4-5 шт., морква – 1 шт.;**
- **цибуля ріпчаста – 1 шт.;**
- **помідори – 3 шт.;**
- **додатково: пшоно (за бажанням), лавровий лист, перець чорний горошком, свіжа зелень, сіль;**
- **для льоку (пікантної заправки): часник, гострий стручковий перець, свіжа зелень, сіль, кілька крапель рафінованої олії.**

Покрокове приготування

З рибних кісток, голів та обрізків зваріть насичений бульйон із додаванням цілої цибулини, лаврового листа та перцю горошком. Готову основу обов'язково процідіть, щоб юшка була прозорою та чистою.

У проціджений киплячий бульйон покладіть цілу картоплю (не нарізаючи її) та моркву. За кілька хвилин додайте порційні шматочки риби.

У ступці ретельно розітріть часник із сіллю, гострим перцем та дрібно нарізаною зеленню. Отриману запашну масу залийте невеликою кількістю гарячого рибного бульйону.

Розлийте гарячу юшку в глибокі тарілки, додаючи в кожну порцію по ложці підготовленого льоку. Окремо на великому тарелі можна подати виловлену з казана рибу та овочі.

Маленька хитрість для льоку

Коли розтираєте часник із сіллю та гострим перцем у ступці, додайте туди кілька крапель рафінованої соняшникової олії та лише потім заливайте гарячим бульйоном. Олія зафіксує ефірні сполуки часнику й перцю, і ваш льок вийде неймовірно запашним.

Розділ 2. Основні страви



Основні страви Миколаївської області яскраво демонструють ситний і щедрий характер південного застілля, де традиційна українська класика збагачується місцевим колоритом. Особливе місце в серці миколаївців посідають пишні вареники, які тут готують не лише з сиром чи вишнями, а й із додаванням солоного сиру та свіжого кропу або соковитого ліверу, а також пухкі галушки, які люблять затирати шкварками та часниковим соусом. Не менш популярними є різноманітні страви з картоплі, серед яких вирізняються золотисті, запечені у печі деруни, що часто подаються у глиняних горщиках із грибною підливою, та ситні картопляні зрази з м'ясною чи капустяною начинкою.

Справжньою перлиною літньо-осіннього сезону на півдні є соковитий фаршированний перець. Завдяки великій кількості сонця, місцевий солодкий перець виростає неймовірно м'ясистим та ароматним, а фарширують його сумішшю добірного рису, свіжого м'яса та щедрого обсмажування з південних томатів і моркви, тушкуючи до ніжності в густій сметано-помідорній підливі. Разом із запеченою з причорноморськими травами річковою рибою та домашніми ковбасками, ці страви створюють неповторну палітру смаків, перетворюючи кожну трапезу на справжнє свято автентичної кулінарної спадщини Миколаївщини.



Деруни

Катерина Лукашенко,
учитель технологій Гур'ївського ліцею
Костянтинівської сільської ради

Деруни – це традиційна страва української кухні у вигляді рум'яних, обжарених на пательні оладок із тертої сирої картоплі, які зазвичай подають гарячими зі свіжою сметаною.

Інгредієнти:



- **картопля – 1 кг;**
- **яйця – 2 шт.;**
- **борошно – 3 ст. л.;**
- **сіль та перець – за смаком;**
- **олія для смаження.**

Порада

Щоб терта картопля не темніла під час приготування, досвідчені кулінари додають у тісто трохи тертої цибулі, лимонного соку або ложку сметани чи кефіру.

Покрокове приготування

1. Картоплю почистити, натерти на середній тертці та віджати зайву воду.
2. Додати яйця, борошно, сіль і перець. Добре перемішати.
3. На розігрітій сковороді з олією смажити деруни з двох сторін до золотистої скоринки.
4. Подавати гарячими зі сметаною.

Етапи приготування: натирання картоплі, змішування інгредієнтів, смаження дерунів, подача зі сметаною.

Деруни з м'ясом

Юлія Ляшенко,
учитель технологій
Олександрівського ліцею імені Т. Г. Шевченка
Олександрівської селищної ради

Деруни з м'ясом (або чаклуни) – це ситна українська страва у вигляді золотавих картопляних оладок, усередині яких запечена соковита начинка з фаршу, що традиційно подається гарячою зі сметаною або грибним соусом.

Інгредієнти:



- **картопля – 1 кг;**
- **яйце куряче – 2 шт.;**
- **борошно пшеничне просіяне – 2 ст. л.;**
- **сметана будь-якої жирності і марки – 2 ст. л.;**
- **цибуля ріпчаста – 1 шт.;**
- **сіль та чорний перець – за смаком;**
- **фарш свинячий – 500 г;**
- **цибуля ріпчаста – 1 шт.;**
- **вода дистильована – 2 ст. л.;**
- **сіль та чорний перець – за смаком.**

Цікаві факти

Секрет «соковитого серця»: Щоб м'ясна начинка всередині встигла повністю приготуватися і залишилася соковитою, досвідчені кухарі додають у фарш багато дрібно тертої чи пасерованої цибулі, а самі деруні після обсмажування обов'язково тушкують під кришкою, у духовці чи глиняних горщиках.

Ідеальне тріо для подачі: На відміну від звичайних дерунів, які чудово смакують просто зі сметаною, чаклуни традиційно розкривають свій смак із гарячою «мачанкою» – густим автентичним соусом на основі лісових грибів, шкварок та підсмаженої цибулі.

Покрокове приготування

Крок 1. Потрібну кількість картоплі і цибулі очистіть від шкірки, промийте під проточною водою, просушіть і натріть картоплю на дрібній терці в глибоку миску.

Потім відіжміть його, щоб позбавиться від зайвого соку.

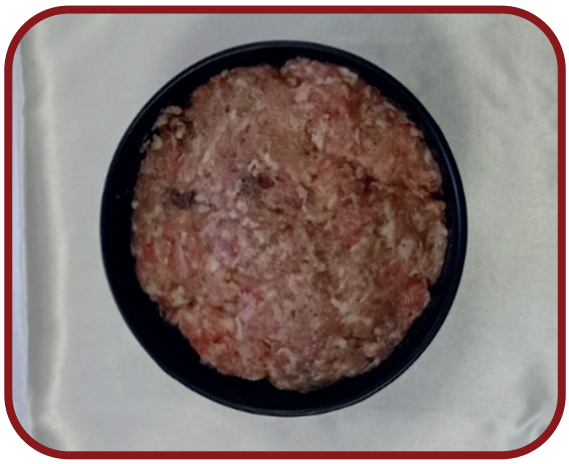
Цибулю натріть на терку . Розділіть отриману масу на 2 рівні частини, одну з них покладіть в окрему глибоку миску, а другу частину додайте в миску з картоплею.

У маленьку миску вбийте курячі яйця і збийте їх до білої піни за допомогою вінчика. Потім влийте збиту масу в миску з подрібненими овочевими інгредієнтами.

Додайте сметану, просіяне пшеничне борошно, за смаком сіль, чорний мелений перець і перемішайте загальну масу столовою ложкою до однорідності.

Крок 2: Готуємо м’ясну начинку.

У глибоку миску з другою частиною подрібненої цибулі, додайте потрібну кількість свинячого фаршу, сіль і чорний мелений перець за смаком.



Перемішайте начинку до однорідності, додайте 2 столові ложки води і знову перемішайте.

Крок 3. Смажимо деруни з м’ясом. Увімкніть плиту на середню температуру і поставте на неї сковорідку з 2-3 столовими ложками соняшникової олії.

На розігріту сковорідку викладіть столовою ложкою картопляну масу, злегка притисніть її, надаючи форму млинця.



Наберіть повну чайну ложку фаршу, умочіть руки у воду, сформуйте коржики приблизно завтовшки до 0,5 см і покладіть їх на деруни, що знаходяться на сковороді.

Потім поверх м'ясних коржів викладіть по 1 столовій ложці картопляної маси і підсмажте першу сторону дерунів до золотистої скоринки. На цей процес у вас піде приблизно 4-5 хвилин.



Після того як одна із сторін стане золотисто-коричневого кольору, дуже акуратно за допомогою кухонної лопатки переверніть їх на іншу сторону.

Зменшіть температуру плити, накрийте сковорідку кришкою і смажте другу сторону до золотистої скоринки та повної готовності.

На цей процес у вас піде не менше 18-20 хвилин, залежно від товщини самих дерунів, за цей час всі інгредієнти будуть готові.

За допомогою кухонної лопатки укладіть деруни на велике плоске блюдо.



Деруни по-миколаївськи

Наталя Шалигіна,
учитель технологій Кам'януватської гімназії
з дошкільним підрозділом
Братської селищної ради

Деруни по-миколаївськи – це золотисті картопляні оладки з яскравим часниковим ароматом, які після обсмажування традиційно запікають у глиняних горщиках разом із домашньою сметаною, шкварками або шматочками смаженої річкової риби в печі.

Інгредієнти:

- **картопля – 6-7 шт.;**
- **сало – для смаження;**
- **морква – 1шт.;**
- **шкварки для подачі;**
- **цибуля – 1 шт.;**
- **сіль, перець – за смаком;**
- **копчене м'ясо – 150 г;**
- **яйце – 1 шт.;**
- **борошно – 3 ст. л.**



Для соусу: сметана, часник, зелень (кріп, петрушка).

Цікаві факти

Походження дерунів на Миколаївщині є унікальним прикладом кулінарної дифузії, коли традиційна страва північних і західних регіонів України гармонійно адаптувалася до умов степового Півдня.

Масове поширення картоплі на цих землях розпочалося наприкінці XVIII – у XIX столітті разом із хвилями переселенців із Чернігів-

щини, Полтавщини та Поділля, які принесли з собою культуру приготування тертих картопляних оладок.

Через посушливий південний клімат вирощування картоплі вимагало значних зусиль і зосереджувалося переважно на поливних землях уздовж річок Південний Буг та Інгул, тому деруни тут швидко втратили статус «їжі бідняків» і перетворилися на багату, ситну недільну чи святкову страву.

Місцеві господині додали дерунам неповторного миколаївського колориту: під впливом козацьких кулінарних традицій та сусідства з балканськими народами страву почали щедро приправляти часником і причорноморською зеленню, а замість простого обсмажування зародився звичай запікати золотисті оладки в глиняних горщиках, перешаровуючи їх домашньою сметаною, шкварками, грибами або навіть шматочками річкової риби в печі.





