

# ТРАДИЦІЇ НАРОДНОГО ХАРЧУВАННЯ ГУЦУЛІВ ВЕРХОВИНСЬКОГО РАЙОНУ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Тетяна Величко

УДК 392.8(477.86)

У статті розглянуто систему традиційного харчування гуцулів у контексті життєзабезпечення етносу. Проаналізовано вплив міжкультурних та глобалізаційних чинників у системі сучасного харчування населення (за матеріалами польових досліджень Верховини).

**Ключові слова:** гуцули, народна кулінарія, раціон, «бануш», гусянка, «буришник».

The article considers a system of the Hutsul traditional nourishment in context of ethnic life sustenance. There has been analyzed an impact of cross-cultural and globalization factors in the population's modern nourishment system (after the materials of Verkhovyna field research).

**Keywords:** Hutsuls, folk cookery, diet, banush (a kind of thick corn gruel cooked with sheep fat), huslianka (baked and clotted milk), buryshnyk (a kind of bread made of potatoes and corn meal).

Дослідження традицій народного харчування є складовою сучасної етнологічної науки. Серед інших аспектів матеріальної культури саме система харчування зберігає етнічну своєрідність і характеризується найбільшою стійкістю та консерватизмом.

Джерельною базою статті є польові матеріали автора: інтерв'ю з двадцятьма мешканцями тринадцяти населених пунктів Верховинського району. Для отримання порівняльного матеріалу проведено опитування в с. Яворів Косівського району та с. Микуличин Яремчанської міської ради.

Перші описи харчування населення Гуцульщини датуються кінцем ХІХ – початком ХХ ст. Локальні особливості народного харчування гуцулів висвітлено в контексті аналізу системи харчування українців у працях Л. Ф. Артюх [1]. Історіографія дослідження харчування українців Карпат детально розглянута в праці Т. Гонтар [2]. Монографічні дослідження щоденної та обрядової їжі були здійснені в 1970-х роках. Свою статтю ми присвятили характеристичній моделі харчування гуцульського населення Верховинського району. Основні завдання роботи полягають у висвітленні сучасних традицій народного харчування з виокремленням давніх елементів та визначенням інновацій. В основі опису народ-

ної кулінарії – щоденна та святкова трапеза гуцулів.

## Основні риси моделі харчування гуцулів Верховини

Сьогодні страви з картоплі, кукурудзи та бобових становлять значну частину як щоденного, так і святкового харчування населення Гуцульщини. Природні умови сприяють вирощуванню саме цих культур.

Картопля отримала широке визнання лише із середини ХІХ ст. Її смакові якості, калорійність, пристосованість до кліматичних особливостей гірських районів зумовили широке розповсюдження цього овочу на Гуцульщині. З одинадцяти назв картоплі, що побутують у різних регіонах України, три – «буришка», «бараболя», «ріпа» – зафіксовано нами у Верховинському районі та с. Микуличин Яремчанської міської ради.

Крім того, що картоплю відварюють чищею, у лущинні або товчуть, з неї готують і складніші страви: «буришник» («барабуляник»), «книші», «кишки», «перевертеники», «терчиники», «деруни» тощо.

«Буришник» замінює хліб; кілька десятиліть тому його пекли щодня майже в кожній родині. Цю страву й сьогодні споживають здебільшого люди літнього віку. Варену кар-

топлю товкли з борошном (кукурудзяним, пшеничним) і пекли на капустяному листі.

Для приготування «книшів» відварену в лущинні картоплю охолоджують, чистять, товчуть, додають борошна й солі. Заготовлену масу кладуть на дно форми, потім шар бринзи, зверху знову кладуть товчену картоплю й запікають. Останнім часом поширився простіший варіант приготування цієї страви під назвою «картопляники», для приготування яких картоплю змішують з бринзою, а потім викладають у форми і запікають. «Перевертеники» готують за технологією, подібною до технології приготування «книшів», різниця тільки в тому, що в «тісто» кладуть сиру терту картоплю. Страву «кишки» готують, як домашню ковбасу, але на основі продуктів рослинного походження. Свинячі кишки чистять і начиняють сирією тертою картоплею, змішаною з кукурудзяним борошном грубого помелу, заправленою цибулею, «чебриком» [19]. «Терчиники» печуть із сирі тертої картоплі, перемішаної з борошном [18].