Покрокове приготування

1. Натерти картоплю та моркву на терці, порізати дрібно цибулю.
2. Змішати овочі з яйцем, борошном, сіллю, перцем та м’ясом.
3. Смажити на салі до золотистої скоринки.
4. Шкварки вибрати для подачі.
5. Подавати гарячими з соусом зі сметани, зелені та часнику, посипати шкварками.

Деруни з грибною підливкою

Олександра Хоменко,
учитель технологій Грушівської гімназії
Первомайської міської ради

Деруни з грибною підливою – це рум'яні картопляні оладки з хрусткою скоринкою, які подають щедро политими ніжною, ароматною сметанно-грибною підливою, приготованою з лісових чи польових грибів та пасерованої цибулі.

Інгредієнти:



- **картопля – 4 шт.;**
- **яйце – 1 шт.;**
- **сіль, перець;**
- **борошно – 2 ст. л.;**
- **гриби – 150 г;**
- **сметана – 75 г;**
- **сир – 50 г;**
- **приправи (за смаком), олія.**

Цікаві факти

Картопляні оладки – одна з найпопулярніших страв української кухні, тому в різних регіонах нашої країни вони отримали безліч колоритних назв.

Тертики або тертухи – дуже поширені назви в багатьох областях України, що вказують на спосіб приготування (від тертої картоплі).

Борішники – автентична назва на Поліссі.

Кийзлики – традиційна назва дерунів на Закарпатті.

Гуглі – ще одна колоритна західноукраїнська назва.

Пляцки / картопляні пляцки – так часто називають цю страву на Галичині та Поділлі.

Ріпляники – назва, яка побутує в Карпатах (від місцевого слова «ріпа», яким там подекуди називають картоплю).

Брамбораки – відома назва цих оладок у чеській кухні.

Драники – назва, поширена на півночі України (від слова «драти» – терти).

Для південних регіонів, зокрема Миколаївщини, куди кулінарні традиції приносили переселенці з усього світу, найбільш звичними, окрім дерунів, стали назви ***тертики та картопляні оладки***.

Покрокове приготування

Для дерунів

1. Картоплю натерти на терці, додати 1 яйце, 2 столові ложки борошна, солі та перцю за смаком, все гарно перемішати до однорідної суміші.
2. Підготуйте пательню з олією. Столовою ложкою викладайте картопляну масу на пательню формуючи деруни.





3. Обсмажте картопляну масу з обох боків до золотистої скоринки.
5. Готові деруни викладайте на паперовий рушник, щоб увібралась зайва олія.

Для підливки:

1. На розігріту пательню викладіть попередньо нарізані кубиками гриби, обсмажте до золотої скоринки.
2. Додайте сметану, сіль, перець та приправи за смаком. Також додайте сир, попередньо натерши його на мілку терку.

3. Викладіть все на тарілку, посипте свіжою петрушкою.





Картопляники

Валентина Стефанська,
учитель технологій
Кінецьпільської гімназії
Первомайської міської ради

Картопляники (з хмелі-сунелі) – це духмяні й пухкі домашні коржики з ніжного картопляного тіста з додаванням яйця та сметани, особливу пікантність яким дарує фірмовий пряний аромат грузинських трав, а обсмажування до золотистої хрусткої скоринки робить їх ідеальною гарячою стравою для родинного столу.

Інгредієнти:

- **6 картоплин;**
- **1 яйце;**
- **1 ст. л. сметани;**
- **сода на кінчику ч. л.;**
- **сіль за смаком;**
- **чорний мелений перець (у нашій сім'ї люблять ще додавати хмелі-сунелі).**



Маленька хитрість для скоринки: перед тим як викладати масу на пательню, переконайтеся, що олія добре розігріта, а вогонь виставлено на середній рівень – це дозволить соді спрацювати всередині коржика, поки зовні схопиться ідеальна хрустка скоринка, що збереже всю вологу.

Покрокове приготування









1. Почистити і вимити 6 великих картоплин.
2. Натерти їх на дві сторони тертки: на крупну і на середню продовгувату.
3. Посолити і залишити на кілька хвилин, щоб пустила сік.
4. Добре віджати сік.
5. Додати яйце.
6. Потім додати молотий перець і хмелі-сунелі за смаком.
7. За ними додати 1 столову ложку сметани і в ній погасити соду.
8. Ретельно це все перемішати.
9. На сковорідку налити олію і добре нагріти.
10. Десертною ложкою набрати суміш і викласти на сковорідку.
11. Підсмажити на сковорідці з обох сторін. У кінці на кілька хвилин накрити кришкою. Тоді картопляники виходять ніби протушковані і водночас хрусткі.
12. Витягнути на тарілку, попередньо застелену паперовими рушничками, щоб видалити зайвий жир.
13. Подавати на стіл за власним смаком і уподобаннями.

Пельмені

Інна Корнійчук,
учитель технологій
Миколаївської гімназії № 13
Миколаївської міської ради

Пельмені – це традиційна та популярна страва з прісного тіста з м'ясною начинкою всередині, яку відварюють в окропі та подають гарячою зі сметаною, олією чи зеленню.

Інгредієнти:

для тіста:

- **борошно (вищий ґатунок) – 500 г;**
- **вода (гаряча) – 200 мл;**
- **яйце – 1 шт.;**
- **олія – 2 ст. л.;**
- **сіль – 1 ч. л.;**



для начинки:

- **свинина (фарш) – 500 г;**
- **цибуля ріпчаста – 150 г;**
- **вода (лід) – 50-70 мл;**
- **сіль, перець – до смаку.**

Кулінарні секрети для ідеального смаку

Секрет соковитості (лід у фарш): справжні майстри додають у м'ясний фарш трохи колотого льоду або крижаного бульйону безпосередньо перед ліпленням; під час приготування лід тане, створюючи всередині пельменю той самий омріяний гарячий бульйон.

Цибулевий баланс: ідеальне співвідношення для начинки – 1 частина цибулі на 2 або 3 частини м'яса, причому цибулю краще дрібно посікти ножем, а не крутити на м'ясорубці, щоб вона зберегла сік.

Правильний окріп: варити пельмені потрібно у великій кількості води (щоб їм не було тісно), а у воду обов'язково додавати лавровий лист, духмяний перець та дрібку солі – це насичує смаком саме тісто.

Покрокове приготування





Тісто: змішайте борошно з сіллю. Додайте яйце, олію та гарячу воду. Замісіть тісто до гладкого стану (10 хвилин). Загорніть у плівку і дайте відпочити 30 хвилин.

Начинка: фарш змішайте з дрібно нарізаною цибулею, сіллю та перцем. Поступово влийте льодяну воду і добре вимішайте фарш для соковитості.





Ліплення та варіння: тісто розкачайте тонким шаром (1,5-2 мм). Посипте пельменицю борошном, накрийте першим пластом. Розкладіть начинку в комірки. Накрийте другим пластом і прокатайте качалкою, щоб сформувати й відділити пельмені. Варіть у киплячій воді 5–7 хвилин після спливання.

Подавати зі сметаною або маслом. Смачного!

Вареники з картоплею

Світлана Гайдукевич,
учитель технологій
Коблівського ліцею
Коблівської сільської ради

Вареники з картоплею – це традиційна та улюблена страва української кухні у вигляді відварених виробів із прісного тесту з начинкою з ніжного картопляного пюре, які найчастіше подають гарячими із золотистою смаженою цибулею, шкварками або густою сметаною.

Інгредієнти:



- **борошно – 400 г;**
- **вода – 200 мл;**
- **сіль – ½ ч. л.;**
- **олія – 2 ст. л.**
- **картопля – 300 г;**
- **цибуля – 2 шт.**

Цікаві факти

Кулінарний «дипломат» Півдня: на Миколаївщині та в інших південних степових регіонах, що історично стали кулінарним котлом різних культур, класичні вареники з картоплею часто готували на особливий лад. Тут у ніжні картопляне пюре любили додавати дрібку сушених степових трав, перетерту бринзу або поєднували їх із рибними підливами, демонструючи відкритість південної кухні до смакових експериментів.

Покрокове приготування









1. У великій мисці змішайте, борошна, воду, сіль, олію та замісіть еластичне тісто. На крийте миску рушником або харчовою плівкою і дайте йому відпочити 15 хв.
2. Цибулини очистьте, наріжте дрібними кубиками та обсмажте на розігрітій сковорідці з 3 ст. л. олії до золотавого кольору. З готової картоплі злийте воду, додайте половину обсмаженої цибулі та потовчіть товкачкою. Додайте до начинки ⅓ ч. л. чорного перцю, посоліть до смаку і перемішайте. Дайте начинці охолонути.
3. Робочу поверхню присипте борошном. Тісто розкачайте в пласт, товщиною 0,5 мм. За допомогою склянки зробіть із тіста кружальця. На кожне таке кружальце викладіть картопляну начинку, приблизно по 1 ч. л. з гіркою. Пучками пальців защепіть краї варенників.
4. У каструлю наберіть води, доведіть до кипіння та посоліть, приблизно ⅓ ст. л. солі. Викладіть вареники в окріп та варити 5 хв.
5. Виберіть готові вареники з каструлі, перекладіть у миску, додайте смажену цибулю.

Вареники з вишнями

Анна Галаева,
учитель технологій
Рибаківського ліцею
Коблівської сільської ради

Вареники з вишнями – це класична та неймовірно популярна страва української кухні у вигляді відварених виробів із ніжного прісного тесту зі соковитою, злегка кислуватою начинкою з цілих вишень, які зазвичай подають охолодженими, щедро поливши солодким ягідним сиропом, медом або густою сметаною.

Інгрідієнти:



- **борошно – основа для тіста;**
- **вода або кефір/кисле молоко;**
- **сіль – для смаку;**
- **яйце – для зв'язування тіста;**
- **олія – додає еластичності тісту.**

Для начинки:
вишні – свіжі або заморожені, без кісточок, цукор – за смаком.

Для подачі:
сметана або вершкове масло – класичні доповнення до вареників.

Цікаві факти

Король літнього столу: на відміну від вареників із м'ясом чи картоплею, які вважалися ситною повсякденною їжею, вареники з вишнями в Україні завжди були символом розкішного літнього сезону, свята та гастрономічного затишку.

Поетичний десерт: вареники з вишнями настільки глибоко вкорінені в українську культуру, що стали справжніми музами для класиків літератури. Їх у своїх творах з особливим апетитом описували Микола Гоголь, Тарас Шевченко та Іван Котляревський, підносячи цю страву до рангу головного національного десерту.