У рідкі страви — гуцульський борщ, «росівницю», як правило, картоплі не додають. Її можуть подати окремо як замітник хліба.

У сучасній трапезі — як святковій, так і щоденній — невід'ємною складовою став дріжджовий хліб із пшеничного борошна. Як зазначають респонденти, такий хліб (місцева назва — «кислий хліб», «палениця») набув поширення в другій половині ХХ ст. Пшеничне борошно привозять з інших регіонів України. Упродовж ХХ ст., за даними опитування, заміниками хліба були «буришник» («барабуляник», або корж), «кулеша» і просто варена картопля. Деякі респонденти повідомили, що й сьогодні до окремих страв замість хліба подають варену картоплю (наприклад, до голубців або до «росівниці»). У селах та присілках, розташованих високо в горах, респонденти пам'ятають хліб, спечений з ячмінного борошна, замішаного з меленими бобами [5]. Для опари замість дріжджів використовували варену бараболу, замішану на гусянці [7]. Навіть «пирого» (вареники) готували з ячмінного борош-

на. У побуті їх називали «сірими пирогами» [6]. З білого (пшеничного) борошна намагалися пекти печиво на Різдво, Великдень, весілля.

Поширеною щоденною стравою залишається «кулеша». Існує два різновиди цієї страви. Звичайну «кулешу» готують з кукурудзяного борошна, звареного в окропі. Найбільш розповсюджена «кулеша» не у вигляді рідкої каші, а переважно у вигляді хліба. Раніше її нарізали на шматки за допомогою звичайної нитки. Нині готують таку страву, як «кулеша на буришці». Для її приготування в окріп кидають подрібнену варену бараболу, додають борошно (переважно — кукурудзяне [19], але трапляються рецепти з використанням ячмінного) [5]. Їли «кулешу» з бринзою, сметаною, солониною (солоне сало) або з «джоринами» (шкварками). Ще в середині ХХ ст., коли не завжди можна було купити дріжджів, опару для хліба заміщували з картоплі.

Значне місце в щоденному раціоні посідає молоко та молочні продукти. Старші люди ласкаво називають молоко «Божою росою». До сьогодні зберігаються рецепти виготовлення сиру, бринзи, гусянки, сметани. «Кипятили молоко, насипали там чи у ведро, чи були колись коновки мали, дерев'яні такі, і наливали гусянку так, ну, що є така, залишок. Але молоко повинно вистигнути так, що палець можна тримати, аби вона добре вишла. Як палець не парить, то вже можна підкладати [закваску. — Т. В.] [6]. Гусянку вживають як щодня, так і на свята. У спекотну погоду п'ють гусянку, розмішану з водою. Такий напій називають «розвід». Поширеними щоденними і святковими стравами залишаються голубці (невеличкі з «квасної» капусти з рисом, кукурудзяною крупою або борошном, салом та великі зі свіжої капусти з додаванням до начинки м'яса), вареники (місцева назва «пирого»), барабулька з олією, борщ, «зупа», «росівниця» тощо.

М'ясні страви й надалі є переважно святковою та недільною їжею. Розводять свиней, овець; качок, індиків та курей у господарстві небагато. У сучасний період свиней колють переважно два рази на рік: у листопаді та пе-

ред Паскою. Часто запрошують людину, яка вміє акуратно та правильно зарізати худобу — «резника». Насамперед обробляють сало («солонину»): нарізають на шматки, солять у банках; раніше його складали у «бербениці» — високий дерев'яний посуд округлої форми. М'ясо розбирають і сортують на ковбасу, «буженицю», для приготування картоплі, «зупи» (суп), кістки та реберця коптять («будети»). Найкраще для копчення підходять букові та яблуневі дрова [4]. Поширеними м'ясними стравами є «бужениця» і «студенець» (нині цю страву частіше називають «холодець»). Для «бужениці» м'ясо не менш ніж два-три дні витримують у маринаді (вода, сіль, часник, лавровий лист, чорний перець), а потім коптять («будять») [4].

Сьогодні господині для приготування окремих страв використовують соняшникову олію, яку купують у магазинах; сорок-п'ятдесят років тому ще споживали льняну або конопляну, виготовлену в домашніх умовах. Могли також споживати гарбузову [9], горіхову (з волоських горіхів) олію [12], навіть т. зв. «жир» — олію з насіння бука [13].

Серед безалкогольних напоїв споживають згаданий вище «розвід», молоко, просту воду, «вар» (компот із сушених фруктів). Разом з трав'яними чаями, що готують за давніми рецептами (з гілок фруктових дерев, гірських трав), споживають чорний чай. Зелений особливої популярності не має. За останні двадцять п'ять років улюбленим напоєм стала чорна кава — розчинна або натуральна.

Особливості природно-кліматичних умов Карпат зумовили низький показник споживання овочево-фруктових рослин та широке споживання дикорослих їстівних, насамперед суниці, чорниці (місцева назва «афіни»), ожини («чорниця»), брусниці («гогоди»), малини а також грибів («білі», «рижкі», «лисички»).

### Їжа в обрядах календарного циклу

Усталеними є традиції побутування обрядових страв. Святкові трапези характеризуються збереженістю певного ритуалу дій та

заборон, наявністю страв, які вже вийшли зі щоденного харчування і мають лише ритуальний характер.

Найбільш збереженими сьогодні є передріздвяна (увечері 6-го січня) і великодня трапези. Перший Святий вечір припадає на останній день передріздвяного посту. Навіть якщо людина не постувала впродовж Пилипівки, однак 6-го січня вона дотримується правила не їсти нічого цілий день, а на вечерю готувати тільки пісні страви. На Святий вечір («Свет вечір») серед обов'язкових 12 страв (хоча окремі респонденти стверджують, що правило приготування саме дванадцяти страв є сучасним і в першій половині ХХ ст. його ще не було) [3] обов'язково мала бути «пшениця» (варена пшениця з товченими волоськими горіхами, маком, халвою), пісні гуцульські голубці, гриби, «пирого» (вареники) з повидлом, бараболею, маком, «сливки з фасулями», пампушки, «біб».

Головною стравою на Святий вечір вважається варена пшениця. Саме з неї розпочинають вечерю. У селах Верховинського району пшеницю не замінюють рисом, як це сьогодні спостерігається в інших областях України, наприклад південних. Тільки старші люди згадують давню назву цієї святвечірньої страви — «глогаза» [3], люди середнього віку називають варену пшеницю «кутею», однак додають, що це не місцева назва.

Окремі свідчення, записані переважно в гірських оселях, дають змогу припустити, що в давнину основною обрядовою стравою на Святий вечір могли бути варені боби («біб»). «А біб кличе вечерю. Кидають перший біб. Давно це було. Як помоляться да сідають за стіл, перший беруть бобу... Тай я пам'ятаю береться біб та метається. Так шоб маржинка там плодила. Усьо-усьо плодило. Давно це було» [7]. Сьогодні респонденти нечасто згадують давню функцію «кликати вечерю», але в багатьох оселях миска з вареними бобами є обов'язковою складовою святкової трапези.

Давньою стравою можна вважати «сливки з фасулями». Відварені окремо сушені сливи

та квасолію перемішують, останнім часом іноді додають цукру. Пампушки — солодка страва зі смаженого на олії тіста.

Рибу на Гуцульщині на вечерю готують рідко. По-перше, раніше вона була менш доступною. По-друге, побутують уявлення, що «риба має кров», тому це не пісна страва, або якщо поставити рибу на Святий вечір, то в родині цілий рік будуть сварки [4].

На особливу увагу заслуговують дії та заборони магічного характеру, яких дотримуються не лише під час вечірньої трапези, а й упродовж цілого дня. Так, за традицією не їдять до вечері, до «першої зірнички». Перед тим як родина сідає за стіл, необхідно «закутати» худобу. Продовжує побутувати звичай «носити вечерю» «за прости, Біг», тобто за упокій душі померлих родичів. У новий посуд кладуть частину всіх приготовлених страв і несуть до сусідів і родичів. Подекуди (наприклад у селах Криворівня, Вигода, Барвінково) 6-го січня відвідують цвинтар та поминають душі померлих родичів. На Гуцульщині вечерюносять перед тим як родина сяде за святковий стіл. До цього дня окремі респонденти продовжують традицію закликати померлих родичів на вечерю та залишати для них ложки на столі: «Пам'ятаю, дедя ложками стукали на дворі і кликали померлих: "Всі померші душі, приходьте на вечерю". Ложки потім на столі лишають» [10]. За старовинним звичаєм також можуть ставити «під вікно потроху 12 страв, бо стареня казали: "Ангелики придуть"» [15].