Регіональний колорит Півдня: у кулінарних традиціях приморської та степової Миколаївщини, де вирощують солодкі південні сорти вишні, до цієї страви ставилися з особливим розмахом. Тут у начинку іноді додавали делікатну нотку меліси чи м'яти, а готові вареники подавали охолодженими у глибоких мисках, де вони буквально «плавали» у свіжому вишневому сиропі.

Покрокове приготування

1. Підготуйте всі інгредієнти для приготування вареників з вишнею. Спочатку видаліть кісточки з вишні. Також можна використовувати заморожений варіант, попередньо розморозивши.
2. Відміряйте 500 г борошна та пересипте в миску, додайте ½ ч. л. солі, 1 яйце та 1 ст. л. соняшникової олії. Далі влийте 250 мл молока.
3. В очищену вишню додайте 1 ст. л. цукру.
4. Розкачайте тісто завтовшки 2-3 мм.
5. За допомогою склянки виріжте з тіста кружечки.
6. Викладіть трохи начинки на один край кружечка й акуратно притисніть іншою стороною. Добре защипніть краї тіста, щоб начинка в процесі варіння не могла витекти з вареника
7. Варіть вареники в киплячій воді з дрібкою солі на повільному вогні приблизно 3-4 хвилини після того, як вони спливуть.
8. Викладіть гарячі вареники в мисочку та присипте цукром. Це додасть солодкість і не дозволить вареникам злипнутися між собою.

Галушки

Світлана Єрєшко,
учитель технологій
Вільнозапорізького ліцею
Вільнозапорізької сільської ради

Галушки – це автентична страва української кухні у вигляді шматочків прісного або дріжджового тіста, зварених у киплячій воді чи на пару, які традиційно подають гарячими зі смаженою цибулею, шкварками, сметаною або як головний елемент знаменитого полтавського супу.

Інгредієнти:

1. **яйця – 1шт.**
2. **борошно – 375 гр.**
3. **кефір – 200 мл.**
4. **сода – ½ ч. л.**
5. **сіль – дрібка**
6. **цибуля – 1 велика**
7. **сало – 1-2 шматочки**



Цікаві факти

Кулінарний оберіг та символ роду: у давнину процес приготування галушок мав особливий сакральний зміст. Вважалося, що велика миска гарячих, пухких галушок символізує родинне єднання, достаток і міцне здоров'я, тому їх обов'язково готували на великі родинні свята або для частування дорогих гостей після далекої дороги.

Магія парового приготування: на відміну від вареників, справжні полтавські галушки часто готують не в окропі, а виключно на пару (над киплячою водою). Завдяки замішуванню тесту на кефірі чи сироватці з додаванням соди, під час парового приготування вони неймовірно роздмухуються, стаючи повітряними та нижніми, наче хмаринки.



Покрокове приготування



1. Вилийте в глибоку зручну миску кефір і додайте до нього соду. Залиште на 5-7 хвилин.
2. До кисломолочного продукту додайте яйце і ретельно перемішайте вінчиком.
3. До рідких інгредієнтів почніть поступово вводити борошно, спочатку вимішуйте лопаткою, а в кінці руками. Тісто має вийти м'яким, не липким. Можна додати ще трохи борошна за потреби. Сформуйте кулю із тіста і покладіть підходити на 20 хвилин.
4. Щоб галушки вийшли акуратними та однаковими за розміром, необхідно розділити його на 5-6 частин та зробити з кожної ковбаску.
5. Кожну ковбаску поріжте на шматочки товщиною 1-1,5 см.
6. Варіть галушки в окропі 3-4 хвилини. Тісто має зваритися, але не розм'якнути надто сильно. Галушка має тримати форму.
7. До готових галушок додати вершкове масло, сіль чи цукор до смаку, або зробити підливу із смаженої цибулі та сала, можна з цибулі і грибів.





Манти

Тіллаєва Євгенія,
читель технологій
Миколаївського ліцею імені Миколи Аркаса
Миколаївської міської ради



Манти – це традиційна азійська страва з тонкого тіста та соковитої начинки з дрібно рубленого м'яса, гарбуза й цибулі, яка готується виключно на пару й подається гарячою зі сметаною та свіжою зеленню.

Інгредієнти:



- **яловичина – 500 г;**
- **гарбуз – 500 г;**
- **цибуля – 3 шт.;**
- **борошно – 500 г;**
- **вода – 200 мл;**
- **сіль, перець – за смаком;**
- **для подачі – зелень та сметана.**

Цікаві факти

Поява мантів на Миколаївщині пов'язана з багатонаціональною історією заселення південного степу переселенцями з Криму та Азії, а їхня популярність закріпилася завдяки щедрим місцевим врожаям солодкого баштанного гарбуза, який ідеально доповнив м'ясну начинку цієї парової страви.

Покрокове приготування

1. Підготовка овочів: очищаємо гарбуз та цибулю, нарізаємо їх невеликими кубиками.
2. Підготовка м’яса: яловичину нарізаємо (не перекручуємо на фарш!) дрібними кубиками.
3. Приготування начинки: ретельно перемішуємо підготовлені овочі з м’ясом і додаємо спеції за смаком.
4. Замішування тіста: готуємо класичне тісто (звичайне, як на вареники чи пельмені). Готове тісто загортаємо або кладемо в ємність і ставимо в холодильник на 1 годину.
5. Формування основи: після відпочинку розкачуємо тісто тонким шаром і розрізаємо його на однакові квадратики розміром приблизно 6×6 см.
6. Ліплення: викладаємо соковиту начинку по центру кожного квадратика і заліплюємо тісто, формуючи манти.
7. Підготовка до парування: викладаємо манти у пароварку (мантоварку), попередньо набравши туди воду.
8. Термічна обробка: накриваємо кришкою і варимо на пару приблизно 30-40 хвилин.



9. Подача: готові гарячі манти викладаємо на велику тарілку, посипаємо свіжою зеленню та додаємо домашню сметану.

Смачного!

Пікантний фаршированний перець

Світлана Геліштак,
учитель технологій
Пересадівського ліцею
Воскресенської селищної ради

Фаршированний перець – це класична, неймовірно соковита та барвиста гаряча страва, що складається з цілих солодких перців, що наповнюються м'ясним фаршем із додаванням рису та овочевої засмажки, а потім тушкують у насиченому томатному чи сметанному соусі.

Інгредієнти:



- **перець болгарський (середнього розміру) – 16 шт.;**
- **фарш м'ясний – 1 кг;**
- **цибуля ріпчаста – 2 шт.;**
- **часник – 2 зубчики;**
- **рис (сирий) – 4 ст. л.;**
- **сіль – 1 ч. л.;**
- **перець чорний (мелений) – 1 ч. л.**

для підливи:

- **цибуля ріпчаста – 2 шт.;**
- **морква – 3 шт.;**
- **томатна паста (з гіркою) – 2 ст. л.;**
- **сіль – 2 ч. л.;**
- **цукор - 2 ч. л.;**
- **лист лавровий – 1 шт.;**
- **перець чорний горошком – 6 шт.;**
- **перець духмяний горошком – 6 шт.;**
- **часник – 2 зубчики;**
- **олія – 100 мл;**
- **вода.**

Цікаві факти

Секрет ідеальної форми: професійні шеф-кухарі часто обирають для фарширування саме перці «чоловічого» та «жіночого» типів (так, у перців є свій «гендер»!). Перці з трьома горбками на денці вважаються «чоловічими» – вони витягнуті, щільніші та ідеально підходять для тривалого тушкування, оскільки тримають форму. Плоди із чотирма горбками («жіночі») – ширші, солодші та м'які, їх краще запікати або їсти свіжими.

Покрокове приготування





1. Відварити рис до напівготовності у великій кількості води без солі.
2. У перців вирізати хвостики, а також прожилки всередині з насіннєвою серединкою.
3. Приготування фаршу: у миску викласти м'ясний фарш, рис, пропущений через прес часник, сіль, перець. Цибулю натерти на тертці, віджати сік і покласти до фаршу. Добре перемішати. Накрити миску з фаршем плівкою або тарілочкою й залишити на 20-30 хв.

4. Приготування підливи: цибулю нарізати не дуже дрібно, моркву потерти на великій тертці й обсмажити до прозорості. Додати сіль, цукор і томатну пасту. Перемішати й просмажувати ще 2-3 хвилини. Готову засмажку перекласти в каструлю.
5. Заповнити кожен перець фаршем. На невеликій кількості олії підпекти перці з усіх боків до золотинки. Обсмажені перці викласти в каструлю поверх засмажки.
6. Залити водою таким чином, щоб верхній шар не був повністю покритий. Покласти на вогонь і довести до кипіння. Додати часник, нарізаний часточками, перець горошком і лавровий лист. Накрити кришкою й тушкувати на маленькому вогні 40 хвилин.

Подати зі сметаною. Смачного!

Теплий овочевий гратен

Оксана Барган,
учитель технологій
Голосківської гімназії
Кривоозерської селищної ради

Теплий овочевий гратен – це вишукана та поживна страва із запечених шарами овочів, залитих ніжнім вершково-яєчним соусом або бешамелем і покритих апетитною золотистою скоринкою з розплавленого сиру.



Інгредієнт:

- **кабачки – 800 г;**
- **болгарський перець – 350 г;**
- **цибуля – 2 шт.;**
- **часник – 1 зубчик;**
- **свіжий чебрець або сушений базилік – 2 гілочки;**
- **моцарела для запікання – 250 г;**
- **вершкове масло – 25 г;**
- **яйця – 3 яйця;**
- **4 % грецький йогурт або сметана – 120 г;**
- **мускатний горіх (за смаком);**
- **сіль і чорний перець (за смаком).**

Цікаві факти

Походження назви: слово *graten* походить від французького дієслова gratter, що означає «скребти» або «драпати».

Головний секрет його приготування полягає в ідеально рівному нарізанні скибочок та попередньому підсушуванні сокових овочів, щоб страва тримала форму і не стала надто водянистою.





Покрокове приготування

1. Наріжте дрібними кубиками кабачки й перець.
2. У мисці збийте яйця, йогурт, сіль, перець, базилік або чебрець і дрібку мускатного горіха.
3. Розігрійте аерогриль до 200°C. Змастіть форму вершковим маслом.
4. Очистіть часник, роздавіть і розподіліть по дну форми.
5. Викладіть нарізані кабачки і перець.
6. Залийте яєчно-вершковою сумішшю.
7. Запікайте в розігрітій до 180° духовці близько 30 хвилин, поки верх не стане рум'яним
8. Через 30 хвилин зверху рівномірно розподіліть натерту моцарелу та випікайте ще 5 хвилин.