Ритуальний характер має все, що стоїть на святковому столі або під ним. Усі респонденти повідомили про обов'язкове підкладання під скатертину отави, мотивуючи це тим, що «Христос народився в сні». Цій отаві надають магічного значення: спалювання її з молитвою може зупинити бурю, град, вітер; трапляються й більш архаїчні вірування, наприклад, під час спалювання цієї отави слід сказати «Керелейся» (від грецького «Кириє, елейсон» — «Господи, помилуй»), для того, щоб «вовчі зграї розбігалися» [14]. Також можуть покласти на

чотирьох кутах столу по головці часнику, «щоб сатана не мав сили в моїй хаті». Під стіл можуть класти кінське сідло, ножиці, часто стіл перев'язують червоною ниткою.

Перед вечерю всі члени родини обов'язково моляться. Вечерю розпочинає або старший чоловік — господар, або «хатня» — старша жінка, яка веде домашнє господарство. Під час вечері діє заборона вставати і виходити зі стола до того як закінчиться трапеза.

Обов'язково на Свят-вечір печуть «колачі», бажано із пшеничного борошна вищого ґатунку, але 6-го їх не їдять, хоча вони обов'язково мають бути на столі. Буває, що стоять «колачі» до Васильного вечора і навіть до Видоріччя («Водохреща»).

Примітно, що страви на Святий вечір і Великдень ставлять на стіл у великих мисках, їдять по черзі з кожної миски ту чи іншу страву. Це не так давно (навіть у 1970—1980-х рр.) в окремих далеких присілках повсякденну їжу члени родини споживали з загального посуду, кожен мав свою ложку. Сьогодні цієї давньої традиції дотримуються під час Великодньої трапези та Святої вечері.

На Різдво (7-го січня) вже їли молочні та м'ясні страви.

На Василя (з 13-го на 14-те січня) господині намагалися накрити багатий стіл. Доставали пшеничного борошна, пекли паляниці, «книш», варили «пирого» (вареники) з бринзою, готували м'ясні страви, «бануш». Дівчата ворожили на майбутнього чоловіка: ставили «пирого» із сиром і запускали голодного kota — котрої з дівчат вареника з'їсть, та має віддатися (тобто вийти заміж) в цьому році [16].

На зимові свята, починаючи з Різдва, однією з найулюбленіших страв був «бануш». Його готують з кукурудзяного борошна, звареного у сметані.

Цикл зимових свят закінчується Водохрещем. Напередодні свята — другий Святий вечір. Готують ті самі страви, що й на перший, однак у меншій кількості.

Про Масляну (Масницю) респонденти згадують нечасто. Їдять молоко, сир, «пирого»

із сиром [15]. Незалежно від церковних канонів, цього тижня споживають м'ясні продукти. Останній день Масляної — неділя перед початком Великого посту — називається «Пущенням». За свідченнями більшості респондентів, у цей день можна їсти все.

Великодню передує строгий Великий піст. Сьогодні більшість господинь намагаються спекти великодній хліб у домашніх умовах. Обрядовий хліб на Пасху на Гуцульщині буває двох видів: «паска» і «бабка». Печуть їх переважно в суботу, іноді — у четвер. До складу «бабки», на відміну від «паски», додають багато сметани, яєць, цукру. Раніше паска не була солодкою і за смаком нагадувала хліб [19].

Звичай прикрашати зверху паску білою глазур'ю та крашеним пшоном не був поширеним у цьому регіоні. Прикраси (пташки, косички, квітки, хрестики) виробляють переважно з тіста. Для освячення паски та бабки використовують спеціальний дерев'яний посуд — «пасківник».

Господині ретельно зберігають та передають своїм донькам і невісткам сімейні рецепти великоднього печива, серед якого можуть бути й такі види солодких хлібів, які печуться тільки в тій чи іншій родині, наприклад «великодник», «медівник» [19], перепічка (солодка булочка) тощо.