Картопля тушкована з м'ясом і грибами (за бабусиним рецептом)

Тетяна Січкарева,
учитель технологій
Чаусівського ліцею
Синюшинобрідської сільської ради



Картопля тушкована з мисом і грибами (за бабусиним рецептом) – це неймовірно затишна, ситна та ароматна автентична страва, де сокові кусочки домашнього м'яса, лісові гриби та м'яка картопля мліють у густому пряному соусі, вбираючи в себе колорит традицій.

Інгредієнти:



- **м'ясо куряче – 300 г;**
- **гриби – 300 г;**
- **картопля – 6 шт.;**
- **цибуля – 1 шт.;**
- **морква – 1 шт.;**
- **сіль, спеції – за смаком.**

Цікаві факти

Магія «мління» (ефект печі): головний секрет бабусиного рецепту – це повільне тушкування на мінімальному вогні. У давнину чавунець із картоплею ставили в українську піч «впрівати» на кіль-

ка годин після того, як прогорали дрова. У сучасних умовах такого ж неймовірного ефекту танення м'яса досягають за допомогою товстостінного посуду (гусятниці чи чавунної каструлі) або довгого запікання у духовці за невисокої температури.

Покрокове приготування









1. Всі овочі помити, почистити і нарізати – цибулю соломкою, картоплю – брусочками. Моркву натерти на крупну тертку (або порізати соломкою).
2. М'ясо відділити від кісток і нарізати шматочками розміром до 5 см. Додати сіль, суміш спецій (за смаком). Залишити на 15 хвилин.
3. Гриби нарізати слайсами.
4. На розігрітій пательні обсмажити м'ясо до появи скоринки золотистого кольору. Перекласти до каструлі.
5. Обсмажити гриби. Додати до каструлі з м'ясом.
6. Злегка обсмажити картоплю (до появи скоринки світлого золотистого кольору). Перекласти до каструлі з м'ясом і грибами.
7. Обсмажити цибулю і моркву. Викласти у каструлю.
8. У каструлю долити теплої кип'яченої води і поставити тушкуватись на повільному вогні до готовності. За 10 хвилин до готовності додати сіль, спеції за смаком.
9. Перед подачею додати зелень.

Фігурна картопля

Олександр Скобленко,
учитель технологій
Котляревського ліцею
Шевченківської сільської ради

Фігурна картопля – це оригінальний та естетичний спосіб подачі знайомого гарніру, де за допомогою спеціальних фігурних ножів, сирим чи відвареним бульбам надають форми витончених спіралей, рифлених скибочок, грибочків, зірочок чи кульок.

Інгредієнти:

- **картопля – 2-3 шт.;**
- **олія (соняшникової або іншої) – 1 ст. л.;**
- **сіль, перець за смаком;**
- **улюблені спеції.**



Поради

Картоплю слід нарізати тонкими спіральними скибочками, збризнути олією та приправити, а потім запекти в духовці до золотистої скоринки.

Для ще кращого смаку можна додати шматочки сала або грудинки, заклавши їх у розрізи картоплі перед запіканням.

Використання паперового рушника для обсушування картоплі перед запіканням допоможе отримати хрусткішу скоринку.

Покрокове приготування



1. Ретельно вимийте картоплю.
2. Наріжте за допомогою спеціальних інструментів.
3. Викладіть у миску, додайте олію, сіль, перець та інші спеції. Добре перемішайте, щоб кожна скибочка була рівномірно вкрита.
4. Викладіть картоплю на деко. Запікайте в розігрітій до 200-220°C духовці протягом 30-50 хвилин, доки вона не стане м’якою всередині і не набуде рум’яної скоринки.

М'ясо по-французьки з картоплею

Алла Крайнюк,
учитель технологій
Новоодеського ліцею № 4
Новоодеської міської ради

М'ясо по-французьки – це ситна та сокова гаряча страва, що складається з відбитих шматочків м'яса (найчастіше свинини чи яловичини), викладених кульками разом із луком, картоплею чи грибами, запеченими під насиченою майонезно-сирною коринкою.



Інгредієнти:

- **м'ясо (свиняча корейка або биток, телятина) – 600-700 г;**
- **картопля – 5-6 шт. (середнього розміру);**
- **лук ріпчастий – 2-3 шт.;**
- **твердий сир (який добре плавиться) – 200 г;**
- **майонез (або густа сметана/соус бешамель) – 4-5 ст. л.;**
- **сіль, чорний мелений перець (за смаком);**
- **рослинна олія для змащування дека.**

Цікаві факти

В автентичному старовинному варіанті страва готувалась виключно з ніжної телятини, свіжих грибів (печериць), цибулі та соусу бешамель. Картопля та майонез з'явилися у рецепті значно пізніше, спростивши страву для масової домашньої кухні.

Покрокове приготування

1. Наріжте м'ясо поперек волокон на порційні шматочки завтовшки близько 1-1,5 см (як на відбивні).
2. Ретельно відбийте кожен шматочок кулінарним молотком з обох боків.
3. Посоліть, поперчіть за смаком і залиште на 10-15 хв. промаринуватися.
4. Цибулю наріжте тонкими півкільцями.
5. Очищену картоплю наріжте тоненькими кружальцями (бажано однакової товщини, щоб вона пропеклася рівномірно).



Формування страви

Змастіть деко або форму для запікання невеликою кількістю рослинної олії.

1-й шар: викладіть підготовлені кусочки відбитого м'яса щільно один до одного.

2-й шар: на м'ясо викладіть всю цибулю, її сік під час запікання розм'якшить м'ясні волокна.



3-й шар: рівномірно розкладіть кружальця картоплі. Злегка підсоліть її зверху.

4-й шар: зробіть тонку сіточку з майонезу (або сметани) по всій поверхні картоплі.



Запікання

1. Розігрійте духовку до 180°С .
2. Відправте форму до духовки на 35-40 хвилин (картопля має стати м’якою, а м’ясо повністю приготуватися).
3. Натріть сир на крупній тертці.
4. Дістаньте деко, щедро посипте сиром страву і поверніть у духовку ще на 10-15 хвилин , поки не утвориться розкішна золотиста скоринка.



Запіканка овочева

Оксана Ляшевська,
учитель технологій
Олександрівського ліцею імені Т. Г. Шевченка
Олександрівської
селищної ради



Запіканка овочева – легка, яскрава та неймовірно ніжна сезонна страва, яка чудово підійде для затишного родинного сніданку чи легкого обіду.

Інгредієнти:



- **капуста броколі – 1 середня головка;**
- **помідори (маленькі, чері) – 5-6 шт.;**
- **яйця курячі – 3 шт.;**
- **молоко – 150 мл;**
- **сметана – 4 ст. л.;**
- **вершкове масло – 20-30 г (для запікання);**
- **рослинна олія для змащування форми;**
- **сіль та спеції – за смаком (чудово пасуватимуть сушений часник, мускатний горіх або прованські трави).**

Поради і кулінарний секрет

Секрет ідеальної текстури та кольору: щоб капуста броколі в запіканці зберегла свій фантастичний, яскраво-зелений колір і приємну пружність, відразу після 5 хвилин варіння обдайте її крижаною водою. Цей простий прийом миттєво зупинить процес термічної обробки всередині суцвіть, і в готовій страві капуста не потьмяніє та не перетвориться на кашу.

Маленька хитрість для пишності: сметана та вершкове масло зверху роблять омлетну текстуру запіканки дуже ніжною, схожою на французький кіш. Якщо ви хочете отримати легку горіхову нотку в ароматі, додайте до яєчної заливки маленьку дрібку меленого мускатного горіха – він ідеально підкреслює смак будь-яких овочів та вершків.

Покрокове приготування





1. Броколі розділити на невеликі суцвіття. Опустити в киплячу підсолену воду і проварити (бланшувати) протягом 5 хвилин. Після цього відкинути на друшляк.
2. Яйця збити вінчиком у глибокій мисці. Додати молоко, сметану, сіль та улюблені спеції. Ретельно перемішати до однорідності.
3. Форму для випікання змастити рослинною олією. Рівномірно викласти суцвіття броколі та нарізані навпіл маленькі помідори. Залити овочі підготовленою яєчно-молочною сумішшю. Зверху розкласти невеликі шматочки вершкового масла для ніжного смаку та золотистої скоринки.
4. Поставити форму в розігріту духовку. Випікати при температурі 180 °С протягом 20-25 хвилин, поки заливка повністю не схопиться і не підрум’яниться.

Подавати запіканку гарячою, за бажанням прикрасивши свіжою зеленню або додавши ложку прохолодної сметани.

Кабачковий омлет

Людмила Попружук,
учитель технологій
Мішково-Погорілівської гімназії
Мішково-Погорілівської сільської ради

Кабачковий омлет – цікава, соковита та легка літня страва, яка завдяки оригінальній формі подачі («як чебурек») та ніжній сирно-томатній начинці стане чудовою альтернативою звичайному сніданку.

Інгредієнти:

- **кабачок – 1шт.;**
- **помідор – 1 шт.;**
- **твердий сир – 30 г;**
- **яйця – 2 шт.;**
- **рослинна олія – для смаження,**
- **сіль – за смаком.**



Поради та кулінарний секрет

Секрет ідеальної форми без розривів: ретельне віджимання соку з кабачка - це найважливіший крок. Якщо залишити забагато вологи, омлетний млинець вийде надто рідким і порветься, коли ви спробуєте скласти його навпіл.

Маленька хитрість із пергаментом: використання пергаменту прямо на пательні – геніальний прийом, який рятує ніжне кабачкове тісто від пригорання і дозволяє практично без зусиль загорнути омлет. Для того, щоб пергамент ідеально ліг на дно пательні, перед викладанням зімніть його руками в кулю, а потім розправте – він стане м’яким і слухняним.

Покрокове приготування

1. Кабачок натерти на дрібній тертці, посолити, перемішати й залишити на 5 хвилин, щоб овоч пустив сік.
2. Поки кабачок настоюється, у глибокій мисці ретельно збити яйця виделкою.
3. Натерту кабачкову масу добре віджати від зайвого соку руками або через сито.
4. Додати віджатий кабачок до збитих яєць і добре перемішати до однорідності.
5. Пательню застелити пергаментним папером, змастити його невеликою кількістю олії та розігріти.
6. Рівномірно викласти кабачково-яєчну суміш, формуючи млинець.
7. Смажити протягом 10 хвилин на середньому вогні під закритою кришкою.
8. На одну половину готового гарячого млинця викласти нарізаний скибочками твердий сир, а зверху - кружальця помідора. Акуратно накрити начинку другою половиною млинця (скласти навпіл, як чебурек).
9. Смажити омлет під кришкою ще приблизно 5 хвилин, щоб сир усередині повністю розплавився.
10 Обережно зняти готовий омлет із пательні, викласти на тарілку і подавати гарячим як самостійну страву або зі свіжими овочами.

Овочеве рагу

Ірина Стоянова,
учитель технологій
Новоодеського центру
дитячої та юнацької творчості
Новоодеської міської ради

Овочеве рагу – це соковита й барвиста сезонна страва з асорті різноманітних овочів, які нарізають шматочками і повільно тушкують в олії та власному соку з часником і зеленню, створюючи густу, ароматну композицію з насиченим смаком.

Інгредієнти:



- **цибуля – 1шт.;**
- **морква – 1шт.;**
- **баклажан – 1шт.;**
- **кабачок – 1 шт.;**
- **капуста – 300-500 г;**
- **картопля – 1-3 шт.;**
- **солодкий перець – 3-5 шт.;**
- **огірок – 1 шт.;**
- **помідори – 5-8 шт.;**
- **яблуко – 1-2шт.;**
- **виноград – 10-15 шт.;**
- **олія – 80-100 г;**
- **сіль, перець мелений гострий – за смаком;**
- **часник – 2-4 зубчики;**
- **зелень.**







Покрокове приготування

На олії обжарюємо цибулю і моркву, потім додаємо почищений і нарізаний кубиками баклажан і кабачок, солимо і тушкуємо, якщо соку виділилося мало добавляємо трішки води.

Через 5-10 хв добавляємо посічену капусту, після того, як вона стала м'якішою, додаємо нарізану кубиками картоплю, пробуємо на сіль і перець.

Якщо потрібно, то додаємо води й тушкуємо далі.

Нарізаємо солодкий перець, огірок і додаємо до овочів. Слідкуємо, щоб овочі тушкувалися, а не жарилися. Якщо потрібно то доливаємо води.

Нарізані помідори, яблука, виноград, часничок, зелень добавляємо і тушкуємо ще якийсь час.

Смачного!





Розділ 3. Холодні закуски, салати та маринади



Холодні закуски, салати та маринади Миколаївщини є яскравим втіленням південної щедрості, де головну скрипку грає виплекане гарячим сонцем овочеве різнобарв'я та багатство водних просторів краю. Особливістю місцевого столу є дивовижне поєднання свіжості й насиченості смаків, що розкривається через різноманітні салати з овочів: від простих поєднань соковитих томатів і м'ясистого перцю до складніших багатокомпонентних закусок із додаванням зелені. Окреме місце в автентичному меню посідають рибні делікатеси,

серед яких справжньою прикрасою столу є ніжна малосольна скумбрія, яка завдяки пряному південному послу з додаванням духмяних трав і олії з місцевих олійниць буквально тане в роті.

Водночас мистецтво швидкого маринування дозволяє розкрити нові грані знайомих продуктів безпосередньо під час сезону, створюючи ідеальний хрускіт та баланс кислот і прянощів. Яскравим прикладом є соковита маринована капуста, яку на півдні люблять готувати з додаванням солодкого перцю чи моркви, а також ароматні мариновані гриби, що є невіддільною традиційною закускою як до святкового, так і до буденного столу. Кожна з цих страв дарує гармонійне поєднання текстур, легкої гостроти та приємної кислинки, які бездоганно готують рецептори до основної трапези та відображають справжній кулінарний код українського Півдня.

Салат «Подарунки осені»

Микола та Тетяна Біляк,
учителі технологій
Південноукраїнського ліцею № 1
імені Захисників Вітчизни
Південноукраїнської міської ради



Салат «Подарунки осені» — це яскрава, вітамінна та дуже затишна страва, яка збирає в одній тарілці найкращі плоди осіннього врожаю. Як і кулінарні традиції українського Півдня, цей салат є щедрим, барвистим та відкритим до смакових експериментів.

Інгредієнти:

- **салат «Айсберг» – 6 листків;**
- **баклажани – 2 шт.;**
- **перець болгарський червоний – 0,5 шт.;**
- **перець ротунда жовтий – 0,5 шт.;**
- **помідори чері – 10 шт.;**
- **цибуля – 0,5 шт.;**
- **малина – 20 шт.;**
- **кріп – 1 в'язочка;**
- **сир кисломолочний – 200 г;**
- **сіль для сиру – 0,5 ч. л.;**
- **крохмаль кукурудзяний – 1 ст. л.;**
- **олія – 2 ст. л.**

Для маринаду:

- вода кип'ячена тепла – 100 гр.
- сіль, оцет, цукор – по 1 ч. л.

Для соуса:

- олія оливкова – 30 мл
- соєвий соус, лимонний сік – по 1 ст. л.
- гірчиця гостра – 1 ч. л.
- гірчиця французька – 1 ст. л.
- мед – 1 ч. л

Кулінарні секрети та тонкощі

Секрет мега-хрумких баклажанів: щоб баклажани після обсмажування залишалися хрусткими зовні та нижніми всередині, обкачуйте їх у крохмалі безпосередньо перед тим, як викладати на пательню. Олія для смаження має бути дуже гарячою (майже кипіти), а смажити кубики варто невеликими порціями в одну кулю, щоб вони саме змажилися, а не тушкувались у власному соку.

Малинова магія для цибулі: малина в цьому рецепті потрібна для того, щоб надати цибулі витонченого ягідного аромату, ніжного розового відтінку та приємної кислинки, яка нівелює лишню гіркоту. Використовуйте тверді, не перестиглі ягоди малини, щоб вони не перетворилися на пюре у процесі маринування.

Покрокове приготування

1. Нарізати очищену цибулю напівкільцями, перекласти її з малиною у банці та залити маринадом і залишити не менше, ніж на годину.
2. Змішати всі інгредієнти для соусу в окремій ємності.
3. Баклажани очистити та нарізати



великими кубиками, посолити, перемішати та залишити на 0,5 години. Потім відтиснути сік, обсипати кукурудзяним крохмалем та обсмажити на олії.

4. Сир кисломолочний змішати з сіллю, подрібненими часником і кропом та зробити кульки.
5. Салат «Айсберг» порвати на шматки, перець нарізати великими квадратиками, помідори – на половинки.
6. Зібрати салат на овальному блюді у такому порядку:
   - розкласти салат,
   - потім баклажани,
   - потім мариновану цибулю (без малини),
   - потім перець;
   - полити соусом;
   - розкласти помідори та сирні кульки.



Салат «Червоне море»

Дар'я Толстикова,
учитель технологій
Миколаївського ліцею № 40
Миколаївської міської ради



Салат «Червоне море» – це яскрава й соковита закуска з крабових паличок, м'ясистого солодкого перцю та стиглих томатів, які нарізають соломкою, поєднують із твердим сиром та яйцями й заправляють пікантним майонезно-часниковим соусом.

Інгредієнти:

- **крабові палички – 200 г;**
- **солодкий червоний перець – 1 шт.;**
- **помідор – 1 шт.;**
- **яйця (варені) – 2 шт.;**
- **твердий сир – 60 г;**
- **часник – 1 зубчик;**
- **майонез – за смаком.**

Кулінарні поради

Нарізайте всі інгредієнти соломкою приблизно однакової товщини та довжини (орієнтуючись на розмір нарізки крабових паличок) – це не лише зробить страву естетичною, а й дозволить усім смакам ідеально поєднатися в кожній ложці.

Покрокове приготування

1. Крабові палички, твердий сир, солодкий перець, помідор та яйця нарізати акуратними смужками (соломкою) і з'єднати у глибокому салатнику.
2. Зубчик часнику пропустити через прес і ретельно перемішати з майонезом для отримання пікантного соусу.
3. Салат посолити та поперчити за смаком, додати підготовлений майонез із часником і добре все перемішати.



Салат «Вітамін»

Світлана Дорошенко,
учитель технологій
Софіївськог ліцею
Софіївської сільської ради



Салат «Вітамін» – це яскрава та корисна закуска із натертої відвареної буряки, змішаної з часником та оливковою олією, яка викладається кулями з ніжною розім'ятою фетою та прикрашається капустяним листям, зеленим горошком та подрібненими горіхами.

Інгредієнти:

- **буряк вінегретний – 1 шт.;**
- **сир фета – 100 г;**
- **оливкова олія – 1 ч. л.;**
- **часник – 1 зубчик;**
- **суміш горіхів – 30 г;**
- **зелений горошок;**
- **капустяний лист.**

Цікаві факти

Ідеально для здоров'я: поєднання буряку та часнику є класичним, але додавання оливкової олії та фети виводить його на новий рівень. Жири, що містяться в олії та сирі, допомагають організму максимально засвоїти жиророзчинні вітаміни та антиоксиданти, якими такий багатий яскравий коренеплід.

Покрокове приготування



1. Натерти на терці попередньо відварений буряк, виделкою розім'яти сир фета, подрібнити горіхи, подавити часник.
2. Додати в буряк, оливкову олію і часник.
3. Накладати салат шарами, чергуючи бурякову суміш і сир фета.
4. Прикрасити салат капустяним листям, зеленим горошком, зверху посипати горіхами.

Салат «Десятка»

Олена Супруненко,
учитель технологій
Михайлівської гімназії
Веселинівської селищної ради



Салат «Десятка» – це популярна зимова заготовка з баклажанів, томатів, солодкого перцю та цибулі, яка отримала свою назву завдяки простій пропорції – рівно по десять штук кожного овочу, що тушкується в пікантному олійно-оцтовому маринаді до насиченого кисло-солодкого смаку.

Інгредієнти:

- баклажани, болгарський перець, помідори, морква, цибуля – по 10 шт.;
- часник – 10 зубчиків;
- олія – 300 мл;
- оцет 9% – 150 мл;
- цукор – 100 г;
- сіль – 2 ст. л.

Цікаві факти

Тріумф причорноморського баштану та городництва: основою салату є баклажани (які на півдні лагідно називають «синенькі»), м'ясистий гогошар або болгарський перець та цукрові томати.