Для розговіння після посту готують т. зв. «дору» — у спеціальний посуд («корінники», «коновки») складають порізані шматками хліб, ковбасу, «буженицю», «солонину буджену», «сир гледжаний», яйця, зверху знов хліб, часник і обов'язково писанку. Окремо готують тарілки з пасхальною їжею, щоб віддати бідним «за прости, Біг», тобто пом'янути померлих родичів.

З приготуванням до святкування Великодня пов'язані прикмети, яких дотримуються чимало родин і сьогодні: «дору» треба скласти до заходу сонця, тоді будеш встигати добре поратися по господарству; хто раніше прийде з пасхальної служби додому, тому щастить цілий рік.

Після повернення зі служби всі члени родини вмивалися водою, у яку клали освячену пи-

санку. Писанки замовляли жінкам, які виготовляли їх задовго до свята. Святкову трапезу розпочинали молитвою. Продукти з «дори» викладали на стіл: перша страва, якою розговлялися, було освячене, нарізане шматками (на відміну від цілих крашанок в інших регіонах України) яйце, потім уже м'ясні продукти і сир. Трапезу розпочинає голова родини. Він з'їдає половину освяченого яйця, а потім ділить його між іншими членами родини [11]. Великодня трапеза також обов'язково закінчувалася молитвою.

Інші календарні свята відзначають, готуючи звичайні страви, серед яких перевага надається гуцульським голубцям, «банушу», гуцульському борщу.

### Їжа та трапези в обрядах життєвого циклу

Величезна роль обрядової їжі зберігається на весіллі та на поминальних трапезах.

У сучасний період фіксується збереженість посади старшої кухарки, яка обслуговує весілля. Часто вміння готувати й організувати весільні столи передається від доньки до матері. Кухаркою може стати жінка, яка смачно та акуратно готує. Інших вимог не висувають.

Весілля святкують у суботу та неділю. Ще кілька десятиліть тому кухарка розпочинала роботу з понеділка, сьогодні — частіше із середи. На кожен день були чітко розплановані види робіт. У перші дні (понеділок, вівторок) пекли печиво, тепер його переважно купують [11]. У середу різали худобу, розбирали і сортували м'ясо. Бувало, що це починали робити у вівторок [16]. «Стегонці — на борщ, великі кості — на холодець. Без косточок борщ — не борщ. Розбирали мнєсо на бараболю, м'ясні рулети, «заєць» — м'ясний хліб, ну то давно, а зараз кажуть — хлібці. У ньому має бути усередині яйце» [16]. Четвер присвячували приготуванню чималої кількості гуцульських голубців із квашеної капусти. Так, за свідченням жінки, яка тривалий час була весільною кухаркою, готували не менше 6–7 двадцятилітрових горшків голубців [8].

Весільна трапеза не обходиться без гуцульського борщу (ще одна назва — «бураки»). Готують його на бульйоні з вудженого (копченого) м'яса та квашених білих буряків, без картоплі, заправляють смаженою на салі цибулею, обов'язково додається «чебрик». У деяких селах борщ готують із червоних буряків.

Кілька десятиліть тому обов'язковою останньою стравою на весіллі була каша. Це міг бути «бануш». «Скільки я не кухарила, завжди був бануш» — згадувала кухарка з смт Верховина [16]. У с. Яблуниця варили т. зв. «гуцульську кашу» з кукурудзяної крупи, подавали її з гусянкою. Пізніше до кукурудзи стали додавати рис [8]. У другій половині ХХ ст. обов'язковою останньою стравою на весіллі була молочна рисова каша. Сьогодні кашу майже не готують на весіллі.

Треба підкреслити, що за останні півстоліття весільний стіл став багатшим як кількістю страв, так і їх різноманітністю.

Весільний обрядовий хліб на Гуцульщині — «калач». Його виробляють із пшеничного борошна, він має круглу форму, прикрашають квітами, пташками з тіста. Ще недавно гості, ідучи на весілля, брали кілька калачів (їх могло бути чотири) і салом. Тепер здебільшого несуть горілку. Родичі молодих також готували 12—15 калачів: «Два калача ставили під весільне деревце, чотири — лежали на краї стола, де сиділи молоді перед тим, як йти до спису, молоді і гості вклонялися калачеві, бо це — багатство, добро, здоров'я», беруть калачі до розпису, там молоді дивляться через калач — скількох дітей будуть мати, по калачеві давали секретареві і голові сільради, під час вінчання батько і мати (хрещені батьки) тримали калачі на плечах молодих [8].

На хрестини спеціальних обрядових страв не готують. Як правило, гостей пригощають тим, що вважається гуцульськими стравами: «банушем», голубцями, різноманітними м'ясними стравами.

Готуючи поминальні страви, строго дотримуються пісних днів. Імовірно, раніше в день

похорону столи накривали до того, як покійника віднесуть на цвинтар. Сьогодні ця традиція зберігається лише в гірських селах та присілках.

На поминальній трапезі найпоширенішими стравами є борщ, гуцульські голубці, «студенець», останньою стравою є рисова молочна каша з гусянкою. Нині почали готувати більше видів страв.

### Харчові заборони

Стійкими залишаються деякі харчові заборони. Так, наприклад, жінки, у яких померли діти, до Івана Купала не вживають ягід: «Не можна їсти до Івана черешні, малини, афени, ну ягоди всякі, а то на тому світі дитині не дадуть і скажуть, що твою ягоду свиня з'їла» [17]. На Головосіка забороняється їсти все, що нагадує «голівку»: мак, часник, капусту [20], рибу, яблуко [15] тощо.

Важливу роль в організації харчування, сезонності певних харчових заборон відіграють пости (місцева назва — «говіни», також пісні дні ще називають «сухими»). Пісню їжу найчастіше називають «сухою», трапляється також назва «божка» [4]. Зазвичай упродовж року постують у понеділок, середу і п'ятницю — або у всі ці дні, або вибірково, узявши якусь обітницю: за здоров'я та щастя дітей, особливо, коли син служить в армії, за себе, за худобу. Крім понеділка, середи і п'ятниці, деяких одноденних постів (наприклад 11 вересня — день Усікновення голови Іоанна Предтечі), дотримуються чотирьох багатотижневих постів: перед Великоднем (Великий піст, Великодній піст — назва в с. Криворівня, Дземброня); перед святом Петра і Павла (Петрівка, буває велика й мала — назви в с. Верхній Ясенів), перед святом Успіння Пресвятої Богородиці (Богородницький піст — назва в с. Дземброня, Посток — назва в с. Криворівня); перед Різдом (Пилипівки, Пилипівка, Пилипочний піст тощо).

Складність природно-кліматичних умов, особливості господарської діяльності в гірській місцевості, тяжка праця зумовили певні особливості пісного столу гуцулів. Так, чи-

мало людей під час багатотижневих «говін» «постили по-білому» або «набіло», тобто м'ясних продуктів не вживали зовсім, а яйця і молочні їли у вівторок, четвер, суботу та неділю. Найстрогішими були перший і останній тижні Великого посту. У перший великоп'яний день — «Москотавний понеділок» (інша назва — «запусний понеділок» [17]) — за народними уявленнями, нічого не можна робити. Посуд ретельно ошпарюють, щоб змити залишки скоромної їжі. Поширеними пісними стравами є пісні голубці з «квасної» капусти з кукурудзяною крупою, часником, бараболя, повидло, «пирого» (вареники) з олією та цибулею тощо (записано в с. Бистрець), узвар із сушениць, буряки квашені, «киселиця» — відварені сливи та груші протирали крізь сито й підбивали кукурудзяним борошном, «терчиники» тощо (записано в с. Дземброня). У селах або присілках, розташованих високо в горах, пісний раціон був скромніший: боби, квашені білі «бураки», відварені й заправлені олією та часником, квашена капуста, горох, сушені сливи [5]. Особливо регламентованим щодо роботи та прийому їжі є останній тиждень Великого посту, зокрема п'ятниця та субота. У п'ятницю забороняється всяка робота, споживання навіть пісної їжі: день присвячують посту та відвідування храму. Основні підготовчі роботи до Великодня припадають на четвер та суботу. Трапляються випадки, коли людина повечеряє в четвер, а в п'ятницю та суботу до Великодня не їсть нічого. Однак цього строгого правила дотримуються тільки окремі люди, переважно літнього віку.