Саме на Миколаївщині, завдяки рекордному обсягу сонячних днів та родючим поливним землям уздовж Південного Бугу та Інгульця, ці овочі дозрівають у серпні-вересні з максимальним вмістом природних цукрів, що робить смак «Десятки» бездоганним без надмірної кількості штучного цукру в маринаді.

Символ південного консерваційного сезону: для миколаївських господинь період дозрівання «синеньких» та перцю – це час масштабних заготовок. Рецепт «Десятки» став справжнім порятунком і хітом місцевих кухонь через свою геніальну простоту: у розпал сезону на південних ринках овочі купували чи збирали з городів цілими відрами, а рахувати інгредієнти штуками (по 10), а не зважувати до грама, було неймовірно зручно під час масового консервування.

Південна адаптація та гострота: на Миколаївщині під впливом близькості до молдавської та балканської кухонь у «Десятку» традиційно додають трохи більше часнику, а іноді й кілька кілець пекучого стручкового перцю, що робить салат більш пікантним та ароматним, перетворюючи його на ідеальну зимову закуску, яка чудово доповнює ситні м'ясні страви степового краю.

Покрокове приготування

1. Миємо та чистимо овочі.
2. Баклажани нарізаємо брусочками, солимо 1 ст. л. і даємо постояти 20 хв.
3. Цибулю нарізаємо соломкою, солимо 1 ст. л. і теж залишаємо на 20 хв.
4. Помідори нарізаємо величенькими шматочками
5. Солодкий перець нарізаємо величенькими шматочками, часник та моркву – соломкою, петрушку – подрібнюємо.



6. З цибулі зливаємо сік, з баклажанів віджимаємо рідину.
7. У велику каструлю наливаємо олію викладаємо цибулю та смажимо до золотистого кольору приблизно 17-18 хв.
8. Після чого додаємо баклажани і смажимо 15 хв. Потім викладаємо помідори, моркву, солодкий перець та спеції: сіль за смаком, цукор, суміш перців, прованські трави.
9. Перемішуємо і тушкуємо під кришкою 20 хв.
10. Потім додаємо часник, зелень – тушкуємо 10 хв.
11. Наприкінці вливаємо оцет та готуємо ще 5 хв.
12. Розкладаємо по стерилізованих банках і закручуємо.



Капуста по-корейськи

Наталія Журавель,
учитель технологій
Новоодеського центру
дитячої та юнацької творчості
Новоодеської міської ради

Капуста по-корейськи – це пікантна, хрустка та неймовірно ароматна азійська закуска із нарізаної шматочками свіжої капусти, яка маринується у гарячому розсолі з додаванням великої кількості часнику, гострого перцю, коріандру, оцту та розпеченої рослинної олії.

Інгредієнти:

- **капуста – 1 кг;**
- **буряк – 2 шт.;**
- **морква – 1 шт.;**
- **часник – 3 шт.;**
- **гострий перець – 1 шт.**





Маринад на 1 л води:

- **сіль – 1,5 ст. л.;**
- **цукор – 6 ст. л.;**
- **перець горошком – 3 шт.;**
- **перець духмяний – 3 шт.;**
- **лавровий лист – 1 шт.;**
- **гвоздика – 1 шт.**

Цікаві факти

Природний ферментаційний консервант: гострий червоний перець та часник, які є обов'язковими компонентами маринаду, працюють як потужні натуральні антисептики. Завдяки цьому капуста по-корейськи може зберігатися в холодильнику в закритій банці протягом кількох тижнів, не втрачаючи своєї свіжості.

Покрокове приготування



Мариновані грибочки

Олена Іванова,
учитель технологій
Ліцею «Успіх»
Доманівської селищної ради

Мариновані грибочки – це вишукана, соковита та неймовірно популярна холодна закуска, яка є відвареними лісовими або культивованими грибами, законсервованими в пряному маринаді на основі оцту, солі, цукру та ароматних спецій.

Інгредієнти:

- шампіньйони – 1кг;
- чорний перець горошком – 20 шт.;
- лавровий лист – 6 шт.;
- часник – 6 зубків;
- олія – 200 мл;
- цукор – 4 ч. л.;
- сіль – 2 ч. л.;
- оцет – 120 мл.



Цікаві факти

Секрет білосніжних печериць: якщо ви маринуєте звичайні шампіньйони, вони можуть потемніти під час варення і втратити апетитний вигляд. Щоб грибочки залишалися гарними та світлими, додайте у киплячу воду дрібку лимонної кислоти або столову ложку лимонного соку перед тим, як кидати їх туди.

Покрокове приготування

1. У ємність наливаємо олію, оцет, додаємо цукор і сіль. Доводимо до кипіння на малому вогні.
2. У суміш додаємо чорний перець горошком, лавровий лист, часник (подрібнений). Даємо закипіти.
3. У кип'ячу суміш додаємо грибочки (вимиті). Ставимо на повільний вогонь.
4. Чекаємо, поки рідина покриє грибочки. 4-5 хв. все кипить на повільному вогні і вимикаємо.
5. Розливаємо в стерилізовані банки, закриваємо металевими кришками.



Маринована скумбрія

Марія Попова,
учитель технологій
Куцурубського ліцею імені Т. Г. Шевченка
Куцурубської сільської ради

Маринована скумбрія – це апетитна холодна закуска з ніжного та соковитого філе жирної морської риби, витриманого в пряному розсолі з оцтом, олією, цибулею та спеціями, яка ідеально пасує до гарячої відвареної картоплі.

Інгредієнти:

- скумбрія – 1 шт.;
- цибуля – 1 шт.;
- олія соняшникова – 100 мл;
- оцет 9 % – 2 ст. л.;
- сіль – 5 ст. л.;
- перець чорний горошок – 5 шт.;
- лавровий лист – 2 шт.;
- цукор – 1 ч. л.;
- лимон для прикрашання.



Цікаві факти

Секрет ресторанної нарізки: щоб замаринована скумбрія мала ідеальні, рівні та естетичні кусочки, що не розвалюються на тарілці, кухарі обробляють та нарізають її ще у напівзамороженому стані. Сама ж риба чудово вбирає маринад навіть за низької температури.

Природний консервант: завдяки додаванню в маринад оцту (або лимонного соку) та рослинної олії, риба може безпечно зберігатись у холодильнику у скляному посуді до тижня.

Покрокове приготування

1. Почистити скумбрію, видалити нутрощі та кістки, нарізати.
2. Обмочити шматочки риби в солі і залишити на 15 хвилин.
3. Промити та просушити рибу.
4. Цибулю нарізати кільцями.
5. Змішати олію, оцет, сіль та цукор, перець, лавровий лист – це маринад.
6. Викласти цибулю та рибу шарами і залити маринадом.
7. Поставити в холодильник на 2 – 4 години.



Розділ 4. Випічка Миколаївщини: гастрономічний літопис Півдня України



Випічка Миколаївської області – це унікальне гастрономічне явище та справжній живий літопис Півдня України. Місцева традиція роботи з тістом увібрала в себе волелюбний дух, розмах і щедрість південних земель, коли прадавні козацькі звичаї переплелися з

кулінарним спадком німецьких колоністів-менонітів, молдован, болгар, греків, вірмен та кримських татар.

Саме тому випічка Миколаївщини має особливу магію. Тісто в руках південних господинь – це живий матеріал, що відображає характер самого регіону: щедрий, палкий та відкритий до експериментів.

Випікання – це не просто суворе дотримання пропорцій борошна, дріжджів чи цукру. Це чиста емоція та творчість, помножена на знання технології. Кожен рецепт у цьому розділі адаптований так, щоб ви могли не лише відтворити автентичний смак, а й зрозуміти саму «поведінку» тіста, закохатися в його текстуру та отримати гарантовано бездоганний результат.

Порада перед стартом: тісто не любить поспіху та холодних рук. Налаштуйтеся на творчість, увімкніть натхнення – і нехай ваша кухня сповниться тим самим неповторним, солодким ароматом південного сонця!

Рушаємо в кулінарну подорож Миколаївщиною!

Шулики медові з маком

Олена Плехова,
учитель технологій
Миколаївського ліцею № 51
Миколаївської міської ради

Шулики (або ламанці) – це автентичний десерт української кухні, який традиційно готують на свято Маковія (Медовий Спас, 14 серпня).

Інгредієнти



(на 4 порції):

- **борошно – 1,5 склянки;**
- **молоко – 4 ст. л.;**
- **яйця – 1 шт.;**
- **мед – 1 ст. л.;**
- **мак – 1-2 ст. л.;**
- **вершкового масла – 1 ст. л.;**
- **газована вода – 0,5 ч. л.**

Для підливи:

- **мак – 3 ст. л.;**
- **мед – 0,5 склянки;**
- **кип'ячена вода – 0,25 склянки.**

Цікаві факти

Ця страва дуже давня – згадку про шуліки можна знайти навіть у знаменитої «Енеїді» Івана Котляревського: *«Тут їли різні страви... Коржики, справлені на маслі, стовпці, шуліки з медом...»*

У давнину, коли терли мак для шуликів у макітрі, це вважалося

суто чоловічою чи підлітковою роботою, адже розтирати мак до появи білого «молочка» – справа, яка вимагала чималої фізичної сили та терпіння. Сама макітра з макогоном у народних приказках та піснях часто символізувала міцну батьківщину.

Покрокове приготування

1. Мак залити окропом, добре промити, потім вдруге залити окропом і дати постояти 15 хвилин.
2. Воду злити.
3. Яйця розтерти з медом, додати промитий і пропарений мак.
4. Додати молоко, вершкове масло, частину борошна, соду (гасити).
5. Замісити тісто.




6. Розкачати тонко, наколоти виделкою.
7. Випікати в духовці.
8. Для підливки промити мак, залити окропом, дати добре набрякнути, злити воду, розтерти, змішати з медом і водою.




Залити підливою дрібно наламані шматочки випеченого шулика й добре перемішати, даючи їм просочитися підливою.

Бюджетна випічка

Надія Воробйова, у
читель технологій
Новомиколаївського ліцею
Первомайської селищної ради

Рогалики – це популярні невеликі кондитерські чи хлібобулочні вироби у формі рогів або півмісяця, які виготовляють із дріжджового, пісочного чи листкового тесту з різноманітними солодкими чи солоними начинками.

Інгредієнти:

- **вода – 200 мл;**
- **сухі дріжджі – 2ч. л.;**
- **борошно – 600 г;**
- **цукор – 50 г;**
- **дрібка солі;**
- **олія – 100 мл;**
- **для начинки варене згущене молоко.**



Цікаві факти

Ідеальна форма для утримання начинки: з погляду геометрії, форма рогалика є однією з найпрактичніших у кондитерській справі. Скручування тесту валиком від широкого краю до вузького створює природні внутрішні кулі, які надійно утримують густе повидло, мак або згущене молоко всередині, не дозволяючи начинці витікати під час запікання.