З розповідей респондентів видно, що переважна більшість працездатного населення дотримується лише названих днів посту, а також першого та останнього тижнів Великого посту. Інші дні постують або «набіло», тобто вживають молочні продукти і не їдять м'яса, або дозволяють м'ясні страви. Головні заборони під час посту стосуються розваг: не можна пити, співати, танцювати, грати весілля.

Показово, що під час посту більше готували страви, які вважаються найбільш архаїчними. Цю рису пісного раціону відзначила дослідниця української кухні Л. Ф. Артюх [1, с. 81].

Постити за всіма правилами діти починали з п'ятнадцятирічного віку [7].

Система харчування гуцульського населення характеризується збереженням архаїчних рис у засобах приготування й споживання їжі, домінуванням бобових, картопляних та круп'яних страв (насамперед з кукурудзи) та значним відсотком молочних продуктів. За останні десятиліття поширилися страви із пшеничного борошна першого сорту, які входять не лише до святкового, а й щоденного раціону. До цього часу салати зі свіжих овочів та солодощі вважаються розкішною й готують їх на великі свята та для гостей.

При приготуванні обрядових страв, зокрема й пісних, простежується стійкість етнічних традицій.

Загалом, незважаючи на локальні особливості, зумовлені насамперед природно-кліматичними умовами, система традиційного харчування гуцулів формувалася на загальноукраїнській основі.

1. Артюх Л. Ф. Українська народна кулінарія / Л. Артюх. — К. : Наукова думка, 1977. — 154 с.

2. Гонтар Т. О. Народне харчування українців Карпат / Т. Гонтар. — К. : Наукова думка, 1979. — 135 с.

3. Записала Т. Величко 21.07.2012 року в с. Ільці Верховинського р-ну від Парасковії Василівни Дрислюк, 1942 р. н.

4. Записала Т. Величко 22.07.2012 року в с. Вигода Верховинського р-ну від Василини Василівни Дуленчук, 1960 р. н.

5. Записала Т. Величко 23.07.2012 року в с. Голови Верховинського р-ну від Ганни Федорівни Іцнак, 1940 р. н.

6. Записала Т. Величко 24.07.2012 року в с. Яблуниця від Євдокії Василівни Явницької, 1949 р. н.

7. Записала Т. Величко 24.07.2012 року в с. Черемошня Верховинського р-ну від Парасковії Панасівни Федорчук, 1925 р. н.

8. Записала Т. Величко 24.07.2012 року в с. Яблуниця Верховинського р-ну від Євдокії Василівни Явницької, 1949 р. н.

9. Записала Т. Величко 25.07.2012 року в с. Стебні Верховинського р-ну від Катерини Лук'янівни Зитюнюк, 1939 р. н.

10. Записала Т. Величко 27.07.2012 року в с. Барвінків Верховинського р-ну від Анни Василівни Косар, 1929 р. н.

11. Записала Т. Величко 27.07.2012 року в с. Барвінків Верховинського р-ну від Марії Іванівни Бельмеги, 1959 р. н.

12. Записала Т. Величко 27.07.2012 року в с. Барвінків Верховинського р-ну від Анни Василівни Косар, 1929 р. н.

13. Записала Т. Величко 28.07.2012 року в с. Яворів Косівського р-ну від Марії Василівни Рибчук, 1933 р. н.

14. Записала Т. Величко 4.07.2012 року в с. Хоровцево Верховинського р-ну від Василини Василівни, 1928 р. н.

15. Записала Т. Величко 6.07.2012 року в с. Бистрець Верховинського р-ну від Марії Миколаївни Потяк, 1937 р. н.

16. Записала Т. Величко 29.07.2012 у смт Верховина від Анни Дмитрівни Гаврищук, 1934 р. н.

17. Записали Т. Величко та В. Сушко 2.07.2012 року в с. Стебні Верховинського р-ну від Анни Миколаївни Гаврищук, 1928 р. н.

18. Записали Т. Величко та О. Таран 5.07.2012 року в с. Дземброня Верховинського р-ну від Марії Миколаївни Іллюк, 1943 р. н.

19. Записали Т. Величко та О. Таран 8.07.2012 у смт Верховина від Марії Іванівни Гриздак (Чупринчук), 1958 р. н.

20. Записали Ю. Буйських та Т. Величко 2.07.2012 року в с. Криворівня Верховинського р-ну від Марії Миколаївни Кищук, 1934 р. н.