Покрокове приготування



У миску вливаємо 200 мл води, 2 ч. л. сухих дріжджів, 50 г цукру, дрібку солі, 100 мл олії.

Усе перемішуємо і додаємо 600 г борошна. Замішуємо тісто так, щоб воно було м'якеньке. Не чекаємо, щоб підійшло, а відразу розкачуємо та ділимо на частинки, кладемо начинку та формуємо рогалики.

Готові рогалики викладаємо на деко, змащуємо молоком збитим з яйцем та випікаємо.

Сирники по-домашньому

Сергій Драгомощенко,
учитель технологій
Миколаївської гімназії № 52
Миколаївської міської ради

Сирники по-домашньому – це традиційна та неймовірно ніжна українська випічка на основі добре перетертого кисломолочного сиру, яєць, олії та цукру.



Інгредієнти:

- **сир– 500 г;**
- **цукор – 100 г;**
- **борошно – 150 г;**
- **яйця – 2 шт.;**
- **сіль – ½ ч. л.;**
- **ванілін – 2 г.**

Цікаві факти

Чому «сирники», а не «творожники»? Багатьох цікавити, чому страва з сиру називається сирником. Річ у тім, що у праслов'янській та давньоукраїнській мовах слова «творог» не було – будь-який продукт із молока (і твердий, і м'який кисломолочний) називали просто «сиром». Традиція зберегла цю назву до сьогодні, підкреслюючи мовну автентичність.

Покрокове приготування

1. Додаємо сіль, цукор, яйця, ванілін та борошно.
2. Все перемішуємо.
3. Формуємо тісто і даємо 20 хв постояти.









4. З сирної маси формуємо кульки.
5. Потім формуємо сирники.
6. Смажимо на соняшниковій олії.

7. Викладаємо на паперову серветку для того, щоб зійшла зайва олія.
8. Викладаємо на тарілку і для смаку додаємо незбиране згущене молоко





Плачинди на дріжджовому тісті з сиром та зеленню

Ірина Кадацька,
учитель технологій
Білоусівської гімназії
Дорошівської сільської ради



Плачинди на дріжджовому тісті з сиром та зеленню – це традиційна та неймовірно сокова страва південноукраїнської та молдавської кухонь у вигляді круглих плоских коржів із ніжного, пухкого тіста, всередину яких загортають щедру начинку з розім'ятого кисломолочного сиру та спеченого до золотистої скоринки.

Інгредієнти:

Для тіста:

- **борошно – 500 г;**
- **молока – 250 мл;**
- **сухі дріжджі – 1 ч. л.;**
- **цукор – 1 ч. л.;**
- **сіль – ½ ч. л.;**
- **рослинна олія – 2 ст. л.**

Для начинки:

- **кисломолочний сир – 300 г;**
- **яйця – 1 шт.;**
- **кріп – 3-4 гілочки;**
- **сіль – за смаком.**

Цікаві факти

Кулінарний міст між культурами: плачинда (або плечинта) – це унікальна страва, яка поєднує в собі традиції української, молдавської та румунської кухонь. Особливу популярність вона набула у багатонаціональних регіонах Півдня України, де рецепти століттями передавалися від сусідів до сусідів, ставши справжньою гастрономічною візитівкою місцевих громад.

Універсальність подачі: традиційно на Півдні гарячі плачинди після пательні щедро змащують вершковим маслом і складають стопкою, як млинці, щоб вони відпочили під рушником і стали ще м'якшими. Їх однаково сильно люблять їсти як гарячими (якщо сир тягнеться), так і охолодженими – разом зі склянкою прохолодного кефіру, густою домашньою сметаною або свіжим літнім чаєм.





Покрокове приготування

Приготування тіста:

1. У теплому молоці розчиняю дріжджі з цукром, залиште на 10 хвилин.
2. Додаю сіль, олію, поступово всипаю борошно.
3. Замісила м'яке тісто, накрила рушником і залишила на 1 годину в теплому місці.

Начинка:

1. Змішую сир, яйце, подрібнену зелень і сіль.

Формування:

1. Тісто розділила на кульки, розкачала кожну в тонкий круглий корж.
2. Поклала начинку в центр, заліпила краї .

Смаження:

1. Обсмажую на середньому вогні з обох боків до золотистої скоринки.

Хліб на заквасці

Інна Авраменко,
учитель технологій
Новопетрівського ліцею
Костянтинівської сільської ради

Хліб на заквасці – це автентичний та неймовірно корисний хлібобулочний виріб, який випікають за старовинною технологією без використання промислових дріжджів, завдяки чому він має хрустку коринку, пористу текстуру, характерну делікатну кислинку та неповторний глибокий аромат.



Інгредієнти:

- **закваска на піку – 100 г;**
- **вода очищена – 350 м;**
- **борошно вищого ґатунку – 400 г;**
- **борошно цільнозернове – 100 г;**
- **сіль – 10 г.**

Цікаві факти

Природний консервант: хліб на заквасці черствіє та пліснявіє набагато повільніше, ніж звичайний. Молочнокислі бактерії в процесі життєдіяльності виробляють натуральні кислоти, які створюють кисле середовище, що є природним бар'єром для розвитку грибків та небажаних мікроорганізмів.









Покрокове приготування

1. Змішати всі інгредієнти крім солі.
2. Залишити тісто відпочити пів години потім додати сіль і 20 мл води, добре замісити тісто і знову залишити під зволоженим рушником на півгодини.
3. Через кожні 30-40 хвилин зробити складання тіста (всього 3 рази).
4. Після цього залишити тісто підходити протягом 3 годин.
5. Коли тісто добре піднялося виробити хліб і покласти на рушник і форму на 6 годи до холодильника.
6. Розігріти товстостінний казан в духовій шафі протягом 40 хвилин без кришки.
7. Дістати тісто з холодильника, перекласти на пергамент і зробити великий глибокий надріз через усю хлібину, далі можна зробити менш глибокі надрізи для краси.
8. Перекласти хлібину в гарячий казан і закрити кришкою, випікати під кришкою 20 хвилин при температурі 250 градусів, зняти кришку і випікати ще 20-25 хвилин для рум'яної скоринки.

Дістати, охолодити і насолоджуватись домашнім, запашним хлібчиком!

Торт «Медовий пух»

Ірина Печена,
учитель технологій
Доброкриничанської гімназії
Інгульської сільської ради

Торт «Медовий пух» – це неймовірно ніжний та повітряний десерт із тонких, невагомих медових коржів, щедро просочених легким сметанним або вершковим кремом, який буквально тане у роті.

Інгредієнти:



Тісто:

- **мед – 2 ст. л.;**
- **яйця – 2 шт.;**
- **цукор – 1ст.;**
- **вершкове масло – 60 г;**
- **сода – 2 ч. л.;**
- **борошно – 3 ст.**

Крем:

- **сметана – 0,4 л;**
- **цукор – 1 ст.;**
- **ванільний цукор – 1 п.;**
- **згущувач сметани – 1 п.**

Поради

Не забивайте тісто борошном: тісто для цього торта має бути м’яким, злегка липким. Якщо додати забагато борошна, коржі вийдуть тугими, а не пухкими. Краще дайте тісту відпочити в холодильнику перед розкачуванням – воно стане слухнянішим.

Якісний мед: використовуйте ароматний натуральний мед (наприклад, гречаний або різнотрав'я). Смак меду безпосередньо впливає на аромат усього торта.

Правильна реакція соди: коли ви нагріваєте мед із содою, маса повинна сильно збільшитися в об'ємі й перетворитися на пишну білу піну, а потім набути красивого бурштинового відтінку. Саме ця реакція забезпечує пористість коржів.







Покрокове приготування

1. Поєднайте мед, яйця, цукор і вершкове масло, поставте на водяну баню і помішуйте до повного розчинення цукру. Як тільки цукор розчиняється, додайте 2 ч. л. соди: маса має збільшитися в об'ємі в 2 рази. Зніміть ємність з вогню і додайте просіяне борошно, ретельно вимішайте.
2. Як тільки тісто трішки охолоне, розділіть його на рівні частини (зазвичай 8 коржів) сформуйте кульки і залиште відпочити в прохолодному місці (можна покласти до холодильника).
3. Кульки розкачайте, випікайте в духовій шафі на листі, застеленому папером (пергаментному) для випікання, до золотистого кольору.



4. Ще гарячим обріжте по формі великої тарілки (обрізки йдуть на посипку боків торта, верх можна посипати подрібненими горіхами, але в моїй родині обрізки з'їдаються дітьми одразу).



5. Після того, як коржі охолонуть, змажте кремом коржі (можна між шарами прокласти фрукти) і боки, верхній корж можна прикрасити шоколадною глазур'ю.

Львівський сирник з родзинками та маком

Тетяна Желєзняк,
учитель технологій
Бурилівського ліцею
Кривоозерської селищної ради

Львівський сирник з родзинками та маком – це легендарний десерт із щільною, але напрочуд ніжною та соковитою текстурою перетертого домашнього сиру, в якому гармонійно поєднуються солодкі нотки родзинок і виразний маковий аромат, а завершує цю вишукану композицію товстий шар глянцевої шоколадної глазурі.

Інгредієнти:

- **сир кисломолочний домашній – 0,8 кг;**
- **цукор – 0,2 кг;**
- **масло вершкове – 0,1 кг;**
- **яйця – 8 шт.;**
- **родзинки – 0,2 кг;**
- **мак – 0,1 кг;**
- **ванільний цукор – 1 п.;**
- **шоколад – 1-2 плитки.**



Цікаві факти

Зв’язок класичного Львівського сирника з Миколаївщиною став яскравим прикладом сучасної кулінарної інтеграції, де традиційний галицький десерт гармонійно вкорінився в культуру південного застілля.

Ця страва знайшла своє особливе місце в регіоні завдяки активному розвитку сучасної кавової культури Миколаєва та кондитерському оновленню через суто південні акценти: місцеві господині та ресторатори адаптували класичний рецепт, доповнюючи сирну основу локальним в'яленим виноградом із причорноморських виноградників, додаючи мак як символ традиційної української обрядової випічки та покриваючи десерт глазур'ю на основі місцевих ягід шовковиці чи ожини.

Такий гастрономічний обмін не лише продемонстрував єдність українського кулінарного коду, а й показав, як високоякісні молочні продукти з миколаївських фермерських господарств можуть ідеально розкрити та збагатити витончену західноукраїнську технологію випікання.

Покрокове приготування



1. У кисломолочний сир додати яйця, цукор та ванільний цукор, перебити блендером, додати розтоплене вершкове масло, родзинки, попередньо политі окропом.
2. Ретельно перемішуємо до однорідної маси і відділяємо п'яту частину тіста та змішуємо з маком.
3. Мак попередньо проварюємо 10 хв.
4. У форму, змащену розтопленим маслом викладаємо основну сирну масу і зверху виливаємо масу з маком.
5. Відправляємо в розігріту до



180ºС духовку на 1 годину.

6. Готовий сирник залишаємо у формі до повного охолодження.
7. Для глазурі розтопити шоколад на паровій бані та полити ним охолоджений сирник.
8. Залишити сирник у холодильнику на 2-3 години.





Смачного!

Персики

Катерина Сумарук,
учитель технологій
Дорошівського ліцею
Дорошівської сільської ради

Печиво «Персики» – це ностальгічне пісочне печиво у вигляді стиглих плодів, дві половинки якого наповнюють густим вареним згущеним молоком із горіхами, скріплюють, а потім фарбують натуральними соками буряка та моркви й обвалюють у цукрі для створення ефекту оксамитової шкірки.

Інгредієнти:



- **яйця – 2 шт.;**
- **цукор – 200 гр.;**
- **вершкове масло – 50 г;**
- **сметана – 50 г;**
- **ванільний цукор – 1 п.;**
- **борошно – 350 г;**
- **розпушувач – 3 г;**
- **варена згущене молоко – 1 банка.**

Поради

Головний секрет бездоганного печива «Персики» полягає в тому, що серединки з випечених напівсфер потрібно виймати виключно гарячими, буквально відразу після печі, адже як тільки пісочне тісто охолоне, воно стане крихким і просто розсиплеться в руках під час спроби зробити заглиблення для начинки.

Маленька хитрість для смаку: коли ви змішуєте вийняту крихту з вареним згущеним молоком для начинки, додайте туди трішки подрібненого обсмаженого волоського горіха або по одній цілій мигдалині всередину кожного «персика» – це створить ефект справжньої кісточки та додає благородного горіхового присмаку.

Покрокове приготування

1. 2 яйця перетерти з 200 г цукру.
2. Додати 50 г розтопленого масла.
3. Розмішуючи, додати 50 г сметани.
4. Всипати 1 пачку ванільного цукру.
5. Перемішуємо додаємо борошно та розпушувач.
6. Замішуємо тісто руками, але якщо тісто липне додаємо трішки борошна.
7. Ставимо розігріватись духовку на 200 градусів.
8. Тісто розважуємо по 40 г, роблячи однакові кульки.
9. Випікаємо 20 хвилин.
10. У готовому печиві робимо отвори та начиняємо кремом.
11. Обмокуємо в кольоровій водичці, обсипаємо цукром.

Смачного!



Післямова
Кулінарний код Миколаївщини



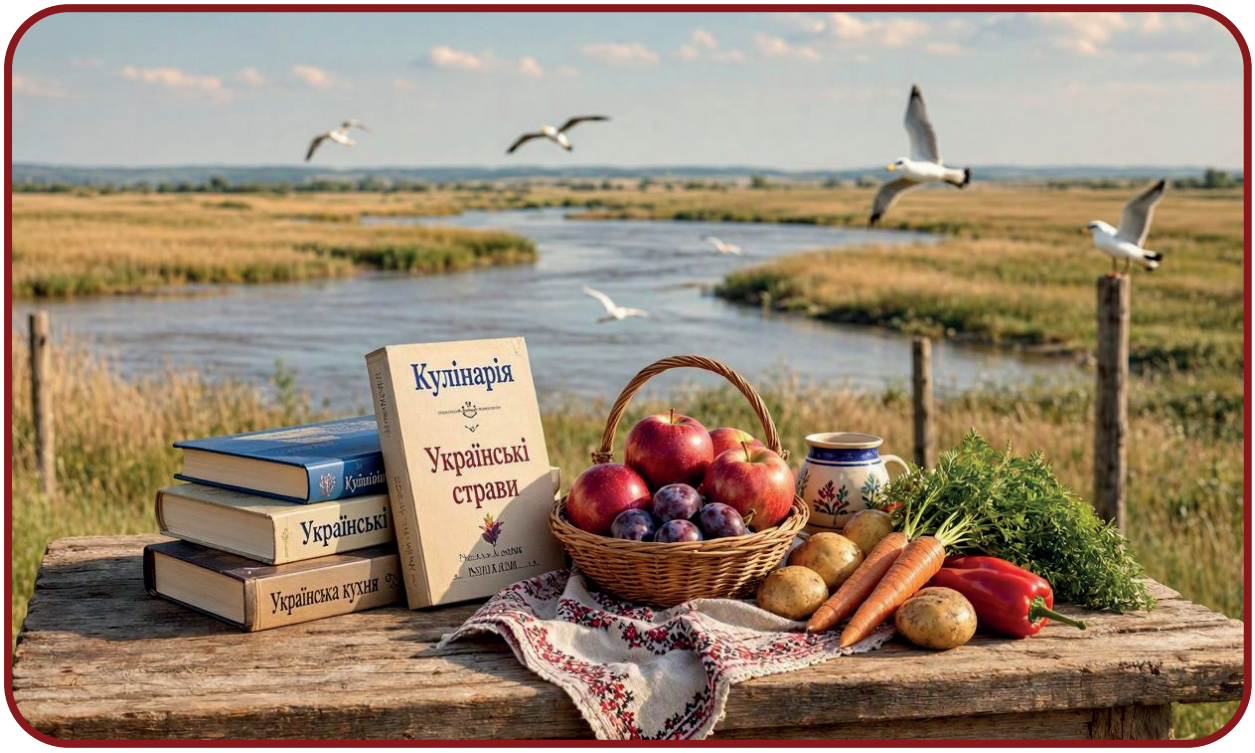
Південний степ, де розлогі річки Інгулець та Південний Буг зустрічаються з причорноморським солоним вітром, виплекав абсолютно унікальну гастрономічну культуру. Кулінарна мапа Миколаївщини – це не просто перелік ситних страв, а живий етнокод, у якому переплелися традиції українського козацтва, балканська пікантність, кримськотатарська соковитість та німецька акуратність. Наша кулінарія заснована на трьох головних китах: рекордному південному сонці, що

дарує овочам неймовірну природну цукристість, багатстві місцевих поливних земель та історичній багатонаціональності, яка перетворила кожну родинну кухню на простір для сміливих експериментів.

Ми щиро віримо, що збереження кулінарної спадщини є надважливою частиною нашого національного культурного коду. На сторінках цієї збірки ми прагнули не просто зафіксувати пропорції інгредієнтів, а показати живу історію гастрономічної інтеграції: як класичні українські страви набувають на півдні особливої соковитості, а улюблені родинні смаки збагачуються несподіваними пряними нотками. Ці рецепти вчать нас головного – балансу, повазі до традицій та сміливості додавати власні фірмові секрети, які й роблять страву неповторною.

Нехай ця збірка стане для вас не лише практичним порадником на кухні, а й джерелом натхнення для творчості. Сучасні технології та кулінарна майстерність мають міцно триматися за своє коріння, передаючи цінні знання наступним поколінням. Збирайтеся з рідними за великим столом, експериментуйте, діліться таємницями ідеальної хрусткої скоринки чи правильного маринаду – і нехай ваші домівки завжди повняться духмяним, солодко-пряним ароматом справжньої миколаївської гостинності!

Список використаних джерел



1. Артюх Л. Ф. Традиційна українська кухня в народному календарі : монографія. Київ: Стилос, 2022. 248 с.
2. Віртуальний музей нематеріальної культурної спадщини Миколаївщини : вебсайт / Обласний центр народної творчості та культурно-освітньої роботи. Миколаїв, 2024. URL: https://uccr.org.ua/nks/virtualnyj-muzej/ (дата звернення: 10.05.2026).
3. Гастрономічна культура України: традиції, сучасність, євроінте-

граційний вектор : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 12–13 травня 2023 р.) / за ред. О. В. Скрипник. Київ : КНУКіМ, 2023. 312 с.

4. Дорошенко М. В. Кулінарна мапа Південної України: етнографічний аспект : навч. посіб. Одеса: Олді-Плюс, 2024. 186 с.
5. Капустіна О. О., Кузнецова І. В. Етнокультурні коди Причорномор'я у традиційній їжі українців півдня. Український етнологічний часопис. 2023. № 2 (14). С. 45–53.
6. Козацька кулінарна спадщина в сучасному гастрономічному дискурсі : зб. наук. пр. / відп. ред. Т. О. Кравченко. Миколаїв: Іліон, 2025. 204 с.
7. Савченко О. М. Трансформація традиційної системи харчування населення Нижнього Подніпров'я та По сап Бугу (кінець XX – початок XXI ст.) : автореф. дис. канд.іст. наук:07.00.05/ НАН України, Ін-т мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського. Київ, 2022. 24 с.
8. Традиційна кухня та локальні гастропродукти як маркер ідентичності в просторі культури : колективна монографія / за заг. ред. проф. В. К. Борисенко. Львів: Світ, 2024. 412 с.
9. Матвіївський зелений борщ із бичками — козацька страва Миколаївщини вебсайт. 2025. URL: https://look-eat.com.ua/2025/08/22/matviyivskiy-zeleniy-borshch-iz-bychkamy/ (дата звернення: 10.05.2026).

Для нотаток



Для нотаток



Збірник матеріалів

ГАРМОНІЯ СМАКІВ МИКОЛАЇВЩИНИ:

матеріали учасників обласної творчої майстерні вчителів технологій / трудового навчання

Літературний редактор: С. С. Дікарева, О. В. Ліскович
Комп'ютерний набір, технічна верстка: С. С. Дікарева, О. В. Нікуліна

Дизайн обкладинки, верстка: Я. І. Іванова

Підписано до друку 27.05.2026
Формат 60×84/16 Ум. друк. арк. 6,3
Тираж 100 прим. Зам. № 23

Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
54001, м. Миколаїв, вул. Адміральська, 4-а,
тел./факс 37 85 89, e-mail: moippo@moippo.mk.ua
http://www.moippo.mk.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7459 від 28.09.2021